

# „Schwierige“ junge Erwachsene

- **Zwischen Adoleszenzkrise  
und psychischer Störung**



## **Dr. Martin Jochheim**

Psychologischer Berater, Supervisor,  
Ausbilder für den Personzentrierten Ansatz,  
Konsulent

**bs**o • **b**eratung in **s**ozialen **o**rganisationen



- Junge Erwachsene zwischen Adoleszenzkrise und psychischer Störung
- Die Lebensthemen in dieser Lebensphase sind:
  - Wer bin ich eigentlich?
  - Wo komme ich her?
  - Wo ist mein Platz?
  - Was ist der Sinn des ganzen Daseins?

- In der Adoleszenz haben junge Menschen schwierige Entwicklungsaufgaben zu meistern
    - Identität
    - Selbstwertgefühl
    - Individualität
    - Autonomie
- sind herauszubilden. Vielfach geraten sie dabei in eine Krise.

- Die Bedrohung der Sinnhaftigkeit geht primär vom Problem der Endlichkeit und des Todes aus:
  - Warum alle Entbehrungen, Planungen, Rücksichten und Einschränkungen angesichts eines absehbaren, alles zerstörenden Todes?

- Die Jugendlichen suchen nach Ewigkeiten.
  - Dort, wo Religion, Tradition und Konvention keine stabilisierende Praxis bieten, wird aus dem Eigenen versucht, ewig Gültiges zu schaffen.

- Pubertät und Adoleszenz prägen die Jugendzeit.
  - Pubertät definiert als die körperliche Entwicklung der sekundären Geschlechtsmerkmale im Sinne biologischer Reifung,
  - Adoleszenz als die seelische Auseinandersetzung mit den körperlichen und psychosozialen Veränderungen an der Schwelle zum Erwachsenwerden.

## ■ Pubertät

- Entwicklung der sekundären Geschlechtsmerkmale
- Wachstumsschub
- Körperschema als ein Teil des Selbstbilds muss neu formiert werden.
- Akzeleration: Beschleunigte körperliche Entwicklung - im Gegensatz zu einer meist noch verlangsamten psychosozialen und emotionalen Entwicklung

## ■ Kognitive Ebene

- Denken in formalen Operationen löst das konkret anschauliche Denken ab
- Fähigkeit, Hypothesen zu bilden und Lösungswege für Probleme in Einzelschritten zu entwickeln
- Die Fähigkeit zu Introspektion und Selbstreflexion  
→ existentielle Herausforderung gestellt
- zunehmende Kritikfähigkeit: persönliche Stellungnahme zur Welt, keine unhinterfragte Übernahme von Autoritäten und Wertsystemen

- **Wertekrisen** können auftreten, wenn die Jugendlichen in unterschiedlichen Lebensbereichen in der Familie, der Gleichaltrigengruppe, der Schule, der Berufsausbildung und der Freizeitkultur unterschiedliche Werthaltungen ausmachen

- Diffusion der Werthaltungen kann zur Entwicklung einer
  - **No-future-Perspektive** und einer
  - **nihilistischen Grundhaltung** führen.

## ■ **Notwendigkeit zur Übernahme von Verantwortlichkeit**

- **Entwicklung von Identität**, das meint das Erleben von:
  - **Kontinuität** in der Biographie
  - **Demarkation**: die Evidenz, von anderen abgegrenzt zu sein
  - **Konsistenz**: Einheitlichkeit auch bei unterschiedlichen emotionalen Zuständen
  - **Aktivität**, Eigenbestimmung im Handeln
  - **Vitalität**, eigene Lebendigkeit.

- Ein wichtiger Mechanismus zum Identitätserwerb in der Adoleszenz ist der Mechanismus der **Identifikation**.
- Lernen am Modell!!!

- Auch die Frage des **Selbstwerts** gehört zu den Entwicklungsaufgaben der Adoleszenz.
- Der Selbstwert eines Menschen entwickelt sich aus Erfahrungen der **Kompetenz** und der **Akzeptanz**. Kognitive Fertigkeiten, körperliche Attribute, aber auch energetische Valenzen wie Temperament, Initiative und Durchhaltekraft können zum Selbstwert beitragen.
- Aber sie brauchen Akzeptanz. Fähigkeiten müssen einem Menschen auch zugeschrieben werden.

- Gerade im Jugendalter kommt es durch zunehmende Kritikfähigkeit und Selbstreflexion zu einer **kritischen Periode** der Selbstwertstabilisierung.
- Wenn Kompetenz und Akzeptanz den eigenen Idealvorstellungen nicht Rechnung tragen, kann dies zur **Selbstwertkrise** führen.

## ■ Selbstwertkrise

- Man spricht von einer physiologisch gesteigerten **narzisstischen Selbstüberschätzung**, in der ein fragiles Selbsterleben mit hochfliegenden Ambitionen, Abwertungen, Idealisierungen, verstärkter Kränkbarkeit und Wuterleben verknüpft ist.

- Entwicklung von **Individualität und Autonomie**
  - Verselbständigung und Eigenständigkeit entwickeln sich im Spannungsfeld zwischen Autonomiestreben und Bindung.

- Ein Großteil der Jugendlichen entwickelt eine relativ zuversichtliche Lebenseinstellung.
- So werden diese Jugendlichen den Anpassungsanforderungen, die im Rahmen dieser Entwicklungsphase an sie gestellt werden, gerecht und darin bestärkt, auf ihre Selbstwirksamkeit zu vertrauen.

- Ein anderer Teil von Jugendlichen scheitert allerdings an den Anpassungsanforderungen.
  - Es gelingt ihnen nicht in ausreichendem Maße, sich als **selbstwirksam** zu erleben.
  - Diese Jugendlichen entwickeln scheinbare Handlungskompetenzen, die als unangemessene Krisenbewältigung im Jugendalter zu bewerten sind und sich in Form von **psychischen und Verhaltensstörungen** äußern.

## ■ Krisenhafte Entwicklungen

- Alkohol- und Drogengebrauch oder –missbrauch
- Annäherung an und Eingliederung in eine delinquente Gruppe
- eskalierende Interaktionsprobleme mit Eltern oder Lehrern
- Rückzug, Leistungsabfall oder Veränderungen des Lebensstils
- Einschränkungen des Schlafens oder Veränderungen des Ernährungsverhaltens
- Psychiatrische Erkrankung

- **Wie häufig sind Störungen im Jugendalter?**
  - Mit dem Auftreten aggressiv-dissozialen Verhaltens ist bei zwei Prozent bis sieben Prozent aller Kinder und Jugendlichen (je nach Alter und Geschlecht) zu rechnen.
    - Störungen des Sozialverhaltens
    - Depressionen
    - Angststörungen
- zählen zu den am häufigsten auftretenden Störungen.

## ■ Pädagogische Hilfen für den Umgang mit „schwierigen“ jungen Erwachsenen

- (1) Strukturelle Vorarbeit
- (2) Situative Interventionen
- (3) Mittelfristige Nacharbeit
- (4) Längerfristige Trainings

## ■ (1) Strukturelle Vorarbeit

- Schriftliche Konzeption für die Einführung der jungen Menschen in ihre Aufgabe, nach der auch tatsächlich gearbeitet wird
- Hospitationsphase → Annäherung ans Aufgabenfeld
- Einarbeitungsphase → Übernahme von Aufgaben
- Nachbereitungsphase → Kontrolle und Würdigung
- Pädagogische Fort- und Weiterbildung der Leiter
- Maßnahmen zur Bildung einer „peergroup“ → Bildung eines gemeinsamen Ethos / Arbeitshaltung für die Aufgabe

## ■ (1) Strukturelle Vorarbeit

- Gemeinsame Regeln für die Arbeit / das Lernen vereinbaren
  - eine kurze und einfache (verständliche) Formulierung – häufig reicht ein Hauptsatz –,
  - Gebote und nicht Verbote,
  - eine "Ich-Regel" und keine "Man-Regel", sodass der direkte Bezug zum einzelnen jungen Menschen deutlich wird,
  - eine überschaubare und insofern leicht einprägsame Anzahl von Regeln – in der Regel reichen fünf.

## ■ (2) Situative Interventionen

- Störungen haben Vorrang
- Erst die Beziehung, dann das Thema / die Inhalte
- Innere Kurzanalyse
  - Meine innere Befindlichkeit – schwierige Gefühle?
  - Die Situation: der Einzelne, die Gruppe – was geht hier ab?
- Deeskalation
  - Direkte Ansprache des Menschen
  - Mittlere Distanz 2 – 4 Meter Abstand
  - **Augenkontakt** – der Blick – eignet sich gut als Interventionsinstrument.

- Anleiter sehen den störenden Jungen Menschen fest in die Augen – ohne zu starren – und halten den Kontakt auch nach der Ansprache noch eine Zeit lang. Zudem kann es notwendig sein, sich je nach Situation und Beziehung auf gleiche Blickhöhe zu begeben.
- **Tonlage** der Stimme: Bewährt haben sich eine eher leisere Ansprache sowie bewusst kurze und knappe Formulierungen.
- Anleiter achten darauf, dass nur die konkrete Sache, der konkrete Konflikt diskutiert wird.
- **Person und Sache voneinander trennen.**
- **Verzicht auf Drohungen**, akzeptierende und anerkennende Reaktion auf kooperative Verhaltensangebote

## ■ Stufe 1 : Nonverbale Signale

- Ohne den Unterrichtsfluss zu unterbrechen, wird mithilfe eines warnenden Blicks, eines Wechsels der Position im Raum zur Störquelle hin deutlich, dass der Anleiter eine Handlung als Störung wahrgenommen hat und Aufmerksamkeit einfordert.

## ■ Stufe 2: Ansprache

- Der junge Mensch wird zunächst leise beim Namen genannt. Hat dies nicht den gewünschten Effekt, wird explizit um Ruhe gebeten. Damit verbunden erfolgt ein Hinweis auf die Regel, gegen die verstoßen wird.

## ■ Stufe 3: Entscheidung

- Besteht die Störung weiter, muss der Anleiter in Anbetracht der Intensität der Handlung und den Konsequenzen für den Unterrichtsverlauf entscheiden, ob eine weitere Klärung verschoben werden kann oder aber zum Thema gemacht werden soll.

## ■ Stufe 4a: Verschieben

- Falls es aus der Situation heraus möglich erscheint, die Klärung zu verschieben, wird der junge Mensch zu einem klärenden Vieraugengespräch nach dem Unterricht gebeten. Dieses muss zeitnah, am besten direkt nach der Stunde stattfinden.

## ■ Stufe 4b: Thematisieren

- Muss die Störung und ihre Ursachen in Form von Metakommunikation zum Thema des Unterrichts gemacht werden, tritt der Anleiter mit der Lerngruppe in eine Diskussion über das Klassenklima ein. Verhalten, Kommunikation, Erwartungen und Wünsche an den Unterricht werden bearbeitet.

## ■ (3) Mittelfristige Nacharbeit

- Nachgespräch
- Beratungsgespräch (durch Fachkraft)
- Therapieangebote → Verweis auf Therapeuten
- Trainingsangebote
  - AAT – AntiAggressionsTraining
  - SKT – Soziales Kompetenz-Training
  - Training zur Förderung von Arbeits- und Sozialverhalten

## ■ (4) Langfristige Strategien

- *Training mit Jugendlichen. Förderung von Arbeits- und Sozialverhalten (10 Wochen-Training)*

- Jugendliche können in diesem Training dazu angeleitet werden, konstruktiv und effektiv mit verschiedenen schwierigen Alltagssituationen in Beruf, Freizeit, Partner- sowie Gleichaltrigenbeziehungen umzugehen, so dass einer aggressiven Reaktion oder Resignation entgegengewirkt wird.

## ■ Ziele des Trainings

- Verbesserte Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Selbstkontrolle und Ausdauer
- Umgehen mit dem eigenen Körper und mit Gefühlen
- Selbstsicherheit und stabiles Selbstbild
- Einfühlungsvermögen
- Umgehen mit Lob, Kritik und Misserfolg

- **Berufsbezogene Fertigkeiten**, die eingeübt werden, sind:
- **Selbst- und Fremdwahrnehmung**
  - Wahrnehmung von Gefühlen: *Ich weiß, was ich nach dem Gespräch empfinde: Scham!*
  - Regulation von Gefühlen: *Ich kann meine Wut auf meinen Chef kontrollieren.*
  - positives Selbstbild: *Ich habe zwar einen Fehler gemacht, aber ich kann lernen, mich zu verbessern!*
  - Perspektivenübernahme: *Ich kann mir vorstellen, wie mein Kollege sich gerade fühlt.*

## ■ Interaktionskompetenz

- aktives Zuhören: *zeigen, dass man die Anweisung verstanden hat*
- Kommunikation: *den Kollegen wichtige Dinge mitteilen*
- Kooperation: *im Team arbeiten können*
- Verhandlungen: *eigene und fremde Interessen vereinen*
- Verweigerung: *sich nicht unter Druck setzen lassen*
- Suche nach Unterstützung, wenn nötig: *Den Chef um Rat fragen*

## ■ Literatur

- Petermann, F. & Petermann, U. (2003). *Training mit Jugendlichen. Förderung von Arbeits- und Sozialverhalten* (7., überarb. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.

**bso** • **b**eratung in **s**ozialen **o**rganisationen

Dr. Martin Jochheim

Rooseveltstr. 10

35394 Gießen

0 641 . 58 77 58 84

■ [martin.jochheim@bso-hessen.com](mailto:martin.jochheim@bso-hessen.com)