

# Pubertät, Motivation und Schulprobleme

(Dr. Renate Strasser, Vortrag vom 26.3.2009 – Wiedner Gymnasium)

## 1) Pubertät - Grundsätzliches

### Definition

Unter Pubertät wird allgemein der geschlechtliche Reifungsprozess und seine emotionalen und psychischen Nebenwirkungen verstanden.

Teilweise wird sie auch erweitert gesehen, dabei wird die Adoleszenz mit einbezogen – es handelt sich dann um die Phase vom Beginn der Geschlechtsreife bis zum 25. Lebensjahr.

In diesem Vortrag geht es um die Pubertät im engeren Sinne, also ohne Einbeziehung der Adoleszenz.

Pubertät ist eine Umbruchsphase in allen Bereichen

-> die Jugendlichen haben mit vielen Ängsten und Unsicherheiten zu kämpfen (oft hinter Coolness versteckt)

-> nicht alles von der Norm abweichende Verhalten, das von Erwachsenen sorgenvoll betrachtet wird, ist pathologisch,

### Veränderungen

- die körperliche Entwicklung betreffend
  - Burschen, die Frühentwickler sind, haben weniger häufig Probleme
  - Burschen, die Spätentwickler sind, sind oft nicht so selbstsicher und leiden immer wieder unter Mobbingproblemen
  - Mädchen, die Frühentwickler sind, erleben eher Schwierigkeiten mit ihren Altersgenossinnen als
  - Mädchen, die Spätentwickler sind
- die kognitive Entwicklung betreffend
  - es kommt zu einer Veränderung des Denkschemas
    - vom Denken im Hier & Jetzt zur Entwicklung des formal-separatorischen Denkens (i.e. Nachdenken über hypothetische Probleme)
  - die Wertvorstellungen der Eltern werden in Frage gestellt
    - Denken über die Familie hinaus; Eltern werden als Menschen in ihrem gesellschaftlichen Umfeld wahrgenommen
  - Fragestellungen wirken wie zum Selbstzweck, verbales Erproben ohne Umsetzen in die Tat; hypothetische Vorstellungen und Diskussion darüber
  - die eigene Reflexionsfähigkeit über das Denken und Handeln steigt an; wird mit Peergruppe geteilt, der Einfluß der Eltern tritt in den Hintergrund
- die Persönlichkeitsentwicklung betreffend
  - egozentrisches Weltbild (wie im Kindergarten)
  - Jugendliche sind mit sich nicht im Reinen; was Gefühle, Gedanken, das eigene Wesen betrifft, mit sich selbst sehr uneins
    - Folge: Befangenheit, Unsicherheit: Kompensations- und Abwehrmechanismen drücken sich im Verhalten aus

## Bewältigungsstrategien

Jeder braucht Stützen, um seine Angst zu bewältigen. - Es lassen sich diesbezüglich unterschiedliche Arten von Bewältigungsstrategien unterscheiden.

Gewöhnlich wendet jeder Jugendliche eine Mischung dieser Strategien an:

### 1. **Intellektualisierung**

Flucht in hochintellektuelle Debatten und Diskussionen – Metaebene

### 2. **Verstummen, Introversion**

gelten als brav und unproblematisch, sind am gefährdetsten!!;  
-> Depressionen, Gefahr eines Suizids

### 3. **Streben nach Überlegenheit, Perfektion**

Kleider, technische Geräte  
-> Übertreibung, Angebertum, Lügen

### 4. **Hängen am Computer/Fernseher etc.**

### 5. **Abhängigkeit von Cliques/Anführern**

oft Folge von fehlender Bezugsperson/Vaterfigur  
Das Ausmaß, inwieweit Jugendliche bereit sind, sich einer Gruppe unterzuordnen, hängt stark mit ihrem Selbstwertgefühl zusammen

### 6. **Gewalttätigkeit**

Erniedrigung eines anderen, um sich selbst stark zu fühlen  
Es besteht eine starke Neigung zur Anpassung an die Peergruppe; dadurch wird die Sprache der Jugendlichen oft sehr abwertend

Im Laufe der Pubertät werden grundlegende Wertvorstellungen der Eltern in Frage gestellt; problematisch kann z.B. sein, wenn sich eine Mutter sehr jugendlich kleidet und ihre Tochter sie in der Folge darin übertreffen möchte, um sich von ihr abzugrenzen. Es kommt immer wieder vor, dass pubertierende Mädchen selbstverletzende Fakten (z.B. Ritzen, Magersucht, lockerer sexueller Umgang mit dem anderen Geschlecht, Anschluß an Sekten) setzen, um diese Abgrenzung zu erreichen.

VORSICHT: auch wenn Sie als Eltern noch so ratlos sind; sagen Sie NIE zu Ihrem Kind bzw. in dessen Anwesenheit: "Bei dir ist soundso schon alles zu spät – ich weiß nicht mehr, was ich mit dir machen soll."

LOB bereitet jedem Freude, damit sollten Sie nicht sparen (Vorsicht aber vor übermäßigem Lob schon bei sehr geringer Anstrengung – ist möglicherweise kontraproduktiv)

Bei Anstrengungsvermeidern kann Lob das Gegenteil bewirken und die Angst verstärken, dass in der Folge womöglich noch mehr von ihnen verlangt wird. Hier sind meist therapeutische Techniken bzw. therapeutische Hilfe notwendig

## Vorgeschichte

Bezüglich der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sind die Erziehungsstile ihrer Eltern prägend. - Unterschieden werden:

- demokratischer Erziehungsstil (am geeignetsten, um positive Entwicklung zu ermöglichen): der autonome Wille des Kindes wird berücksichtigt; ergänzt durch klares Einfordern von diszipliniertem Verhalten (verbaler Austausch!!!)
- autoritärer Erziehungsstil (v.a. früher vorherrschend)  
die antiautoritäre Erziehung stellte die Gegenbewegung dazu dar
- permissiver Erziehungsstil (laissez faire)  
Jugendliche dürfen tun, was sie wollen, weil Eltern sich zurückziehen, da sie es nicht mehr schaffen, führend einzugreifen; oft unter dem Deckmantel von Kumpelhaftigkeit bzw. Partnerersatz  
ABER: Eltern können keine Kumpel sein, Kinder kein Ersatz für den Partner/die Partnerin  
GEFAHREN bei diesem Erziehungsstil: Drogenmißbrauch, Störung des Sozialverhaltens

Der demokratische Erziehungsstil hingegen fördert:

- positive Interaktion mit Eltern
- Vorbildhaltung
- Integration in die demokratische Gesellschaft

Die Kinder und Jugendlichen brauchen besonders in dieser Phase ihrer Entwicklung eine Elterngeneration, die sich auch wie eine solche benimmt und ihnen Vorbild und Leitbild ist.

Im Zuge der Pubertät findet der Aufbau einer neuen Beziehungsform zwischen Eltern und Kindern statt. - Dabei ist es anstrengenswert den "goldenen Mittelweg" zu wählen und folgende Punkte zu beachten:

- Gewährung eines guten Maßes an Autonomie und Eigenständigkeit
- und eines gewissen Maßes an Leitung und Führung (Halt und Vorbilder)
- nur möglich durch das Entwickeln kooperativer Interaktion
  - Grenzen setzen, aber nicht zu eng (sonst werden die Dinge hinter dem Rücken der Eltern getan)
  - nicht zu locker oder zu offen (das hätte Orientierungslosigkeit zur Folge)
- Balance finden zwischen Loslassen und Festhalten, Vertrauen und Kontrolle

Oft erscheint uns das Verhalten der Jugendlichen von der Frage bestimmt zu sein:

"Wie muss ich meine Eltern reizen, damit sie mich tun lassen, was ich will?"

hilfreich dabei sind:

- Abmachungen im Vorfeld, bei denen der Unterschied zwischen Bestrafung und Konsequenzen vermittelt werden sollte:
  - Bestrafung: der Jugendliche ist nicht mit beteiligt
  - Konsequenzen: werden im Vorfeld festgelegt – ein Katalog von Rechten und Pflichten und den Konsequenzen bei Regelverstößen wird festgelegt bzw. gemeinsam vereinbart; zumindest aber dem/der Jugendlichen zur Kenntnis gebracht.
- Fragen: Was steckt hinter den Provokationen?
  - z.B. Wünsche:
    - Nimm mich wahr!
    - Hab Zeit!
    - Akzeptier mich wie ich bin!

Bei **ständiger Regelverletzung** steckt meist ein Problem dahinter (“Pubertätskrise”); in diesen schwerwiegenderen Fällen kann eine **Familientherapie** hilfreich sein.

Prinzipiell sollten Konflikte nicht gescheut werden und auch die teilweise drastische Wortwahl der Jugendlichen nicht auf die Goldwaage gelegt werden.

## 2) Pubertät und Motivation

### Motivation & Schule

Was den **Schulerfolg** betrifft, sollte zwischen

- Können und
- Wollen unterschieden werden

Wichtig ist das

- Anwenden sinnvoller Lernstrategien. Grundsätzlich gilt:
- Was man gerne lernt, lernt man leichter

Kinder sind darauf angelegt, zu lernen!!

Die Bewältigung einer Aufgabe mit einem Schwierigkeitsgrad, der uns herausfordert, löst einen Dopaminausstoß (biochemisch nachweisbar!) aus, was einen Glückszustand zur Folge hat.

- Herstellung von Verknüpfungen zwischen Informationsaufnahme und Emotionsarealen, die die Antriebskraft steuern
- Ausschüttung dieser Botenstoffe bei der Bewältigung von Aufgaben & Speicherung dieser Erfahrungen
- Entwicklung von Lust auf mehr davon (Hobby, positiv empfundene Herausforderung)
- Entstehung von Vorlieben

Die Bearbeitung von Aufgaben, die zu leicht oder zu schwer sind, bewirkt das Gegenteil:

- Speicherung der negativen Erfahrungen/Gefühle
- Verbindung von Lernen mit Angst bzw. Streß
- es dauert lange, bis Angstzustände im Gehirn wieder gelöscht werden
  - entscheidender Einfluß durch vorschulische Lernerfahrungen (z.B. Klettergerüst: Ermutigung oder Angst)

Es entsteht ein individuelles Motivationsprofil (“Formatierung” unserer inneren Festplatte) aus den Faktoren

- Selbstbild
- Intelligenz
- emotionale Intelligenz
- Einfluß des Elternhauses
- etc.

## Arten von Motivation

### 1. intrinsische Motivation

- während der Pubertät nur schwach ausgeprägt
  - auch wenn vorhanden oft durch Peergruppe negativ beeinflusst (“Streber” werden gemobbt)

### 2. extrinsische Motivation

- Geschenke müssen passend sein – worauf lässt man sich ein? ; was ist für den Jugendlichen anstrebenswert?

## Entwicklung von Motivation

### Stützfaktoren:

- Zuwendung
- Neugier als Motor für Lernfreude
  - Ansetzen an den Bedürfnissen des Jugendlichen
- Selbstvertrauen
  - “Du schaffst das” (schon von klein auf vermitteln!)
    - unbedingt vermeiden: “Du schaffst das nie!” (auch wenn es als Ansporn gemeint ist)
- Emotionen kontrollieren, Ertragen von Frustrationen
  - zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen
  - WICHTIG: nicht aus Angst, den Jugendlichen nur ja nicht zu überfordern, alle Frustrationserlebnisse aus dem Weg zu räumen versuchen (“helicopter parents”)
- Lernen erfordert Geduld (Quantität versus Qualität)
- Schulklima
  - Sympathie von LehrerInnen /gegenüber LehrerInnen
  - wertschätzender Umgang der LehrerInnen mit dem Schüler/der Schülerin
    - Steigen der Bereitschaft, sich in den betreffenden Fächern anzustrengen
    - motiviertere Lehrer “produzieren” motiviertere Schüler

### Hemmende Faktoren:

- fehlende Liebe bzw. Wertschätzung (dauerhafter Liebesentzug schädigt das Selbstsystem)
- Schulklima
  - Antipathie gegenüber LehrerInnen / von LehrerInnen
    - Problematik:
      - derzeit sind Lehrer im allgemeinen nicht motiviert
      - in einer belasteten Situation
      - in der psychol. Praxis ist massives Burnout bei Lehrern zu beobachten
        - anstrengende Arbeit
        - gesellschaftliche Ächtung
        - totale Überforderung -> Frustration
        - oft absolutes Gefühl: alles müssen wir Lehrer machen
  - geringschätziger Umgang der LehrerInnen mit den SchülerInnen
    - Sinken der Bereitschaft, sich in ungeliebten Fächern anzustrengen
    - es wird weniger individuell auf die Jugendlichen eingegangen

- Elternangst
  - Verhinderung des Aufbaus von Frustrationstoleranz
    - !!!unser Leben ist geprägt vom Aufschieben unserer Bedürfnisse!!!
- Streß und Belastung
  - z.B. Einleitung jeder Hü-Situation mit Streit
    - Ausschüttung von Cortisol infolge der negativen Stimmung
      - Verringerung der Verästelung im Hippocampus (Sitz der Motivation)
      - Aufbau und Erhöhung von Angstzuständen
- Lernstörungen
  - Legasthenie
  - Dyskalkulie
  - AD(H)S
  - ....
- Ursachenzuschreibung (Attributionstheorie)
  - Erfolg/Mißerfolg kann positiv oder negativ attribuiert werden
    - Erfolg -> z.B. Glück gehabt (external) – viel gelernt (internal)
    - Mißerfolg -> z.B. Pech gehabt (external) – ich bin zu dumm, schaff es nicht(internal)
  - Vermittlung von Erfolgserlebnissen in kleinen Schritten!!!
  - Ziel: ausgewogenes Maß an externaler und internaler Attribution
- Interesse
  - Vorlieben der Schüler und Lehrstoff klaffen oft weit auseinander
    - Idee: Überblick über die derzeit aktuellen Computerspiele geben (D-Referat?)
    - Unterschiede Buben-Mädchen
      - Buben brauchen v.a. Förderung beim Lesen
      - Mädchen brauchen v.a. Förderung im naturwissenschaftlichen Bereich

### **Warum sinkt die Motivation während der Pubertät so in den Keller?**

- Das Gehirn wird im Frontallappen umorganisiert
  - Handlungskontrolle fällt vorübergehend schwerer
  - Belohnungssystem braucht stärkere Reize, um aktiv zu werden

### **Vorsicht, wenn**

- sich die Antriebslosigkeit auf alle Lebensbereiche ausdehnt
  - Gefahr einer jugendlichen Depression
  - Therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen!!!!
- in der Regel Ende der Probleme im Laufe der Oberstufe

### **Zusammenfassung: hilfreiche Maßnahmen**

- verlässlicher, liebevoller Ratgeber sein
- Verständnis für die Gefühle des Jugendlichen
- Feste Rituale (Essenszeiten,....)
- Vereinbarungen
- Sanktionen
  - konsequent
  - verständlich
  - nicht zu hart
  - 2.Chance geben!!!

- nicht immer 100% verlangen
- Einstieg beim Lernen erleichtern
  - selbst keinen Störfaktor darstellen
- To Do Liste
  - z.B. für die nächsten 4 Wochen
  - wesentliches Element: Hü's & Lernen für Tests/Schularbeiten
- Plan: Wann sind die Arbeitszeiten
- bei Planung der Ziele helfen
- Lernprozeß braucht Wiederholungen
  - Bild: Tiefschneefahrer – Gedächtnisspur im Gehirn
    - Information soll sich "eingravieren"
- Überlagerung von ähnlichen Lerninhalten
- Bonuspunkte oft hilfreich
  - intrinsische Motivation fördern, indem Verbindung zum Alltag hergestellt wird
- Zeit für Gespräche, Feedback
  - Familienkonferenzen (ca. alle 6 Wochen)
    - Was steht an?
    - Was gefällt mir?
      - Fühl ich mich wohl?
    - Was ist negativ?
      - Wo möchte ich etwas ändern?
      - Wo wünsche ich mir Veränderungen von Eurer Seite?
- Lernvertrag abschließen
  - Monatsschritte: Wie stellst Du es Dir vor?
    - Für eine gewisse Zeit allein arbeiten
      - z.B. ein Vokabeltest
      - eine freiwillige Prüfung
      - Hausübungen
    - In überschaubaren Einheiten überprüfen
      - Verlängerung
        - Belohnung
      - Sanktionen
        - vorher ausmachen (Plan A, Plan B, Worst Case Szenario)
- medikamentöse Unterstützung kann helfen
  - bei massiven Problemen und wenn psychotherapeutische Hilfe nicht greift
- gescheite Kinder weisen in der 7.-9. Schulstufe (13-15 J.) kaum einen Lernzuwachs auf
  - individuell sehr unterschiedlich
  - Beginn der Vorpubertät: Buben 11 J., Mädchen 10 J.

### **Was kann man bei Motivationslosigkeit tun?**

- Hauptgründe:
  - zu schwer
  - Anreiz zu schwach
- Handlungsplanung lernen (therap. Ansatz)
  - STOP-Kärtchen
    - z.B. "Hü-Heft am Ende der Stunde abgeben"
    - erklären, wie man etwas tut
      - in Situation begleiten & Kärtchen vorlesen
      - -> Symbol & innerer Monolog

- Hilfe beim Strukturieren (Strukturierungstraining)
  - Arbeitsplatz
  - Ordner, Mappen,...
    - Verhaltensvereinbarung: 1mal / Woche 1Std. Zettel einordnen
    - nach drei Wochen bewerten (Lob/Sanktion – s.o.)
  - Gespräch mit dem Jugendlichen
    - Was könnte Dir helfen (z.B. um Deine Konzentrationsspanne zu verlängern)?
    - Was schlägst Du vor?
      - z.B.: Uhr stellen, Belohnung (Liste, Hakerl – Ziel?)
  - Regelmäßigkeit
    - ev. Arbeit gemeinsam machen
    - 1 ½ bis 2 Std. Arbeit – Pause (Bewegung od. Essen) – ½ Std. lernen oder Mappen durchforsten
  
- Verhaltensänderung oft erst bei erhöhtem Leidensdruck
  - ev. durch Einschränkungen auf Grund schlechter Leistungen
  - ”Anrennen lassen” <-> mit LehrerInnen absprechen
    - wichtig: Nachholung versäumter Pflichten (Bsp. Hebo-Schule, Bonn - <http://www.hebo-schule.de/>)

## Literatur

- Guggenbühl, Allan: Aggression und Gewalt in der Schule. Schulhauskultur als Antwort. Ein praktisches Handbuch für Lehrerinnen und Lehrer aller Stufen. Edition IKM 1998
- Spröber, Nina, Schlottke, Peter F., und Hautzinger, Martin: Bullying in der Schule: Das Präventions- und Interventionsprogramm PROACT + E, Beltz PVU (44,90 Euro)
- Kasten, Hartmut: Pubertät und Adoleszenz. Wie Kinder heute erwachsen werden. E. Reinhardt 1999 (17,90 Euro)
- Lehmann, Ishta und Miketta, Gaby: Motivation. Wie Eltern ihr Kind unterstützen können. Dtv, 2008 (10,- Euro)

Verein zur Begabungsförderung in der Unterstufe des Wiedner Gymnasiums, 1040, Wiedner Gürtel 68,  
 ZVR 454065172– Bankverbindung: Die Erste, Kto. Nr. 290 372 372 00, BLZ 20111  
 seidinger@ivm.at – andrea.toegel@gmx.at – elisabeth.huebner@tele2.at  
[Homepage: http://www.wiednergymnasium.at/bfv/](http://www.wiednergymnasium.at/bfv/)