



53_Neurobiologie und Pubertät

Haben Sie gerade ein pubertierendes Kind? Mit allem was so dazu gehört? Widerstand, Streitlust, Null-Bock auf nichts, Stimmungsschwankungen usw.? Willkommen in der zweiten Selbstständigkeits-Phase! Nach dem sogenannten Trotzalter folgt nun ein zweiter Loslösungsprozess des Kindes von seinen Eltern.

Wie man jetzt aus Gehirnforschungen weiß, sind nicht nur die körperlichen und seelischen Umbauarbeiten dramatisch, - auch das Gehirn macht in der Pubertät gewaltige Veränderungen durch.

Julia Koch bezieht sich in der Zeitschrift „Der Spiegel“ auf verschiedene Forschungsergebnisse, aus denen hervorgeht, dass in dieser Zeit nicht unbedingt der Jugendliche verrückt spielt, sondern seine kleinen grauen Zellen. Im Teenagerhirn, so neueste Hirnforschungen, herrscht ein heilloses Durcheinander. Man hat lange geglaubt, dass das menschliche Gehirn mit etwa zwölf Jahren ausgereift ist, in Wahrheit vollzieht sich danach noch einmal ein gewaltiger Wandel.

Mit Beginn der Pubertät sterben Milliarden von Zellen und Kontaktstellen ab. Bis zu 30.000 Nervenverbindungen gehen pro Sekunde (!) bei diesem Ausleseverfahren zugrunde. Entsorgt werden vor allem jene, die selten gebraucht werden. Offenbar trennt sich das Gehirn von Störendem, um fit zu werden für die Herausforderungen des Erwachsenenlebens.

Viele Teenager sind in dieser Zeit aufmüpfig und auffallend risikofreudig.

Dies ist damit zu erklären, dass nicht alle Teile des Denkkorgans gleichzeitig heranreifen. Ausgerechnet die oberste Kommandozentrale des Gehirns lässt sich Zeit: Bis im Präfrontalen Cortex (Frontalhirn) alles rund läuft, jenes Areal im Gehirn, das für eine gute Konfliktlösung und für bedachte Handlungen zuständig ist, vergehen laut Gehirnforscher/innen oft einige Jahre. Dieses Phänomen könnte so manche Spritztour mit Papas Auto und so manchen Alkoholexzess erklären.

Laut Pubertätsexperte Ralf Dawirs sollten sich Eltern beizeiten klarmachen, dass der Sinn der Pubertät jener ist, dass der Jugendliche sich emotional von den Eltern entkoppelt. Das sei eine biologische Notwendigkeit, sonst könne er nicht erwachsen werden. Streitlust, Risikofreude, Abgrenzung von den Alten - was heute als störend wahrgenommen wird, war laut Dawirs über weite Strecken der Menschheitsgeschichte überlebenswichtig. "Heute erleben die Jugendlichen diese Phase oft als Zeit der Verbote durch die Eltern". Zu Beginn der Pubertät verschwinden laut Dawirs die Kinder in einem emotionalen Nebel und es sei umso schöner, wenn sie dann als Erwachsene wieder rauskommen.

In dieser Zeit brauchen Jugendliche Eltern, die auch mal einen Schritt zurücktreten können

und zugleich aber da sind, wenn sie gebraucht werden. Wenn es den Kindern gut geht und sie etwas Sinnvolles machen, dann brauchen sie uns nicht. Sie brauchen uns vor allem bei Schwierigkeiten und in Krisenzeiten. Und da brauchen sie nicht unsere Belehrungen, sondern unsere Solidarität und unsere Unterstützung. Laut dem dänischen Familientherapeut Jesper Juul benötigen die Jugendlichen die Hilfe der Erwachsenen in Situationen, wo sie selbst nicht weiterkommen. Wenn ein Erwachsener in einer solchen Situation nicht weiß was antworten, kann er/sie sich überlegen, was er/sie in derselben Situation zu einem besten Freund sagen würde. Wenn wir als Erwachsene in einer Krisensituation stecken, wollen wir auch keine Belehrungen, denn meist haben wir selbst schon viele Möglichkeiten durchgecheckt.

Jugendliche brauchen Eltern, die klar ihre Position vertreten, gerade auch, wenn das ein NEIN ist.

Sie brauchen Eltern, welche die Kinder mit ihren Erfahrungen, mit ihrem Mehr-Wissen begleiten. Die persönlichen Auseinandersetzungen signalisieren dem Jugendlichen: meine Eltern interessieren sich für mich. Jugendliche möchten, dass Eltern ihre ehrliche Meinung sagen. Sie brauchen Eltern, die ihnen einerseits viel Vertrauen entgegenbringen und die andererseits darauf vertrauen, das Kind bis jetzt gut begleitet zu haben. Denn eines ist sicher: Für Erziehung im herkömmlichen Sinne ist es in der Pubertät zu spät.

Text: Elisabeth Kusstatscher | www.familie.it

Interessante Seiten für Jugendliche und Eltern zu verschiedenen jugendrelevanten Themen finden sie unter:

www.feel-ok.ch und www.forum-p.it