



Knafla • Schär • Steinebach

## Jugendliche stärken

Wirkfaktoren in Beratung  
und Therapie



**BELTZ**

Leseprobe aus: Knafla, Schär, Steinebach, Jugendliche stärken, ISBN 978-3-621-28352-6  
© 2016 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28352-6>

## Vorwort

Gespräche mit Jugendlichen werden oft als besondere Herausforderung erlebt. Insbesondere, wenn mit den Gesprächen Lösungen erarbeitet werden sollen. Die Perspektiven und Lebenswelten der Jugendlichen scheinen so eigensinnig und fremd, dass der Anspruch, im richtigen Moment das Richtige sagen zu sollen, kaum erfüllbar ist. In dieser Komplexität ist Orientierung gefragt, um über Ziele und Methoden für die Gespräche entscheiden zu können. Traditionell orientieren sich die Empfehlungen zu guter Jugendberatung an gängigen Beratungstheorien, die sich selbst auf die alten Therapieschulen berufen, also auf Tiefenpsychologie, humanistische und lerntheoretische Ansätze, oder auf die systemischen Therapietheorien. Aber selbst dann bleiben viele Fragen offen. Es ist gerade so, als würden ein oder zwei Schulen den einen oder anderen wichtigen Wirkfaktor bevorzugen und den nächsten eher übersehen. Deshalb schlagen wir in diesem Buch einen Weg ein, der aus unserer Sicht naheliegend ist: Wir fragen nach den übergreifenden und zugleich zentralen Wirkfaktoren gelingender Jugendberatung.

Als Grundlage dient uns zunächst das aktuell verfügbare Wissen über die Entwicklung im Jugendalter (Kap. 1, Christoph Steinebach). Dies hilft uns, Jugendliche in ihrer Entwicklung zu verstehen, mögliche Risiken und Chancen, Erschwernisse und Hilfen klarer zu fassen. So wird deutlich, was das Jugendalter von den anderen Lebensphasen trennt, und welche Gemeinsamkeiten auch zu anderen Lebensabschnitten bestehen. Aus all dem lassen sich erste Empfehlungen für die Jugendberatung ableiten. Im zweiten Kapitel schauen wir auf die allgemeinen Wirkfaktoren der Psychotherapie und fragen, welche Empfehlungen sich von dort für die Beratung von Jugendlichen ableiten lassen. Wenn wir weniger schulenbezogen denken, sondern vielmehr nach allgemeinen Wirkfaktoren fragen, dann müssen wir drei Aspekten unsere Aufmerksamkeit schenken: Der Beratungsbeziehung, der Motivation und der Frage nach Interventionen, die von den beteiligten Personen – den Jugendlichen, Eltern, Beratern usw. – akzeptiert und als sinnvoll erachtet werden.

Ausgehend von den ersten beiden Kapiteln liefert Kapitel 3 (Imke Knafla & Marcel Schär) einen Transfer für die professionelle Beratung von Jugendlichen. Damit ist dieses Kapitel auch die Brücke zwischen Grundlagen und Praxis. Die Praxiskapitel selbst widmen sich vertiefend und ausführlich den drei Wirkfaktoren: Der Arbeit an der Beratungsbeziehung (Kap. 4, Imke Knafla), der Klärung und Sicherung einer tragfähigen Motivation für den Beratungsprozess (Kap. 5, Marcel Schär) und der Beschreibung sehr unterschiedlicher Methoden und Techniken der Jugendberatung (Kap. 6, Imke Knafla, Marcel Schär, Christoph Steinebach). Der Band schließt mit einem Ausblick im siebten Kapitel (Christoph Steinebach).

So wird deutlich, dass hinter der Gliederung ein Konzept steht, mit dem wir die Komplexität der Beratung im Jugendalter ordnen und letztlich auch einfacher machen

möchten. In der Arbeit am Buch hat uns immer wieder die Frage begleitet, was wirklich wichtig ist. In der Diskussion dieser Frage haben uns viele unterstützt. Unser Dank gilt unseren Kolleginnen und Kollegen, Freunden und natürlich unseren Familien für diese Unterstützung, für die vielfältigen Gespräche und die fachliche Reflexion. Besonders danken wir Jens Gaab für seine Ausarbeitung im zweiten Kapitel. Er hat mit seiner Mitarbeit ganz wesentlich zur Klärung der konzeptionellen Grundfragen beigetragen. Ein herzliches Dankeschön geht an Claudia Silbereisen vom Beltz-Verlag für die Geduld und hohe Expertise, mit der sie das Werden dieses Buchs begleitet hat.

Das Buch bringt unsere unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven in und für die Beratung von Jugendlichen zusammen. Für uns war die Arbeit am Buch sehr bereichernd. Nun hoffen wir, dass für Sie als Leserinnen und Leser unsere Überlegungen und Erfahrungen mindestens genauso bereichernd sind. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und viel Freude in Ihrer Arbeit mit Jugendlichen!

Zürich, im Frühjahr 2016

*Imke Knafla  
Marcel Schär  
Christoph Steinebach*

## I Grundlagen

- 1 Das Leben gestalten –  
Entwicklungspsychologische Grundlagen  
der Jugendberatung
- 2 Was wirkt in Beratung und Therapie? –  
Ein kontextuelles Modell



# 1 Das Leben gestalten – Entwicklungspsychologische Grundlagen der Jugendberatung

Vielfältige Veränderungen stellen die Jugendlichen vor große Herausforderungen. Eigene Schwächen und Stärken, aber auch Erschwernisse und Hilfen in der Umwelt bestimmen, wie gut Herausforderungen gemeistert werden können. Die Jugendlichen gestalten ihre Entwicklung, indem sie sich aktiv mit den Bedingungen auseinandersetzen, bei Bedarf aktiv die Umwelt und sich selbst ändern und so auch Kompetenzen entwickeln, die ihnen im weiteren Entwicklungsverlauf helfen werden. Entwicklung des Jugendalters steht für vielfältige körperliche, emotionale und kognitive Veränderungen, die eng mit Entwicklungen in der sozialen Umwelt der Jugendlichen verbunden sind. Unter Berücksichtigung der Entwicklungsziele und Bedürfnisse der Jugendlichen, wie auch ihrer Erwartungen und Fertigkeiten werden professionelle stärkenorientierte Beratungsangebote entworfen.

## 1.1 Jugendalter als Herausforderung

Der Weg ist eine beliebte Metapher, um den Lauf des Lebens zu beschreiben. Die Besonderheiten auf der Wegstrecke werden dann gerne als Herausforderung verstanden. Dabei bietet sich die Möglichkeit, das Auf und Ab des Lebens als Steigung und Gefälle der Wegstrecke zu sehen. Das Wandern im Tal kann als erholsam gelten, leichte Steigungen können sich zum Üben und damit zur Vorbereitung auf schwierigere Teilstrecken eignen. Schilder geben Orientierung und können für Anleitung und Rat auf dem Lebensweg stehen. Aufkommende Gewitter erinnern an unvorhersehbare Herausforderungen auf dem Lebensweg. Eine gute Ausrüstung mag an Ressourcen erinnern oder an eigene Stärken, die man sich für den Lebensweg erworben hat, oder an Unterstützung von außen. Bei dem Versuch, den Weg als Metapher für das Leben als Ganzes oder bestimmte Lebensphasen zu nutzen, bieten sich auch das Quellwasser oder die Schutzhütte als Bilder für externe Ressourcen an. Das Wegkreuz kann für die Lebensziele stehen, fremde Wege in fremden Ländern können auf die Bedeutung von Kultur für das eigene Leben hinweisen. Ein Mangel an Ausrüstung und Erfahrung kann als Problem oder Erschwernis verstanden werden, dem mit entsprechenden Angeboten, etwa dem Rat eines Experten, begegnet werden kann. Der Lebensweg, hier beschrieben als Wanderweg, bietet Anregungen zu vertiefter Reflexion, sodass auch Spiritualität oder Transzendenz angesprochen werden können.

Der Weg, insbesondere der Wanderweg, ist natürlich auch eine passende Metapher für das Jugendalter als Teilstrecke des Lebenslaufs. Die Jugendlichen beginnen diesen Weg mit unterschiedlicher Ausrüstung, mit verschiedenen Kompetenzen und Stärken, die sie sich während der Kindheit erwerben und die sie erhalten konnten. Wie »im

richtigen Leben« sehen die Wege unterschiedlich aus und bringen damit auch verschiedene Herausforderungen mit sich. Dennoch scheinen die Anforderungen für alle doch auch wieder vergleichbar. Der Schulabschluss, die Entscheidung für ein Studium oder einen Beruf sind Ziele auf dieser Teilstrecke oder Wegmarken des Lebenslaufs. Genauso wie er Erschwernisse mit sich bringt, mag er auch Hilfe und Unterstützung bieten, etwa wenn Eltern und Familie helfen oder Freunde mit viel Unterstützung einen Teil des Wegs mitgehen.

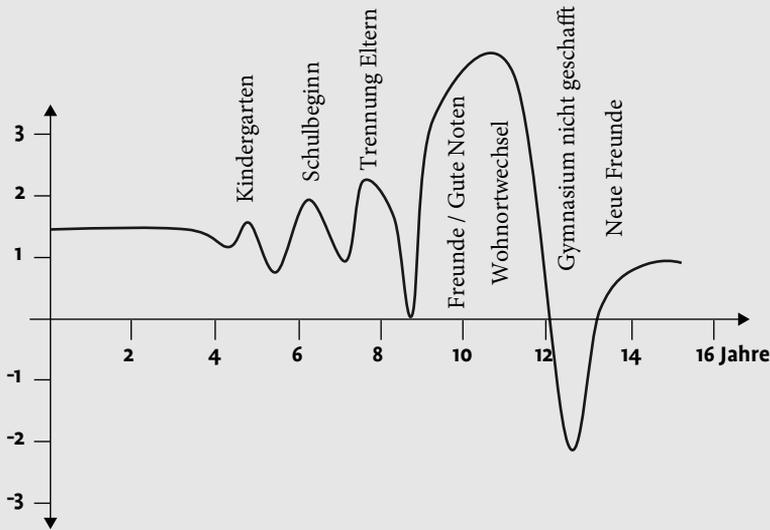
Tatsächlich haben wir mit der Metapher des Lebenswegs bereits wichtige Bestimmungselemente eines Resilienz- und stärkenorientierten Ansatzes der Beratung von Jugendlichen angesprochen (Steinebach, 2015):

- ▶ Aus der Kindheit bringen Jugendliche viele Kompetenzen mit, die ihnen helfen, die Herausforderungen des Jugendalters zu meistern.
- ▶ Neue Kompetenzen kommen hinzu. Diese stehen im Zusammenhang mit grundlegenden körperlichen, emotionalen und kognitiven Veränderungen.
- ▶ Die Herausforderungen im Jugendalter bestehen aus gesellschaftlich formulierten Erwartungen, eigenen Wünschen und unvorhersehbaren Erfordernissen, die als Entwicklungsaufgaben oder kritische Lebensereignisse verstanden werden (Silbereisen & Weichold, 2012).
- ▶ Entwicklungsaufgaben sind oft an ökologische Übergänge gekoppelt, etwa an den Wechsel der Schule oder den Beginn der Arbeit in einem Betrieb. Mit ihnen ändern sich u. a. Tätigkeiten, Rollen und Zeitstrukturen (Silbereisen & Weichold, 2012).
- ▶ Die Jugendlichen erhalten von Seiten ihrer sozialen Umwelt Unterstützung und Hilfe, um die wichtigen Herausforderungen und die Belastungen des Alltags gut zu bewältigen.
- ▶ Im Jugendalter bleiben die Eltern wichtige Ansprechpartner und damit eine entscheidende Ressource für die positive Entwicklung.
- ▶ In diesem Lebensabschnitt gewinnen aber Freundinnen und Freunde zusätzlich an Bedeutung. Häufig bieten sie emotionale Unterstützung, geben soziale Orientierung und sind eine wichtige Quelle für die eigene Identität und emotionale Stabilität.
- ▶ Der Alltag der Jugendlichen bestimmt sich nicht nur über die besonderen sozialen Beziehungen. Auch physikalische Merkmale der Umwelt, die Möglichkeiten, die sie bietet, aktiv zu werden und eigenständig den Alltag zu gestalten, sind für Jugendliche von besonderer Bedeutung.

Die moderne Entwicklungspsychologie des Jugendalters hat an vielen Stellen die alltagspsychologischen Überlegungen aufgegriffen. Entwicklungsaufgaben, Entwicklungsziele, Familienentwicklung, Peer-Beziehungen sind seit vielen Jahren ihr Forschungsgegenstand.

## In der Praxis

Auch in der Beratung wird gerne mit der Metapher vom Weg gearbeitet. So können die Jugendlichen aufgefordert werden, z. B. auf einem DIN A4-Blatt ihre Lebenslinie zu malen. Startpunkt könnte die Geburt sein, wichtige Ereignisse oder Erfolge sind die Wegmarken und Meilensteine. Emotionale Aspekte können mit Wolken und Sonnenschein, als Täler und Berge berücksichtigt werden oder indem die Lebenslinie in einem unteren negativen oder oberen positiven Bereich verläuft. Befürchtungen und Hoffnungen für die Zukunft können dargestellt werden, indem die Lebenslinie über den heutigen Tag hinaus weitergemalt wird.



**Abbildung 1.1** Beispiel »Map of life« (West Sound Youth for Christ, 2015)

Das Nachdenken über die Zeichnung kann mit Fragen begleitet werden: »Was sind die wichtigen Wegmarken?« »Was war notwendig, um Herausforderungen zu bestehen?« »Welche deiner Stärken haben es dir leicht gemacht, den Weg zu gehen?« »Welche Hilfe von außen hast du erhalten?« »Welche Ziele stehen in Zukunft für dich an?« »Welche deiner Stärken helfen dir, die kommenden Herausforderungen zu meistern?« usw. (vgl. auch Thompson, 2003; Geldard & Geldard, 2010).

Im Folgenden soll das Jugendalter als besondere Entwicklungsphase im Lebenslauf vorgestellt werden. Dabei werden wir aufzeigen, welche Bedeutung Forschungsergebnisse und Theorien des Jugendalters für die professionelle Beratung haben. Das Jugendalter steht für grundlegende biologische, kognitive, emotionale und soziale Veränderungen. Es wird als »zweites« großes Wachstum verstanden, nicht zuletzt wegen des Umbaus der Gehirnstruktur u. a. im Bereich des präfrontalen Kortex. Mit dem Jugendalter verbinden sich auch besondere soziale und gesellschaftliche Erwar-

tungen, z. B. bezüglich der Entwicklung einer positiven Identität, einer deutlicheren Autonomieentwicklung, einer konstruktiven Gestaltung von Peerbeziehungen, einer ersten romantischen Beziehung, der Entwicklung beruflicher Perspektiven. All dies verlangt über die Jahre fortlaufende Anpassungsleistungen. Wenn der Übergang zum Erwachsenenalter nicht gut gelingt, besteht die Gefahr der Chronifizierung von Problemen, insbesondere wenn Jugendliche in ein Umfeld geraten, das die Entwicklung negativ beeinflusst. Mit einzelnen Beispielen soll im Folgenden aufgezeigt werden, mit welchen Methoden die angesprochenen Themen Gegenstand der Beratung werden können.

## 1.2 Jugend als Entwicklungsphase

Scheinbar wurde die Jugend von jeher als eine schwierige Entwicklungsphase gesehen. Seit dem Altertum finden sich Belege in der Literatur, die Sorge und Enttäuschung über die Jugend deutlich werden lassen. Auch heute gilt das Jugendalter als besonders riskant. Es kann aber auch als besonders gesund angesehen werden. Tatsächlich ist es in vielerlei Hinsicht die gesündeste Zeit des Lebens: »Das Immunsystem, Abwehr von Krebs, Toleranz gegenüber Hitze und Kälte und andere Eigenschaften sind besonders stark ausgeprägt« (Giedd, 2015, S. 37, Übers. d. Autoren). Aber natürlich birgt das oft unüberlegte Verhalten gravierende Risiken, die sich schließlich auch in den Unfallstatistiken widerspiegeln. Auch hier spielen personen- sowie umweltseitige Risiko- und Schutzfaktoren eine wichtige Rolle (Silbereisen & Weichold, 2012). Als einer der wichtigsten Risikofaktoren in der sozialen Umwelt wird gerne die Peergroup angeführt, die eher riskantes Verhalten unterstützt: »Dabei gehen wir davon aus, dass ein Teil der Belohnung für riskante Verhaltensweisen sozial ist, z. B. Anerkennung oder Vermeidung von Ausgrenzung, und dass dies dann der eigentliche Beweggrund ist, Risiken einzugehen, gerade im Jugendalter, in dem soziale Anerkennung besonders wichtig ist« (Blakemore & Mills, 2014, S. 198).

### Entwicklungsaufgaben im Jugendalter

Auch wenn Reifungsprozesse oder externe Bedingungen die Entwicklung ganz wesentlich beeinflussen, wird heute der Beitrag des Einzelnen zu seiner Entwicklung stärker betont. Menschen allgemein, und genauso auch Jugendliche, nehmen Einfluss auf ihre Entwicklung. Sie nutzen dazu auch die neuen Möglichkeiten, die sich im Jugendalter aufgrund biologischer Reifung und des kognitiven und sozialen Wandels ergeben. Die Entfaltung primär genetisch gesteuerter biologischer Strukturen und Funktionen wird begleitet vom Handeln des Einzelnen und von Erschwernissen und Hilfen der Umwelt. Parallel zur primär biologischen Veränderung in der Zeit der Pubertät erwerben die Jugendlichen Normen, Werte und Handlungskompetenzen, die sie zu sozial mündigen Mitgliedern der Gesellschaft machen. Hurrelmann (vgl. etwa 2012) nennt als wichtige Entwicklungsaufgaben des Jugendalters:

- (a) intellektuelle und soziale Kompetenz,
- (b) die Entwicklung der eigenen Geschlechtsrolle und die Fähigkeit, eine Partnerschaft eingehen zu können,
- (c) die Fähigkeit zur kompetenten Nutzung des Warenmarktes,
- (d) die Entwicklung eines angemessenen Norm- und Wertesystems.

Mit diesem Konzept verbindet sich die Annahme, dass die Auseinandersetzung mit und die erfolgreiche Bewältigung von Entwicklungsaufgaben hilft, Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kompetenzen zu erwerben, die im weiteren Entwicklungsverlauf benötigt werden. So stehen für das Erwachsenenalter die finanzielle Versorgung und Sicherung, die Gründung einer eigenen Familie, die Teilnahme am kulturellen Leben und Konsum sowie die politische Partizipation an. Allerdings besteht für die Jugendlichen kaum Druck, da immer mehr junge Menschen weiterführende Schulen besu-



**Abbildung 1.2** Identität gestalten

chen und man immer später heiratet und Familien gründet: »Jugendliche sehen, anders als das früher der Fall war, nicht den Bedarf, sich auf die Erwachsenenrollen und die Verantwortung vorzubereiten, die sie dann im Alter von 18 übernehmen müssen. Es ist wohl eher so, dass Jugendliche nach Abschluss der Adoleszenz in eine Phase ›beginnenden Erwachsenenalters‹ eintreten« (›period of *emerging adulthood*«, Anderman, 2012, S. 46; Hervorh. im Orig.). Damit eröffnet sich am Ende des Jugendalters ein Abschnitt, in dem die Jugendlichen relativ wenig an soziale Rollen und normative Erwartungen gebunden sind.

Dennoch werfen die für das Erwachsenenalter wichtigen Aufgaben ihre Schatten voraus. So gilt es auch schon im Jugendalter, Selbstständigkeit in der Selbstfürsorge einzuüben, am Ende des Jugendalters für eine verlässliche romantische Beziehung Sorge zu tragen und sich auch als Jugendlicher schon gesellschaftlich zu engagieren. Damit sind Jugendliche mit vielfältigen Erwartungen konfrontiert, die nicht einfach zu bewältigen sind. Zudem gilt es, Erwartungen und Wandel in ein gehaltvolles Selbstbild zu integrieren.

Von daher gilt die Entwicklung der eigenen Identität in vielerlei Hinsicht als wichtigste Entwicklungsaufgabe des Jugendalters (etwa Erikson, 1998). Sie hilft auch, sich gegenüber den Normen und Erwartungen anderer abzugrenzen, sich sowohl als Teil einer Gruppe als auch als Individuum zu verstehen und damit auch eigenen Bedürfnissen gerecht zu werden. Oft genug werden Widersprüche zwischen der eigenen Identität und den sozialen Ansprüchen, sich in die Familie, in den Freundeskreis oder in andere soziale Gruppen einzufügen, als belastend erlebt. Aber gerade in der Bearbeitung und Reflexion dieser Widersprüche gelingt es den Jugendlichen, ihre eigene persönliche Identität zu formulieren.

### In der Praxis

Gespräche in Jugendgruppen bieten gute Möglichkeiten, soziale und personale Identität zu reflektieren und allenfalls voneinander abzugrenzen. Gruppenregeln können diesen Prozess unterstützen. Beispiele wären:

›Ich habe das Recht, ›Nein‹ zu sagen oder ›Ich weiß es nicht‹, oder ›Darüber muss ich erst noch nachdenken‹.

Ich habe das Recht, zu handeln, ohne mich zu entschuldigen oder mich zu rechtfertigen.

Ich habe das Recht, meine Meinung zu ändern.

Ich habe das Recht, mich für mich selbst einzusetzen, wenn ich es für richtig halte.

Ich habe das Recht, Fehler zu machen und dafür einzustehen.

Ich habe das Recht, den Rat der anderen zu ignorieren.

Ich bin hier nicht verantwortlich, die Bedürfnisse der anderen zu erfüllen.

Ich habe das Recht, um Hilfe zu fragen und um Unterstützung zu bitten.

Ich habe das Recht, nach Informationen zu fragen.« (Thompson, 2003, S. 221; Übers. der Autoren).

In der Begleitung der Gruppentreffen ist darauf zu achten, dass auf die Bedürfnisse der Jugendlichen eingegangen wird, dass ihnen die Art der Kommunikation entspricht und dass die Bereitschaft, zu helfen, auch als Ausdruck autonomer Entscheidung und als Selbstkompetenz verstanden wird.

Zu Recht weist Hurrelmann (2012) darauf hin, dass bei den vielfältigen inneren und äußeren Veränderungen, den Widersprüchen zwischen eigenen Wünschen, Werten und Bedürfnissen und den Erfordernissen der Umwelt Überforderung droht. Notwendigerweise brauchen die Jugendlichen soziale Ressourcen im Sinne von Rat und Unterstützung. Hierbei ist dann auch nicht nur an Eltern, Geschwister oder Freundinnen und Freunde zu denken. Auch Institutionen wie Schule, Beratungsdienste oder etwa Sportvereine geben hier wichtige Unterstützung.

### 1.2.1 Allgemeine Entwicklung

Ausgangspunkt unserer Überlegungen ist, dass sich Jugendliche mit Entwicklungsaufgaben auseinandersetzen. In den Entwicklungsaufgaben spiegeln sich gesellschaftlich formulierte Erwartungen, denen ganz oder in Teilen die eigenen Entwicklungsziele entsprechen. So gilt es, die Veränderungen des eigenen Körpers anzunehmen, eine Geschlechtsrolle zu lernen, Autonomie von Familie und Eltern zu entwickeln, berufliche Perspektiven zu entwerfen und unter Berücksichtigung von Werten und Normen ein eigenes Menschen- und Weltbild zu entwickeln. Wir können davon ausgehen, dass Entwicklungsaufgaben, die besonders eng an biologische Veränderungen gekoppelt sind, kulturübergreifend, d. h. universell gelten. Andere Aufgaben mögen dagegen von Kultur zu Kultur unterschiedlich formuliert sein. Die mit ihnen verbundenen Verhaltensweisen können sich deutlich unterscheiden und auch die Art und Weise, wie zur Bewältigung der Aufgabe Unterstützung gewährt wird, kann sich in verschiedenen Gesellschaften sehr unterschiedlich darstellen. Entwicklungsaufgaben können an einen sehr engen Zeitplan gebunden sein. Andere wiederum scheinen sich über mehrere Abschnitte des Lebens zu strecken. So gehen wir davon aus, dass sich die Frage nach einer positiven tragfähigen Identität immer wieder neu im Leben stellt. Wir nehmen aber auch an, dass es für die weitere Entwicklung sehr hilfreich ist, wenn eine Entwicklungsaufgabe bewältigt werden konnte. So ist es z. B. sicher nützlich für die Gründung einer eigenen Familie, wenn es zuvor gelungen ist, sich von den eigenen Eltern im positiven Sinne abzulösen.

Allgemein lassen sich unterschiedliche Entwicklungsverläufe beobachten. So unterscheiden Compas et al. (1995) Entwicklungspfade der stabilen positiven Adaptation, der stabilen negativen Adaptation, der positiven Wende während des Jugendalters, der negativen Wendung, und schließlich den Pfad einer negativen Phase während des Jugendalters.

## Veränderung verstehen

Entwicklungsaufgaben stellen Veränderungen dar, mit denen sich die Jugendlichen auseinandersetzen. Im Zuge dieser Auseinandersetzung erwerben sie Kompetenzen, die ihnen helfen, neue Herausforderungen zu meistern. In alldem unterscheidet sich die Entwicklung des Jugendalters nicht von der psychischen Entwicklung in anderen Lebensabschnitten. Auch im Jugendalter spielen entwicklungsbezogene Wünsche und Erwartungen des Einzelnen wie auch soziale Vorgaben und Hilfen von Seiten der Umwelt eine wichtige Rolle, um sich positiv zu entwickeln. Auch im Jugendalter lässt sich Entwicklung als Handlung verstehen. Handelnd sollen Ziele erreicht werden, Werte ausgedrückt, Bedürfnisse erfüllt und Probleme gelöst werden. Wenn wir annehmen, dass Jugendliche handelnd ihr Leben gestalten, dann nehmen wir auch an, dass sie über ihr Handeln nachdenken, dass sie Entscheidungen über Ziele und die geeigneten Maßnahmen zur Zielerreichung treffen. Wir gehen prinzipiell auch davon aus, dass wir das, was da geschieht, den Jugendlichen zuschreiben können, dass wir sie bezüglich ihres Handelns in die Pflicht nehmen und mit ihnen gemeinsam darüber nachdenken können, wie sie in Zukunft allenfalls geschickter handeln können. Ansonsten würden wir nicht von Handlungen sprechen, sondern von Verhalten – oder von Handlungen der anderen, womit aber die Verantwortung nicht bei den Jugendlichen liegen würde.

### In der Praxis

Oft fällt es den Jugendlichen schwer, die eigenen Lebensziele zu formulieren. Zudem besteht häufig große Unsicherheit, ob es sich wirklich um die eigenen Ziele handelt oder um die der Eltern oder Freunde. Um die Jugendlichen darin zu unterstützen, hier mehr Klarheit zu finden, bietet sich die folgende Übung an:

»Stell dir vor, wenn du erwachsen und alt bist, gibt es ein großes Fest für dich. Stell dir vor, deine Mutter oder dein Vater würde eine Festrede halten. Was würden sie sagen, was du im Leben erreicht hast, was du gut gemacht hast und wo deine Stärken sind? Als Zweites stell dir vor, dein bester Freund oder deine beste Freundin würde genau an dem Fest auch eine Rede halten. Was würde sie oder er als deine Erfolge herausstellen und wo würde er oder sie deine Stärken sehen?«

Während der Erzählung werden jeweils Ziele und Stärken auf einzelne Zettel geschrieben. Mit diesenzetteln kann nun eine Rangreihe gebildet werden, z. B. (a) nach Wichtigkeit, (b) nach verfügbaren Hilfen oder (c) nach dem notwendigen Aufwand, der betrieben werden muss, um das Ziel zu erreichen (vgl. Zeitblüten, 2015).

## Entwicklung gestalten

In der Reflexion über Lebensziele wird deutlich, dass die Zielerreichung nie alleine vom Einzelnen abhängt. Der Satz »Jeder ist seines Glückes Schmied« hat seine Grenzen da, wo der Einzelne aufgrund besonderer Begebenheiten in seiner Umwelt oder aufgrund von individuellen Einschränkungen nicht in der Lage ist, so zu handeln, wie es not-

wendig wäre. Positive Entwicklung heißt also, dass die verfügbaren Ressourcen zu den Anforderungen passen. Dabei ist es sicher auch wichtig, wenn man die eigene Entwicklung differenziert wahrnehmen kann und Ressourcen angemessen, aber auch optimistisch einschätzt. Das eigene Handeln wird ganz wesentlich von den eigenen Wert- und Zielvorstellungen beeinflusst sein, genauso aber auch von der Überzeugung, richtig handeln zu können und mit den Handlungen auch die gewünschten Wirkungen zu erzielen. Auch im Jugendalter kann die entwicklungsbezogene Beratung ganz unterschiedliche Facetten der Zielbewertung in den Blick nehmen:

- ▶ Welche Ziele sollen verfolgt werden?
- ▶ Verfügt der Jugendliche über die notwendigen Kompetenzen? Kann er erwarten, dass er die notwendige Unterstützung erhält?
- ▶ Müsste er bei einzelnen Zielen schon weiter sein?
- ▶ Und wenn ja, wer ist daran schuld, dass es nicht so ist?
- ▶ Und wenn er etwas unternehmen möchte, was müsste er tun?

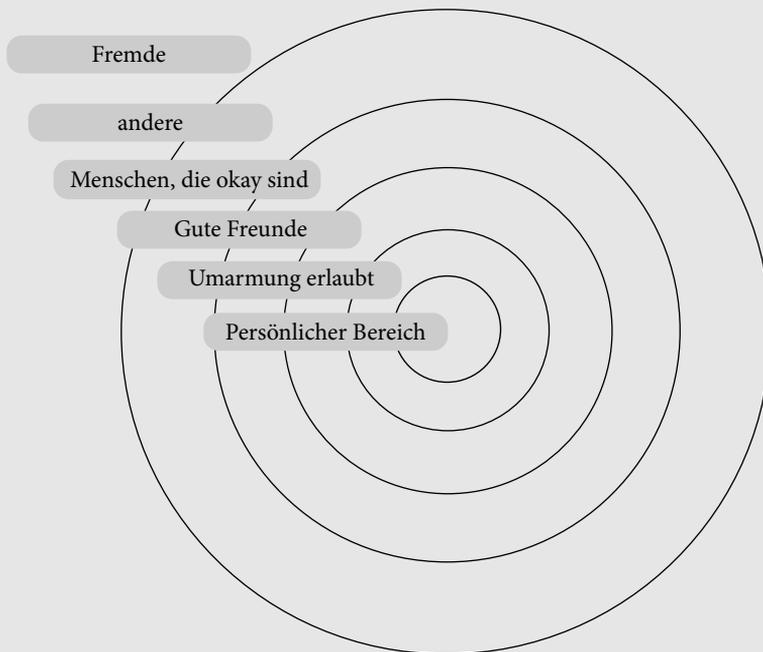
Bei all diesen Fragen können die Beratenden die Jugendlichen begleiten und eine wertschätzende Reflexion anregen. Beim Nachdenken über die eigenen Stärken und verfügbare Umweltressourcen können körperliche, emotionale und kognitive Fähigkeiten hervorgehoben werden. In der Diskussion soll deutlich werden, dass die Jugendlichen über individuelle Stärken verfügen, die ihnen helfen, die anstehenden Herausforderungen zu meistern. Darüber hinaus wird deutlich, dass die Familie als Ganzes oder einzelne Familienmitglieder, Freunde, Schule und Wohngemeinde oder auch die Gesellschaft über Stärken verfügen oder Ressourcen bereitstellen.

### In der Praxis

Wie können Jugendliche eine realistische Einschätzung über die verfügbaren Ressourcen in ihrer sozialen Umwelt bekommen? Eine wichtige Frage könnte für den Jugendlichen sein: »Woran merke ich, wer meine wahren Freunde sind?« Zur Klärung dieser Frage kann man den Jugendlichen ein Blatt mit mehreren konzentrischen Kreisen vorlegen (Geldard & Geldard, 2010). Der innerste Kreis macht den eigenen persönlichen Raum aus. Dieser persönliche Raum muss mit niemandem geteilt werden. Und würde jemand in diesen persönlichen Raum eindringen wollen, so müsste er fragen.

Ihn umgibt ein zweiter Kreis, in dem gegenseitige Berührungen wie z. B. Umarmungen zulässig sind. Ein weiterer Kreis ist für Menschen gedacht, zu denen eine positive Beziehung besteht, mit denen man sich auch über Privates unterhalten würde, die man aber kaum umarmen würde. Der nächste Kreis ist für all jene gedacht, die positiv gesehen werden, die aber nicht zu den engen Freunden zählen. Diese Menschen sind auch Mitglieder der Gruppen, denen auch der Jugendliche angehört. Ein weiterer Zirkel ist allen anderen vorbehalten. Zu denken ist hier an jene, die den Jugendlichen vertraut sind, die er wiedererkennt, mit denen er aber

üblicherweise kaum spricht. Außerhalb dieser Zirkel liegen jene Menschen, die den Jugendlichen fremd sind.



**Abbildung 1.3** Beziehungskreise (vgl. Geldard & Geldard, 2010, S. 240)

Diese konzentrischen Kreise für sich zu erstellen, erleichtert es den Jugendlichen, die eigenen sozialen Beziehungen differenzierter wahrzunehmen. Das gemeinsame Gespräch kann auch darauf fokussieren, was z.B. die Jugendlichen selbst tun können, um Menschen aus einem äußeren Zirkel in einen inneren Zirkel zu holen.

Auch wenn die Jugendlichen ihre eigenen Ziele benennen können und Ideen entwickelt haben, was zu tun ist, und welche Unterstützung sie dazu brauchen würden, ist offen, ob die guten Vorsätze auch umgesetzt werden (s.Kap. 5). Denn auch wenn Jugendliche – wie alle Menschen – der festen Überzeugung sind, dass sie etwas tun sollten, um ein wichtiges Ziel zu erreichen, ist nicht gesagt, dass sie sich dann auch entsprechend verhalten werden. Dass Ziele und das gezeigte Verhalten im Jugendalter oft nicht zusammenpassen, hat vielfältige Ursachen. Damit die Jugendlichen motiviert sind, auch gegen die inneren und äußeren Störungen das umzusetzen, was sie sich vorgenommen haben, sollten sie ihr Handeln an ihren Grundbedürfnissen ausrichten. Wenn Jugendliche den Eindruck haben, dass ihr Handeln nicht nur einem selbst-gesteckten Ziel dient, sondern ihnen auch ermöglicht, soziale Eingebundenheit und Autonomie und darüber hinaus sich selbst als kompetent zu erleben, werden sie eher entschlossen sein, das umsetzen, was sie sich vorgenommen haben (vgl. die Kern-

aussagen der Selbstbestimmungstheorie, Ryan & Deci, 2000, Steinebach, 2015, Schär & Steinebach, 2015).

## 1.2.2 Biologische Veränderungen

Der Eintritt ins Jugendalter wird allgemein über den Beginn der Pubertät definiert. Während die Pubertät über die Generationen hinweg immer früher einsetzt, reichen die Veränderungen des präfrontalen Kortex deutlich bis in das dritte Lebensjahrzehnt hinein (Giedd, 2015; Anderman, 2012). Damit verlängert sich die Zeitspanne risikofreudigen Verhaltens, das heute verstanden wird als Ausdruck »einer Fehlpassung zwischen der Reifung der Netzwerke des limbischen Systems, das die Emotionen steuert und sich rasant schnell in der Pubertät entwickelt, und der Reifung der Netzwerke im Präfrontalkortex, die später läuft und die Basis für rationale Entscheidungen und Impulskontrolle darstellt« (Giedd, 2015, S. 34). Für Theorie und Praxis gilt es nun, diese Befunde in jene aus anderen Forschungsbereichen zu integrieren. In der entwicklungspsychologischen Forschung wird besonders der Frage nach den Veränderungen in den verschiedenen Domänen des Denkens nachgegangen. Daneben geht es aber auch um die Frage, wie neue Modelle und Forschungsbefunde zu den neurologischen Grundlagen, zur Denkentwicklung, zu Umwelt und Kultur integriert werden können. Da das Verhalten oft als besonders riskant und chaotisch erlebt wird, wird der Entwicklung von Kompetenzen zur Selbststeuerung besondere Beachtung geschenkt (Silbereisen & Weichold, 2012, S. 241).

Nun ist nicht nur aus Sicht von Eltern eine Verlängerung dieser Fehlpassung zwischen Reifung limbischer Strukturen und des präfrontalen Kortex zu bedauern, zumal das resultierende Verhalten als anstrengend erlebt wird und diese Fehlpassung selbst- wie auch fremdgefährdend wirken kann.

Aber neben Risiken werden auch Chancen gesehen. Evolutionär verbindet sich mit dieser Spanne eine Zeit erhöhter neuronaler Flexibilität und Plastizität. Zudem erweitert riskantes Verhalten Erfahrungsräume und fördert in vielfältiger Weise das Lernen (Giedd, 2015).

Dennoch dürfen wir nicht vergessen, dass es vielfältige Veränderungen sind, die mit sehr deutlichen Veränderungen im Verhalten und Erleben der Jugendlichen in Verbindung stehen.

### **Hormonelle Veränderungen**

Hormone werden für vielfältige Veränderungen in der Pubertät verantwortlich gemacht. Nicht selten auch für problematisches Verhalten der Jugendlichen (»raging hormones«, Anderman, 2012). Wie die Forschung zeigt, gibt es jedoch nur wenige direkte Verbindungen zwischen Veränderungen im endokrinen System und dem Verhalten der Jugendlichen (Anderman, 2012). Richtig ist: Im Jugendalter führen hormonelle Veränderungen zu einem stärkeren Wachstum und fördern die Geschlechtsreifung. Dies verbindet sich mit der Ausbildung der primären und sekundären Geschlechtsmerkmale. Das Wachstumshormon fördert nicht nur das Skelett-

wachstum, es unterstützt auch das Wachstum von Muskelgewebe. Außerdem beeinflussen die Wachstumshormone den Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel sowie den Elektrolythaushalt. Im weiblichen Körper beginnt mit der Pubertät die allmähliche Vergrößerung der Eierstöcke. Beim männlichen Körper führen die hormonellen Veränderungen zu einer Vergrößerung der Prostata und der Samenbläschen. Diese Veränderungen sind bereits in der Vorpubertät zu beobachten. Die erste Monatsblutung bzw. der erste Samenerguss markiert den Beginn der Pubertät. Im Verlauf der Pubertät sind die zunehmenden Sexualhormone für die körperliche Entwicklung bestimmend. Besondere Bedeutung haben auch die Schilddrüsenhormone sowie Insulin und Kortison. Sie alle fördern die Knochenentwicklung bzw. das allgemeine Wachstum. Die Produktion der Sexualhormone wird über einen Regelkreislauf aktiviert: Dadurch, dass die Empfindlichkeit des im Hypothalamus sitzenden Sensors herabgesetzt wird, wird zur Wiederherstellung des Regelgleichgewichts von der Hypophyse vermehrt ein luteinisierendes Hormon (LH) und ein follikelstimulierendes Hormon (FSH) ausgeschüttet. Damit werden die Gonaden angeregt, mehr Sexualhormone zu produzieren. Im weiblichen Körper bewirken FSH und LH die Bildung von Östrogen und Gestagen, im männlichen Körper führen sie zu einem Anstieg von Testosteron und Androgen.

Obwohl die geschlechtliche Reifung als primär genetisch gesteuert gilt, ist sie von individuellem Verhalten und Umweltbedingungen beeinflusst. Von daher wird auch erklärbar, warum die Pubertät bei den Jugendlichen zu unterschiedlichen Zeitpunkten einsetzt.

### **Strukturelle Veränderungen**

Neben den biochemischen Veränderungen mit ihren vielfältigen Auswirkungen auf die körperliche Reifung konnten inzwischen sehr grundlegende Veränderungen im Gehirn nachgewiesen werden. In den präfrontalen Regionen ist eine Abnahme der grauen Substanz zu beobachten. Sie ist Folge eines Rückgangs von Synapsen, da in der Zeit der Adoleszenz überflüssige neuronale Verbindungen abgebaut werden. Außerdem zeigen sich Veränderungen der dopaminergen Aktivität. Sie führen zu einer Ausweitung und Reduktion, aber auch zu einer Neuverteilung von Dopaminrezeptoren in den paralimbischen und präfrontal-kortikalen Regionen. Mit diesen Veränderungen wächst die Bereitschaft, Abwechslung und Risiken zu suchen, da Dopamin eng mit dem limbischen Belohnungssystem verbunden ist.

Während der Adoleszenz nimmt die weiße Substanz zu. Dabei zeigen MRI-Studien recht eindeutig Entwicklungen in der grauen und weißen Substanz, wobei eine Reduktion der grauen Substanz während des Jugendalters und ein Anwachsen der weißen Substanz bis ins Erwachsenenalter hinein belegt sind (Blakemore & Mills, 2014). Damit wird eine zunehmende Myelinisierung deutlich. Mit diesen Veränderungen verbindet sich die wachsende Effizienz von Nervenfasern und Verbindungen. Während der Pubertät setzt der Abbau der grauen Substanz früher ein, während der Ausbau der weißen Substanz später beginnt und bis ins frühe Erwachsenenalter hineinreicht. Zum Ende des Jugendalters oder zu Beginn des Erwachsenenalters ist also eine effektive

Behandlungsplanung in Therapie und Beratung und eine mehr und mehr gelingende Risikoabwägung wahrscheinlich. Sie steht im Zusammenhang mit der nachgewiesenen dichteren Vernetzung im Präfrontalkortex.

Zusätzlich verbessert sich im Entwicklungslauf die Vernetzung zwischen kortikalen und subkortikalen Regionen. Biologisch werden damit Bedingungen geschaffen, um Emotionalität besser zu regulieren und soziale Prozesse besser verstehen zu können (Steinberg, 2008; Steinebach & Steinebach, 2013).

### **Sich auf Veränderungen des Körpers einstellen**

Sich positiv auf die Veränderungen des eigenen Körpers einzustellen, gilt als wichtige Entwicklungsaufgabe der Jugendzeit. Selbstunsicherheit und negative Rückmeldungen der Umwelt können die Entwicklung eines positiven Körperbildes (*body image*) erschweren oder gar verhindern. In der Zeit vielfältiger Veränderungen gilt das Jugendalter als kritische Phase für die Entwicklung eines positiven Körperbildes. Negative Einstellungen zum eigenen Körper scheinen Depression und Störungen im Essverhalten zu fördern. Jungen und Mädchen unterscheiden sich in ihrem Idealbild vom Körper. Jungen sind nicht einfach zufriedener wie oft behauptet, sondern sind nur zufriedener in Bezug auf das Gewicht, aber sehr unzufrieden mit den Muskeln. So treiben 54 Prozent der Jungen Sport, um mehr Muskeln zu entwickeln, und 59 Prozent der Mädchen machen eine Diät, um abzunehmen. Dabei ist das Ideal von den Normen und Einstellungen der Peergroup, aber auch von den Medien beeinflusst (Schär & Weber, 2015).

Mit den möglichen Veränderungen der äußeren Erscheinung verbinden sich große Hoffnungen. Ca. zehn bis 20 Prozent nehmen an, dass ihr Leben dann deutlich besser wäre. Von Selbstwert, Lebensglück, Zufriedenheit und größerer Leistungsfähigkeit ist die Rede.

Beratungsziel wäre, dass die Jugendlichen zu einem positiven Körperbild gelangen. Als Kriterien für ein positives Körperbild gelten die folgenden Punkte.

- (1) Unabhängig von der tatsächlichen physischen Erscheinung ist eine positive Meinung über den eigenen Körper wichtig.
- (2) Der Körper wird unabhängig von Gewicht, Körperform und Unvollkommenheiten angenommen.
- (3) Der eigene Körper wird respektiert, die Bedürfnisse des Körpers werden beachtet und gesunde Verhaltensweisen werden gezeigt.
- (4) Der Körper wird geschützt vor unrealistischen Darstellungen idealer Körperbilder in den Medien.
- (5) Der Unterschied zwischen dem Idealbild und dem Realbild des eigenen Körpers macht die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper aus.
- (6) Ein wesentlicher Teil des Körperbilds ist eng mit der psychischen Gesundheit verbunden.
- (7) Die Zahl der Körperteile, die wir mögen, in Relation zur Anzahl derer, die wir nicht mögen, ist wichtig.

- (8) Dieses Verhältnis ist ein zuverlässiger Wert für die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper.
- (9) Ein gesundes Körperbild steht für Zufriedenheit und bietet wenig Grund für Änderungen.
- (10) Die Ablehnung unrealistischer Körperbilder ist wichtig für ein positives Körperbild.
- (11) Wohlbefinden ist der stärkste Prädiktor für ein positives Körperbild.
- (12) Wer sich wohlfühlt und seine Grundbedürfnisse erfüllen kann, hat auch ein positiveres Körperbild (Schär & Weber, 2015).

### In der Praxis

Beim Angebot »Körperumrisszeichnungen« handelt es sich um eine Übung, die mit Jugendlichen zur Prävention oder im Beratungssetting durchgeführt werden kann. Je nach Klient und Fragestellung ist der Grad der Belastung durch die Konfrontation mit dem eigenen Körper, mit Selbst- und Fremdbild einzuschätzen. Böse (2005) beschreibt die Übung im Rahmen der Therapie von Patientinnen und Patienten mit Essstörungen: Zur Vorbereitung wird ein 2 × 1 m großer Papierbogen ausgelegt oder an die Wand gehängt. Die Patientin wird gebeten, freihändig ihren Körperumriss auf das Blatt zu zeichnen. Als Nächstes legt sich die Patientin auf den Papierbogen oder stellt sich so vor das Blatt, dass eine andere Person (Beraterin, Patient) nun den Umriss des Körpers der Patientin nachzeichnen kann. Diese Übung kann in wechselnden Rollen wiederholt werden, sodass alle Teilnehmenden auf ihrem Bogen ein Bild von ihrer subjektiven Körperlinie und dem realen Körperumriss haben. Für das sich anschließende Gespräch werden die Papierbögen an die Wand gehängt. Im Gespräch werden unterschiedliche Fragen reflektiert:

- ▶ »Woran denken Sie, wenn Sie das Bild sehen?«
- ▶ »Welche Bedeutung haben für Sie die Abweichungen zwischen den beiden Linien?«
- ▶ »Gibt es für Sie Überraschungen, z. B. was die Darstellung einzelner Körperteile angeht?«
- ▶ »Wie sähe für Sie Ihre ideale Körperlinie aus?«

In der Gruppe lassen sich darüber hinaus Gemeinsamkeiten und Unterschiede in den Abbildungen diskutieren:

- ▶ »Welche Unterschiede zwischen subjektiver Perspektive und realer Körperlinie sehe ich bei den anderen?«
- ▶ »Wie steht es im Vergleich dazu mit meiner realen und subjektiven Körperlinie?«
- ▶ »Wie sehen die anderen meine Körperlinien?«

## 1.2.3 Emotionale Veränderungen

### Risiken

Die emotionale Entwicklung im Jugendalter steht in enger Verbindung zur körperlichen und kognitiven Entwicklung. Im Zentrum steht das Ringen um eine positive tragfähige Identität. Zugleich gilt es, neue Antworten auf die Frage nach einer angemessenen Erfüllung der Grundbedürfnisse, nach einer entwicklungs- bzw. altersangemessenen Erfüllung von Streben nach Autonomie, Kompetenzerleben und der Einbindung in soziale Beziehungen zu finden. Alle diese Antworten gilt es, in ein Bild von sich selbst zu integrieren. Eine solche Identität aufzubauen wird jedoch erschwert, wenn beispielsweise der eigene Körper als ungewöhnlich bzw. nicht normal erlebt wird. Es fällt schwer, die resultierenden Spannungen zu kommunizieren. So werden die Eltern häufig als wenig verständnisvoll erlebt. Die Konflikte innerhalb der Familie nehmen zu. Um sozialen Rückhalt zu erfahren, werden die Beziehungen zu Gleichaltrigen wichtig. Sie bieten emotionale Unterstützung und eine Gemeinschaft, um die zunehmende Unabhängigkeit von der Familie zu üben. Die Orientierung an den gleichaltrigen Freundinnen und Freunden stellt für die Eltern immer wieder ein Problem dar und führt unter Umständen zu weiteren Konflikten. Das Verhalten der Jugendlichen stellt Regeln und Grenzen der Familie in Frage (zu Problemen der Selbstregulation s. a. Silbereisen & Weichold, 2012). Auf dieses Verhalten und die ihm zugrunde liegenden Bedürfnisse eine angemessene Antwort zu finden, ist eine ganz zentrale Entwicklungsaufgabe für Familien, deren ältestes Kind das Jugendalter erreicht.

Im mittleren Jugendalter nehmen die Spannungen zwischen den hohen Erwartungen an sich selbst und der großen Selbstunsicherheit zu. Hierbei spielt wiederum die Bewertung des eigenen Körpers eine entscheidende Rolle. Die Jugendlichen sind oft auf sich selbst fokussiert und nehmen damit jede Veränderung und jede Verunsicherung intensiv wahr. Ihr Streben nach Autonomie entspricht der zunehmenden Abgrenzung von den Eltern. Soziale Anerkennung und emotionaler Rückhalt werden immer stärker bei Gleichaltrigen gesucht. In diesem Abschnitt werden erstmals Liebe und Leidenschaft intensiv erlebt.

Im späten Jugendalter nimmt die emotionale Stabilität zu. Die eigene Identität ist gefestigt, statt der starken Fokussierung auf die eigene Person, wächst die Bereitschaft, Verantwortung für andere zu übernehmen. Selbstsicherheit und Selbstbewusstsein werden größer. Auch wenn die Beziehungen zu den Gleichaltrigen weiter intensiv gepflegt werden, fällt es zunehmend leichter, sich auch von den Freundinnen und Freunden abzugrenzen. Damit werden einzelne Beziehungen gehaltvoller und ernsthafter. Soziale Normen und Werte werden als persönliche Einstellungen und Überzeugungen in die eigene Identität integriert.

Die körperlichen und kognitiven Veränderungen des Jugendalters unterstützen die beschriebenen emotionalen Entwicklungen. Kompetenzerleben und Autonomie werden gefördert durch die neuen Möglichkeiten, die sich durch körperliche Reifung und Wachstum ergeben. Die Fähigkeit zu abstraktem Denken nimmt zu. Neue Interessen

werden deutlich. Fortschritte in der Moralentwicklung fordern die Reflexion von Normen und Werten und helfen, moralische Entscheidungen zu treffen. Erfahrungen werden kritisch hinterfragt, Belohnungsaufschub wird möglich. Die Bereitschaft, Verantwortung für die Zukunft zu übernehmen, wächst.

All diese Veränderungen können als belastend erlebt werden. Es verwundert also nicht, wenn Störungen psychischer Gesundheit häufig ihren Ausgangspunkt im Jugendalter haben. Die größere Anfälligkeit scheint dabei »verbunden zu sein mit der genetisch vorprogrammierten neuronalen Entwicklung zur selben Zeit, in der neue Belastungen und Herausforderungen aus der Umwelt erwachsen« (Blakemore & Mills, 2014, S. 189).

Hinzu kommt, dass während des Jugendalters die intrinsische Motivation abnimmt. Dies mag sich aber für unterschiedliche Themen und Bereiche, z. B. verschiedene Schulfächer, sehr unterschiedlich darstellen. Genauso nimmt die Orientierung auf Lernziele (*mastery goals*) ab und Leistungsziele (*performance goals*) nehmen zu (Anderman, 2012).

### **Chancen**

Zwar verlangen neben der Auseinandersetzung mit Entwicklungsaufgaben auch andere belastende Ereignisse die volle Aufmerksamkeit, die zu Verhaltensproblemen und psychischen Auffälligkeiten wie Depression, Suizid, Gewalt, Drogenkonsum und Angststörungen führen können (Camara et al., 2014; Compas et al., 1995; Hanley, Humphrey et al., 2013; Hanley, Sefi et al., 2013). Als Stressoren gelten dabei u. a. Schule (Noten, Klassenklima allgemein), soziale Beziehungen mit Freunden oder in der Schule und im Elternhaus, Geldsorgen, Zukunftsangst und zu große, dem Alter nicht angemessene Verantwortung. Dennoch wird heute den positiven Aspekten mehr Beachtung geschenkt. So sehen Fachleute und Laien inzwischen eher die Chancen für positive Entwicklung und gute Veränderungen als die Belastungen (Compas et al., 1995, S. 265). Dabei werden die individuelle Vulnerabilität und die externen Belastungen genauso gesehen wie die persönlichen Stärken und umweltseitigen Schutzfaktoren. Im Wechselspiel von Risiko- und Schutzfaktoren entsteht ein Handlungsfeld, in dem die Entwicklung durch und für die Jugendlichen zu gestalten ist. Gelingt dies trotz großer Belastungen, Risiken und Erschwernisse, sprechen wir von Resilienz. In diesem Sinn ist Resilienz »die positive Anpassung und nachhaltige Entwicklung eines Systems mit Blick auf kurzfristige oder langfristige Herausforderungen des Alltags und schwerwiegende Belastungen. Auf der Grundlage interner Systemprozesse und durch die Auseinandersetzung mit der Umwelt definiert das System neue Referenzgrößen und notwendige Kompetenzen und verbessert so seine Fähigkeiten, künftige Belastungen zu meistern« (Steinebach, 2015, S. 557). Nun sind unterschiedliche Prozesse denkbar, wie das System sein Gleichgewicht wiederherstellen und sich mit besserer Qualität neuen Herausforderungen stellen kann. Es ist denkbar, dass Schutzfaktoren negative Auswirkungen von Risikofaktoren kompensieren, dass ein Schutzfaktor einen anderen in seiner Wirkung unterstützt, oder dass das System in der Auseinandersetzung mit einer moderaten Herausforderung lernt, wie größere Heraus-