

Zurück ins Kinderzimmer

Sind die Jugendlichen in der Pandemie vergessen worden? Sie reagieren häufig mit Depression und sehen sich ihrer Zukunft beraubt.

Von Marianne
Leuzinger-Bohleber

Die Pandemie hat unser Leben innerhalb kürzester Zeit in einem unvorstellbaren Maße verändert. Dies belastet Angehörige aller Generationen, aller sozialen und Bildungsschichten, weltweit. Die völlig unerwartete, schwer fassbare Lebensbedrohung, der wir machtlos – bis vor kurzem noch ohne Aussicht auf einen Impfstoff – ausgesetzt sind, konfrontiert uns mit einer Situation extremer Abhängigkeit und Ohnmacht. Psychoanalytisch betrachtet, reaktivieren die Bilder von intubierten, hilflos auf dem Bauch liegenden Menschen in den Intensivstationen bei uns allen Erinnerungen an früheste Erfahrungen in den ersten Lebensmonaten. Bekanntlich kann ein Säugling nur überleben, wenn er ausreichend gut gepflegt, betreut und gehalten wird. Er befindet sich in einer existentiellen Situation der totalen Abhängigkeit. Die „embodied memories“ (verkörperte Erinnerung) an diese menschlichen Grunderfahrungen bleiben unbewusst immer in unserem Gedächtnis erhalten und werden ein Leben lang bei einer diffusen Konfrontation mit dem Tod und anderen Extremsituationen wiederbelebt.

Solche Erinnerungen können Menschen psychisch nicht gut ertragen, schieben sie weg und reagieren mit relativ primitiven Abwehrmechanismen wie Verleugnung, Spaltung oder Projektion auf die diffuse Bedrohung. Daher muss in der Pandemie damit gerechnet werden, dass der reife mentale Zustand eines Erwachsenen bei allen bedroht ist und auf ein primitives Niveau des Seelischen zurückfällt. Dies beeinträchtigt in der Folge oft unbemerkt die Wahrnehmung, die Gefühle und natürlich auch die Handlungen der Menschen. Leider haben Populisten auf der ganzen Welt ein intuitives Wissen, um genau auf dieser Klaviatur zu spielen und die primitivsten mentalen Zustände in Zeiten individueller und kollektiver Regressionen auszunutzen.

Damit verbunden ist ein weiterer Aspekt. Stress und Todesangst bedrohen reife seelische Fähigkeiten wie etwa Einfühlungsvermögen und daher auch den Dialog zwischen verschiedenen Bevölkerungsgruppen und zwischen den Generationen. „Ich fühle mich abgestellt, abgeschoben, weggeschlossen ... um all das gebracht, was mir eigentlich wichtig ist: das Zusammensein mit meinen Freunden, das Feiern, meine Musik, ‚Fridays for Future‘. ... Ich wurde wieder zum Kind gemacht ... bei Mama und Papa einquartiert, dabei habe ich alles darauf gesetzt, endlich mein Abi hinter mich zu bringen und an die Uni zu gehen, in eine WG zu ziehen, ein eigenes Leben zu beginnen, einen neuen Freund zu finden ... Und nun sitze ich allein in meinem Kinderzimmer, vor dem Computer, stundenlang, abgeschnitten von allem Leben draußen ... Es ist alles derart deprimierend, dass ich manchmal gar nicht mehr aufstehen will. Manchmal packt mich eine solche Wut, dass ich alles kurz und klein schlagen

möchte. Und meine Eltern reagieren nur genervt auf mich, sie möchten mich am liebsten einfach wieder rausschmeißen ...“ So berichtet die 20 Jahre alte Janine in einem therapeutischen Gespräch, um das sie wegen ihrer zunehmenden depressiven Verstimmungen gebeten hat.

Haben wir die Jugendlichen aus dem Blick verloren? Gilt die gesellschaftliche Aufmerksamkeit zu sehr den Älteren und Ältesten, den offensichtlichen Risikogruppen der Pandemie? Vergessen wir, dass die Pandemie zwar andere, aber ebenfalls existentielle Risiken für die Jugendlichen und ihre adoleszente Entwicklung darstellt? Adoleszenz ist ein Begriff, der die seelischen Entwicklungen bezeichnet, die vor allem durch die körperlichen Veränderungen der Pubertät ausgelöst werden. In den letzten Jahren haben Forschungen im Bereich der Neurowissenschaften das bisherige psychologische und psychoanalytische Wissen zu adoleszenten Entwicklungsprozessen ergänzt. Sie weisen auf die enormen Veränderungen des Gehirns durch den Einfluss der Reifung der Fortpflanzungsorgane und den damit verbundenen Anstieg der gonadalen Steroidhormone in diesem Alter hin, wodurch buchstäblich viele Karten neu gemischt werden.

Diese Entwicklungen des Gehirns entsprechen der psychoanalytischen Auffassung, dass die Adoleszenz immer sowohl eine „zweite Chance“ als auch gleichzeitig eine Phase der Gefährdung darstellt. Erfahrungen aus der eigenen Lebensgeschichte werden wiederbelebt und können nun oft produktiver gelöst werden als in früheren Entwicklungsphasen. Auf diese Weise kann zum Beispiel ein Trauma aus der Kindheit besser bewältigt werden. Auf der anderen Seite besteht aber auch die Gefahr von Retraumatisierungen und schwieriger psychischer Entwicklungen.

Bezogen auf das adoleszente Gehirn ist entscheidend, dass diejenigen Kortexareale, die eher mit subkortikalen Hirnstrukturen wie zum Beispiel dem Striatum (Teil der Basalganglien, die zum Großhirn gehören) und der Amygdala verbunden sind, das heißt Areale, die entscheidend für die Belohnungs- und Emotionsverarbeitung sind, früher reifen als solche, die für höhere kognitive Funktionen zuständig sind, also vor allem Regionen im präfrontalen Kortex. Diese höheren kognitiven Funktionen ermöglichen steuernde Funktionen wie die Handlungskontrolle, das Planen und Problemlösen, sind aber erst im jungen Erwachsenenalter voll ausgebildet.

Daher kann die Ungleichzeitigkeit dazu führen, dass sich der Jugendliche dem Sturm seiner Gefühle und Impulse sehr ausgesetzt fühlt, auch weil er sie noch zu wenig kontrollieren kann. Dies bedeutet einen erhöhten Risikofaktor für selbstverletzendes und gefährliches Verhalten. Die erhöhte Suizidgefahr, tödliche Unfälle oder Erkrankungen wie Magersucht, Bulimie, Suchterkrankungen, aber auch Gewalt in Gruppen gehören zu ihren möglichen Folgen.

In den adoleszenten Entwicklungsprozessen greifen daher körperliche Veränderungen und gesellschaftliche Umgebungsbedingungen besonders eng ineinander. Wie schon von Claude Lévy-Strauss beschrieben und von Mario Erdheim und vielen anderen aufgegriffen, werden in „kalten Kulturen“ die Jugendlichen durch angstbesetzte Initiationsriten auf die vorgegebenen Muster und Strukturen ihrer Kultur eingeschworen. In unseren westlichen „heißen Kulturen“ hingegen ist die Adoleszenz eine Phase, in der neue Ideen und neues Verhalten erprobt und für die gesellschaftliche Entwicklung und für kulturelle Veränderungen fruchtbar gemacht werden können.

Vor allem durch die neuen Technologien wurde die „Halbwertszeit“ immer kürzer, in der das Wissen der Erwachsenen- generation zerfällt.

Daher ist für die Erwachsenen der Umgang mit Adoleszenten in den „heißen Kulturen“ ambivalent: Einerseits sind sie darauf angewiesen, dass die Jugendlichen in vielen Bereichen über sie hinauswachsen. Andererseits werden sie dadurch mit der Endlichkeit und Begrenzung des eigenen Lebens konfrontiert. Bekanntlich erfordert es ein reifes Niveau seelischen Funktionierens, um eigene Ambivalenzen seelisch zu integrieren. Dies ist aber eine innere Voraussetzung, um sich als Erwachsener in die anspruchsvollen, konflikthaften Entwicklungsprozesse der Jugendlichen einzufühlen, sie zu unterstützen und ihre Ablösungs- und Identitätsfindungsprozesse als zentral sowohl für die individuelle aber auch die gesellschaftliche Zukunft zu erleben.

Die klassische psychoanalytische Literatur, vor allem Anna Freud, Erik Erikson, Peter Blos und Moses Laufer, haben vier spezifische Entwicklungsaufgaben für die Adoleszenz beschrieben. Die psychische Integration der Körperveränderungen der Pubertät in das eigene Selbstbild, die innere und äußere Ablösung vom Elternhaus und die damit verbundene Suche nach eigenen Ich-Idealen und Über-Ich-Inhalten, das Finden von außerfamiliären Liebesobjekten und schließlich die Entwicklung einer eigenen Identität. Sowohl der pubertäre Trieb Schub als auch die Entwicklung der Fähigkeit zu abstraktem Denken wurden dabei als mächtige Triebfedern für diese adoleszenten, persönlichkeitsbildenden Entwicklungsprozesse gesehen. Produktive Lösungen all dieser Entwicklungsaufgaben werden durch die Pandemie erschwert.

Ein beeindruckendes Beispiel aus den ersten Wochen der Pandemie ist lebhaft in Erinnerung geblieben: Jugendliche in Berlin hatten ihre medialen Kompetenzen kreativ genutzt, in ihrem Stadtteil ein Netzwerk ins Leben zu rufen, das Unterstützungen für viele anbot. Sie erledigten Einkäufe für Ältere, boten sich – mit Masken geschützt – für Hausaufgaben an Tischen im Park an, holten Kindergartenkinder ab zum Ausflug in den Stadtwald, organisierten Morgenturnen für verschiedene Altersgruppen im Park. Inzwischen wird nur noch selten von solchen Initiativen berichtet. Hat eine Welle der Resignation um sich gegriffen? Fühlten sich die Jugendlichen zu wenig öffentlich wahrgenommen und gewürdigt?

Daher geht es in der aktuellen Diskussion zu den Folgen eines langen Lockdowns auch um zentrale Entwicklungsprozesse in gesellschaftlichen und sozialen Räumen. Die Jugendlichen brauchen – trotz aller Einschränkungen der Pandemie – die Möglichkeit, ihr einzigartiges Selbst auszuprobieren, ihre körperlichen und seelischen Besonderheiten zu erkunden, verbunden mit dem Wunsch nach Kontakt mit Peers, um die eigenen Ideale und Wertvorstellungen zu entdecken und sich als unverwechselbares Individuum in soziale Realitäten einzubetten. Falls diese notwendigen Identitätsfindungsprozesse von uns Älteren wertgeschätzt und gefördert würden, könnten sogar das „social distancing“ und das Tragen von Masken in eine spielerische Kreativität eingebunden werden. All dies würde uns darüber hinaus helfen, den bedrohten Dialog zwischen den Generationen in neuer Weise zu stärken.

Die Autorin ist Psychoanalytikerin und hat das Sigmund-Freud-Institut in Frankfurt geleitet.