



# Pubertät als Übergangszeit und Transitionen beim Erwachsenwerden



universität  
wien

Ass. Prof. Mag. Dr. Ulrike Sirsch  
Fakultät für Psychologie, Institut für Angewandte Psychologie:  
Gesundheit, Entwicklung und Förderung

# Jugend – Anfang ?, Ende?

Begriffe: Pubertät und Adoleszenz/Jugend

„Das **Jugendalter** kann als **Abfolge von Übergängen** beschrieben werden, die ... mit biologischen Veränderungen der **Pubertät** beginnen und mit der **Übernahme der Erwachsenenrollen** enden.“

# Entwicklungsphasen

## ■ Jugend/Adoleszenz

**11-18/22 Jahre**

- Berk, 2011, S. 8 u. S. 490; Crone, 2011, S. 13 und Dreher et al., 2011, S. 59
  - 1. Pubertät (ca. 9/10-11) und frühe Adoleszenz (11/12 bis 13/14 Jahre)
  - 2. Mittlere Adoleszenz (13/14-16/17)
  - 3. Späte Adoleszenz (16/17-18/22 Jahre) u. Übergang ins Erwachsenenalter
- Steinberg, 2014, S. 5

**10-25 Jahre**

## ■ Emerging Adulthood

- Arnett, 2000, S. 469

**18-25/29 Jahre**

## ■ Frühes Erwachsenenalter/mittleres Erwachsenenalter

- Berk, 2011, S. 8: frühes Erwachsenenalter = **18-40 Jahre**
- Freund & Nikitin, 2012, S. 260: mittleres Erwachsenenalter = **30-70 Jahre**

# Jugend(forschung)

1

- Vorstellungen zur Jugend reichen bis in die Antike (Aristoteles-Platon)
- G. Stanley Hall begründet **1904 eine wissenschaftlich fundierte Jugendforschung** (Werk „Adolescence“), Jugend als Sturm und Drang

## Phasen in der Jugendforschung

**1. Phase** (endogenistische Erklärung von Entwicklung, genetisch, „nature“)

„Jugend als Sturm und Drang“, PsychoanalytikerInnen, z. B. **Anna Freud** (1958, S. 275): „Während der Adoleszenz normal zu sein, ist in sich anormal.“; „grand theories“ z.B. **S. Freud, Erikson, Piaget**

# Jugend(forschung)

2

**2. Phase** (stärkerer Einfluss exogenistischer Erklärungen von Entwicklung, Umwelt, „nature“, ab Mitte der 1970er):

**Bronfenbrenner**, „life-span development“ → **Plastizität** (Formbarkeit, Anpassung), **Diversität** (Vielfalt); **Erkenntnis: Anlage + Umwelt + das SELBST** (das Individuum) löst Entwicklung aus; Ausdehnung der späten Adoleszenz [„Emerging Adulthood“]

**3. Phase (jetzt ?): Forschung, die von Politik und Anwendern benutzt werden kann, um eine positive gesellschaftliche Entwicklung voranzubringen.**

# Bereiche der Entwicklung

- körperlich
- emot./sozial
- kognitiv

# Jugend - körperliche Entw.

1

- Hormonelle Veränderungen (Wachstumshormone) beeinflussen

## **1. allgemeine körperliche Wachstumsprozesse**

- Längenwachstum und Körpergewicht
- Körperproportionen
- Körperkraft und Motorik

- Hormonelle Veränderungen (Geschlechtshormone) beeinflussen

## **2. Reifung geschlechtsspezifischer Merkmale**

- Primäre und
- sekundäre Geschlechtsmerkmale

# Jugend - körperliche Entw.

2

## ■ 1. allgemeine körperliche Wachstumsprozesse

- Längenwachstum und Körpergewicht

Wachstumsschub = schneller Zuwachs an Körpergröße und Gewicht

Beginn: Mäd.: 12.5; 8-15; Jung.: 12.6; 12-14; Körpergröße: 8-15cm pro Jahr

- Körperproportionen

Hände u. Füße → Arme u. Beine → Rumpf (am langsamsten)

- Körperkraft und Motorik

Verbesserung der Grobmotorik



# Jugend - körperliche Entw.

3

## ■ 2. Reifung geschlechtsspezifischer Merkmale

- **Primäre** und  
(Eierstöcke, Gebärmutter, Scheide; Penis, Hodensack u. Hoden)
- **sekundäre Geschlechtsmerkmale**  
(Wachstum v. Brust, Achsel-u. Schamhaarbehaarung)

Menarche 12.8 (10-15)

Spermarche 13.5 (12-15.5)

Stimmbruch 15.1 (12.5-17)

# Jugend - körperliche Entw.

4

## ➤ ausgewählte **Einflussfaktoren auf pubertäre Veränderungen:**

- Ernährung/Gewicht
- Sport
- Migrationshintergrund/Herkunftsland
- Sozialstatus

## ➤ **Frühreif** versus **spät entwickelt** → Folgen ?

# Junges Erwachsenenalter - körperliche Entw.

**Körperliche Veränderungen - Puberale Prozesse beendet ???**

Pubertät dauert etwa 4 Jahre

ABER: manche Jugendliche: benötigen 2 Jahre, andere 5 od. 6 Jahre  
(bei späten Jungen Abschluss der Pubertät erst gegen Ende des  
zweiten Lebensjahrzehntes)

## Achtung Baustelle !!!!!

- **Gehirnentwicklung ist NICHT nach den ersten Lebensjahren abgeschlossen**
- Hirnentwicklung schreitet auch noch in der Adoleszenz voran

# Jugend-jung. Erwachs.alter kognitive Entw.

2

■ **Limbisches System**, reguliert emotionale Prozesse

→ reift früh !

■ **Frontallappen**, vorausplanendes Denken, Kontrolle v. Emotionen

→ reift spät !

## W A R U M ?

- Das Hemmen und Kontrollieren des Unabhängigkeitsdrangs ist erst später möglich (evolutionäre Begründung) !

# Jugend - Gehirnpotential

In Gehirnarealen, die zuständig sind für:

- Kreativität, Erfindungsreichtum
- Sport
- Musikalität

werden Nervenverbindungen sehr spät reduziert – späte Synapsenausdünnung → **Gehirn mit großem Potential**

# Jugend – Schlaf-Wach-Rhythmus

Jetlag? Spät zu Bett, morgens kaum die Augen aufkriegen, am Wochenende lang schlafen ...

- Veränderung des **Schlaf-Wach-Rhythmus** im Jugendalter
- Schlafhormon **Melatonin** (erzeugt Müdigkeit) wird etwa 2 Stunden später als bei Kindern ausgeschüttet
- Jugendliche brauchen **gleich viel Schlaf** wie in d. Kindheit (9-10 Std.)
- Chronischer **Schlafmangel** (→ Gedächtnis, Kreativität, Depression, Immunsystem → Schlafmangel möglichst gering halten, Ausschlafen lassen)
- **Späterer Schulbeginn ?** (Leistungsverbesserung, Reduzierung v. Verhaltensproblemen), ABER: weniger gemeinsame Zeit für Familien !!!

# Jugend - Informationsverarbeitung

1

**Kognitiver Fortschritt** durch a) Synapsenausdünnung und b) Wachstum u. Myelinisierung von Nervenfasern im Gehirn



- verbesserte **Aufmerksamkeit**
- effektivere **Gedächtnisstrategien**
- schnellere **Informationsverarbeitung**
- mehr **Wissen(sbasis)**



# Jugend - Informationsverarbeitung

2

**Kognitiver Fortschritt** durch a) Synapsenausdünnung und b) Wachstum u. Myelinisierung von Nervenfasern im Gehirn:



- bessere **kognitive Selbstregulation**
- Fortschritte in der **Metakognition**

„Wissen über Wissen“, „Denken über Denken“; Metakognitionen steuern Denken und Lernen: 1. Planen, 2. Beaufsichtigen, Bewerten

# Piaget - strukturgenetischer Ansatz

1

■ Kinder konstruieren ihr Wissen selbst (aktives Einwirken u. Erkunden der Umwelt) - **stadienabhängige Theorie**: 4 Stufen/Phasen geistiger Entwicklung, **qualitativ** unterschiedliches Denken

1. sensumotorisch (0-2 J.)
2. präoperational (2-7 J.):
3. **konkret (7-11 J.)**
4. **formal (ab 11 J. ?)**

(Altersangaben sind Richtwerte)

# Jugend - konkretes und formales Denken

2

## Konkrete Stufe (7-11 Jahre)

**Denken:** logischer, flexibler, organisierter, weniger zentriert u. egozentrisch

**ABER:** logisches Denken nur möglich mit konkreten (zumindest potentiell wahrnehmbaren) Inhalten

**Beispiel:** „Wenn Elefanten kleiner sind als Mäuse und Mäuse kleiner sind als Hunde, stimmt es, dass Hunde größer sind als Elefanten?“, siehe Berk, 2011, S. 520 (Konkret-operationale scheitern)

## Formal-operatorische Stufe (ab 11 J.)

**Denken:** vom Konkret-wirklichen zum Hypothetisch-möglichen, Beginn des wissenschaftlichen Denkens

### Hypothetisch-deduktives Denken:

Problem wird analysiert, Einflussfaktoren identifiziert, Hypothesen abgeleitet u. getestet, z.B. **Pendelaufgabe**, siehe Berk, 2011, S. 519 (auf konkret-logischer Stufe nicht lösbar)

**Propositionales Denken:** Die Logik von Propositionen (Aussagen) kann beurteilt werden ohne Bezug zur realen Welt.

# Junges Erwachsenenalter - postformales Denken

- Veränderungen der Denkstrukturen im jungen Erwachsenenalter, **postformales Denken** (spätere Entwicklungen - NICHT PIAGET, z.B. Perry, Labouvie-Vief)
  - a) Entwicklung **epistemischer Kognition** (William G. Perry)
  - b) **Pragmatisches Denken u. kognitiv-affektive Komplexität:** (Gisella Labouvie-Vief)

# Entscheidungen u. Belohnungsaufschub

- Warum fällt es schwer, unmittelbaren Verlockungen zu widerstehen ?
- **Bsp. Belohnungsaufschub bei Kindern:** Der „Marshmallow-Test“ von Walter Mischel: Kinder fällt es schwer der Süßigkeit zu widerstehen !!!
- **Belohnungsaufschub bei Jugendlichen** (van den Bos et al., 2015):
  - Entscheidungsaufgabe: Wollen Sie sofort einen kleinen Geldbetrag erhalten oder aber auf eine größere Summe länger warten ?
  - Jugendlichen fällt es schwer auf einen größeren Betrag länger zu warten !!!

# Jugend - Risikobereitschaft u. Lust an extremen Gefühlen

## **Somatische Marker** (Crone, 2011, S. 112ff)

- körperliche Warnsignale steuern unser Verhalten = Emotionen, die uns vor riskantem und gefährlichen Entscheidungen warnen
- erste Anzeichen für somatische Marker zw. 16 und 18 Jahren
- Orientieren an langfristigen Konsequenzen erst bei 20-25jährigen

# Jugend - Risikobereitschaft u. peers

1

**Was passiert, wenn Entscheidungen zu treffen sind im Beisein von Gleichaltrigen?**

Studie 1: **Jugendliche** (13 bis 16 Jahre alt) → **treffen in Gruppen vermehrt riskante Entscheidungen**, aber NICHT, wenn sie allein waren

# Jugend - Risikobereitschaft u. peers

2

**Was passiert, wenn ein jugendlicher Fahranfänger risikobereite Freunde im Auto mitnimmt?**

**Studie 2: Jugendliche (im Mittel 16.4 Jahre alt zeigen höheres Risikoverhalten unter dem Einfluss Gleichaltriger**



# Jugend u. Selbst (sozio-emot. Veränderungen)

- **Selbst:** Identität – Wer bin ich? Wo ist mein Platz in der Gesellschaft?
- 1. Voreingenommenheit und Selbstbezogenheit (imaginäres Publikum, pers. Legende)
- 2. Idealismus und Kritikfreudigkeit

# Jugend u. andere (sozio-emot. Veränderungen)

- **Eltern:** Umgestaltung der Eltern-Kind-Beziehung → „Miteinander auf Augenhöhe“, mehr Unabhängigkeit, Autonomie → Individuation (Ablösung in Verbundenheit)
- **Freunde/Freundinnen:** Erlernen und Üben sozialer Rollen; Quelle für Hilfe u. Unterstützung

# Jugend – Ende ?

- formale und rechtliche Kriterien (z.B. Volljährigkeit)
- objektive, verhaltensnahe Kriterien (z.B. Auszug)
- psychologische Kriterien (z.B. Autonomie)
- subjektive Kriterien (Selbstzuordnung zu einer Altersgruppe)

# Beginn des Erwachsenenalters

1

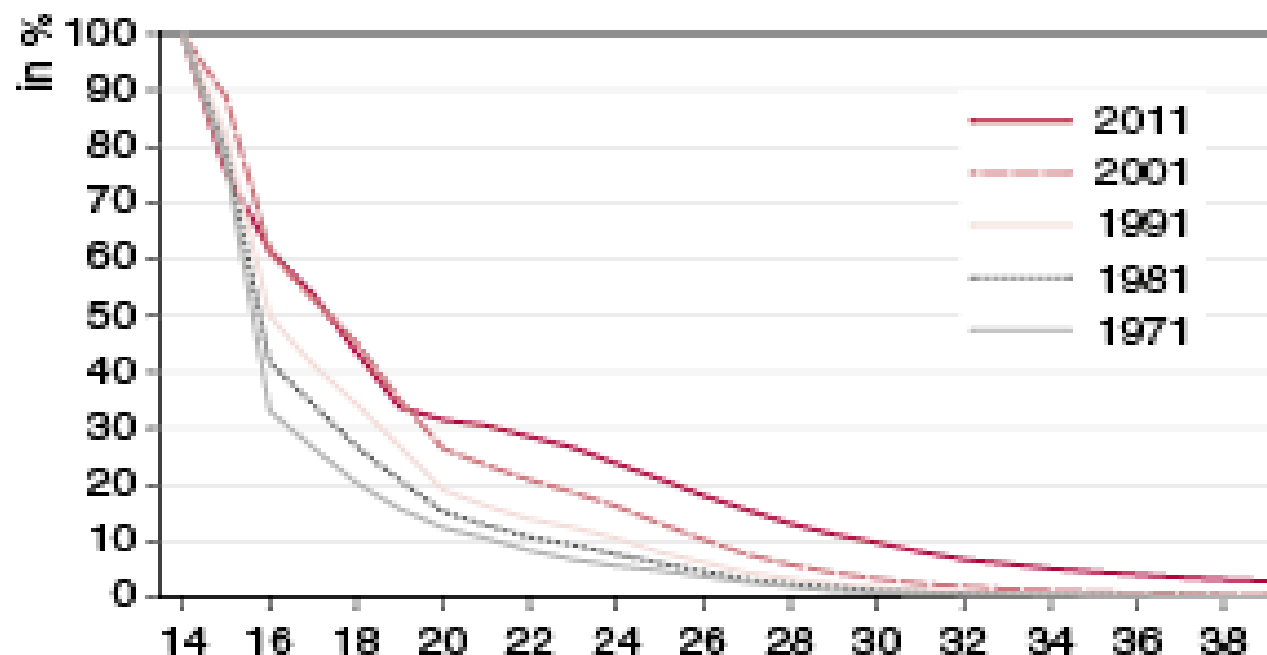
## 5 Übergänge in den ... Bereich der Kultur u. Gesellschaft

- **Übergänge in den produktiven Bereich** (Schule, Ausbildung, Beruf)
  - Abschluss der Schule
  - Beginn der Berufstätigkeit
  - Auszug aus dem Elternhaus
  
- **Übergänge in den reproduktiven Bereich** (Beziehung, Familie, Kinder)
  - Heirat
  - Geburt des ersten Kindes

# Beginn des Erwachsenenalters (2)

2

**Personen in Ausbildung nach Alter, 1971 bis 2011**



Q: STATISTIK AUSTRIA, Volkszählungen 1971 bis 2001, Registerzählung 2011.  
Erstellt am 04.11.2013.

# Beginn des Erwachsenenalters

3

## Auszug, Heirat und Elternschaft in Österreich:

- **Auszugsalter (Median):** Frauen: 22 Jahre; Männer: 25 Jahre
- **Heirat (mittleres Erstheiratsalter, Median)**

	1980	2000	2010	2014
Frauen	21.9	27.3	29.3	30.0
Männer	24.6	29.8	31.9	32.4

- **Elternschaft (1. Kind, durchschnittl. Gebäralter der Mutter)**

	1985	2000	2010	2014
	24.0	27.1	28.5	29.1

# Jugend – Ende ?

- formale und rechtliche Kriterien (z.B. Volljährigkeit)
- objektive, verhaltensnahe Kriterien (z.B. Auszug)
- psychologische Kriterien (z.B. Autonomie)
- subjektive Kriterien (Selbstzuordnung zu einer Altersgruppe)

Jugend

Emerging  
Adulthood

Jung. Erwachsenenalter

## Jeffrey Jensen Arnett: Emerging Adulthood





von Jugend u. jung. Erwachsenenalter abgrenzbare  
Entwicklungsperiode: Fokus 18-25 (in Europa eher bis 29)



Jugend

Emerging  
Adulthood

Jung. Erwachsenenalter

Perceived adult status (PAS)	USA	Österreich
	Arnett, 2001, 2003; Nelson & Barry, 2005	Sirsch et al., 2009
Ja	25-46%	38%
Teilweise	50-69% 	55% 
Nein	4-6%	7%

**Jugend**

**Emerging Adulthood**

**Jung. Erwachsenenalter**

## **Emerging Adulthood: Eine Zeit ...**

- **in der man herausfindet, wer man ist. [Identity Exploration]**
- **zum Ausprobieren neuer Dinge. [Experimentation/Possibilities]**
- **der Unbeständigkeit. [Instabilität]**
- **in der man auf sich selbst konzentriert ist. [Selbstfokus]**
- **in der man schrittweise erwachsen wird. [feeling-in-between]**

# Emerging Adulthood

Wichtig, um als erwachsen zu gelten ....	Sirsch et al., 2009 Ö % Zust.	Arnett, 2001 USA % Zust.
<b>Individualistische Kriterien (Individualism)</b>		
Verantwortung für die Konsequenzen der eigenen Handlungen übernehmen.	98 (1)	93 (1)
Entscheidungen auf der Basis persönlicher Einstellungen und Wertorientierungen treffen, unabhängig von elterlichen oder anderen Einflüssen.	87 (2)	83 (2)
<b>Rollenübergänge (Role transitions)</b>		
Vollzeit berufstätig sein.	14	30
Langfristige Berufspläne entwickeln.	52	27
Eine abgeschlossene Ausbildung.	34	20
Verheiratet sein.	6	10
Mindestens 1 Kind haben.	6	7

# Literaturtipps

Berk<sup>1</sup>, L. E. (2011). *Entwicklungspsychologie*. München: Pearson.

Crone<sup>2</sup>, E. (2011). *Das pubertierende Gehirn. Wie Kinder erwachsen werden*. München: Droemer.

Dreher<sup>1</sup>, E., Sirsch, U., Strobl, S & Muck, S. (2011). Das Jugendalter – Lebensabschnitt und Entwicklungsphase. In Bundesministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend (Hrsg.), *6. Bericht zur Lage der Jugend in Österreich – Teil A und B* (S. 49-81). Wien: Eigenverlag. [online verfügbar: siehe <http://www.bmfj.gv.at/ministerium/jugendforschung/jugendbericht/sechster-bericht-zur-lage-der-jugend-in-oesterreich-2011.html>]

Gerrig<sup>1</sup>, R. J. (2015). *Psychologie* (20. aktualisierte Auflage). München: Pearson.

Rogge<sup>3</sup>, J.-U. (2010). *Pubertät. Loslassen und Haltgeben*. Reinbek/Hamburg: Rowohlt.

Steinberg<sup>3</sup>, L. (2005). *Die 10 Gebote der Erziehung*. Düsseldorf: Patmos.

Weiler<sup>3</sup>, J. (2014). *Das Pubertier*. Reinbek/Hamburg: Rowohlt.

## Kategorisierung:

- 1 ... Lehrbücher, die im Handel erhältlich sind, als Basis/Überblick zur Thematik + Quellen, die via Internet erhältlich sind.
- 2 ... Bücher, die zu einem Schwerpunkt vertiefendes Wissen liefern.
- 3 ... Ratgeberliteratur für interessierte Eltern bzw. zum Schmunzeln für Eltern mit pubertierenden Jugendlichen.