

# Trauma und/oder Pubertät?

---

## Definition von Pubertät

Pubertät (lat. pubertas „Geschlechtsreife“) stellt einen Teil der Adoleszenz dar. Sie ist ein entwicklungsphysiologischer Prozess mit dem Ziel, die Geschlechtsreife im Sinne von Fortpflanzungsfähigkeit zu erreichen und beinhaltet die Entwicklung eines ausgewachsenen Körpers.

Pubertät beginnt mit der verstärkten Produktion und Ausschüttung von Geschlechtshormonen ins Blut (bei Jungen in erster Linie das Testosteron, bei Mädchen Östrogen). Pubertät stellt eine Umbruchphase und den Zeitpunkt der emotionalen, körperlichen und sozialen Verselbstständigung dar. Solche Umbrüche sind oft mit Krisen verbunden. Wie diese Krisen sich auswirken, hängt von verschiedenen Faktoren ab: der Persönlichkeitsstruktur des Teenagers, dem Erziehungsstil der Eltern, den Umweltbedingungen und den eventuellen früheren belastenden und traumatisierenden Erfahrungen der jungen Menschen.

## Die wichtigsten Veränderungen

### 1. Körperlicher und emotionaler Bereich:

- Auseinanderklaffen von körperlicher und seelischer Entwicklung gesteigerte Selbstwahrnehmung
- Entwicklungsschub im Bereich Sexualität
- Versagensängste
- Passivität und Rückzug und /oder Aggressivität und Ausbruch

### 2. Soziales Verhalten - zunehmende Orientierung in Richtung der Gleichaltrigengruppe, die

- Identitätsfindung, Orientierung und Stabilisierung der Persönlichkeitsentwicklung ermöglicht
- und emotionale Geborgenheit bietet
- sozialen Freiraum für die Erprobung neuer Möglichkeiten im Sozialverhalten gewährt und
- Formen von Aktivitäten zulässt, die außerhalb der Gruppe nicht möglich sind oder nicht wahrgenommen werden
- eine wichtige Funktion in der Ablösung von den Eltern übernimmt und gleichzeitig die Reflexion der Beziehung zu ihnen ermöglicht

### 3. Kognitive Entwicklung

- Vergrößerung der Kapazität des Kurz- und Langzeitgedächtnisses
- Fähigkeit zum systematischen und logischen Denken, zu abstrahieren, zu kombinieren und alternative Lösungen für ein Problem zu überlegen sowie hypothetisch zu denken
- Folge: die bisherigen Normen, Werte und Regeln sowie die eigene Person werden in Frage gestellt.

### 4. Veränderungen in der Beziehung zu den Eltern

- „zweite Trotzphase“
- mehr Distanz und Ablösung
- für viele Eltern ein schmerzhafter Prozess
- Probleme aufgrund der verbesserten Urteilsfähigkeit der Mädchen (Jugendlichen) führen zur Kritik am Handeln der Eltern
- Konflikt zwischen dem Wunsch nach mehr Verantwortung und Behandlung wie Erwachsene bei den Jugendlichen und dem elterlichen Wunsch zu schützen und vor Schaden zu bewahren

## Trauma und Pubertät

Traumatisierende Erfahrungen und die mit ihnen verbundenen negativen substantiellen Gefühle stehen im Kontrast zu den Entwicklungsaufgaben in der Adoleszenz. Traumatische Erlebnisse werden vom menschlichen Hirn nicht als Lernerfahrung bewertet werden. Sie führen ein fragmentiertes Dasein als Bilder, Gefühle, Gedanken und Körperreaktionen im Hirn der betroffenen Jugendlichen. Diese Teilaspekte des Traumas können durch Trigger (Schlüsselreize) zu affektiven Erinnerungen hoch gepuscht werden. Die Betroffene geraten wiederholt in eine ähnliche Lage wie in der traumatischen Situation, die sich nicht steuern lässt.

Ein großer Teil der emotionalen und kognitiven Kapazitäten ist an die Traumata und ihre Folgen gebunden. Somit bleibt oft nur wenig Kraft für ihre Entwicklung. Solche Jugendlichen wirken meistens hoch auffällig und werden oft als "nicht tragbar" z.B. im schulischen Kontext eingeschätzt.

Trauma	vs.	Entwicklungsaufgaben Adoleszenz
Ohnmacht		Autonomiebestreben
Hilflosigkeit		Ausprobieren, in Frage stellen
Angst		Neues entdecken u. Lernen
Kontrollverlust		Wunsch nach Kontrolle
Vergangenheit als Last	usw...	zukunftsorientiert

## Trauma oder Pubertät?

Das Wissen über Unterschiede zwischen Veränderungen in der Pubertät und Traumafolgen stellt die Grundlage für einen adäquaten Umgang mit den Problemen und Verhaltensauffälligkeiten der Jugendlichen dar. Zwischen den für die Adoleszenz typischen Identitäts-, Autoritäts-, Selbstwert- und depressive Krisen und den – vielleicht bis dahin „schlummernden“ Traumafolgen – besteht eine Wechselwirkung:

- neurobiologische Veränderungen im Gehirn können die Erinnerungen an das Trauma aktivieren und zu einer verstärkten Symptomatik führen
- der pubertätsbedingte Verlust des psychischen Gleichgewichts kann die endgültige Belastung darstellen, die ein kumulatives Trauma auslöst
- Einfluss der biologischen Kontextsensibilität (Empfänglichkeit für den sozialen Kontext, Boyce & Ellis) wird in der Pubertät deutlich: Jugendliche mit niedriger Kontextsensibilität (sog. „Pustelblumen-Kinder“) gedeihen trotz Stress und Belastungen in jeder Umgebung während Jugendliche mit hoher Kontextsensibilität (sog. „Orchideen-Kinder“) für gute Entwicklung eine beschützende und liebevolle Umgebung benötigen und unter Stress Entwicklungsstörungen zeigen
- manchmal entsteht eine unheilvolle Allianz zwischen pubertären Problemen und posttraumatischen Symptomen z.B: Pubertäre Drogenexperimente können bei Traumatisierten zum Suchtverhalten führen, wenn die Betroffenen die Substanzen als Selbstmedikation z.B. zur Regulierung von Gefühlszuständen nutzen
- Es besteht zwar keine Trennschärfe zwischen psychosozialen Krisen in der Adoleszenz und typischen Traumafolgen. Jedoch sollten die Intensität und lange Dauer der auffälligen Verhaltensweisen als wichtiger Hinweis auf mögliche Traumatisierung betrachtet werden.