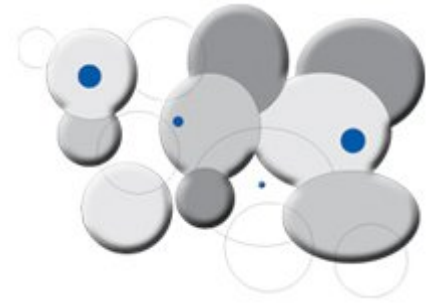


Dr. med. Beate Lubbe
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Homöopathie, Akupunktur
Hauptstrasse 116a
32479 Hille/Oberlübbe
Tel.: 05734 /600200 Fax: 05734 / 600201
www.praxis-lubbe.de



Informationsblatt Nr.6 „Pubertät“

Der Begriff bezeichnet die Entwicklungsphase des Menschen zwischen Kindheit und Erwachsensein. Beginn und Ende der Pubertät liegen bei Mädchen etwa zwischen dem 11. und dem 15. bis 16. Lebensjahr und bei Jungen etwa zwischen dem 12. und dem 16. bis 17. Lebensjahr.

Die enormen körperlichen Veränderungen in dieser Zeit sind gekennzeichnet durch das Herausbilden der so genannten Geschlechtsmerkmale. Die veränderte Körperlichkeit geht einher mit der angestrebten geistig-seelischen Entwicklung zu einer eigenständigen Persönlichkeit. Oft treten jedoch Spannungen zwischen den verschiedenen Entwicklungslinien auf. Geistige Vorstellungskraft, Seelisches Empfinden und die körperlichen Fähigkeiten passen dann vorübergehend nicht zusammen. Dies führt zu der bekannten psychischen Unausgeglichenheit: „Himmelhochjauchend - zu Tode betrübt“.

Der pubertierende Jugendliche sucht seine Grenzen. Er testet seine Aktivität, seine Kompetenz und Zielstrebigkeit. In dieser Testphase passen das Selbstbild und die Realität oft nicht nahtlos zusammen.

Hierdurch entstehen Provokationen und Grenzübertretungen. Das oft unmittelbare Ausleben eigener Pläne beinhaltet auch Provokationen und Grenzübertretungen. Da die Menge gesellschaftlicher Regeln und Tabus abgenommen hat, bleiben als äußerste Grenze oft nur noch Gesetzesüberschreitungen.

Für die Ich-Findung der Jugendlichen ist es Aufgabe der Erwachsenen Grenzen klar festzulegen. Dazu müssen auch die Konsequenzen des Verhaltens klar aufgezeigt werden. Fehlverhalten darf sich nicht lohnen. Unabdingbar sind hierfür eindeutige Rückmeldungen, aber auch Belohnungen und Anreize.

Umso klarer die Erwartungen an pubertierende Jugendliche ausgesprochen werden, umso störungsfreier kann sich der pubertäre Ablösungsprozess gestalten.

Das Ziel dieser Entwicklung ist es, den Heranwachsenden in seiner Entwicklung zu einer selbstständigen, verantwortungsbewussten und tatkräftigen Persönlichkeit zu unterstützen.

Im Rahmen der pubertären Entwicklung werden frühere psychische Entwicklungsabschnitte der Kindheit wiederholt. Es finden sich oft die durch die Psychoanalyse beschriebenen Entwicklungsstadien in derselben Reihenfolge wieder. Die Bedürftigkeit des kleinen Kindes gefüttert zu werden (= orale Phase), zeigt sich dann in eigenartigen oder neuen Eßgewohnheiten. Das Bedürfnis des Kleinkindes nach Selbstständigkeit (= anale Phase), erkennbar am Wort Ich, findet sich an abgeschlossenen Zimmertüren der Jugendlichen wieder. Die Fähigkeit des jüngeren Kindes, die Geschlechtszuordnung Mann/Frau zu treffen (= genitale Phase) findet sich in der ersten eigenen sexuellen Orientierung wieder.

Hierdurch können alte Konflikte wieder aufleben - dies darf nicht nur als Krise aufgefasst werden.

Die Pubertät ist für alle Beteiligten ein äußerst interessanter Lebensabschnitt und bietet hierdurch enorme Entwicklungschancen.