

ErfolgReich DURCH DIE PUBERTÄT

Text: Prof. Mag. Herta Meirer

In den letzten Monaten häufen sich in meiner Praxis Besuche von Müttern, die pubertierende Halbwüchsige haben und nicht mehr weiter wissen. Nicht selten leiden Eltern unter den dauernden Streitereien mit ihren Kindern, die nicht selten in Schreiduelle ausarten, fühlen sich hilflos und auch kraftlos.

Keine Frage - die Pubertät der Kinder ist für Familien eine Zeit größter Herausforderungen und gleichzeitig eine Chance, auch für die Eltern, zu sich selbst und ihrer eigenen inneren Klarheit zu finden.

Das Chaos im Gehirn

Die Pubertät (von lat. *pubertas* „Geschlechtsreife“) ist jene Zeitspanne, die für Heranwachsende, Eltern und Lehrer deshalb eine so besonders herausfordernde ist, weil in diesem Zeitraum zwischen dem 10. und 17. Lebensjahr das Gehirn einen Optimierungsprozess durchläuft. Die neuronalen Strukturen werden zu einem äußerst effizienten Denkorgan umgebaut. Doch wie bei jedem anderen Umbau herrscht während dieser Zeit auch im Gehirn Chaos: überflüssige Synapsen werden aufgelöst (damit geht graue Substanz = Zellkörper) verloren, während Axone (Fortsätze der Nervenzellen) stärker mit Myelinscheiden umhüllt werden, um die Verarbeitungsgeschwindigkeit bis auf das 3000fache zu erhöhen. (Weiße Substanz nimmt damit zu).

Chaos entsteht, weil nicht alle Gehirnbereiche gleich schnell reifen: das limbische System (zuständig für Emotionen) reift schneller als z. B. der Präfrontale Cortex (zuständig für Besonnenheit und Vernunft, und damit Kontrolle des Verhaltens). Der Präfrontale Cortex ist im Schnitt erst mit 20 Jahren fertig umgebaut. Dieses Chaos im Gehirn Pubertierender zeigt sich sogar in einer veränderten Frequenz im EEG - verglichen mit jüngeren oder älteren Menschen.

Gefühle bestimmen nun das Handeln

Das hat zur Folge, dass bei den Jugendlichen nun erst einmal die Gefühle Oberhand haben: sie treffen riskante Entscheidungen, entdecken und probieren ihre

Sexualität aus, erleben eine Hochschaubahn der Gefühle (himmelhoch jauchzend-zu Tode betrübt) und verhalten sich oft irrational.

Auch die (noch unregelmäßig gebildeten) Geschlechtshormone mischen hierbei kräftig mit, denn das limbische System hat viele Hormonrezeptoren. Während das Testosteron eher die Entwicklung der Amygdalen (Mandelkerne) fördert (diese sind zuständig für die emotionale Bewertung von Situationen), wirkt sich Östrogen mehr auf das Wachstum des Hippocampus aus (Arbeitsspeicher unseres Gehirns und Schaltstelle zwischen dem Kurz- und dem Langzeitgedächtnis). Sowohl die Mandelkerne als auch der Hippocampus sind Teile des körpereigenen Belohnungssystems. Und dieses Belohnungssystem ist in dieser Zeit extrem beeinflussbar :

Exzessive Internetnutzung und Onlinespiele können zu SUCHTVERHALTEN führen

Manche Spiele haben ein besonders hohes Suchtpotential (z. B. „World of Warcraft“, „League of Legend“ oder „Minecraft“). Prinzipiell wird bei allen Computerspielen während einer aufregenden Aktion, einer überraschenden Wendung, dem Gehirn „erfolgreiches Überleben“ vorgegaukelt und es wird der Botenstoff Dopamin freigesetzt. Dopamin „macht glücklich“ - der Körper will immer mehr davon - es kommt zum Suchtverhalten.

Auch der Einfluss „sozialer“ Medien (wie z. B. WhatsApp, YouTube, Instagram, TikTok, ...) ist in dieser Zeit nicht zu unterschätzen: viele Jugendliche können sich diesen Netzwerken kaum entziehen. Sie haben Angst, ohne diese Netzwerke nicht dazu zu gehören, etwas zu verpassen. Sie verbringen mehr und mehr Zeit vor den Bildschirmen der diversen elektronischen Geräte. Sogar bei persönlichen Treffen von Teenagern kann man beobachten, dass sie im Freundeskreis zusammensitzend ohne Unterlass auf ihre smart phones schauen, tippen, einander offensichtlich Nachrichten, likes oder Fotos schicken - aber wenig miteinander sprechen.

Soziale Eigenschaften, wie das Einander wirklich Zuhören, das Verstehen und Zuordnen von Signalen auf der nonverbalen Ebene der Kommunikation, das Aufeinander Eingehen (Empathie), sind aber nur im direkten Kontakt erlernbar. Wenn eine Freundin der anderen ihr Leid via smart phone klagt und diese ihr dann ein trauriges Emoji zurückschickt, wird das nicht dieselbe Wirkung haben, als wenn die tröstende Freundin der anderen den Arm um die Schultern legt und sie liebevoll drückt. Besonders bedenklich: persönliche Lebensereignisse werden zunehmend in sozialen Netzwerken veröffentlicht und je nach Bestätigung durch die virtuellen Freunde bewertet. Dadurch wird es erschwert, eine eigene Haltung zu entwickeln. Sobald ein „Like“ für den eigenen post eintrifft, fühlt sich der Betreffende gut, anerkannt und „mit dabei“. Das führt dazu, dass manche viel Zeit darauf verwenden, zu überlegen, mit welchem post sie den nächsten Likes-Hit landen könnten. Viele „follower“ der eigenen Veröffentlichungen vermitteln das Gefühl eines großen Freundeskreises, ein Gefühl der eigenen Wichtigkeit und der vermeintlichen Anerkennung. Mehr und mehr wird damit so gelebt, wie es die anderen gut finden - nicht so, wie es der eigenen Persönlichkeit entsprechen würde.



Bild: © Stokkete - shutterstock.com - 2099878111

Drogen (und dazu zählen auch Alkohol und Nikotin!)

Durch die ungleichmäßige Reifung des Gehirns werden Kinder und Jugendliche generell empfänglicher für äußere Einflüsse. Das bedeutet, dass in dieser Entwicklungsphase auch vieles schiefgehen kann. Gerade Experimente mit verschiedenen Drogen (Alkohol, Nikotin, Ecstasy, Speed, Kokain, psychoaktive Pilze, Cannabis, ...) können ein großes Risiko darstellen.

Im so genannten „limbischen System“, das für Schmerz, emotionales Verhalten und insbesondere unser Wohlbefinden zuständig ist, sorgen Drogen aufgrund von biochemischen Prozessen im Gehirn für eine erhöhte Ausschüttung von Botenstoffen (Noradrenalin, Dopamin, Serotonin). Es wird vermutet, dass durch den Drogenkonsum ein Belohnungseffekt vermittelt wird, der schließlich zu einem Suchtverhalten führen kann. Denn durch den zu erwartenden belohnenden Effekt entsteht die Motivation, den auslösenden Reiz immer wieder aufzusuchen. Durch wiederholten Drogenkonsum verändert sich die Aktivität des Belohnungssystems. Es reagiert bevorzugt nur noch auf Drogen und andere Reize, die mit Drogenkonsum in Zusammenhang stehen. Für andere Dinge interessiert sich die Person nicht mehr. Die Psychologin Katrin Charlet und der Mediziner Andreas Heinz sprechen daher auch davon, dass das Belohnungssystem von der Droge „gekidnappt“ wird, weil es vordringlich nur noch auf Drogen reagiert. Fortgesetzter Konsum führt zu einer zunehmenden Vernetzung des Belohnungssystems mit Hirnarealen, die für gewohnheitsmäßiges Verhalten zuständig sind. Abhängige Menschen greifen dann mehr oder weniger automatisch zum

Suchtmittel und haben große Probleme, den Konsum bewusst zu steuern.

Neben den oben genannten klassischen Drogen werden mittlerweile etwa 600 verschiedene synthetische Partydrogen auf dem Markt gehandelt. Zudem ist in den letzten zehn Jahren der Wirkstoffgehalt vieler Substanzen enorm angestiegen. Dirk Grimm, Drogenberater der deutschen Plattform Mindezone, nennt das Beispiel Ecstasy: *„Die Tabletten enthalten heute bis zu 300 mg MDMA (= synthetischer Wirkstoff von Ecstasy). Wenn eine junge Frau mit 50 Kilo Körpergewicht eine solche Tablette komplett schluckt, dann ist das, als würde sie mit einem einzigen Schluck eine halbe Flasche Whisky trinken.“*



Bild: © Joshua Resnick - shutterstock.com - 219594313

Prägungsphase für das ganze Leben

In dieser Zeit der Gehirnmetamorphose wirkt sich besonders prägend aus, was der junge Mensch überwiegend erlebt: sind es aufregende, positive Erfahrungen, direkte Freundeskontakte mit den daraus resultierenden Erlebnissen, eine spannende Ausbildung, oder aber Fernseh- bzw. Computerspielexzesse, Drogenkonsum oder Gewalt. Jugenderlebnisse prägen oft lebenslang die Persönlichkeit.

Auch das SCHLAFVERHALTEN ist in dieser Zeit verändert und irritiert Eltern oft massiv: Die hormonellen Veränderungen wirken sich in der Pubertät auch auf die Zirbeldrüse aus, die den Schlaf-Wachrhythmus steuert. Das von ihr produzierte Melatonin wird bei Jugendlichen mit bis zu 2 Stunden Verspätung ausgeschüttet - das hält die Teenager also länger wach und macht sie andererseits zu „Morgenmuffeln“. (belegt durch Untersuchungen an der Brown University in Rhode Island schon 1980)

Wenn die Natur gewollt hätte, dass unser Nachwuchs mit absolvierter Kindheit schon eigenständig leben kann, hätte sie uns Eier legen lassen.

Der Mensch hat aus gutem Grund die in der Natur längste Begleitzeit des Nachwuchses durch Eltern. Wie bereits Konrad Lorenz (österreichischer Zoologe, Medizin-Nobelpreisträger und einer der Hauptvertreter der klassischen vergleichenden Verhaltensforschung) treffend feststellte, „ist die Fähigkeit eines Tieres, Schaden zu stiften, proportional zu seiner Intelligenz - der Mensch hält auch hier die Spitze“.

Nachdem die Pubertät eine Zeit „explorativen Verhaltens“ ist - gekennzeichnet vom Drang nach neuen Erfahrungen, fallweise mit irrationalen Verhalten, extremen Emotionen, hoher Risikobereitschaft, die für diese Zeitspanne ganz „normal“ sind - sind die Eltern nun besonders gefordert, dem oft schrägen Verhalten der Jugendlichen beherzt zu begegnen und aus ihrem Erfahrungsschatz sensibel abzuschätzen, wo wirklich Gefahr droht und ein Einschreiten nötig ist und wo den jungen Leuten eine Erfahrung zuge„mutet“ werden sollte. Die verständnisvolle und konsequente Elternbegleitung sollte dem jungen Menschen den Aufbau eines eigenen Erfahrungsschatzes möglich machen und auch die wichtige Abnabelung von den Eltern zum selbstverantwortlichen, eigenständigen jungen Erwachsenen fördern.



Bild: © Gladskikh Tatiana - shutterstock.com - 2123791241

„Rezepte“ für Eltern in dieser anstrengenden Zeit ...

.... gibt es leider nicht - weder für die Eltern, noch für die Jugendlichen, noch für die Lehrer. Die wichtigste Basis für ein verständnisvolles Miteinander wird bereits lang vor der Pubertät gelegt. Wenn es gelingt, in den Kindheitsjahren eine Basis des Vertrauens zu schaffen, wenn es gelungen ist, den Kindern Geborgenheit zu vermitteln und sie die Sicherheit bekommen haben, dass die Eltern sie ernst nehmen, schätzen und lieben, dann werden auch die schwierigeren Jahre der Pubertät miteinander bewältigt werden können.

Lernthemen der Eltern in der Pubertät ihrer Kinder

Das wahrscheinlich wesentlichste Lernthema für Eltern während der Pubertät ihrer Kinder ist der Umstand, dass sich der Nachwuchs nun mehr oder weniger schnell von den Eltern zu lösen versucht. Grade hatte man noch ein Kind, das man anleiten, schützen und behüten konnte - und nun verhält sich dieser junge Mensch plötzlich widerständig, aufmüpfig, irrational und frech. Die jungen Menschen entwickeln andere Wertvorstellungen und Ziele. Sie wollen vielfach einen anderen Weg gehen.

Wie gelingt es Eltern bei all den Herausforderungen, ihren Kindern aufrichtig zuzuhören, Verständnis zu entwickeln und gelassen zu bleiben? Das wird nur gelingen, wenn die Eltern genug eigene Klarheit und Sicherheit haben. Wenn sie in der Lage sind, das Verhalten Pubertierender nicht persönlich zu nehmen. Wenn sie wissen, was für sie selbst richtig ist. Wenn sie aus dieser inneren Klarheit und

Gelassenheit heraus authentisch handeln und entscheiden können: wo kann ich den Teenager „loslassen“ - ihn seine eigenen Erfahrungen machen lassen. Und wo ist mein Schutz notwendig. Vor welchen Gefahren (die der Heranwachsende noch nicht einschätzen kann, wie z. B. Drogen) muss ich den jungen Menschen objektiv aufklären und nach Möglichkeit bewahren?

- Klare Regeln
- Wichtige Grenzen
- Konsequenz

Besonders in dieser Zeit sind klare Regeln, gesetzte Grenzen und Konsequenz bei der Umsetzung essenziell. Es sind wichtige Richtlinien für die Heranwachsenden, und Hilfen für die Eltern. Eltern sollten dabei ihre Rolle nicht verwechseln: sie sind die Eltern und nicht die Kumpels der Jugendlichen. Was nicht ausschließt, dass man auch als Eltern ein freundschaftliches Verhältnis zu den jungen Erwachsenen hat.

Was tunlichst zu vermeiden ist, um eine herausfordernde Situation nicht eskalieren zu lassen, sind die **3 negativen V's**: Vorträge, Vorwürfe und Verhöre.

Ersetzen Sie sie besser durch die

3 positiven V's:
Vorbildfunktion, Verständnis und Vertrauen.

Quellen:

- <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/ratgeber/sucht-sucht-selbsthilfe/PARTYDROGEN-FAKTEN-Gefahren-und-tipps-zu#:~:text=Vor%20allem%20Ecstasy%2C%20Speed%20und,Gehirnbotenstoffe%20Dopamin%2C%20Nora-drenalin%20oder%20Serotonin,-zugegriffen%2015.4.2023>
- <https://www.drugcom.de/newsuebersicht/topthemen/wie-drogen-unser-belohnungssystem-kidnapen/-zugegriffen%20am%2015.4.2023>



Prof. Mag. Herta Meier

Biologin,
Pädagogin,
Touch for Health (TfH)
Instructor,
Brain Gym® Instructor,
R.E.S.E.T. Instructor,
Zert. Facilitator für
The Work von
Byron Katie

Praxis in Tirol: 9904 Thurn, Thurn-Zauche 17a
Praxis in Wien: 1170 Wien, Haslingerg. 19
Mobil: 0650 40 84 089
Mail: lernpaedagogik@gmail.com
www.herta-meier.at