Pubertät – Zeit der Entfremdung & Suche

Ein Teenager würde es so ausdrücken: „*Mein Selbst als Kind ist nicht mehr. Der, der ich sein werde, bin ich noch nicht. Kannst Du verstehen, dass ich mich gerade selbst nicht verstehe?*"

Es geht vielen Eltern so: Kaum sind die Kinder in der Pubertät, verändern sie sich scheinbar so drastisch, dass sie nicht mehr wiederzuerkennen sind. Oft fragt man sich, was passiert ist, vielleicht auch, was man falsch gemacht hat und man tritt ohne eine adäquate Lösung frustriert auf der Stelle. Hier finden Sie Informationen darüber, was konkret im Gehirn Ihres pubertierenden Kindes passiert und Tipps, wie mit aktuellen Problemkonstellationen umgegangen werden könnte.

Der Mensch durchläuft während seines Lebens viele Entwicklungsphasen, die Pubertät ist eine davon. Eine, die jedoch als sehr heftig und mitunter frustrierend erlebt werden kann. **Pubertät wird vor allem in drei Bereichen deutlich wahrgenommen:** auf einer *körperlichen Ebene* (sexuelle Reifung, geschlechtsspezifische Körpermerkmale), auf einer *seelischen Ebene* (die subjektiv wahrgenommenen Veränderungen machen instabil, kratzen massiv am Selbstwert, lassen die Psyche aus dem Lot kommen) und schließlich auf einer *sozialen Ebene* (Loslösung von der Familie, Einflussnahme der Peers, Findung der eigenen Rolle in der Gesellschaft). Die Erschütterungen auf allen drei Ebenen gleichzeitig führen zu – oft radikalen – Erscheinungsbildern, mannigfaltige Identitäten werden

ausprobiert, die Loslösung von den Eltern muss umso heftiger ausfallen, je liebevoller und inniger die Beziehung bisher gewesen ist.

Das pubertäre Gehirn im Wandel

Das Gehirn unterzieht sich einem radikalen Wandel, etliche Bereiche funktionieren tatsächlich anders als bei uns Erwachsenen. Dieses Wissen alleine kann für leidgeplagte Eltern schon eine massive Erleichterung sein. Das Netzwerk von Neuronen (Nervenzellen) verändert sich. Studien zufolge sterben während dieser Entwicklungsphase pro Sekunde 30.000 unbenötigte Nervenverbindungen ab. So manche Mutter gab mir schon die Rückmeldung in der Therapiesitzung: *„…das erklärt so einiges…!“*

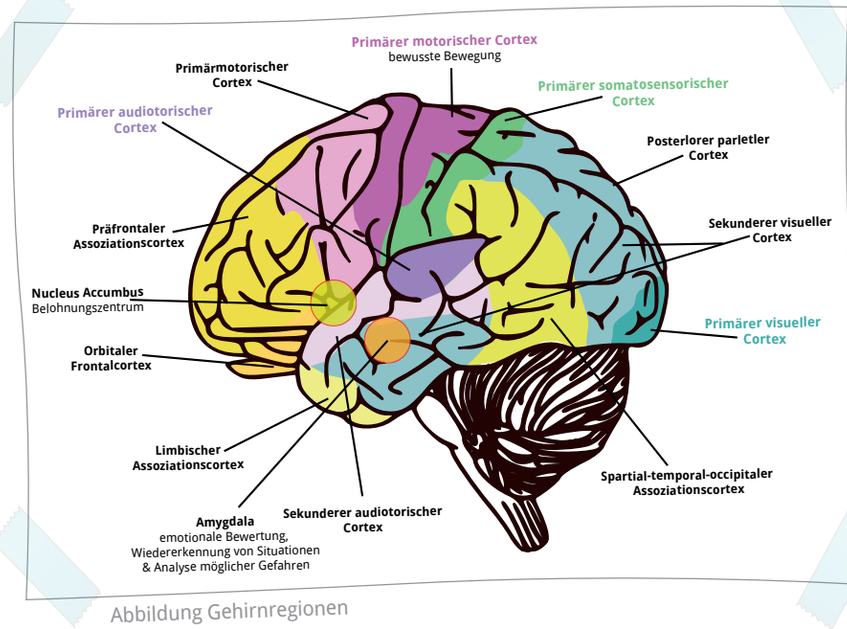

Abbildung Gehirnregionen

So wird beispielsweise Melatonin mit zwei Stunden Verzögerung ausgeschüttet. Melatonin ist ein Hormon, das den Menschen müde werden lässt. Bei verzögerter Ausschüttung empfindet daher der Teenager tatsächlich keine Müdigkeit und mutiert buchstäblich zur Nachteule. Abends nicht müde, fällt am darauffolgenden Morgen das Aufstehen umso schwerer. Für schulpflichtige oder berufstätige (also für prinzipiell alle) Jugendliche und deren Erziehungsberechtigten der pure Albtraum. Nachgewiesenermaßen wird eher die Amygdala anstatt des Frontalhirns benutzt, der Pubertierende trifft folglich viel eher Bauch- als Kopfentscheidungen. Gerade wenn es um wichtige Planungen zur Berufsfindung und dem weiteren Lebensweg geht, scheint dies ein denkbar ungünstiger Augenblick für den Ausfall des Frontalhirns zu sein. Hinter den Schläfen sitzt das Belohnungszentrum, der Nucleus Accumbus. Während der Pubertät registriert dieser Nucleus Accumbus Belohnungen nicht im gleichen Ausmaß wie bei Erwachsenen. Für den Jugendlichen hat dies zur Folge, dass er häufiger zu Fehleinschätzungen neigt, vor allem in Bezug auf Beschleunigung und Geschwindigkeit. Das Abschätzen von Gefahren ist genau in diesem Lebensabschnitt sehr unzuverlässig ausgeprägt. Gerade deshalb kann es gehäuft zu schrecklichen Unfällen kommen.

Pubertäres Gehirn = „Baustelle in Bearbeitung“

Um es vereinfacht auszudrücken, kann man sich das pubertäre Gehirn als Baustelle vorstellen, bei der die *„Bearbeitung“* der verschiedenen Regionen noch nicht abgeschlossen ist. Vor allem die Bereiche für die Sprache sind auf dieser Baustelle echte *„Spätentwickler“*. Sprachliche Höhenflüge dürfen Sie sich bei Teenagern also kaum erwarten, vorwiegend Jungs sind von diesem Phänomen stark betroffen. Stattdessen wird die Variante des Gröhlens oder Grunzens gewählt, um sich verständlich zu machen. Ebenso stark leidet in der Umbauphase die Gehirnregion für sowohl räumliche wie auch zeitliche Orientierung. Die unschuldige Frage *„Was, echt schon so spät?“*, die der ungeduldig wartenden Mutter Samstag nachts beim Aufsperren der Wohnungstür zugeraunt wird, ist aus Sicht des Jugendlichen vollkommen legitim. Seine Wahrnehmung ist dahingehend tatsächlich getrübt. Generell ist das Präfrontalhirn, das unter anderem für die Regelung von vernunftgeleiteten Abläufen zuständig ist, sozusagen *„außer Betrieb“*. Das bedeutet auch konkret, dass Planungen im Sinne von *„zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen“* für einen Teenager nicht existent sind. Einer Studie zufolge fällt es Jugendlichen ebenso schwer, sich empathisch zu verhalten. Die Erkennung der Gefühle anderer Menschen ist beispielsweise bei Kindern von 12 Jahren bis inklusive 18 Jahren um beachtliche 20 % reduziert. Dies könnte eine Begründung dafür sein, warum sie, insbesondere bei Diskussionen mit ihren Eltern, sehr verletzend sein können.

Verfrühtes Einsetzen der Pubertät

Generell kann gesagt werden, dass Kinder in unserer Region tatsächlich früher in die Pubertät

kommen als in vorigen Generationen. Als Ursache wird die kulturspezifisch veränderte Ernährung vermutet. Die Regelblutung beispielsweise setzt ab einem Körperfettanteil von 17 % ein. Vermutlich trägt gerade der erhöhte Fastfoodkonsum massiv zum (subjektiv verfrühten) Einsetzen der Pubertät bei. Das verfrühte Einsetzen der Pubertät wirkt sich übrigens unterschiedlich auf die Geschlechtsidentitäten der Heranwachsenden aus. Ein Junge, der früher als seine Peers in die Pubertät kommt, wird als überlegen angesehen, er wird tendenziell bewundert und kann somit mehr Selbstvertrauen aufbauen. Mädchen hingegen erleben aufgrund verfrühter körperlicher Reife mehr Konflikte, oftmals sexueller Natur, denen sie längst noch nicht - im wahrsten Sinne des Wortes - gewachsen sind. Daher treten bei ihnen tendenziell öfter Unsicherheiten und Ängste auf, die auch zu jugendlichen Depressionen führen können. Es gilt als erwiesen, dass Mädchen generell auf körperliche Veränderungen wesentlich negativer reagieren als Jungen.

Pubertät = unterwegs im Düsenjet, bei dem noch an den Kontrollinstrumenten geschraubt wird

Ein äußerst ansprechendes Bild wird bei Gaede et al. beschrieben: *„Der pubertäre Jugendliche erinnert an einen voll besetzten Düsenjet, dessen Triebwerke vor lauter Energie bereits vibrieren. Schon jagt er im Höllentempo die Startbahn entlang, im Cockpit wird aber noch fleißig an den Kontrollinstrumenten geschraubt.“* Pubertät, die Zeit der drastischen Veränderungen, stellt sowohl Jugendliche als auch ihre Eltern vor große Herausforderungen.

Psychotherapie kann helfen, Traumata zu verarbeiten

Kinder- und Jugendpsychotherapie basiert auf der Annahme, dass es einen kausalen Zusammenhang zwischen der gegenwärtigen psychischen Entwicklung eines Menschen gibt, wozu auch seine Wünsche zählen, seine Begierden, sein Verhalten und seine Bedürfnisse (bewusst und unbewusst) und den Erlebnissen seiner Vergangenheit. Traumatische Kindheitserinnerungen hinterlassen buchstäblich Wunden und Narben im Gehirn. Mit anderen Worten – je dramatischer und traumatischer die Kindheit, umso schwieriger die Pubertät und ihre Veränderungen auf den drei Ebenen (körperlich, seelisch, sozial). Salopp ausgedrückt, erschweren die traumabedingten Narben die Fertigstellung der *„Baustelle“*. Die pubertären Reaktionen sind folglich umso heftiger.

Wir wissen heute beispielsweise, dass Narben im Gehirngewebe mit einer Predisposition (Empfänglichkeit) für Gewalt im Jugend- und Erwachsenenalter zusammenhängen. Traumatische Kindheitserinnerungen sind buchstäblich neurotoxisch – also Gift für ein gesundes Erwachsenwerden. Wie sehr das Gedächtnis durch negative Kindheitserfahrungen eingeschränkt werden kann, konnte u.a. im Rahmen einer Kindertraumatherapie nachgewiesen werden. So finden wir bei misshandelten Kindern in der Regel dann schlechtere Erinnerungsleistungen, wenn der Täter mit dem Kind in einem Verwandtschaftsverhältnis steht. Vermutlich ist in einem inzestuösen Fall die Verdrängungsarbeit, die das Gehirn leisten muss, stärker, als bei einem unbekannten Täter, da auch die Erinnerung selbst wesentlich schmerzlicher ist, wenn der Täter zum Kind ein Naheverhältnis hat. Für die Psychotherapie ist die Tatsache von immenser Bedeutung, dass die Überwindung des Traumas im Gehirn lokalisiert und somit sichtbar und bearbeitbar gemacht werden kann - konkret im orbitofrontalen Kortex, der Region für Gedanken und Sprache in Verbindung mit Prozessen der Verhaltensanpassung. Dort entstandene Wunden, die als Narbengewebe sichtbar sind, können durch gezielte Traumatherapie sozusagen *„überarbeitet“* werden.

Tipps für betroffene Eltern:

- **Halten Sie sich die *„Baustelle“* im Gehirn vor Augen.** Ihr Kind verhält sich nicht absichtlich kontraproduktiv, es ist biologisch einfach nicht in der Lage, sich *„vernünftiger“* zu benehmen. Vergessen Sie nicht, dass die *„Baustelle“* auch einmal fertig sein wird.

- Streben Sie einen Erziehungsstil an, der **eine Mischung aus Wertschätzung und emotionaler Unterstützung** sein sollte. Versuchen Sie, Eigenständigkeit zu erlauben und gleichzeitig Grenzen zu setzen. Am besten, Sie beginnen so früh wie möglich damit, nicht erst in der Pubertät.

- **Vollziehen Sie einen Balanceakt** aus beschützen, nicht jedoch bevormunden. Steigen Sie auf Machtspielchen nicht ein. Bleiben Sie stattdessen gut bei sich, mit Ihren Befürchtungen und Sorgen, bleiben Sie authentisch. Wie hört sich für Sie folgender Satz an: *„Ich habe Angst, dass... darum möchte ich, dass Du um... zu Hause bist. Was machen wir, wenn es Dir nicht gelingt?“*.

- **Jugendliche brauchen Lob und Anerkennung**, vor allem, weil ihr Selbstwert deutlich reduziert ist und sie sich immens verunsichert fühlen. Legen Sie bitte auch darauf Ihre Aufmerksamkeit, was Ihrem Kind gut gelungen ist.

- **Jugendliche brauchen Ihre Zuneigung,** jedoch nicht unbedingt in der Öffentlichkeit. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es immer noch vorbehaltlos lieben, so wie

es ist, auch mit seinen pubertären Ecken und Kanten. Vermeiden Sie es aber, aufdringlich zu sein. Ihr Teenager wird Ihnen deutlich zu verstehen geben, wann er bereit für eine feste Umarmung ist.

- **Jugendliche brauchen Grenzen und Regeln**. Zwar kann auf das Einhalten der Regeln zu pochen bei Pubertierenden immens anstrengend sein, doch Grenzen und Regeln geben Sicherheit und helfen bei der Identitätsfindung. Fehlen die Grenzen, so wird das "*Schreien danach*" umso heftiger.

- **Jugendliche müssen sich streiten dürfen.** Persönliche Entwicklung und Reife wird nicht nur durch positive Erfahrungen ermöglicht, sondern auch durch Streit und dem Erleben von Konflikten. Haben Sie Geschwisterkinder in der Pubertät, begrüßen Sie den Streit. Verhalten Sie sich möglichst neutral, geben Sie jedem die Chance, seinen Standpunkt zu vertreten, regen Sie Kompromisse an. Dadurch zeigen Sie ehrliches Interesse und unterstützen Ihre Kinder bei der Entwicklung von Konfliktmanagement.

Und zu guter Letzt soll nicht unerwähnt bleiben, wie heikel Gespräche über Sexualität sein können. Hierfür ist ein besonderes Maß an Sensibilität gefordert. Fragen Sie bitte nicht direkt nach und vermeiden Sie es, im Zimmer Ihres Kindes zu spionieren. Wahren Sie die Privatsphäre, vermitteln Sie aber gleichzeitig, „*erreichbar*" zu sein, wenn Ihr Kind Fragen stellt. Erfahrungsgemäß sind Gespräche über Gefühle leichter, auf diese Weise kann Sexualität auf der Gefühlsebene behutsam thematisiert werden. So ist beispielsweise für beide Seiten die Frage viel angenehmer: „*Warst Du schon einmal verliebt?*" als die Frage „*Hattest Du schon Sex?*" Auf der Gefühlsebene kann in optimalerweise wertvolles Wissen zu Fragen der Sexualität mitgegeben werden, dies wiederum ist der beste Schutz vor negativen Erfahrungen. Die Aufklärung sollte bereits vor Beginn der Pubertät erfolgt sein, da ansonsten die ohnehin schon instabilen Teenager, gekoppelt mit einer höchst aktiven Hormonproduktion, sich mit diesem neuen Wissen, blitzschnell in Turbulenzen hineinmanövrieren würden.

Zum Abschluss sollen Jugendliche die Möglichkeit haben, sich über diese Zeilen direkt an Sie, liebe Eltern, zu wenden, um in ihren Ängsten, Sehnsüchten und Nöten Gehör zu finden*:

- Klopft an, wenn Ihr ins Zimmer kommt!
- Wenn Freunde da sind, zeigt Euch möglichst fast gar nicht!
- Kauft uns überhaupt keine Kleidung mehr, gebt uns einfach Geld!
- Haltet nicht an, wenn wir beim Schifahren hingefallen sind, sagt einfach: "Wir sehen uns unten!"
- Und bitte achtet auf unsere Privatsphäre!

„Liebe Eltern, ich wünsche Ihnen viel Mut, Ausdauer und Durchhaltevermögen in dieser krisenreichen Entwicklungsphase! An deren Ende finden Sie das ursprüngliche Ziel, warum Sie ein Kind geboren haben – nämlich, um es mithilfe Ihrer Liebe und Fürsorge in ein eigenständiges, unabhängiges Leben begleiten zu können. Stellen Sie sich der Herausforderung und Sie werden sehen, dass aus Ihren instabilen Jugendlichen im Laufe der Zeit stabile Erwachsene mit Humor, Zielstrebigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Ausdauer und einem gesunden Menschenverstand werden. Kindern gibt man am besten Nestwärme, für Jugendliche ist man optimalerweise der Wind unter den Flügeln."

Dr. Maria Fessl
Systemische Familientherapeutin,
Leitung Kinderhilfswerk Linz,
Lehrbeauftragte,
Referentin, Trainerin

maria.fessl@
kinderhilfswerk.at

Autorin

Quellen:
- Braun J. (2003): Jungen in der Pubertät. Berlin: Rowohlt.
- Gaede P.M. (2008): Geo-Wissen. Nr. 41 Pubertät, Hamburg.
- Gahleitner S. (2001): Biografiearbeit und Trauma. In: Miete I.: Biografiearbeit. Weinheim: Juventa.
- Gergen K. (1996): Das übersättigte Selbst. Identitätsprobleme im heutigen Leben. Heidelberg: Auer.
- Kogler B. (2008): Family 2 Light ... und das Leben wird noch etwas härter. Kenzingen: Centaurus.
- Roth G. (2013): Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Singer W. (2016): Vom Gehirn zum Bewusstsein. Berlin: Suhrkamp.

*nach Kogler, 2008