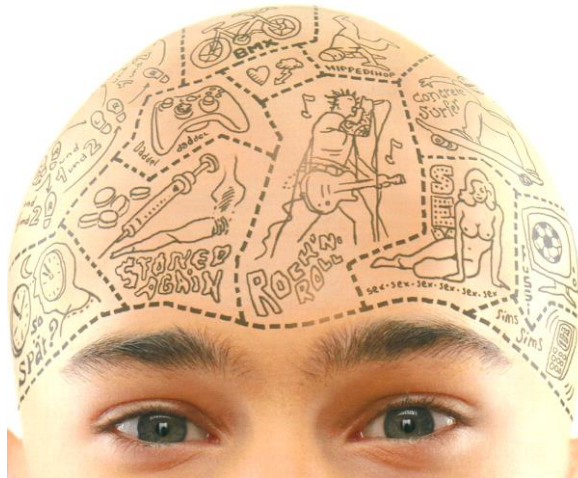


## Pubertät - die zweite Geburt



GEOWISSEN Nr. 41

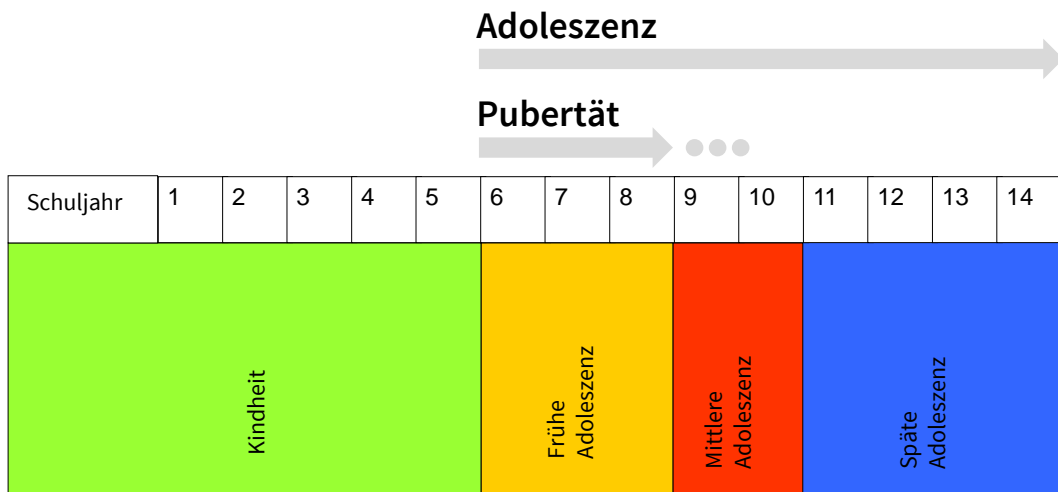
Christoph Bornhauser, SBW Haus des Lernens

## Altes Phänomen

«**Die Jugend** liebt heutzutage den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt vor den älteren Leuten und schwatzt, wo sie arbeiten sollte. Die jungen Leute stehen nicht mehr auf, wenn Ältere das Zimmer betreten. Sie widersprechen ihren Eltern, schwadronieren in der Gesellschaft, verschlingen bei Tisch die Süßspeisen, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.»

Sokrates gr. Philosoph 469 v. Chr. † 399 v. Chr

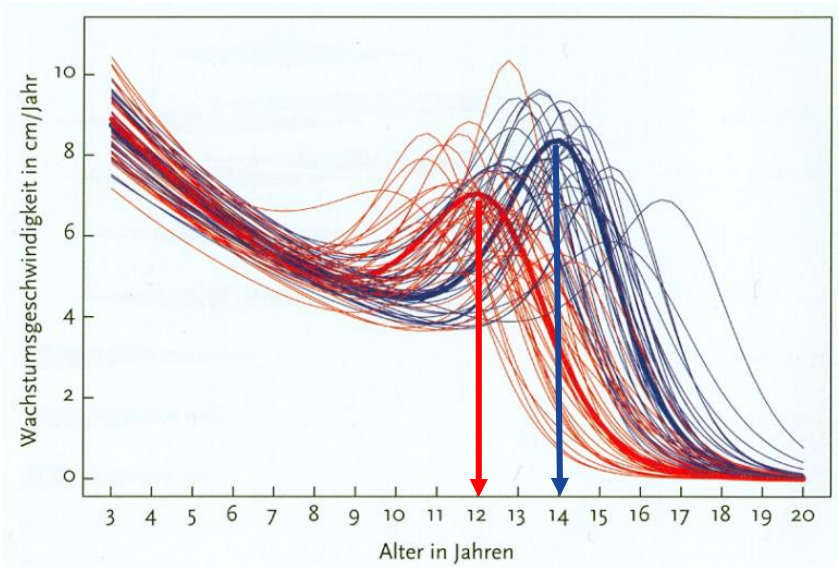
## Entwicklungsphasen



## Inhalt

- Körperliche Veränderungen
- Verhaltensänderungen / Kindheitstrauma / Resilienz
- Anforderungen an Eltern und Erwachsene
- Risiko und Peergroup
- Sexualität
- Drogen
- Digitaler Zwilling
- Ordnung und Planung
- Sinn der Pubertät
- Wie lange dauert sie?

# Variabilität



Mädchen  
Knaben

Remo Largo 2008

# Wann beginnt sie?



## Hormonelle Umstellung



GEO Sept 2005

## Hormonelle Umstellung

### Östrogen und Progesteron

Emotionale Labilität

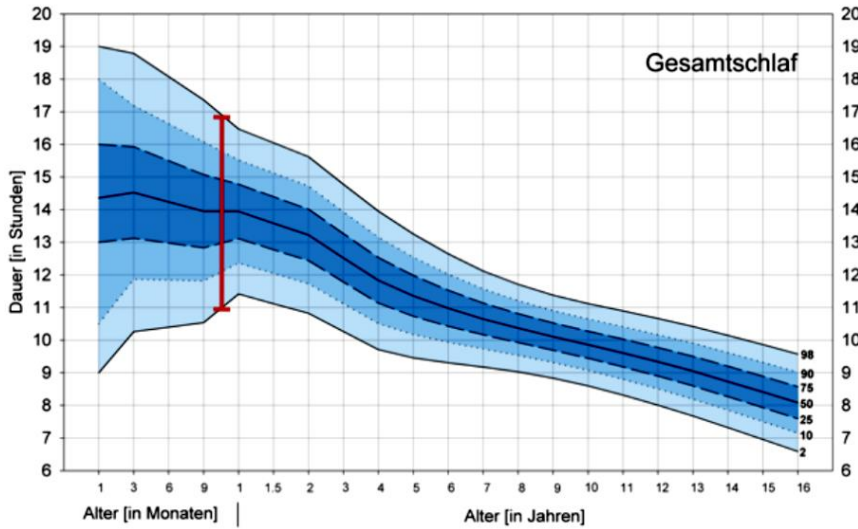
### Testosteron

Aggression

### Melatonin

Tagesrhythmus (wach bleiben)

# Schlafdauer



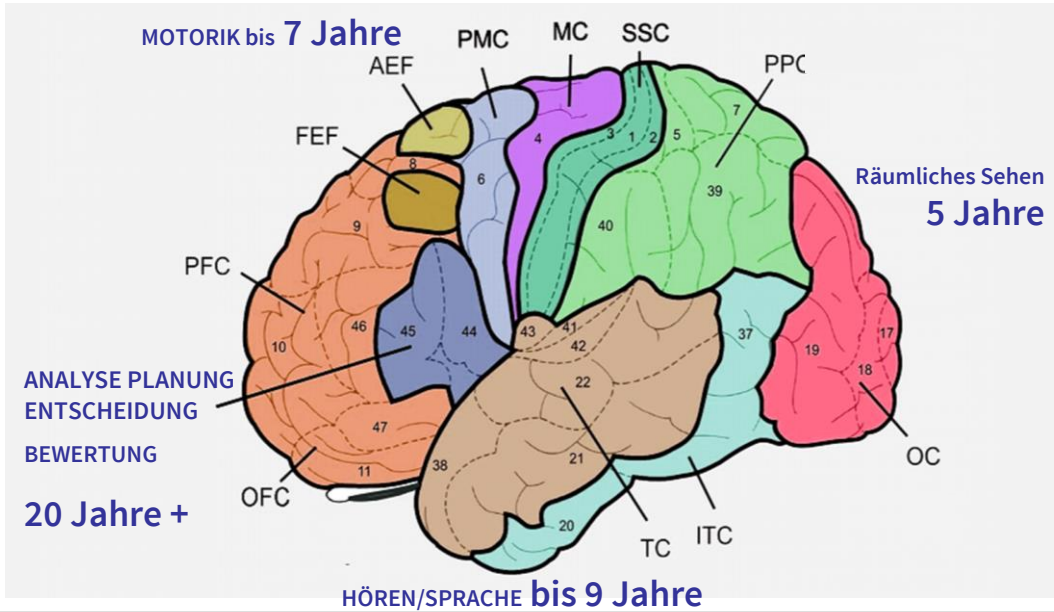
Caroline Benz, Kinderspital Zürich, 2009

# Blaues Licht und Müdigkeit

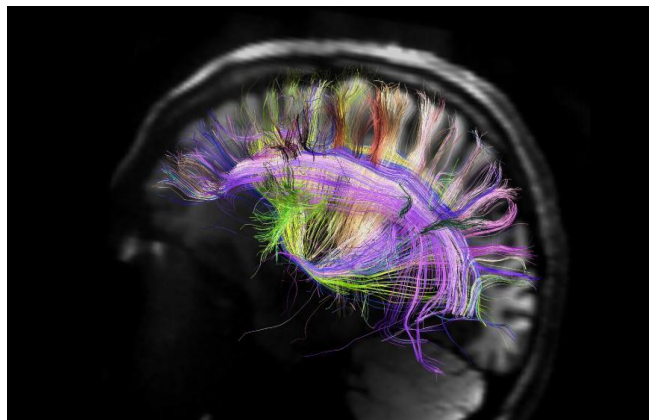
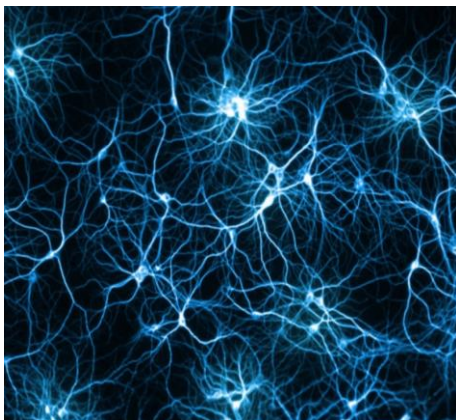


<https://justgetflux.com>

# Cerebraler Hirnubau



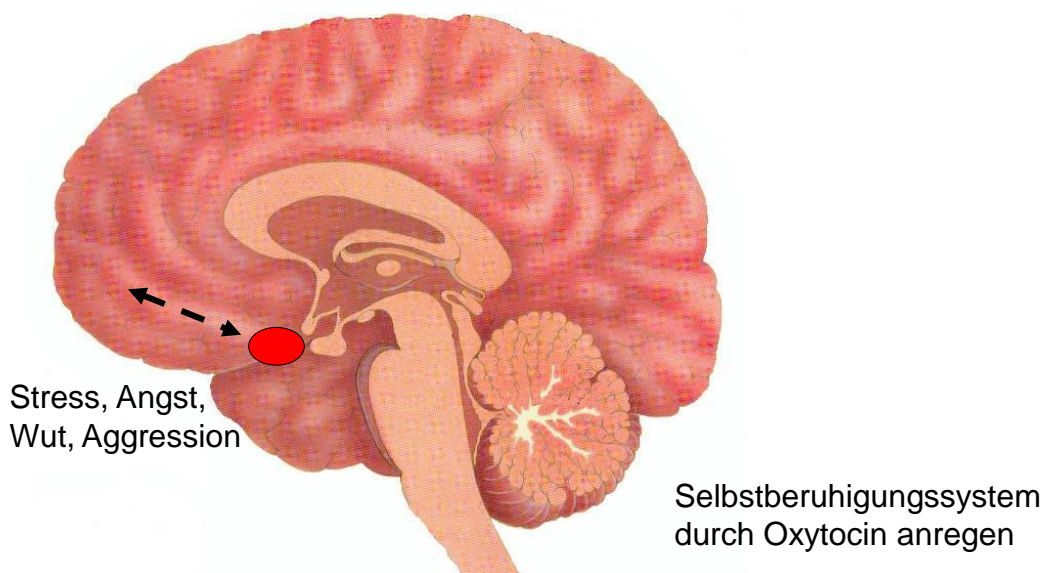
# Cerebraler Hirnubau



## Funktionen des OFC

- Zeit investieren für die zukünftige Aufgaben
- Fehlerabschätzung und Fehlerkorrektur
- Ordnung und Übersicht schaffen (Kreislaufdenken)
- Planen und Entscheidungen treffen
- Belohnungsaufschub (Frustrationstoleranz)
- Kontrolle von Trieben und heftigen Gefühlen
- Investition in Gesundheit und Schlaf
- Zeitgefühl
- Reflexion und Übernahme von Verantwortung
- Innengeleitete Aufmerksamkeit

## Verlust der Kontrolle und Hemmung

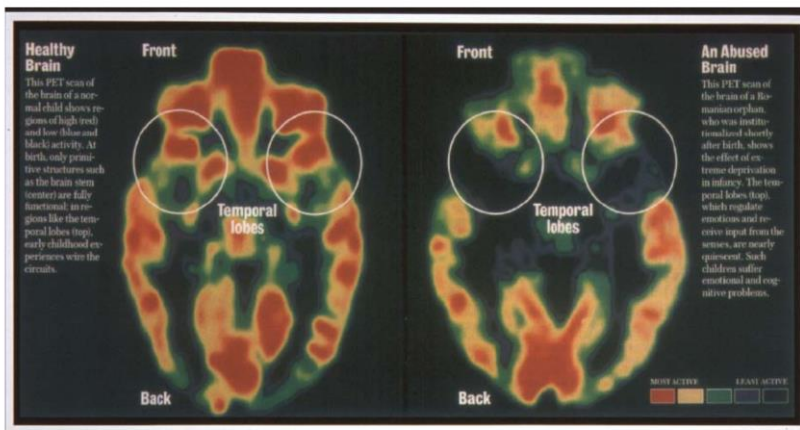


# Jetzt hilft nur noch Beziehung!



# Vergangenheit hat Einfluss

## Die zerstörerische Wirkung versagter Zuwendung



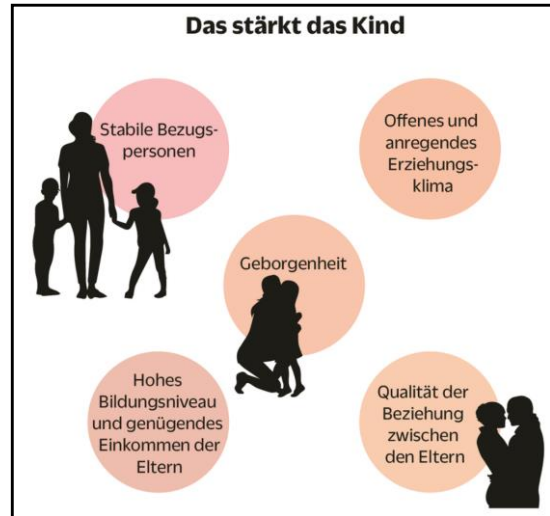
25

07.05.2010

Andreas Linde, Psychosomatik Basel: Traumatisierende Kindheitserfahrungen und deren Auswirkungen im Erwachsenenalter

Universitätsspital Basel

## Einfluss des elterlichen Umfeldes



## Kindheitstraumata und Resilienz

In einer Langzeitstudie hat die amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner den Geburtsjahrgang 1955 der Insel Kauai, die zur Inselgruppe von Hawaii gehört, begleitet. Besonders interessierten sie die Biographien jenes Drittels der knapp 700 Kinder, das in schwierigen Verhältnissen aufwuchs: Sie hatten psychisch kranke, arme, alkoholabhängige Eltern. Wiederum ein Drittel dieser schwer belasteten Kinder entwickelte sich dennoch zu gesunden, optimistischen und verantwortungsvollen Erwachsenen – sie waren resilient. Werner ging der Frage nach, warum dem so war und kam zu Ergebnissen, die eigentlich naheliegen:

**Die resilienten Kinder hatten eine gute Beziehung zu mindestens einem Familienmitglied, eine unterstützende Umgebung und fühlten sich trotz all ihren Eigenheiten akzeptiert und respektiert.**

23.9.2018 Mach mich stark! Wie man Kindern nach einem Schicksalsschlag hilft | NZZ am Sonntag  
<https://nzzas.nzz.ch/hintergrund/mach-mich-stark-wie-kinder-mit-schicksalsschlaegen-umgehen-id.1422279?reduced=true>

## Resilienz



2 – 6 Schicksalsschläge bringen optimale Zufriedenheit im Leben  
R. Cohen Silver, University of California

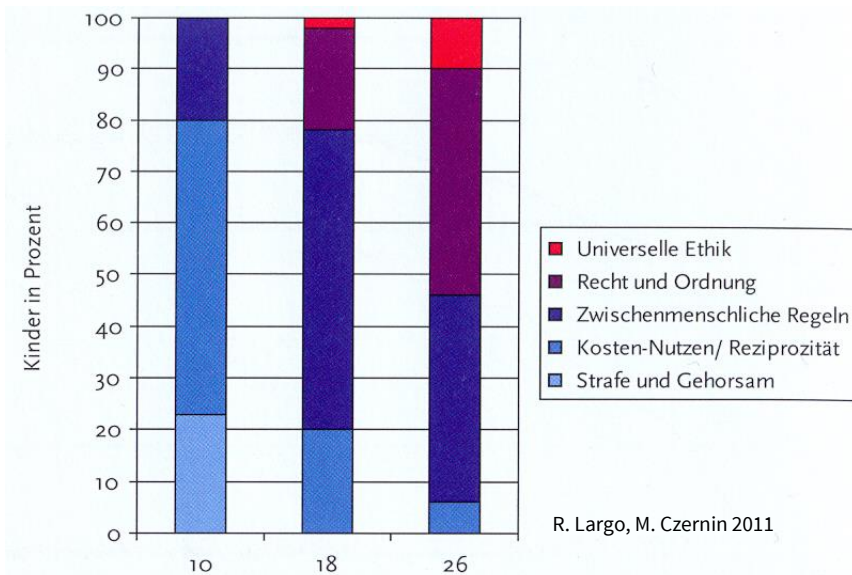
## Kindheit verabschieden



## Vorbild für das Leben als Erwachsener



## Werteentwicklung



## Für Werte einstehen



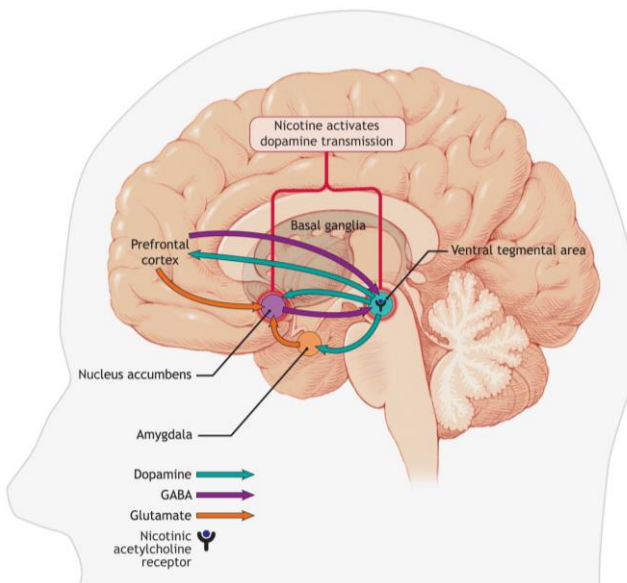
## Die Herausforderer



# Null-Bock



# Mit der Lust ist es aus!



<http://www.cmaj.ca/content/177/11/1373/F1.large.jpgamp>

## Schnelle Abhängigkeit



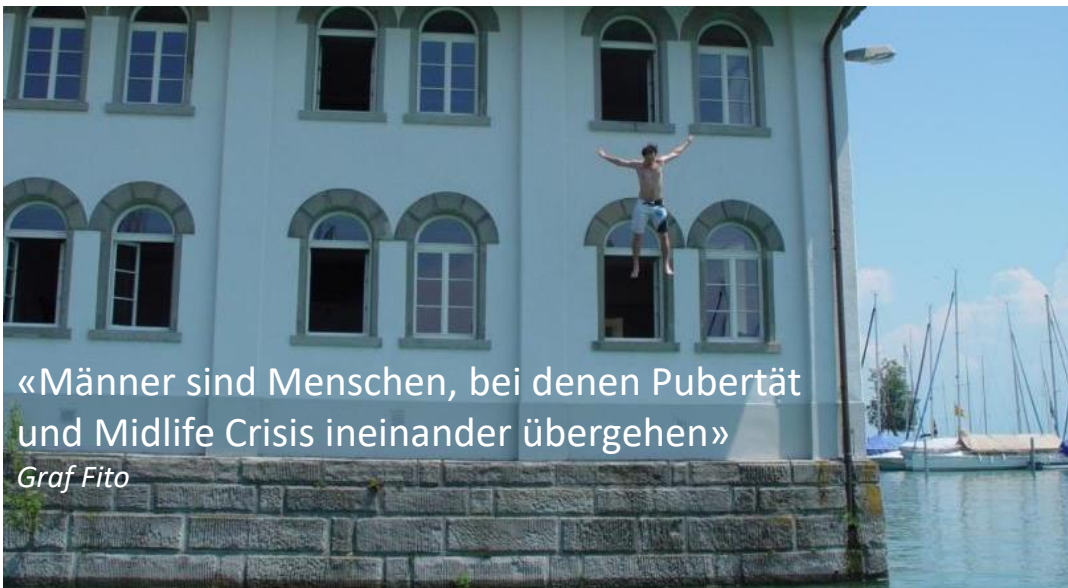
## Grenzerfahrung Alkohol



## Risiko ermöglichen



## Risikofreudigkeit



## Herausforderung



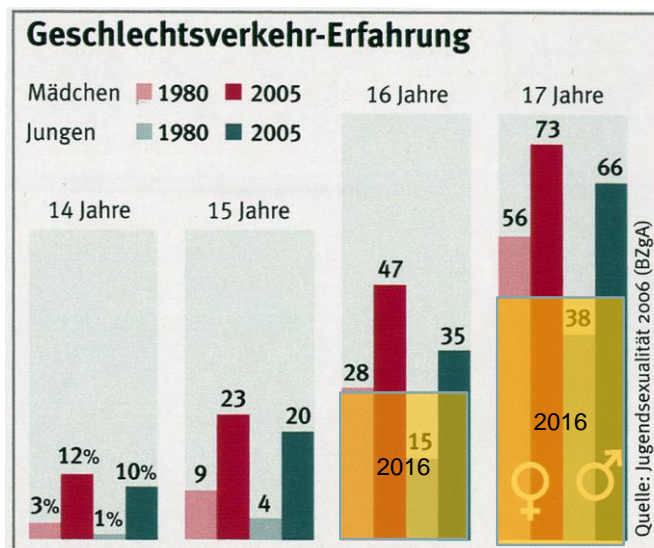
## Herausforderung



## Romantische Liebe / Liebeskummer



## Sex und Pornografie



Schweizer Studie zum  
**Pornographie-Konsum:**

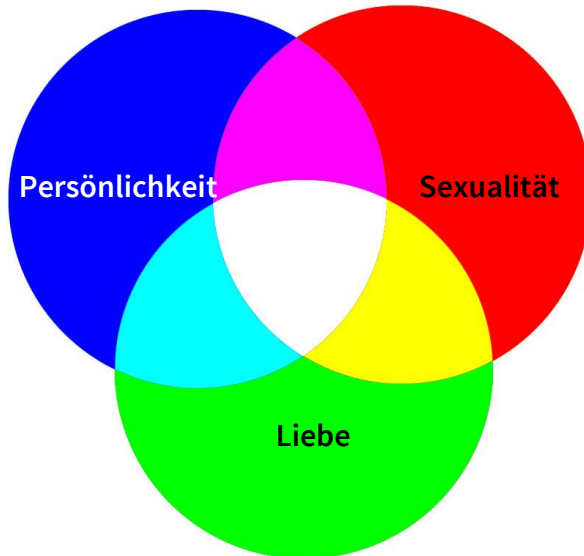
**Knaben**

50 % der 11jährigen  
90 % der 15jährigen

**Mädchen**

30% der 15jährigen

## Persönlichkeit, Liebe, Sexualität



## Sexuelle Orientierung

Selbstwahrnehmung

Männlich ----- Weiblich

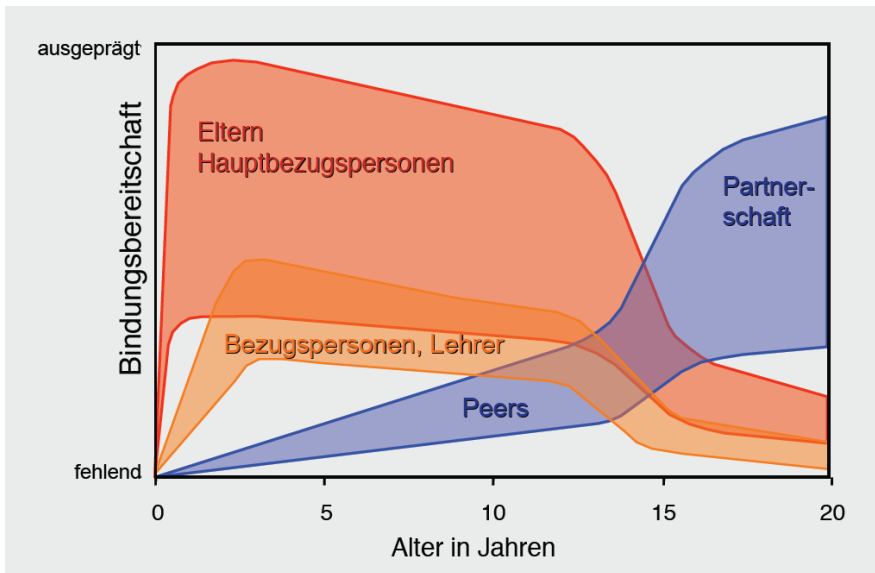
Partner / Partnerin

Männlich ----- Weiblich

10 Prozent der Europäer aus Deutschland, Großbritannien, Frankreich, Italien, Spanien, Österreich, den Niederlanden, Polen und Ungarn als etwas anderes als "ausschließlich heterosexuell".

ZEIT ONLINE

## Entwicklung des Bindungsverhaltens



Remo Largo 2008

## Peer groups



## Kein Durchkommen



## Zustellung zurzeit nicht möglich

- Gäll du passisch guet uf i de Schuel!
- Jede Familie hätt anderi Regle
- Bisch verrückt?
- Wird mal öpis rechts!
- Rum dis Zimmer uf!
- Wenn chunsch wieder?
- Gang jetzt go schlofä!
- Blib sitze am Tisch!
- Was isch hüt i dä Schul gsi?
- Hüt ghosch aber früner is Bett – **häsch ghört!**
- Iss das, in Afrika händ Chind gar nüt!
- Es ist nicht der Inhalt, aber diese dumme Tonlage meines Vaters (er ist halt Psychologe!)

## Hausfrieden steht schief!



## Sicht Eltern

«Eltern empfinden die Zeit des Wandels als ernüchternd. Auf einmal wohnt ein Fremder in der Wohnung, der viel Energie darauf zu verwenden scheint, einem rücksichtslos, launisch, faul, gleichgültig und unverschämt den Tag zu vermiesen. Jemand anderen hätten Sie vielleicht schon längst hinausgeworfen, aber irgendwie ist dieses anstrengende, undankbare und nervende Wesen ja mit Ihnen verwandt – steht jedenfalls im Kinderausweis...»

Peer Wüschner, 2003

## Die zweite Realität

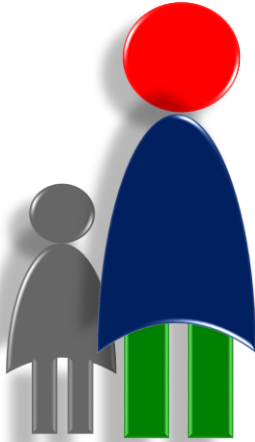


## Gefahren im Netz



Leidensgeschichte auf weissen Karten: In einem neun Minuten langen Video ohne Worte erzählte **Amanda Todd**, wie sie jahrelang verfolgt wurde. <http://www.youtube.com/watch?v=Au0cemUHTGA>

## Digitaler Zwilling



Social Media

Data



You Tube

## Digitaler Zwilling



[www.jugendundmedien.ch/themen/selbstdarstellung-schoenheitsideale.html](http://www.jugendundmedien.ch/themen/selbstdarstellung-schoenheitsideale.html)

# Die zweite Realität ist stressig

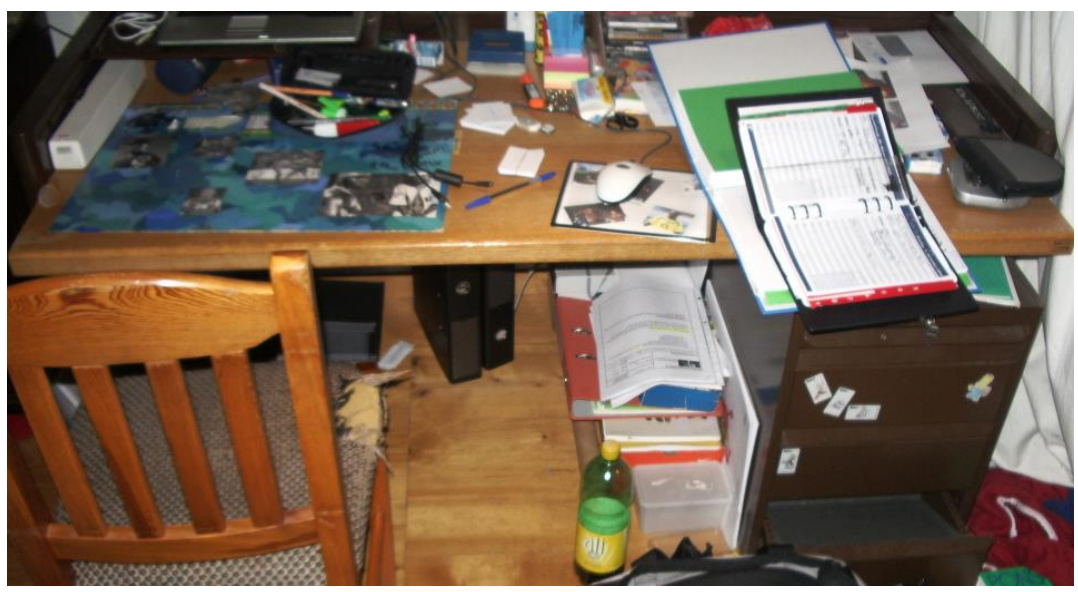


## Smartphones machen Jugendliche depressiv

Eine Studie der Universität Basel zeigt auf, dass Jugendliche mit Smartphone ein höheres Risiko für Schlafprobleme und depressive Symptome aufweisen.



# Ordnung und Planung







# Planung

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Früher	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	11:00 Fußball	11:00-12:30 Bessere
Mittag	12:00 Essen 12:40 Watte deckeln	12:00 Essen	12:00 Fußball 12:40 Essen	12:00 Essen	12:00 Essen	11:45-12:15 Essen	11:00-11:30 Fahrrad 11:30 Essen 12:30-13:00
Nachmittag	Unterricht bis 16:30	Unterricht	Unterricht bis 15:30	Unterricht 15:30 15:45-17:15 Finanz 17:15 Essen 17:30 Englisch	Unterricht 16:30 Essen 17:50 Algebra Finanz 18:00 Englisch	17:30 2x Repetieren 2x	16:30-17:00 17:45 Finanz 18:00-18:30
Abend	Fußball	17:45- Fußball 18:00 Watte 18:30	17:45- Fußball 18:00 Watte 18:30 Schlafen	18:30 Essen 19:00 Englisch 19:15 Fußball 19:30 TV 20:00 Schlafen	20:30 Essen 21:00 Fußball 21:30 TV 22:00 Schlafen	18:00 Fußball 20:00 Watte	19:30 Fußball 21:30 Schlafen

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FRIDTAG	SAMSTAG	SONNTAG
	Unterricht	2h France lesen	4h Engl grammatik anschauen	Unterricht	Unterricht	Football	Mitbe 1h Engl 1h
	Unterricht	1/5h Discussion	5h France lesen	Discussion	Mitbe 1h	E grammatik 2h	Spiel
	2 h Französisch	4h Engl. Wörter	Reserve	Französisch Test Buch	Reserve	1h. web	Reserve
	4h Hausaufgaben	Training		Mitbe 1h Funktionstermsuchung 2h Hausaufgaben	Reserve	Reserve	
					Training		

Wochenplanung von Alain Nicolas Spring

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00						kurul	kurul
09:00	08:45 - 09:15 Mathematik 1 (Lernzettel)	08:45 - 09:15 Mathematik 1 (Lernzettel)	08:45 - 09:15 Mathematik 2 (Lernzettel)	08:45 - 09:15 Mathematik 1 (Lernzettel)	08:45 - 09:15 Mathematik 1 (Lernzettel)		Deutsches (Gern)
10:00	09:25 - 09:55 Mathematik 1 (Lernzettel)	09:25 - 09:55 Mathematik 1 (Lernzettel)	09:25 - 09:55 Mathematik 1 (Lernzettel)	09:25 - 09:55 Mathematik 1 (Lernzettel)	09:25 - 09:55 Mathematik 1 (Lernzettel)		
10:30	10:15 - 10:45 Mathematik 2 (Lernzettel)	10:15 - 10:45 Mathematik 2 (Lernzettel)	10:15 - 10:45 Mathematik 2 (Lernzettel)	10:15 - 10:45 Mathematik 2 (Lernzettel)	10:15 - 10:45 Mathematik 2 (Lernzettel)		
11:00	10:55 - 11:25 Mathematik 2 (Lernzettel)	10:55 - 11:25 Mathematik 2 (Lernzettel)	10:55 - 11:25 Mathematik 2 (Lernzettel)	10:55 - 11:25 Mathematik 2 (Lernzettel)	10:55 - 11:25 Mathematik 2 (Lernzettel)		
11:30	11:35 - 12:05 Mathematik 2 (Lernzettel)	11:35 - 12:05 Mathematik 2 (Lernzettel)	11:35 - 12:05 Mathematik 2 (Lernzettel)	11:35 - 12:05 Mathematik 2 (Lernzettel)	11:35 - 12:05 Mathematik 2 (Lernzettel)		
12:00	12:15 - 12:45 Mathematik 2 (Lernzettel)	12:15 - 12:45 Mathematik 2 (Lernzettel)	12:15 - 12:45 Mathematik 2 (Lernzettel)	12:15 - 12:45 Mathematik 2 (Lernzettel)	12:15 - 12:45 Mathematik 2 (Lernzettel)	Deutsches (Schreibung)	
13:00						Slumber	
14:00	13:45 - 14:30 Deutsch (Lernzettel)	13:45 - 14:30 Deutsch (Lernzettel)	SBW neue Notizen vorbereiten	13:45 - 14:30 Deutsch (Lernzettel)	13:45 - 14:30 Deutsch (Lernzettel)		
15:00	14:40 - 15:25 Mathematik 1 (Lernzettel)	14:40 - 15:25 Mathematik 1 (Lernzettel)		14:40 - 15:25 Mathematik 1 (Lernzettel)	14:40 - 15:25 Mathematik 1 (Lernzettel)		Slumber
16:00	15:35 - 16:20 Mathematik 1 (Lernzettel)	15:35 - 16:20 Mathematik 1 (Lernzettel)	Reserve	15:35 - 16:20 Mathematik 1 (Lernzettel)	15:35 - 16:20 Mathematik 1 (Lernzettel)		E-Gitarre
	Englisch		E-Gitarre	E-Gitarre	Training		E-Gitarre
	E-Gitarre	Training		E-Gitarre	E-Gitarre	E-Gitarre	Recherchen

## Kreislaufdenken



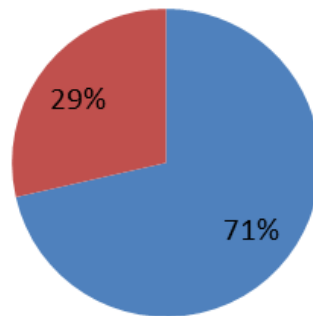
## Der Generationendialog



## Bedeutung der Eltern für die Zukunftsplanung

### Eltern

■ sehr wichtig ■ wichtig ■ weniger wichtig ■ gar nicht wichtig



## Das schätze ich an meinen Eltern

- Offenheit
- **Zuhören können**
- Offenheit und Ehrlichkeit, auch grosszügig
- Dass sie mich und meine Situation verstehen
- Immer verfügbar, gute Zuhörer, sorgenvoll
- Kooperation
- Ehrlichkeit, Vertrauen
- Verständnis für mich

## Kreislauf des Zuhörens



Schlüsselwörter

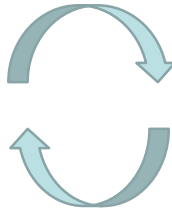


Fragen stellen



Aktiv zuhören

**Tipps nur auf  
ausdrücklichen  
Wunsch!**



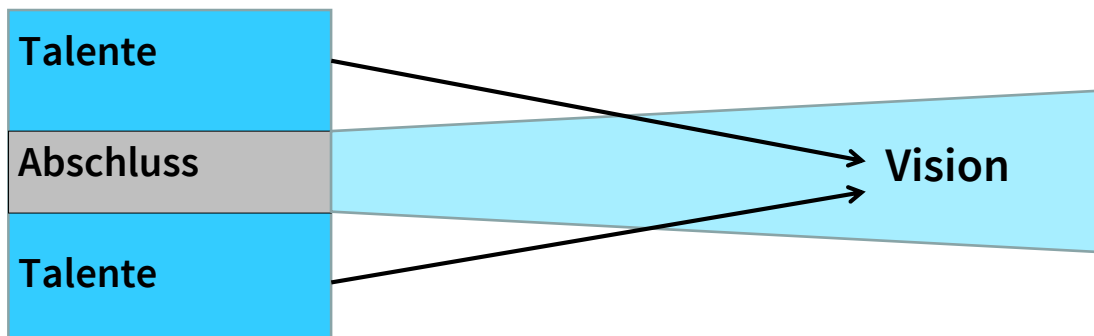
Nachdenken



Still bleiben



## Vision eines gelingenden Lebens



## Versteckte Talente



### 2018: 3sat-Preis

der 42. Tage der deutschsprachigen Literatur Klagenfurt, Förderpreis der St. Gallischen Kulturstiftung.

## Wenn die Sollbruchstelle aufgeht



## Stefan Witzel



## Sinn der Adoleszenz

- Ablösung von den Eltern
- Freunde und Partner suchen
- Eigene Werte definieren
- Selbstfindung / Talententwicklung
- Gesellschaft weiterentwickeln



## Wann ist die Adoleszenz beendet?

«Als ich 14 war, war mein Vater so unwissend, dass ich den alten Mann kaum in meiner Nähe ertragen konnte. Aber jetzt mit 21 bin ich verblüfft, wie viel er in sieben Jahren dazugelernt hat.»

Mark Twain

## Aus der Sicht der Psychologen

**Frauen:** ca. 19 Jahren

**Männer:** etwas länger...(Nachwehen)

Was hilft?

ins Gelingen vertrauen

eigene Erfahrungen

Geduld

## Kristallisationspunkt



## Kristallisationspunkt



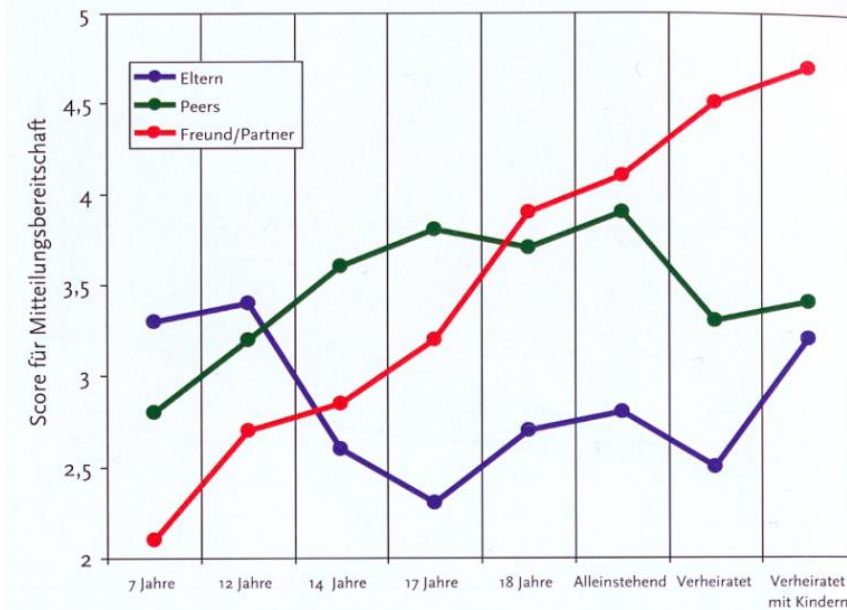
## Kristallisationspunkt



## Gemeinsamer Kreislauf



## Beziehungswandel



R. Largo, M. Czernin 2011

## Literatur

Remo H. Largo, Monika Czernin:

### Jugendjahre

Kinder durch die Pubertät begleiten

ISBN 978-3-492-05445-4

### Zits

Jerry Scott & Jim Borgmann

Achterbahn im Lappan Verlag GmbH

### Das pubertierende Hirn

Eveline Crone

ISBN 978-3-426-27552-8

### Sarah-Jayne Blakemore

Cognitive Neuroscientist

TED-Talk

<http://www.ted.com/talks/view/lang/en//id/1563>