

Flucht in die Scheinwelt? Identität und Risikoverhalten bei Jugendlichen

Franz Resch & Michael Kaess

Identität und Adoleszenz

Wer bin ich? Das ist die zentrale Frage menschlicher Existenz. Sie ist Ausdruck der Selbsterfahrung. Mit dem Pubertätsalter tritt das Kind in eine Entwicklungsphase erweiterter Selbstreflexionsmöglichkeiten ein. Ist die eigene Erkenntnis real? Bildet sie eine Wirklichkeit ab, die auch außerhalb des Erkenntnisprozesses existiert, oder ist die eigene Welterfahrung nur Schein, ein inneres Konstrukt, eine Illusion, die mit dem Verschwinden des Erkennenden ebenfalls verschwindet? Diese philosophischen Problemstellungen beschäftigen nicht nur die akademischen Institutionen seit Jahrhunderten, sondern jeden Jugendlichen, der sich suchend der Welt und seinem Selbst nähert.

Die Adoleszenz – als biopsychosoziale Metamorphose, die im Anschluss an die pubertären Reifungsschritte erfolgt – ist sowohl durch neurobiologische Umbauprozesse, als auch durch fundamental mentale Wandlungsschritte im psychosozialen Feld gekennzeichnet. In der Selbstreflexion erkennen sich die Jugendlichen als Autoren ihrer Handlungen. Zugleich beginnen sie, an der Welt - wie sie sich zeigt - und an sich selbst zu zweifeln. Die Adoleszenz ist durch eine Reihe von Entwicklungsaufgaben definiert, die gemeistert werden müssen, bis ein sozialer Ort in der Erwachsenenwelt existentielle Lebenschancen eröffnet.

Der Erwerb eines Identitätsgefühls, also einer Übereinstimmung des Subjektes mit sich selbst als Akteur in der selbstreflexiven Betrachtung eben dieses Akteurs, gilt als zentrale Entwicklungsaufgabe. Dieses Gefühl des „Ich bin Ich“ ist selbstreflexiv niemals endgültig zu sichern. Es bleibt als Gefühl eine Momentaufnahme, die sich bestätigend auch in Zukunft wiederholen muss. Die reflexive Identität beruft sich auf Grunderfahrungen der eigenen Vitalität (Ausdruck des allgemeinen Lebensgefühls) und der eigenen Aktivität (Erfahrung der Selbsturheberschaft). Die Erfahrung der Konsistenz ist ein Gefühl des inneren Zusammenhangs über unterschiedliche Gefühlslagen hinweg, eins zu sein. Die Erfahrung der Kohärenz wird durch ein Gefühl der Kontinuität über unterschiedliche Lebensphasen hinweg vermittelt. Demarkation ist schließlich durch eine wichtige Erfahrung des Abgegrenzt-seins, des Unterscheiden-könnens von innen und außen, von Selbst und anderen, gekennzeichnet. Bei Verlust der Sicherheit der Demarkation besteht die Befürchtung der Verschmelzung.

Das Selbst als Unteilbares und Unverwechselbares ist in seiner Vielfalt der Individualität als inneres Konstrukt sowohl an diese perpetuierte selbstreflexive Bestätigung, wie an die äußere Bestätigung durch Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft gebunden. Die Anerkennung durch und Teilhabe an Gruppen, Subkulturen, Religionsgemeinschaften oder Ethnien spielt eine wichtige Rolle. Die Zugehörigkeit zu einer bestätigenden Gemeinschaft kann das Identitätsgefühl steigern und so das Individuum hinsichtlich der Ideale seiner Gruppe verführbar machen. Es besteht ein dialektisches Spannungsverhältnis zwischen reflexiver

Identität - die sich durch Selbstbezogenheit und Abgrenzung definiert- und identifikatorischer Identität, die durch Zugehörigkeit, Gemeinschaft und Grenzöffnung gekennzeichnet ist.

Die Stabilisierung des Selbstwertes und die Ablösung von der Herkunftsfamilie stellen weitere wichtige Entwicklungsaufgaben der Adoleszenz dar. Alle diese Schritte dienen der Selbstemanzipation.

Schein und Sein in der spätmodernen Informationsgesellschaft

Aber wo und wie können Jugendliche ihren sozialen Ort finden? Wer stellt die sozialen Rollen und Strukturen bereit, in die hinein sich Jugendliche entwickeln können? Wir sprechen heute oft vom Phänomen der „verlängerten Adoleszenz“, um auszudrücken, mit welchen Schwierigkeiten unsere Jugend heute zu kämpfen hat, um erwachsen zu werden.

Wir leben heute in einer Umbruchszeit, die sich gerne selbstgerecht mit dem Titel Postmoderne schmückt, als gäbe es kein „danach“ mehr. Unser Gesellschaftssystem ist durch Vielfalt, Mehrdeutigkeit, Mehrdimensionalität, Multikulturalität und Mangel an fixen Bezugspunkten geprägt. Ein zutreffendes Bild wäre der Flickenteppich. Zwischen Globalisierung, Börsenkrach und Kriegsgeschehen, waffenstarrendem Fundamentalismus und nationaler Engstirnigkeit, zwischen wirtschaftlicher Globalisierung und Fremdenangst, weltweiten Migrationsbewegungen und Abschottungs-initiativen muss der Jugendliche seine Antworten auf die Frage „wer bin ich“ suchen.

Die Informationstechnologie hat unsere Art der Weltrepräsentation so fundamental verändert, wie das wohl nur mit der Erfindung des Buchdrucks am Beginn der Neuzeit vergleichbar erscheint. Das hat die Grenzziehung zwischen Sein und Schein noch einmal deutlich erschwert. Denn die gut nachvollziehbare Skepsis der Nachkriegszeiten vor den „ewigen Werten und Wahrheiten“ ist an manchen Punkten zu weit gegangen. Was Nietzsche noch zynisch anmerkte, dass es keine Fakten gäbe, sondern nur Interpretationen, ist heute Realität geworden. Das hat sich im Ausdruck des „postfaktischen Zeitalters“ selbst persifliert. Wir sehen aber heute auf schmerzliche Weise eine „Wirklichkeit des Scheins“ auf uns zukommen: Ein zu freier Relativismus hat nur den zynischen Demagogen in die Hand gespielt, die das Wunschenken der Menschen durch Propaganda bedienen, während sie neoliberale und autoritäre Eigeninteressen verwirklichten. In Welten des Terrors, der Kriegstreiberei und des kalten Kapitalismus muss man sich fragen, wo der Schein aufhört, oder selbst schon zum Sein geworden ist. Es gibt harte Realitäten, Katastrophen, die als Fakten uns betreffen, während sie medial wirksam durch Fehlinterpretationen, Desinformation, Lügen und Dreistigkeiten wegeleugnet oder „weggetwittert“ werden. Lebensgefahr, Tod, Trauma, Armut und Schmerz sind harte Wahrheiten. Im Alltag regen wir uns über erhöhten Medienkonsum von Jugendlichen und dessen mögliche destruktive Einflüsse auf die Entwicklung auf und übersehen dabei, dass wir längst Teil dieser virtuellen Realität einer zynischen Scheinwelt geworden sind, und dieser bei mangelnder

Medienkompetenz erst recht ausgeliefert bleiben. Wer vor der „digitalen Demenz“ warnt, übersieht, dass nur durch Einbeziehung der medialen Welten noch Emanzipation möglich ist!

Wieviel Vielfalt hält der Mensch aus? Ab welchem Grad der Verschiebung von Bezugsebenen, ab welchem Grad der möglichen absichtlichen Fehlinformation, ab welchem Grad des Auftuns von Möglichkeiten, die aber bei genauer Betrachtung gar nicht erreichbar sind, beginnt beim Jugendlichen eine Verunsicherung? Ab wann wird aus dem gesunden Zweifel schließlich Verzweiflung?

Risikoverhalten und Selbstschädigung bei Jugendlichen

Es scheint so, dass 5 von 6 Jugendlichen diesen Entwicklungsprozess der Adoleszenz mit Hilfe ihres sozialen Umfeldes relativ gut meistern. Aber wenn der Einstieg in gesellschaftliche Prozesse misslingt und es zu Problemen der Identitätsfindung, der Selbstwertregulation und der sozialen Rollenfindung kommt, dann können Risikoverhaltensweisen oder selbstschädigende Handlungen die Entwicklung der Jugendlichen weiter gefährden. Die Selbstverletzung, der vermehrte Konsum von Alkohol und Drogen aber neuerdings oftmals auch die exzessive Nutzung von Spielen, „Chat-Rooms“ oder Pornographie im Internet hat seinen Hintergrund als Krücke der Person. Ersatzbefriedigungen und Ersatzbetätigungen lösen die emanzipatorisch bedeutsamen Aktionen ab. Wenn Jugendliche sich an dieser Schwelle auch noch mit Vorwürfen konfrontiert sehen, an ihrem Schicksal letztlich selbst schuld zu sein, aufgefordert sind, das Nicht-gelingen der eigenen Unfähigkeit zuzuschreiben, bleibt die Hoffnungslosigkeit und Aussichtslosigkeit nicht ohne Folgen. Gerade Jugendliche mit problematischen Entwicklungen, kindlichen Traumatisierungen durch Gewalterfahrungen oder sexuellen Missbrauch, all dies zumeist vor dem Hintergrund einer nicht gelingenden Bindungsbeziehung zu den Eltern, gerade diese Jugendlichen mit psychisch kranken Eltern, eigenen körperlichen Handicaps oder psychischen Vulnerabilitäten, sind an solchen Wendepunkten gefährdet. Das überforderte Individuum kehrt im Dunstkreis der heutigen gesellschaftlichen Komplexität als Opfer oder potentieller Täter aus seinen gesellschaftlichen Explorationen zurück. Es schließt sich kriminellen oder radikalen Gruppen an, um Selbstwert und Identität zu stabilisieren, oder ergeht sich in destruktiven oder autodestruktiven Verhaltensweisen. In selbstverletzenden Handlungen macht sich oft die Traumatisierung fest. In den Risikoverhaltensweisen können die Jugendlichen sich selbst und andere neu interpretieren, sich freispielen – oft im wahrsten Sinne – oder neue Wege der Kommunikation und Selbstbestätigung auf tun.

Beispiele für derart „identitätsstiftende Verhaltensweisen“ gibt es viele:

Die sogenannte „nichtsuizidale Selbstverletzung“, vielen bekannt als „Ritzen“, erfüllt vielfältige sowohl intra-individuelle als auch inter-personelle Funktionen für das betroffene Individuum. Inter-individuell nutzen Jugendliche die Selbstverletzung, um zum Beispiel negative Gefühle oder starke Anspannung zu regulieren. Viele nutzen das Verhalten auch zur Selbstbestrafung, was bereits einen eindeutigen Hinweis auf den starken Zusammenhang zwischen Selbstverletzung und Problemen mit der eigenen Identität, dem eigenen

Selbstwert gibt. Besonders die inter-personellen Funktionen zeigen jedoch den Identitätsstiftenden Charakter der Selbstverletzung in der Adoleszenz. Selbstverletzung ist oft eingebettet in ein bestimmtes Lebensgefühl, unterstreicht die Zugehörigkeit zu einer Gruppe. Zahlreiche Studien belegen zum Beispiel, dass Jugendliche aus dem Umfeld der sogenannten „Gothic-Szene“ ein deutlich erhöhtes Risiko für Selbstverletzung aufweisen. Das Phänomen der sozialen Ansteckung ist bei Selbstverletzung gut bekannt. Nicht umsonst hat selbstverletzendes Verhalten in den letzten zwei Jahrzehnten unter Jugendlichen derart zugenommen, dass sich heute im Jugendalter jeder fünfte Jugendliche bereits selbst körperlichen Schaden zugefügt hat. Die Selbstverletzung bietet Jugendlichen eine schnelle „Schein“-Lösung für ihre Probleme und wirkt zusätzlich identitätsstiftend, indem betroffene Jugendliche über das Verhalten zusammengeführt werden und ein gemeinsames Lebensgefühl entwickeln. Das Internet spielt hierbei eine zunehmend große Rolle. Bilder von Selbstverletzungen werden über Netzwerke wie Facebook oder Instagram verteilt und erhalten ein hohes Maß an Aufmerksamkeit. So funktioniert sowohl soziale Ansteckung als auch positive Verstärkung deutlich schneller und erreicht einen viel größeren Kreis an Menschen als noch vor 10 Jahren.

Ein weiteres Beispiel für den Zusammenhang von Risikoverhalten und Identitätsentwicklung ist das postmoderne Phänomen des exzessiven oder gar pathologischen Medienkonsums. Ca. 5% der Jugendlichen zeigen inzwischen ein Medienverhalten, das mindestens missbräuchlichen bis gar suchtmäßigen Charakter aufweist. Auch diese Zahlen haben in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Am sogenannten „Spielen von Online-Spielen“ kann man beispielhaft aufzeigen, was ein riskantes Medienverhalten bedeutet: die betroffenen Jugendlichen denken ständig an ihre Computerspiele und haben ein großes Verlangen danach, sie können nicht mehr aufhören, wenn sie mit dem Spielen angefangen haben, sie zeigen aggressives und angespanntes Verhalten, wenn ihr Spielkonsum unterbrochen wird, sie vernachlässigen ihre anderen Pflichten und Interessen und sie setzen ihren Spielkonsum trotz zunehmender negativer Konsequenzen fort bzw. steigern diesen auch noch. Doch was hat das mit Identität zu tun? Das Internet, u.a. die besonders suchterzeugenden sozialen Rollenspiele, aber auch die so viel genutzten sozialen Netzwerke, bieten Jugendlichen die Möglichkeit ihre eigene Identität nach ihren Wünschen und Vorstellungen zu schaffen. Die „Limitationen“ der realen Welt können überwunden werden, eine „Scheinwelt“ erlaubt das Erleben von Erfolgen, Macht, Beliebtheit und vielen anderen Bedürfnissen. Besonders gefährdet sind hier natürlich ebenfalls Jugendliche, die Probleme mit ihrer Identität, mit ihrem Selbstwert, mit ihren sozialen Beziehungen im realen Leben haben.

Zusammengefasst erfüllen adolezente Selbstschädigungen und Risikoverhalten also wesentliche Funktionen bei Individuen mit einer problematisch verlaufenden Identitätsentwicklung. Risikoverhalten einfach zu verbieten, greift daher deutlich zu kurz. Man muss das Verhalten als eine Form von paradoxer Selbstfürsorge erkennen, und die Not der Jugendlichen dahinter erfahrbar machen. Es geht um eine grundsätzliche Anerkennung und Wertschätzung, die viele dieser Jugendlichen vermissen. In den sogenannten Fluchten in Scheinwelten erkennen wir ganz reale Versuche, die Scheinbarkeit der realen Welt irgendwie

aushaltbar zu machen. Flucht in Selbstbespiegelung, Selbstverletzung oder medialen Risikokonsum ist eine reale Flucht. Solche Fluchttendenzen sind nicht pädagogisch zu verändern, sondern bedürfen einer therapeutisch akzeptierenden Grundhaltung, damit die Jugendlichen sich wieder ihren Problemen zu stellen wagen. Dafür haben wir ein eigenes Ambulanzkonzept entwickelt.

AtR!Sk - die Ambulanz für Risikoverhalten und Selbstschädigung

Seit 2013 gibt es in der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie des Universitätsklinikums Heidelberg die Ambulanz für Risikoverhalten und Selbstschädigung (AtR!Sk). Hier können Jugendliche mit riskantem und/oder selbstschädigendem Verhalten und deren Angehörige niederschwellige Beratung, Diagnostik und auch Behandlung erhalten. Hilfe erhalten können alle, die ein oder mehrere der folgenden Verhaltensweisen aufzeigen:

- Alkohol- oder Substanzmissbrauch
- Exzessive Internet- und Mediennutzung
- Selbstverletzende oder suizidale Handlungen
- Riskantes Sexualverhalten (z.B. wechselnde Sexualpartner bei mangelndem Schutz)
- Aggressives und delinquentes Verhalten
- Anderes Hochrisikoverhalten (z.B. S-Bahn-Surfen)

Die AtR!Sk folgt der Idee, dass oben genannte Verhaltensweisen oftmals Ausdruck psychischen Leids und Schwierigkeiten in der adoleszenten Persönlichkeitsentwicklung darstellen. Diagnostisch wie therapeutisch stehen daher Themen wie Emotionsregulation, Identitätsentwicklung und Gestaltung von Beziehungen stark im Fokus. Wesentliche Grundhaltung in der AtR!SK ist auch, dass Jugendliche zunächst einmal zur Änderung ihrer Verhaltensweisen motiviert werden müssen, da sie diese meist in der Gegenwart als „hilfreich“ betrachten, während nur das Umfeld diese als das „Problem“ definiert. Über das Erarbeiten eines gemeinsamen Verständnisses von riskanten und selbstschädigenden Verhaltensweisen einhergehend mit einer validierenden Haltung gegenüber den aktuellen Gründen, die Jugendliche für ihr aktuelles Verhalten haben, kann solch eine Veränderungsmotivation oftmals erzielt werden. In der Behandlung müssen dann zunächst einmal andere Lösungen für die Probleme der Jugendlichen erarbeitet werden, bevor die „Schein“-Lösungen, die die riskanten und selbstschädigenden Verhaltensweisen oftmals sind, letztlich auch reduziert werden können.

Die AtR!Sk ist national wie international ein Pionierkonzept. Diagnostische und therapeutische Daten aus der Klinik sowie in AtR!Sk eingebettete Studien erfahren internationale große Beachtung und belegen die Wirksamkeit des Konzeptes. Es besteht seit 2014 eine Sonderfinanzierung durch die Krankenkassen.

Das Internet – Gefahr oder auch Chance?

Wie oben klar beschrieben, ist das Internet mit allen seinen unendlichen Möglichkeiten leider auch mit deutlichen Risiken für Jugendliche assoziiert. Relativ unbegleitet und

uneingeschränkt bietet das Internet eine virtuelle Welt, in der „Schein-Lösungen“ für Probleme, die am Ende im Sinne eines „Cirulus vitiosus“ immer mehr Probleme schaffen, sowie soziale Ansteckung in einer neuen Dimension unterstützt und fördert. Doch welche Erkenntnisse ziehen wir nun daraus?

Eine Dämonisierung des Internets oftmals gepaart mit einer reaktionären Forderung nach Rückkehr zu alten Zeiten erscheint uns weder realistisch noch sinnvoll. Im Gegenteil: wir müssen zunächst akzeptieren, dass die „virtuelle Welt“ nicht mit einer „Schein-Welt“ gleichzusetzen ist. Für unsere Jugendlichen findet ein nicht unbeträchtlicher Teil des Lebens im virtuellen Sozialraum statt und der ist real. Es wird also vielmehr darum gehen, unsere jungen Menschen in der Adoleszenz auch durch diese virtuelle Welt zu begleiten, um ihnen dort (wie auch in der realen Welt) zu helfen, „Sein und Schein“ zu unterscheiden und ihre eigenen Persönlichkeit und Identität zu finden.

Um Jugendliche, besonders die mit riskanten und selbstschädigenden Verhaltensweisen, zu erreichen und ihnen für die Zukunft noch niederschwelliger Hilfe anbieten zu können, müssen wir uns die Stärken und Möglichkeiten des Internets zu Nutze machen. Aufklärung, Beratung, Intervention – das alles können wir auch im Internet. Und haben damit vielleicht die Chance vor allem auch diejenigen zu erreichen, die sich bisher unseren Hilfsangeboten in der realen Welt entziehen. Daher wird die Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie Heidelberg in den kommenden 5 Jahren mehrere groß angelegte Forschungsprojekte – gefördert durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung – zur Verbesserung des Hilfesuchverhaltens und Reduktion riskanter und selbstschädigender Verhaltensweisen durch Online-basierte Interventionen durchführen. Das Internet muss keine „Schein-Welt“ sein, es kann auch eine großartige Plattform für reale Hilfe und Unterstützung im Leben junger Menschen darstellen, um diese in Ihrer Identität und sozialen Rollenfindung zu begleiten.