

Identitätsentwicklung und Identitätskrisen in der Adoleszenz



Univ.-Prof. Dr. Eva Dreher
LMU München / SFU Wien



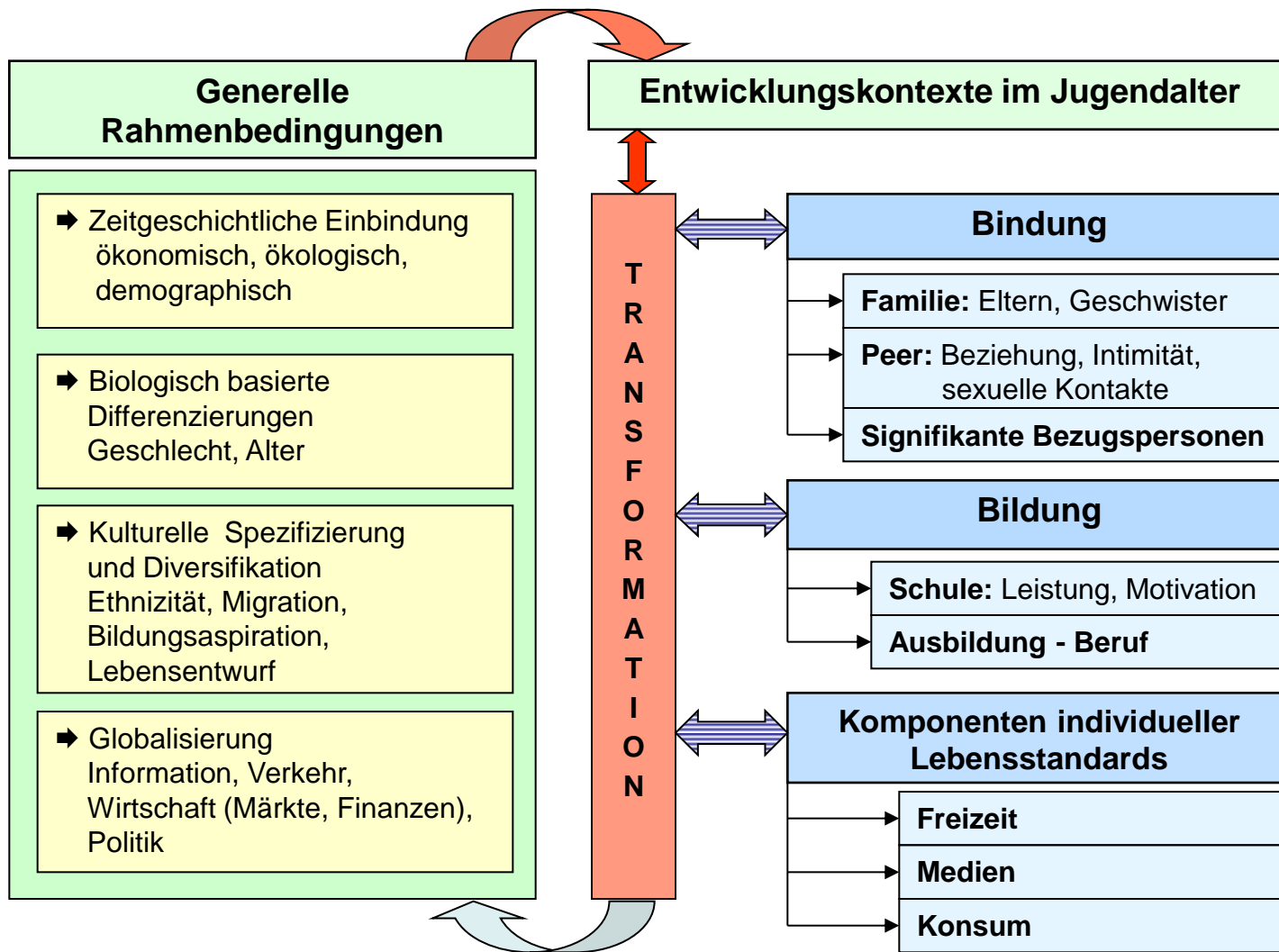
**Vernetzungstreffen – Nationale Strategie zur Gewaltprävention an Schulen
BMBF Wien, 19. November 2015**

➤ Adoleszenz –
Konzeptualisierung einer Entwicklungsetappe

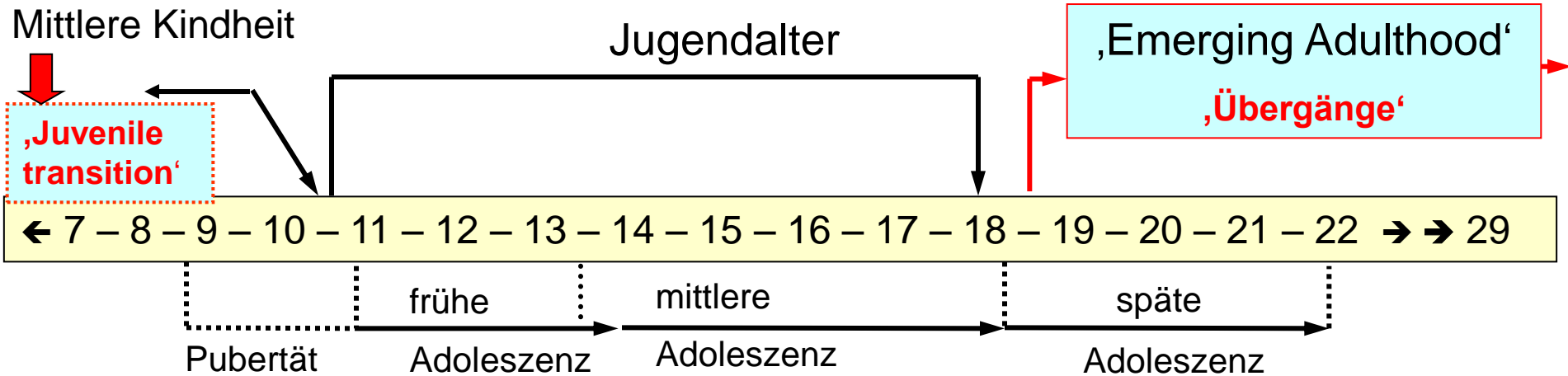
➤ Übergänge und Entwicklungspfade
Anforderungen und Bewältigungsressourcen

➤ Entwicklungsbegleitung
Programmatik, Ziele und Praxis

Rahmenbedingen und Entwicklungskontexte



Periodisierung biopsychosozialer Entwicklung



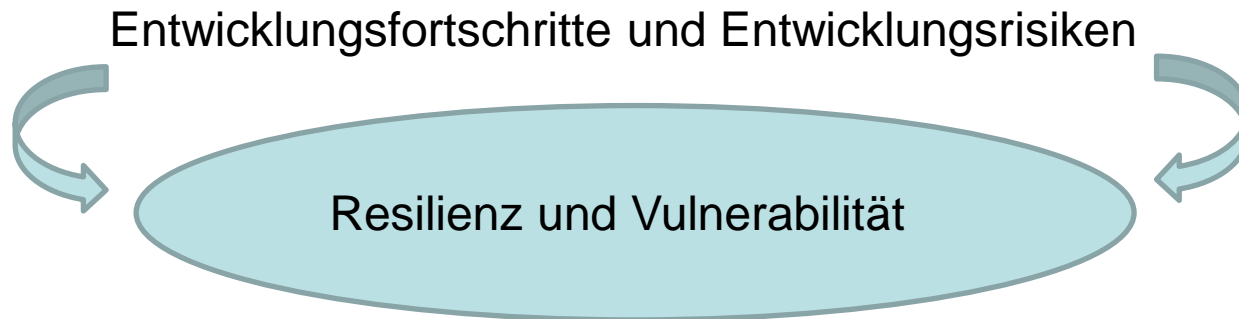
Zentrale Übergänge ⇒ Entwicklungsfortschritte und Risiken

Biologische Entwicklung
Kognitive Entwicklung
Soziale Entwicklung

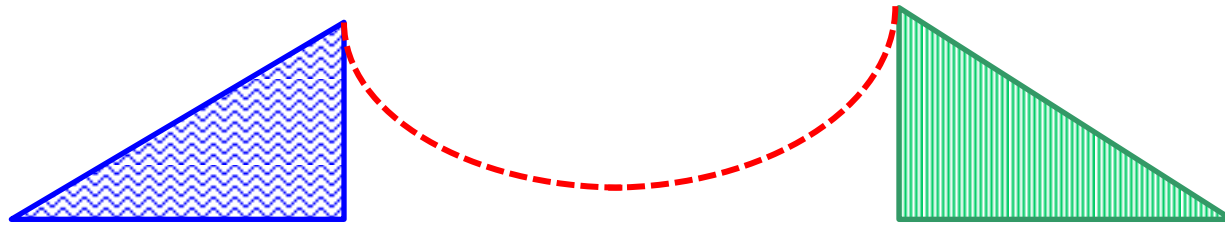
**Persönlichkeitsentwicklung:
Aufbau regulativer Kompetenzen**

vgl. Dreher, 2011b;
Dreher, et al., 2011, 2012

Übergänge und Entwicklungspfade



Konzept ‚Übergang‘



**‚Übergänge‘
als
veränderungssensitive
Zonen!**



Aufgeben von
Sicherheiten

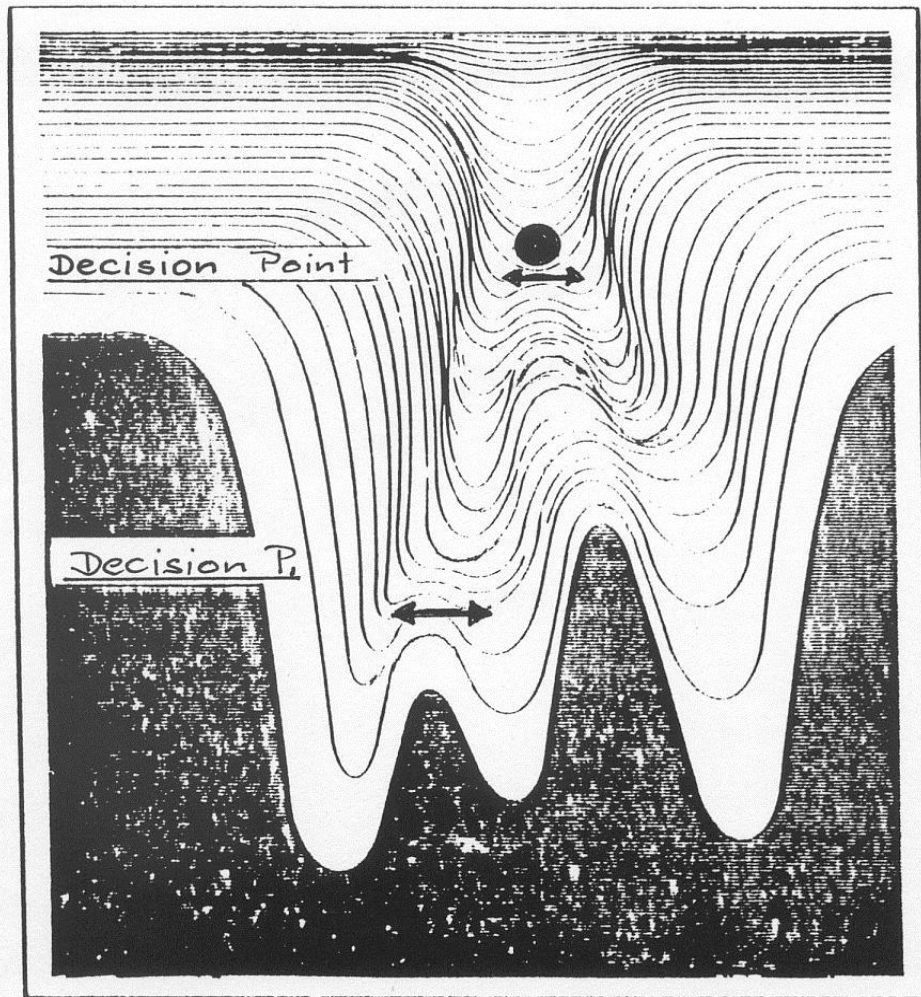
Bewältigung von ‚Unsicherheit‘

Anpassen / Aufbau
von Kompetenzen

vgl. Dreher, 2008

Übergänge markieren ‚Entwicklungspfade‘

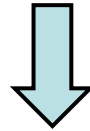
Metapher „Epigenetische Landschaft“ (nach C.H. Waddington)



- Entwicklungspfad als Abfolge von Richtungsentscheidungen
- Einfluss von Kontexten und Systembedingungen
- Zusammenspiel von Risiko- und Schutzfaktoren

Quelle: Fishbein, H.D. (1976). *Evolution, Development and Children's Learning*. Pacific Palisades, Cal.: Goodyear.
Gezeichnet von Alex Fraser.
Abb. nach Dollase, R. (1985). *Entwicklung und Erziehung*. Stuttgart: Klett (S. 63).

Biopsychosoziale Übergänge



Anforderungen und Bewältigungsprofile

Biologische Entwicklung

Pubertätsentwicklung:

Beginn und Tempo weisen eine enorme Schwankungsbreite auf!

Beginn und Tempo sind voneinander unabhängig!

Interindividuelle und geschlechtsspezifische Unterschiede!

Zeitpunkt des Einsetzens:

- Mädchen mit 8 Jahren oder erst mit 13 Jahren
- Jungen zwischen 9;6 Jahren und 13;6 Jahren

Zeitspanne zwischen ersten Anzeichen und vollständiger physischer Reife:

- Mädchen zwischen eineinhalb und sechs Jahren
- Jungen zwischen zwei und fünf Jahren

➔ Interdependenz der Faktoren:

genetische Ausstattung, körperliche Verfassung, Lebenssituation

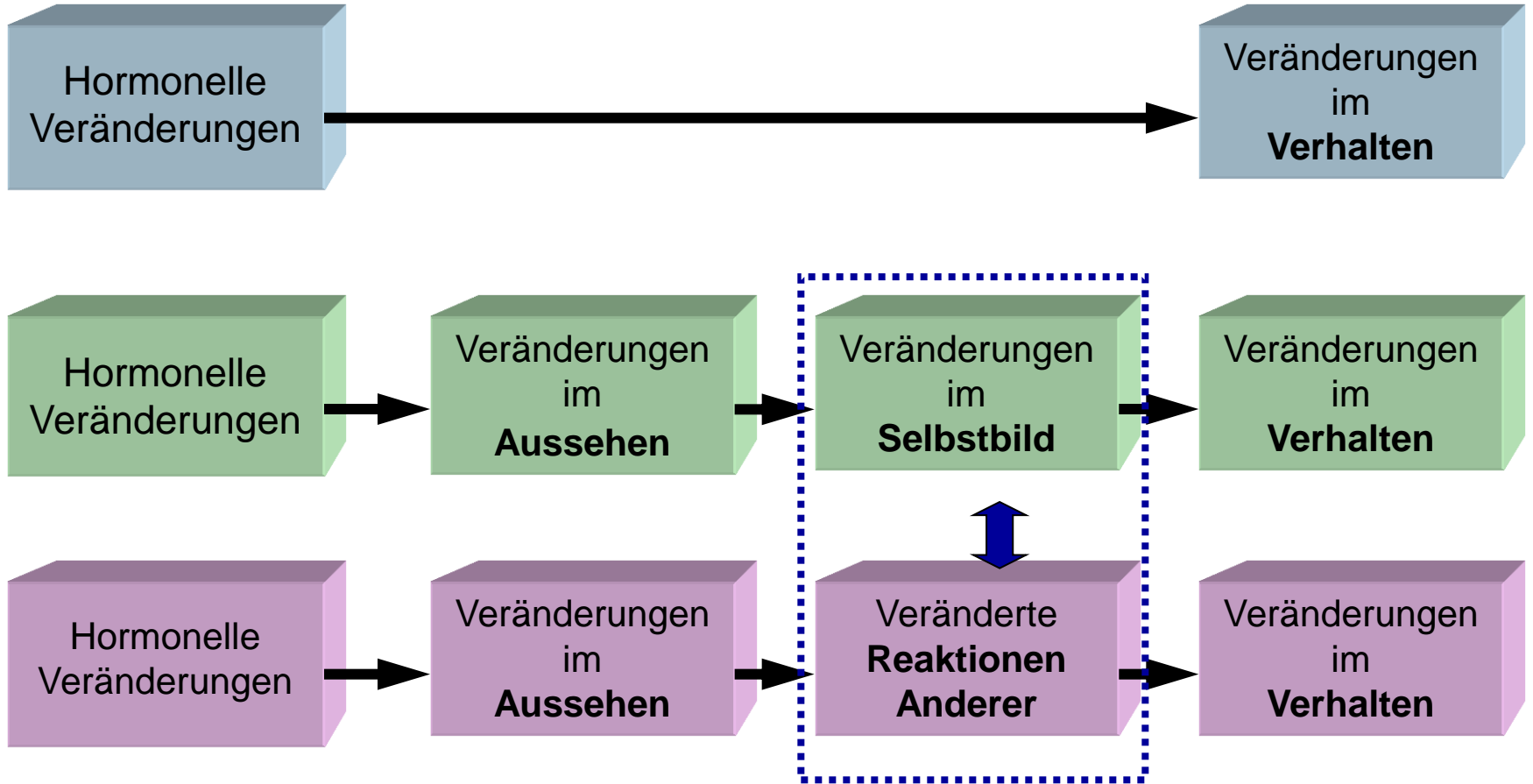
Säkulare Akzeleration:

Absinken des durchschnittlichen Menarchealters während des letzten Jahrhunderts (1840-1980) um ca. 4 Jahre (17 Jahre ➔ 12 ½ Jahre).

⇒ **Annahme** (medizinische Kriterien):

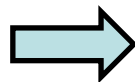
Kein Absinken des durchschnittlichen Menarchealters unter 12 Jahre

Biologische Veränderungen in der Pubertät wirken auf das Verhalten Jugendlicher auf drei Ebenen



vgl. Steinberg (2005, S. 39)

Feedback-Quellen als
'Beziehungserfahrung'
(real vs. virtuell)



Externes Feedback reguliert
Selbstwert und Selbstwirksamkeit!

 **Vorlaufende Bedingung zum Aufbau motivationaler Regulation**

Entwicklung von Selbstwirksamkeit

- **‚Selber machen‘** ⇒ **Widerstand gegen fremde Wünsche, Eingriffe; Kompetenz-Erwerb als Basis für Autonomie**
- **‚Aufschubverhalten‘** ⇒ **Widerstand gegen eigene Wünsche, Versuchungen; Selbstkontrolle als Kompetenz**
- **‚Leistungskonzept‘** ⇒ **eigener Gütemaßstab für Erfolg / Misserfolg**
- **Konzeptualisierung von ‚Wirksamkeit‘** ⇒ **Fähigkeit / Anstrengung**
⇒ **Anforderung / Zufall**
- **Internalisierung von ‚Wirksamkeit‘** ⇒ **Selbstwert / Identität**
- **Reflexion von ‚Wirksamkeit‘** ⇒ **Möglichkeiten / Grenzen von Kontrolle**

vgl. Flammer, A. (1990). Erfahrung der eigenen Wirksamkeit. Bern: Huber.

Sozialer Kontext: Peergruppe

Soziale Entwicklung durch Peergruppe und Freundschaften

- Gestaltung von Beziehungen unter Gleichaltrigen
- emotionale Unterstützung
- Modelle für soziale Einstellungen und Verhaltensweisen;
- Raum für Experimentieren mit neuem Verhalten;
identitätsstiftende Erfahrungen

Mögliche Problemquellen / Risiken

- Abhängigkeit von der Sicht anderer sehen / erkennen
(,öffentliches' vs. privates Selbst; reales vs. ideales Selbst-Bewusstsein)
- Rollenkonflikte (Wertestruktur: Kultur, Familie, eigene Position, Peergruppe)
- Gruppennormen (Übereinstimmung mit Geschlechtsattributen)
- Ausgrenzung und sozialer Rückzug
- Entfremdung von eigenen Gefühlen
- Kompetenzdefizite (Selbst- / Sozialkompetenz)

Neurobiologische Veränderungen in der Adoleszenz

Langzeitstudie zur Gehirnentwicklung normaler Kinder
(Giedd et al., 1999*)



Jugendalter

▶ **Wachstumsschub** in entscheidenden Hirnarealen

- in den Scheitellappen
- in den Schläfenlappen
- in den Stirnlappen (**Präfrontaler Kortex**)

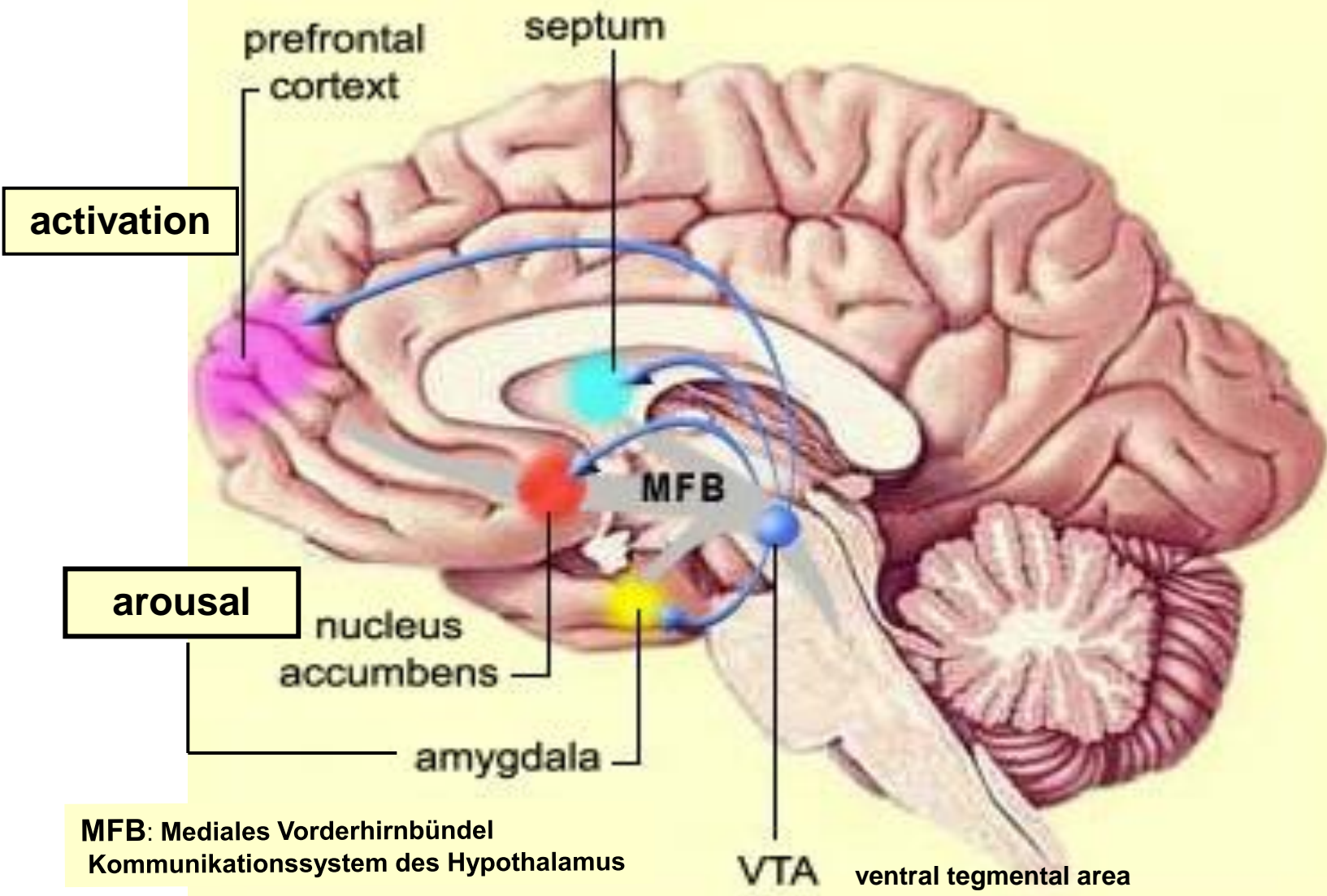
▶ **Umstrukturierung der Vernetzung:**

- Regionen der Erregung / Impulskontrolle (Amygdala)
- Steuerungsfunktion des Präfrontalen Kortex :

Erklärung für das jugendtypische ‚ungehemmte Verhalten‘!

*J. Giedd ist Neurowissenschaftler am ‚National Institute of Mental Health‘ (USA)

Aspekte der Gehirnentwicklung in der Adoleszenz*



* vgl. Giedd, J. N., et al. (1999)

Gehirnentwicklung in der Adoleszenz

“starting an engine without yet having a skilled driver”
(Steinberg et al., 2006, p.721)

frühe Entwicklung (Pubertät)



assoziiert mit **Emotionen**

späte Entwicklung (Adoleszenz)



assoziiert mit **Regulationsfähigkeiten**

Asynchronie zwischen der Entwicklung
in Regionen der **Impulskontrolle / Emotionsregulation**
und Prozessen des **präfrontalen Kortex**

**Der Erwerb eines bewusst kontrollierten Sets von
Regulationskapazitäten ist ein langwieriger Entwicklungsprozess**

vgl. Dreher, E. & Dreher, M., 2008

Neurobiologie der Affektregulation

Verbindung zwischen pubertätsbezogener Reifung und Entwicklungsveränderungen in verschiedenen motivationalen, emotionalen und (externalen) Erregungs-Aspekten führt zu intensiverem und länger anhaltendem Erleben von affektiven Zuständen.

,hot cognition'	,cold cognition'
<p>Denkprozesse unter Bedingungen starker Gefühle oder hoher Erregung („Bauchgefühle“)</p> <ul style="list-style-type: none">• Produkt affektiver Systeme (größtenteils unbewusste Vorgänge)• kein rationales Abwägen (bewusster Vorgang) der relativen Risiken und Konsequenzen von Verhalten <p>→ starker Einfluss von Gefühlen auf Verhalten</p> <p>→ ‚valider Erklärungswert‘ für viele riskante Entscheidungen von Jugendlichen</p>	<p>Denkprozesse unter Bedingungen geringer emotionaler und/oder Erregungs-Beteiligung</p>

Sensation Seeking

Im Jugendalter spiegelt ‚Sensation Seeking‘ neurochemische Prozesse wider
→ Balance von Dopamin- und Serotoninschwankungen.
‚Sensation Seeking‘ korreliert mit Risikopräferenzen;
Anstieg → **mittlere Adoleszenz** (Steinberg, 2008)

(1) Gefahr- und Abenteuersuche (Thrill and adventure seeking):

Aktivitäten mit Gefahr- oder Geschwindigkeitskomponenten (z.B. Klettern, Wellenreiten, Tauchen, Bungeespringen).

(2) Erfahrungssuche (Experience seeking):

Suche nach neuen (Sinnes)-Erfahrungen durch sensorische Stimulation (z.B. psychoaktive Substanzen, Musik).

(3) Enthemmung (Disinhibition): Verhaltensweisen, bei denen soziale und sexuelle Hemmungen aufgehoben sind.

(4) Empfindlichkeit gegenüber Langeweile (Boredom susceptibility):

Abneigung gegen Gleichförmigkeit (Monotonie), Wunsch nach Abwechslung.

Ruch, W. & Zuckerman, M. (2001). Sensation seeking and adolescence. In J. Raithel (Hrsg.), *Risikoverhaltensweisen Jugendlicher: Formen, Erklärungen und Prävention* (S. 97-110). Opladen: Leske + Budrich.

Schlafverhalten in der Adoleszenz

Entwicklungsbedingte biologische Veränderungen in der Schlaf-Wach-Regulation durch neuronale Umstrukturierungen im Gehirn des Jugendlichen

Melatonin, eine Substanz, die in Gehirn an der Steuerung des Schafs beteiligt ist und Müdigkeit erzeugt, wird bei Jugendlichen bis zu zwei Stunden später in der Nacht produziert.

Verschiebung der zirkadianen Phasenlage → Abendtypen

Schlafbedarf: 9 bis 10 Stunden!

Veränderungen der Schlafmuster Jugendlicher:

- (1) eine stetige Abnahme der Schlafdauer,
- (2) verzögerte Schlafenszeiten
- (3) immer größer werdende Diskrepanz zwischen dem Schlafverhalten an Schultagen und jenem an Wochenenden

Jugendliche leiden besonders an Schultagen unter einem permanenten Schlafdefizit.

Carskadon, M. A. (1990). Patterns of sleep and sleepiness in adolescents. *Pediatrician*, 17, 5-12.

Wolfson, A. R. & Carskadon, M. A. (2003). Understanding adolescents' sleep patterns and school performance: a critical appraisal. *Sleep Med Rev*, 7, 491-506.

Auswirkungen von mangelndem Schlaf:

Schläfrigkeit untertags besonders bei reizarmen Aktivitäten

Konsequenzen für bedeutsame Funktions- und Handlungsbereiche

- Schulleistungen
- Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit, Aktivitätsniveau
- Stimmungslage, Depression, Angst
- Gesundheit und Unfall-Risiko
 - Stress und das Stressmanagement
 - Substanzkonsum

Katalog praxisrelevanter Maßnahmen (National Sleep Foundation, 2000):

Sensibilisierung von Erwachsenen:

Eltern, Lehrpersonen, Schulberater, Arbeitgeber, etc. bzgl. Schlaf-Wachverhalten, Anzeichen und Gefahren von Schläfrigkeit

Sensibilisierung von Schülern für Schlafphysiologie:

Wichtigkeit von Schlaf / Konsequenzen von Schlafentzug

Initiativen in Fahrschulen:

Informationen über die Effekte von Schläfrigkeit auf die Fahrfähigkeit

Bewältigungsressourcen

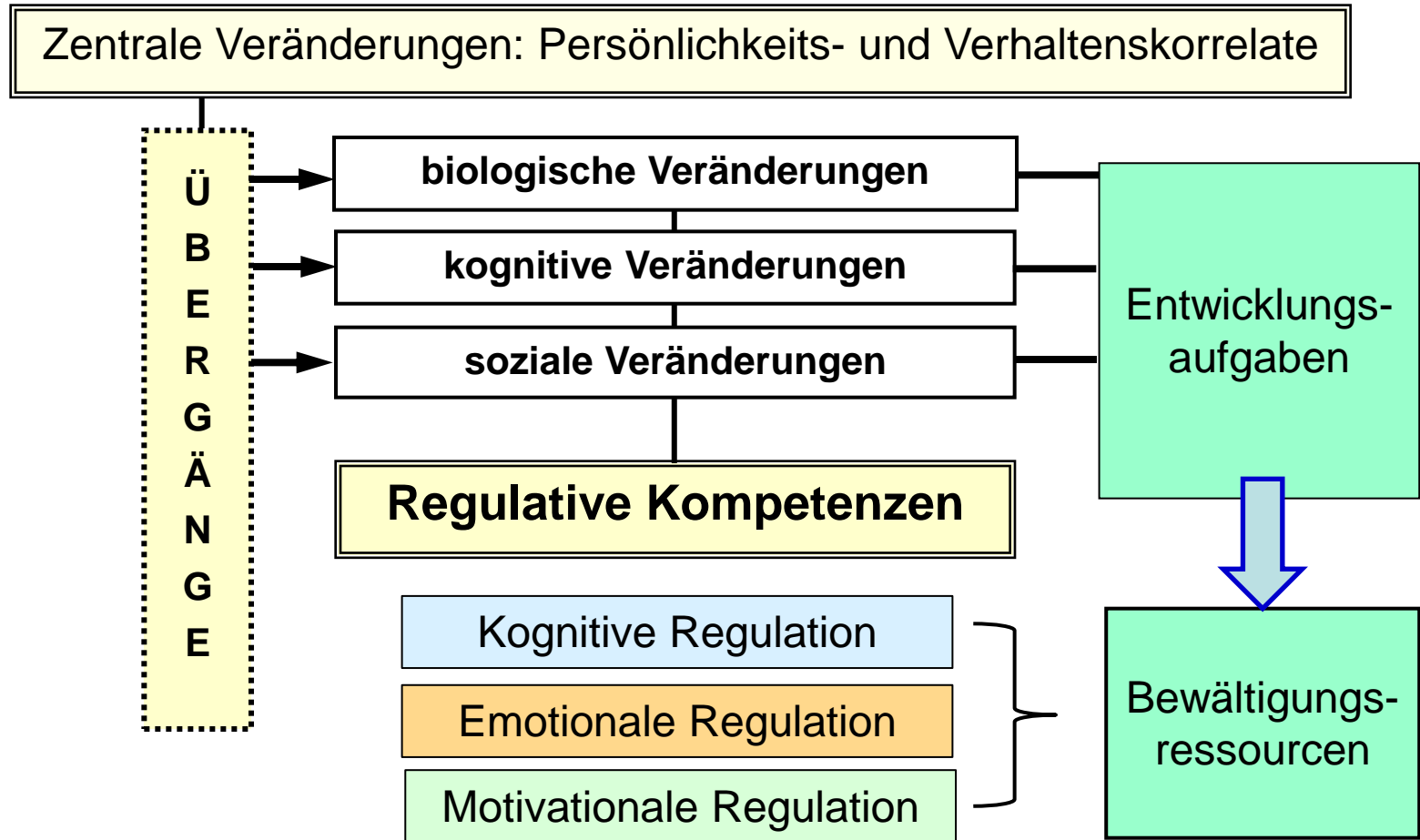


Aufbau regulativer Kompetenzen



Resilienz als Entwicklungspotenzial

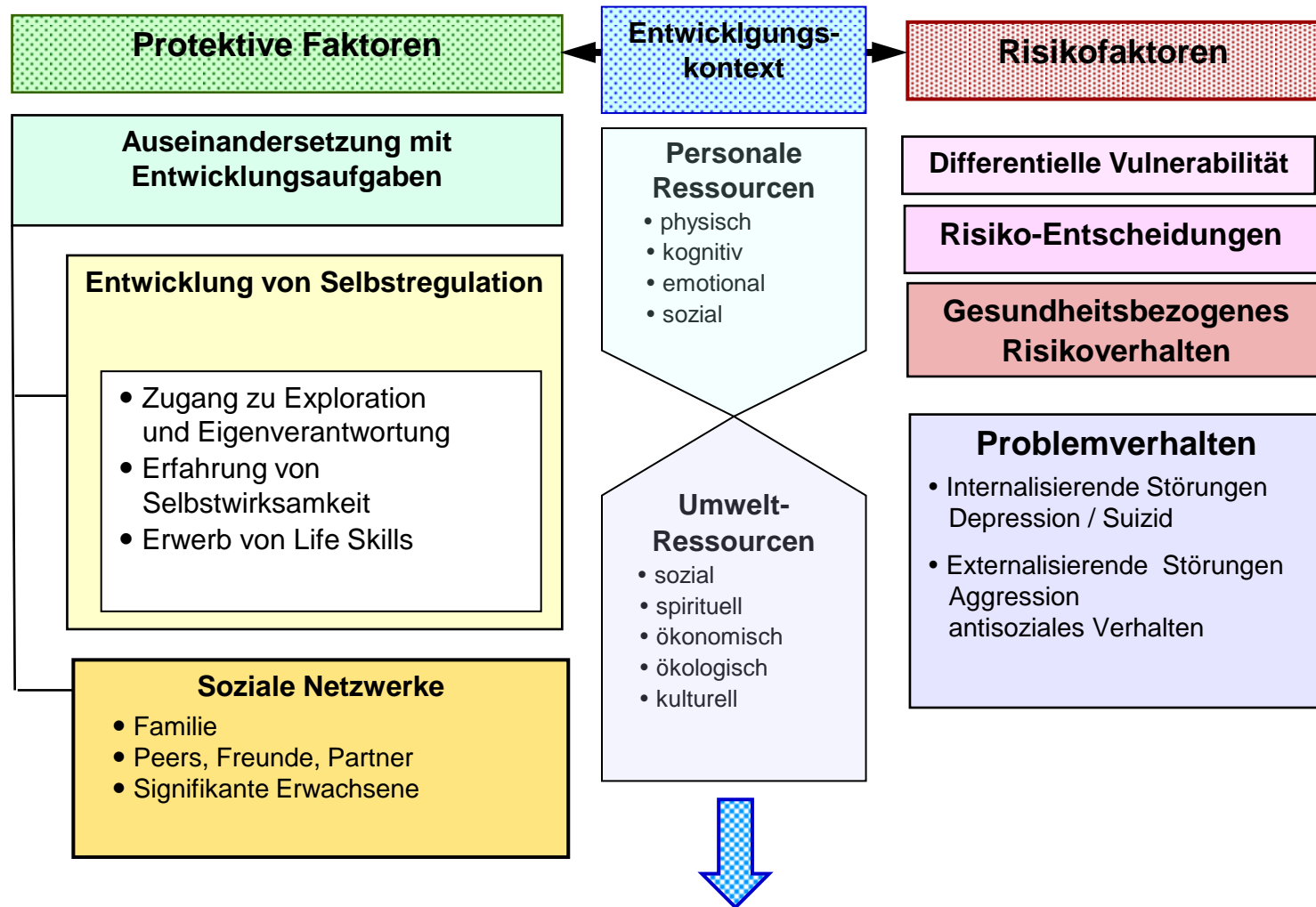
Regulative Kompetenz als Bewältigungsressource



Dreher, E. & Dreher, M. (2010)



Protective Factors and Coping with Risks



Aufbau von Resilienz als Entwicklungspotenzial

Entwicklungsbegleitung

Programmatik, Ziele und Praxis

Programmatik entwicklungsorientierter Intervention

Qualitätsstandards der
Förderung / Optimierung

Praxistransfer

Bio-psycho-soziale
Veränderungen

Entwicklungsorientiertes Mentoring

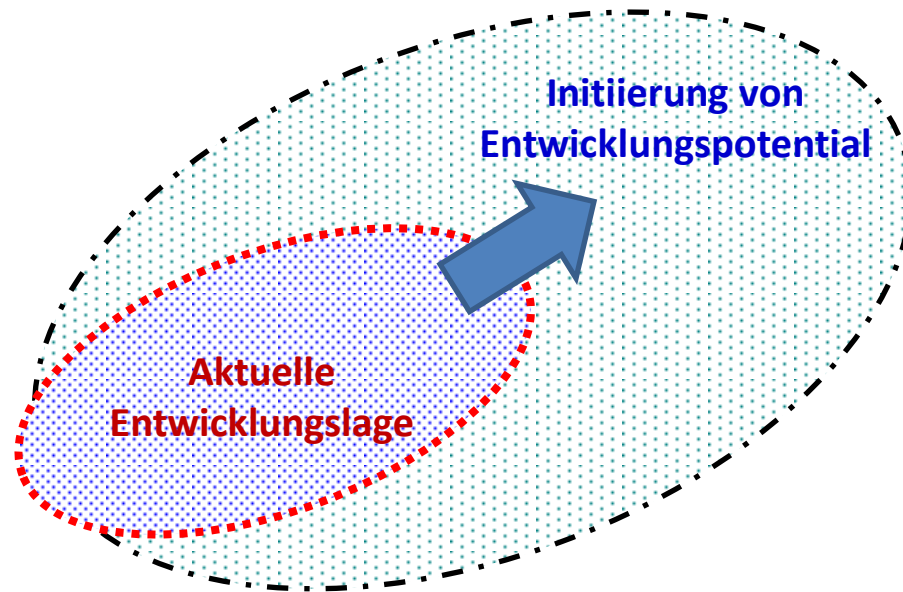
- Förderung von Eigenaktivität
- Zugestehen von Handlungsspielraum und Aufzeigen von Begrenzungen
- Wertschätzung und Anerkennung von Fortschritt
- Regulierung von Autonomie und externer Kontrolle

Entwicklungsziele

- Selbstwert und Selbstvertrauen
- Realistisches Selbstkonzept und Selbstakzeptierung
- Perzipierte Verantwortlichkeit für das eigene Verhalten
- Selbstregulation und Selbstreflexion

vgl. Dreher, 2007

Begleitung von Entwicklungsprozessen:
unterstützend fördern und herausfordern

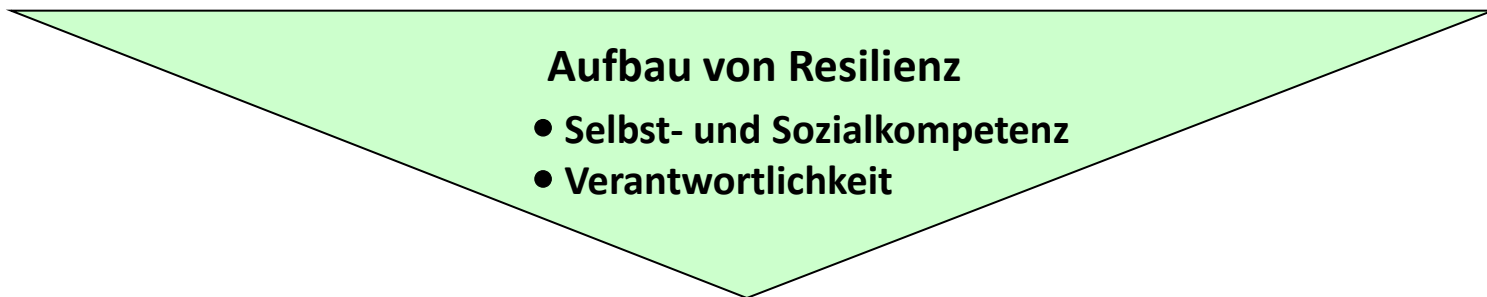
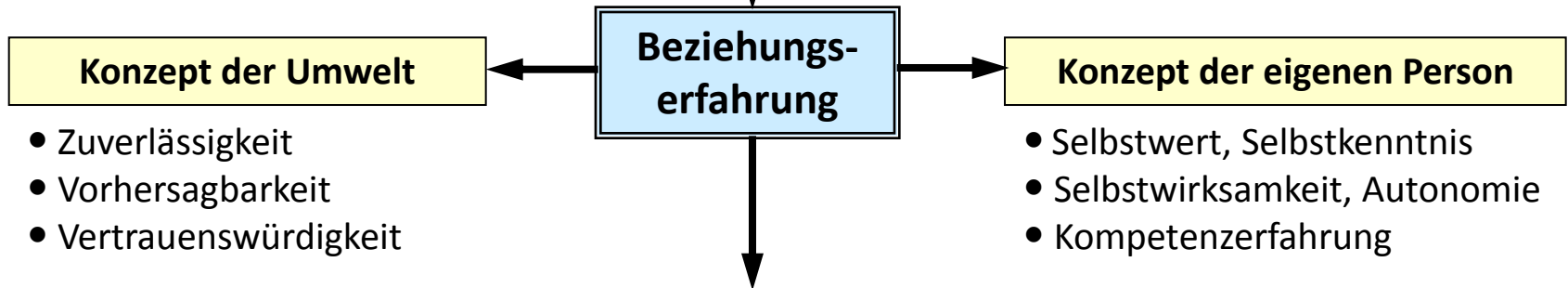
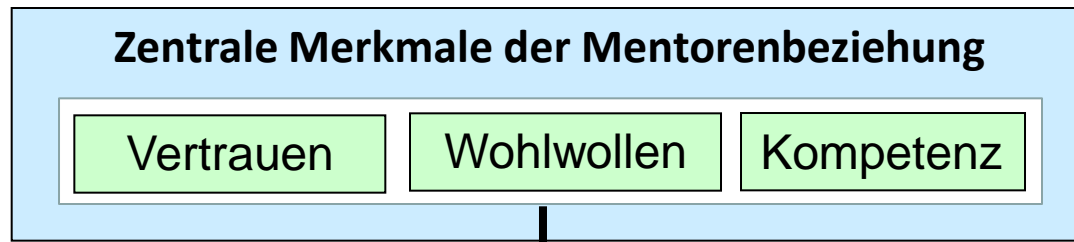


Entwicklungsorientiertes Lernen
Stufen der Unterstützung
(Rogoff, 1990)

- ⇒ Auf Fortschritte achten!
- ⇒ Die Hilfestellung an die Leistung anpassen!

Konzept der proximalen Entwicklung
Zone nächster Entwicklung
(Vygotski, 1987)

- ⇒ Entdeckungslernen unter Anleitung
- ⇒ ‚gelenkte Teilhabe‘ (scaffolding)



Mentoring als Entwicklungsressource

Vertrauen als konstituierende Variable für Entwicklung

Schutz- und Resilienzfaktoren der
seelischen Gesundheit

Vulnerabilitäts- und Risikofaktoren für
psychische Störungen.

Vertrauens-Trias (Krampen & Hank, 2004)

Interpersonales Vertrauen:

Vertrauen in Andere (interpersonales Vertrauen) bezieht sich auf die erfahrene Verlässlichkeit anderer Personen (Vertrauenswürdigkeit).

Selbstvertrauen:

Selbstvertrauen umfasst das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die positive Einschätzung der Selbstwirksamkeit.

Zukunftsvertrauen:

Zukunftsvertrauen umfasst das Vertrauen in die persönliche Zukunft (Lebensziele, Wertentwicklung), in die Zukunft von Anderen, in die Zukunft der Gesellschaft.

Handle stets so,
dass die Zahl der Möglichkeiten
wächst!

Heinz von Foerster (1986)