

## Das Jugendalter als wichtige Phase in der Identitätsentwicklung



Ausbildung zum integralen  
Coach und Berater

Das Jugendalter als wichtige  
Phase in der  
Identitätsentwicklung

Seite 1 von 5

## Phasen des Jugendalters

Aus psychologischer Sicht ist das Jugendalter (die ExpertInnen sprechen auch von „Adoleszenz“, von lat. adolescere = heranwachsen) die Zeit, in der ein Mensch vom Kind zum Erwachsenen wird.

Die Adoleszenz beginnt mit dem Einsetzen der Pubertät (biologisch-geschlechtliche Reifung) und endet mit dem Eintritt in eine „erwachsene Lebenssituation“ (berufliche Selbständigkeit, Loslösung von der Herkunftsfamilie). Wie lange dieser Prozess dauert, kann von Kultur zu Kultur sehr verschieden sein. Auch gibt es große individuelle Unterschiede. Unsere Kultur ist auf der einen Seite dadurch gekennzeichnet, dass die körperliche Reifung immer früher einsetzt (man nennt dieses Phänomen Akzeleration). Auf der anderen Seite dauert es immer länger – oft bis Mitte Zwanzig oder sogar bis 30 -, bis die Ausbildung (Studium) beendet ist und der Eintritt ins Berufsleben erfolgt. Im Unterschied zu früher gibt es auch keine „festen“ Vorgaben mehr, bis wann junge Erwachsene eine feste Partnerschaft eingehen oder eine Familie gründen sollten.

### HAUPTSITZ

THEOS CONSULTING AG  
Ecke Holz 13  
34369 Hofgeismar  
Deutschland

FON: +49 (0) 56 71 / 50 700 10

FAX: +49 (0) 56 71 / 409 341

E-MAIL: [theos-consulting@t-online.de](mailto:theos-consulting@t-online.de)

WEB: [www.theos-consulting.de](http://www.theos-consulting.de)

### HANDELSREGISTER

Amtsgericht Kassel  
HRB 15574

UST-IDNR.: DE 279 113 937

### VORSTAND | AUFSICHTSRAT

VORSTÄNDIN:  
Theresia Maria Wuttke

AUFSICHTSRATSVORSITZENDER:  
Ralf Jantschke

AUFSICHTSRATSMITGLIEDER:  
Sonja Heimbs, Roman Kolesnikov

EntwicklungspsychologInnen unterteilen die Adoleszenz normalerweise in **drei Phasen**:

**Die erste Phase** (frühe Adoleszenz) dauert etwa vom 10. bis zum 13. Lebensjahr. Im Mittelpunkt steht die körperliche Reifung vom Mädchen zur Frau oder vom Buben zum Mann. Psychisch spielt die Auseinandersetzung mit dem eigenen Aussehen und dem eigenen Körper meistens eine größere Rolle als in der Kindheit. Sozial und rechtlich gelten junge Menschen in dieser Phase in unserer Gesellschaft aber noch als Kinder.

**In der zweiten Phase** (mittlere Adoleszenz), die etwa von 13 bis 18 dauert, wird oft ein eigener jugendlicher Lebensstil (eigene Interessen, eigener Kleidungsstil, Distanzierung vom Lebensstil der Eltern, zentrale Bedeutung der Clique, jugendliches Probiervverhalten, teilweise auch Risikoverhalten) kreiert. Die Auseinandersetzung mit der Frage „Wer bin ich?“ und „Wer möchte ich sein?“ ist in dieser Phase besonders wichtig.

Teilweise durchlaufen Jugendliche diese Phase recht „problemfrei“. Teilweise kommt es aber auch zu Konflikten und Krisen.

In der mittleren Adoleszenz finden in unserer Gesellschaft meistens auch die ersten Liebesbeziehungen und die ersten sexuellen Erfahrungen statt.

**In der dritten Phase** (späte Adoleszenz, von zirka 18 bis Mitte 20) passiert der Übergang zum Erwachsenenleben. Viele Jugendliche ziehen – zumindest teilweise – von zuhause aus, beginnen ein Studium, bereiten sich auf das spätere Berufsleben vor. Sozial und rechtlich gelten junge Menschen mit 18 als erwachsen.

## Bedeutung sozialer Beziehungen im Jugendalter

EntwicklungspsychologInnen meinen, dass gerade im Jugendalter die Beziehung zu Gleichaltrigen eine besonders wichtige Rolle spiele; obwohl natürlich auch die Eltern oder andere Erwachsene für viele Jugendliche wichtige Bezugspersonen bleiben. Gleichaltrige Freunde übernehmen beispielsweise folgende wichtige Aufgaben:

- Sie geben – beispielsweise bei familiären Konflikten oder bei persönlichen Problemen – emotionalen Rückhalt
- Sie geben Entscheidungshilfen
- Jugendliche vergleichen ihre Gefühle, Verhaltensweisen, ihre Einstellungen vor allem mit Gleichaltrigen
- Indem Gruppenmitglieder oder FreundInnen unterstützt werden, entwickelt sich eine pro-soziale Motivation und Verantwortungsgefühl für andere.
- Jugendliche erfahren: Freunde sind nicht austauschbar. Freundschaften entstehen, wenn sich ein Gefühl von Nähe, persönliche Bestätigung, Bindung, Wertschätzung, Vertrauen entwickeln können. Im Durchschnitt sind Freundschaften für Mädchen wichtiger als für Jungen.

Ausbildung zum integralen  
Coach und Berater

Das Jugendalter als wichtige  
Phase in der  
Identitätsentwicklung

Seite 2 von 5

## Freunde im Jugendalter

EntwicklungspsychologInnen meinen, dass gerade im Jugendalter die Beziehung zu Gleichaltrigen eine besonders wichtige Rolle spiele (obwohl auch die Eltern oder andere Erwachsene für viele Jugendliche wichtige Bezugspersonen bleiben).

Gleichaltrige Freunde übernehmen beispielsweise folgende wichtige Aufgaben:

- Sie geben – beispielsweise bei familiären Konflikten oder bei persönlichen Problemen – emotionalen Rückhalt
- Sie geben Entscheidungshilfen
- Jugendliche vergleichen ihre Gefühle, Verhaltensweisen, ihre Einstellungen vor allem mit Gleichaltrigen
- Indem Gruppenmitglieder oder FreundInnen unterstützt werden, entwickelt sich eine pro-soziale Motivation und Verantwortungsgefühl für andere.
- Jugendliche erfahren: Freunde sind nicht austauschbar. Freundschaften entstehen, wenn sich ein Gefühl von Nähe, persönliche Bestätigung, Bindung, Wertschätzung, Vertrauen entwickeln können. Im Durchschnitt sind Freundschaften für Mädchen wichtiger als für Jungen.

## Konflikte im Jugendalter

Konflikte häufen sich im Jugendalter, auch wenn nicht alle Jugendlichen ihre Adoleszenz als konfliktbehaftet sehen.

Jugendliches Risiko- und Neugierverhalten kann auf der einen Seite wichtige Lernerfahrungen ermöglichen. Jugendliche lernen ihre eigenen Grenzen kennen, indem sie diese ausloten und manchmal auch überschreiten.

Andererseits können Jugendliche teilweise auch „abrutschen“. Es kann sich ein Suchtverhalten (z. B. in Form von Ess-Störungen, die bei jungen Mädchen sehr häufig sind) entwickeln. Jugendliches Protestverhalten, jugendliche Neugierde oder Gruppendruck sind auch Ursachen dafür, dass das Jugendalter die Lebensphase mit der höchsten Delinquenz (Kriminalität) ist. Manche Jugendliche schaffen auch wichtige schulische oder berufliche Ziele nicht, weil ihnen die entsprechende Orientierung fehlt.

## Entwicklungsaufgaben im Jugendalter

ExpertInnen – zum Beispiel der Psychologe Robert L. Havighurst – definieren vor allem folgende Entwicklungsaufgaben für Jugendliche:

- Den Körper bewohnen lernen: Übernahme der weiblichen oder männlichen Geschlechtsrolle
- Akzeptieren der eigenen körperlichen Erscheinung und positive Beziehung zum eigenen Körper
- Emotionale Unabhängigkeit von Eltern und anderen Erwachsenen
- Aufbau und Entwicklung von Sexualität
- Vorbereitung auf das spätere Berufsleben
- Vorbereitung auf ein erwachsenes Beziehungsleben (Partnerschaft, Elternrolle)
- Entwicklung von Werthaltungen und ethischen Prinzipien als Leitfaden für das eigene Leben, die eigenen Lebensziele, das eigene Verhalten
- Entwicklung eines Gefühls für soziale Verantwortung; Übernahme sozialer Verantwortung

In anderen Worten könnten wir sagen, Jugendliche sollten vor allem auf folgende Fragen Antworten finden:

- Wer bin ich?
- Was will ich mit meinem Leben anfangen?
- Welche Werte sollen mein Leben bestimmen ?
- Woran glaube ich?

Ausbildung zum integralen  
Coach und Berater

Das Jugendalter als wichtige  
Phase in der  
Identitätsentwicklung

Seite 4 von 5

## Arbeitsaufgaben

**A1.** Wähle aus der Begriffswolke am Anfang der Seite einige Begriffe aus, die dir für das Thema Identität und Jugendalter wichtig erscheinen. Verfasse dazu einen kurzen erläuternden Kommentar. Füge auch ein Bild bei, das dir passend erscheint.

**A2.** Formuliere ein paar eigene Gedanken zur Frage: „Haben Jugendliche es heute vergleichsweise leichter oder schwerer, die Phase der Adoleszenz zu bewältigen und dabei zu ihrer eigenen Identität zu finden?“

**A3.** Überlege, welche Faktoren die positive Bewältigung der genannten Entwicklungsaufgaben begünstigen und welche sie erschweren (Arbeitsblatt zum Download)

**A4.** Welche Rolle spielen aus deiner Sicht erwachsene Bezugspersonen (Eltern, TrainerInnen, LehrerInnen) für Jugendliche? Wie sollten sie sich deiner Meinung nach verhalten? Welche Fehler sollten sie vermeiden?

**A5.** Brauchen Jugendliche deiner Meinung nach Vorbilder? Wo können Jugendliche Vorbilder finden? Gibt es auch problematische Vorbilder? Formuliere dazu ein paar Sätze, in denen du eine der folgenden Thesen argumentativ darlegst:

- Jugendliche brauchen Vorbilder.
- Jugendliche haben teilweise problematische Vorbilder.
- Jugendliche brauchen keine Vorbilder. Sie sollten ihre eigene Identität entwickeln.

Erkläre auch kurz,

- ob du selbst ein Vorbild hast und (wenn ja) wer dein Vorbild ist,
- inwiefern diese Person für dich ein Vorbild ist,
- was du von dieser Person lernst / lernen kannst

**A6.** Macht in Gruppen selbst Fotos zu einem der Themenbereiche (also: Freunde im Jugendalter, Konflikte im Jugendalter, Entwicklungsaufgaben im Jugendalter oder Vorbilder) Ihr könnt dazu in Gruppen "eine Fotosession" machen und / oder in Dornbirn an Orte gehen, wo sich Jugendliche aufhalten. Mit den Fotos könnt ihr auch eure Unterlagen / das Kapitel in eurer Mappe gestalten.