

Mitunter erkennen Eltern während der Pubertät ihre Kinder nicht wieder. Die sind in einem Moment impulsiv und waghalsig, im nächsten planlos und verträumt. Der Grund:

Ihr **Gehirn** gleicht einer Großbaustelle.

Das sorgt für wechselhafte Gefühle – aber auch verblüffende Denkleistungen

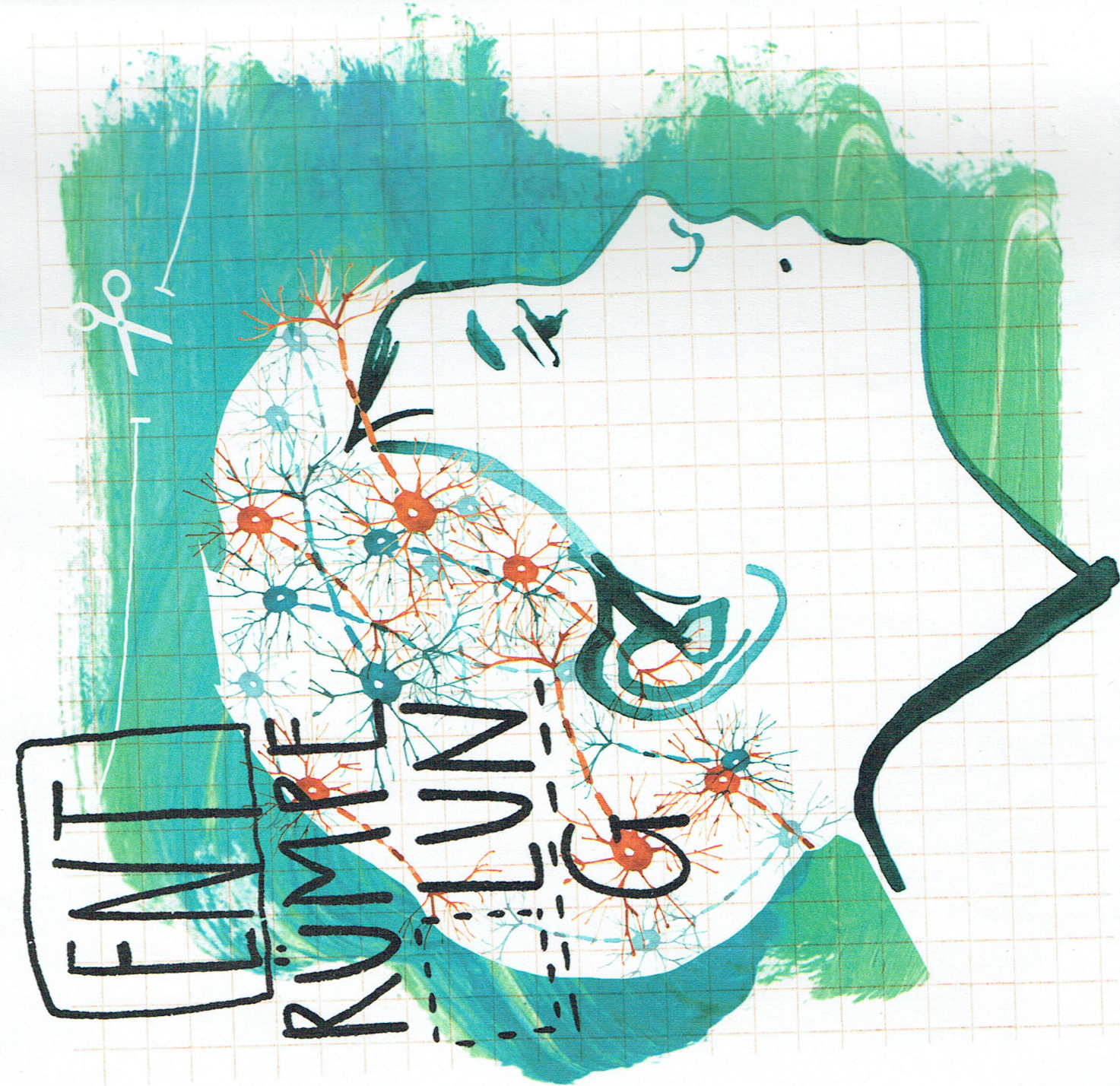
TEXT: Henning Engeln

ILLUSTRATIONEN: Claudia Meiert

Vorsicht: Umbau- arbeiten!



Die verschiedenen Hirnregionen von Teenagern **entwickeln sich nicht im Gleichakt**: Einige reifen früher, andere später. Das erklärt die Konfusion im Kopf



Das Gehirn löscht während der Pubertät etwa die Hälfte aller Nervenzellverbindungen. Nur die besonders viel genutzten bleiben erhalten und werden zu **neuronalen Schnellstraßen** ausgebaut

Auch das räumliche Vorstellungsvermögen erreicht während der Pubertät seinen Höhepunkt.

Zudem ist die Kapazität des Arbeitsgedächtnisses (das dazu dient, Informationen kurze Zeit zwischenspeichern, um sie zu verarbeiten) jetzt auf ihrem Maximum: Können sich Zwölfjährige nur rund fünf Dinge gleichzeitig merken, steigt die Leistung in den folgenden Jahren auf bis zu sieben Informationen. Und schwindet vom 25. Lebensjahr an langsam wieder.

Auch in Übungen zur Wahrnehmung, bei denen es etwa darum geht, Formen oder Symbole möglichst rasch zu erkennen, schneiden Jugendliche im Alter von etwa 14 Jahren am besten ab.

Becindruckend ist überdies die Flexibilität und schöpferische Kraft des pubertierenden Gehirns. Gerade junge Menschen sind oft in der Lage, überraschende Lösungen für Probleme zu finden. Ohne Mühe gelingt es vielen, schon nach kurzer Zeit selbst komplexe Computerprogramme fehlerlos zu bedienen, sie sind oft Meister darin, Strategien zu gewinnen, Ideen umzusetzen – und sich von Chaos nicht stressen, sondern inspirieren zu lassen.

Die nervenaufreibenden Jahre, in denen nicht wenige Eltern um den Ver-

stand ihrer Kinder fürchten, sind also in Wahrheit eine Hochphase des Denkkorgans. Sie stehen für eine Zeit, in der sich Kunstfertigkeit und technisches Geschick Bahn brechen, in der sich nach Ansicht von Neuroforschern beispielsweise sportliche oder musikalische Talente am besten fördern lassen.

Doch wie passen pubertäre Planlosigkeit und kognitive Höchstleistung zusammen? Wie Verschlafenheit und Schöpfergeist? Mangelnde Konzentration und rasche Auffassungsgabe?

Die Welt der Jugendlichen ist voller scheinbar unvereinbarer Gegensätze. Erst nach und nach ist es Hirnforschern gelungen, manche dieser vermeintlichen Widersprüche aufzuklären. Allmählich finden sie immer mehr darüber heraus, was genau in den Köpfen Heranwachsender abläuft. Und immer deutlicher zeigt sich: Jene paradox anmutende Kombination von Wesenszügen, die so unvereinbar scheinen, ist Teil einer Dynamik, die sich im Laufe der Evolution mit gutem Grund so durchgesetzt hat – und die letztlich der gesamten Gesellschaft zugute kommt.

Drei Bereiche vor allem stehen im Fokus der Forscher:

- der neuronale Umbau (also die Frage, wie sich Nervenzellen im Gehirn von Jugendlichen neu verdrahten);
 - die Macht der Emotionen (weil halb Hormone manche Teenager gleichsam gefahrenblind machen);
 - die Chance zur Kreativität (wieso dies eine Phase des Querdenkens ist).
- Und es zeigt sich: Offenbar erhalten in der Pubertät vor allem jene Hirnareale eine neue Struktur, die die höheren Denkfunktionen wie bewusstes Planen oder Abwägen kontrollieren – und für ein erwachsenes Leben in der Gesellschaft unabdingbar sind.

I. Neuronen

Weshalb im jugendlichen Gehirn sekundlich Tausende Nervenzellkontakte absterben – Teenager jedoch schneller denken

Wer verstehen möchte, welche Prozesse im Gehirn Pubertierender ablaufen, der muss einen Blick auf jene Zeit werfen, die der Jugend vorausgeht: die Kindheit. Erblickt ein Baby das Licht der Welt, sind die meisten seiner rund

Immer mehr
Forscher begreifen
die Pubertät nicht
als Defizit –
sondern als Chance
für die
Gesellschaft

80 Milliarden Nervenzellen (Neurone) zwar schon angelegt, allerdings fehlen zum großen Teil noch die Verbindungen zwischen ihnen.

Doch gleich nach der Geburt reift das Gehirn heran, suchen die Nervenzellen verstärkt Kontakt zueinander.

Sie lassen feine Auswüchse spritzen, die Verbindung zu den Auswüchsen anderer Neurone aufnehmen.

Durch die Übergänge zwischen zwei Auswüchsen (den Synapsen) werden dann fortan elektrische Signale von einem Neuron aufs Nächste übertragen.

Auf diese Weise verknüpfen sich unter anderem die Nervenzellen verschiedener Gehirnregionen miteinander, und das Baby lernt beispielsweise, dass ein Apfel süß schmeckt und eine glatte Schale hat. Sieht es das nächste Mal einen Apfel, weiß es: Der ist lecker.

Und werden diese Reizleitungen oft gebraucht, verstärken und stabilisieren sie sich: Denn dadurch, dass sich die Aktivität zwischen den Synapsen bestimmter Nervenzellen erhöht, vermögen Signale zwischen den beteiligten Synapsen leichter überzuspringen.

Werden solche Verknüpfungen dagegen nicht weiter benutzt, werden sie wieder zurückgebildet.

Manche Nervenzellen verbinden sich mit bis zu 20000 anderen Neuronen. Deshalb steigt die Zahl der Kon-

Das seltsame Verhalten Jugendlicher ist kein Defizit – es hat sich mit gutem Grund in der Evolution durchgesetzt

takte, der Synapsen, innerhalb der ersten Lebensjahre eines Kindes auf mehrere Billionen, und in seinem Gehirn entsteht ein dichtes Geflecht von Verbindungen zwischen den Neuronen.

Diese Schaltkreise ermöglichen uns in Kinderjahren, eine Vielzahl neuer Fähigkeiten zu erlernen und zu festigen – etwa zu sprechen, zu greifen, zu laufen, aber auch ein Musikinstrument zu spielen oder eine Sportart zu beherrschen.

Die Struktur des Kinderhirns ist geradezu daraufhin optimiert, täglich neue Eindrücke und Tatsachen zu verarbeiten.

Doch diese enorme Lernfähigkeit durch das immer dichter werdende Netz der Neurone birgt auch einen Nachteil: Das Gehirn erstickt geradezu in Details. Daher fällt es Kindern in der Vorschulzeit vergleichsweise schwer, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, es präzise und schnell zu erledigen.

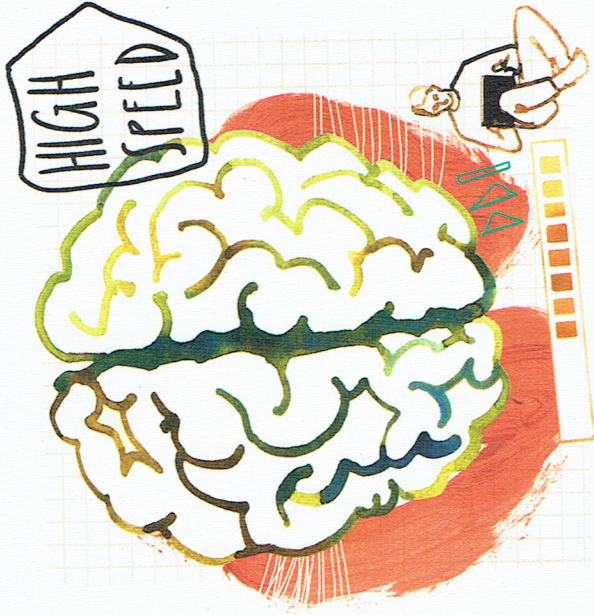
Daher sind sie, etwa beim Binden der Schnürsenkel, kaum in der Lage, störende Impulse (ein Scheppern in der Küche) auszublenden, und für alle Ablenkungen anfällig (der Schnürsenkel ist vergessen, das Kind läuft mit offenen Schuhen in die Küche).

Erst mit dem Beginn der Schulzeit gewinnt das Kind an Konzentrationsfähigkeit und vertieft diese Kraft noch einmal in der Pubertät, in der sie weiter ausgebaut und verfestigt wird.

Auf all diese Erkenntnisse sind Neurobiologen gestoßen, als sie vor einigen Jahren die Gehirne von Kindern und Jugendlichen mithilfe von Magnetresonanztomografen untersuchten.

Diese Hightech-Geräte machen die Aktivität bestimmter Gehirnregionen mithilfe eines speziellen bildgebenden Verfahrens sichtbar – und sie offenbaren einen erstaunlichen Prozess: Mit Einsetzen der Pubertät geht im jugendlichen Gehirn massiv Substanz verloren; gewaltige Mengen jener feinen Auswüchse, die sich gebildet haben, werden von den Nervenzellen verkleinert oder sogar ganz abgebaut.

Zeitweilig verschwinden in jeder Sekunde gut 30000 dieser Kontaktstellen, das sind rund 2,6 Milliarden Synapsen pro Tag. Der Umbau hinterlässt tiefe Spuren in der Struktur des Gehirns: Etwa 50 Prozent aller neuronalen Kontaktstellen werden bis zum Ende der Adoleszenz stillgelegt.



Während des Gehirnumbaus haben Teenager die kürzesten **Reaktionszeiten** überhaupt. Auch das Arbeitsgedächtnis zeigt seine Höchstform



Gefühle dringen bei Teenagern ungefiltert ins Bewusstsein. Erst bei 20- bis 25-Jährigen erlangt das Gehirn die Fähigkeit, **Emotionen und Impulse** zu kontrollieren

Doch diese Ausdünnung ist kein Verlust – sondern vielmehr ein Mittel zur Steigerung der Denk-Effizienz.

Denn Untersuchungen zeigen: Es schwinden nur jene Verbindungen, die das Gehirn nicht benötigt. Sie werden gekappt, das Denkkorgan wird von allem Überflüssigem entschlackt.

Noch haben die Forscher nicht im Detail klären können, welcher Prozess dazu führt, dass der Körper bestimmte Verästelungen vernichtet, andere dagegen nicht. Vermutlich aber baut er vor allem jene Synapsen ab, durch die vergleichsweise wenige elektrische Signale übermittelt werden.

Dagegen verstärken und stabilisieren sich jene Verbindungen, die der betreffende Teenager bei der Ausübung

spezieller Fähigkeiten oft beansprucht – etwa beim Rechnen oder bei bestimmter handwerklicher Tätigkeit.

Wer etwa mit den eigenen Händen einen Stuhl baut, muss vielerlei unterschiedliche Denkprozesse vollziehen: zunächst Vorstellen, Planen, Zeichnen und Berechnen, dann die Auswahl passender Materialien und Werkzeuge. Schließlich das Fertigen des Sitzmöbels, bei dem eine präzise Koordination von Augen und Händen nötig ist; genaue Wahrnehmung, aber auch geschickte Fingerfertigkeit.

Ähnlich viele Schritte muss das Gehirn auch erlernen und bewältigen, wenn es gilt, Wahrnehmung und Wissen miteinander in Einklang zu bringen. Wer etwa eine bestimmte Pflanze

finden und die Spezies bestimmen will, muss wissen, welche Bedürfnisse das Gewächs hat, an welchem Standort es womöglich gedeiht, überdies Strukturen genau erkennen, Farben, Formen und Gerüche wahrnehmen, Kategorien anwenden und Entscheidungen treffen – ehe schließlich die begründete Gewissheit entsteht, durch eigenes Können die Pflanze richtig benannt zu haben.

All das wird möglich, weil Hirnmaterial abgebaut wird und so neuronale Botschaften effizienter ihren Weg durch das Denkkorgan finden.

Darüber hinaus nutzt der Körper noch einen zweiten Prozess, um die Denkgeschwindigkeit des Gehirns um ein Vielfaches zu erhöhen. Um diesen Vorgang zu verstehen, muss man wissen,

wie ein typisches Neuron aufgebaut ist: Es besitzt neben dem Zellkörper und den kurzen, nur ein bis zwei Millimeter weit reichenden Auswüchsen (über deren Synapsen das Neuron Informationen von anderen Zellen aufnimmt) auch einen einzigen, besonders langen Fortsatz – das Axon.

Es hilft, elektrische Impulse zu anderen, weiter entfernt liegenden Nervenzellen zu leiten. Bei manchen Neuronen reicht das Axon nur ein paar Millimeter weit, bei anderen kann es mehrere Zentimeter, im Extremfall sogar bis zu einem Meter lang sein.

Im Gehirn ist es mit einer speziellen weißen Schicht ummantelt. Diese Hülle besteht aus einem fett- und eiweißhaltigen Material und schirmt die Leitungsbahn elektrisch ab, ähnlich wie die Isolierschicht eines Kabels den darin enthaltenen Draht. Dank dieser Umhüllung können die Nervenimpulse ungestört und viel schneller fließen: Versuche zeigen, dass das Tempo zum Teil um das 100-Fache zunimmt – auf bis zu 120 Meter pro Sekunde (rund 430 km/h).

Weil das Isoliermaterial hell ist, sprechen die Wissenschaftler von „weißer Substanz“. Und deren Masse nimmt während der Pubertät stark zu.

Das bedeutet: Auch weit entfernte Gehirnarale vermögen nun erheblich schneller miteinander zu kommunizieren.

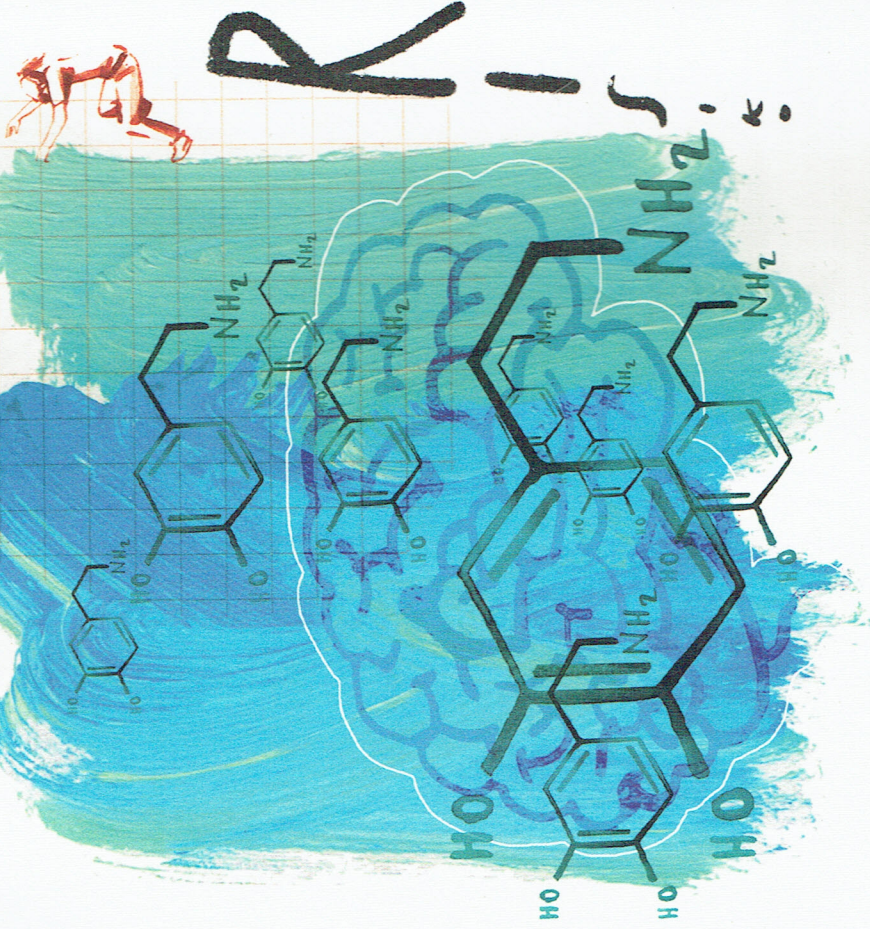
Daher denken Teenager so rasant wie nie zuvor.

II. Emotionen

Wieso Jugendliche zu Gefühlsausbrüchen neigen und ein Botenstoff sie zu lebensgefährlichen Unternehmungen verleitet

Entrümpelung von Unbrauchbarem, Steigerung der Effizienz, höheres Tempo der Nervenimpulse: Wenn allein diese Prozesse im jugendlichen Hirn ablaufen, wäre die Pubertät vermutlich eine eher ruhige, eine stille Lebensphase, geprägt von zunehmender Konzentrationsfähigkeit, von Disziplin.

Da Teenager aber zu Kontrollverlust neigen, Drogen nehmen, sich Mutproben auflegen oder schlicht ausblenden, welches Vorhaben sie in ernster Gefahr bringen könnte, haben sich



Bei Aussicht auf Anerkennung und Erfolg wird das Gehirn Pubertätender mit dem **Belohnungsstoff** Dopamin geflutet – und jedes Risiko ausgeblendet

Neurowissenschaftler auf die Suche nach den Ursachen für dieses Verhalten gemacht und sind auf zwei grundlegende Faktoren gestoßen.

Zum einen verläuft die Reifung des Gehirns nicht in allen Regionen zur gleichen Zeit: Während beispielsweise manche Hirnarale (etwa jene, welche für Sprachverständnis oder Bildverarbeitung notwendig sind) schon zu Beginn der Pubertät mit zehn oder elf Jahren weitgehend fertiggestellt sind, reift der sogenannte Stirnlappen (der Emotionen ordnet und Impulse in Schach hält) erst in der dritten Lebensdekade endgültig aus.

Dies hat zur Folge, dass jugendliche häufig von ihren Gefühlen übermannt werden.

Zum anderen fehlt dadurch auch eine ordnende Instanz, was unter anderem dazu führt, dass bestimmte biochemische Botenstoffe im Gehirn auf komplexe Weise die Gefühlswelt der

kunft schmieden, schwierige Entscheidungen treffen. Und die zudem hilft, andere Gehirnteile (darunter das stammesgeschichtlich ältere limbische System, eine Region, die maßgeblich bei der Entstehung von Gefühlen mitwirkt) zu kontrollieren.

Sind wir zum Beispiel stark verärgert, ist es der präfrontale Kortex, der uns bewusst entscheiden lässt, dass wir der aufflammenden Wut nicht spontan nachgeben und Gegenstände durchs Zimmer schmeißen, sondern Ruhe bewahren. Das bedeutet: Solange der präfrontale Kortex noch nicht ausgereift ist, ist ein Mensch weniger gut in der Lage, Impulse aus anderen Gehirnräumen zu beherrschen.

Das macht verständlich, weshalb Jugendliche zu heftigen Gefühlsausbrüchen neigen; ihr Verstand hat die anderen Areale schlicht noch nicht im Griff. Und solange der präfrontale Kortex noch im Umbau ist, fällt es ihnen überdies schwer, vorausschauend zu denken und auf lange Sicht zu planen.

Ohnehin sind bei Teenagern jene Regionen besonders aktiv, die Emotionen hervorrufen. Mehr noch: Zum limbischen System gehören mehrere Areale, die Wissenschaftler unter dem Begriff „Belohnungszentrum“ zusammenfassen. Immer dann, wenn einem Menschen etwas Lustvolles in Aussicht gestellt wird, wenn eine Handlung Freude, Interesse, Spannung weckt, schütten diese Hirnregionen den Botenstoff Dopamin aus – eine Substanz, die wie eine Droge wirkt und ein Gefühl der Vorfreude hervorruft.

Bei Heranwachsenden, so zeigen Analysen, ist der Dopaminspiegel im Alltag niedriger als bei Erwachsenen; doch sobald bei den jungen Leuten die Aussicht auf eine Belohnung besteht, werden ihre Hirnzellen mit diesem Stoff regelrecht überschwemmt. Das hat zum Teil dramatische Folgen.

Zwar haben Untersuchungen erwiesen, dass Teenager Risiken intellektuell sehr wohl richtig einschätzen können. Trotzdem lässt sie die Erwartung eines Erfolges oder einer spannenden Unternehmung – etwa eine Treppe erstmals mit dem Skateboard herunterzufahren oder sich den Hals tätowieren zu lassen – die damit verbundenen Risiken bisweilen schlicht ausblenden: Denn die Anerkennung durch die „Peer-

group“, die gleichaltrigen Freunde (siehe Seite 56), wiegt schwerer.

Hinzu kommt, dass die Kontrolle durch den präfrontalen Kortex noch nicht sehr stark ist und die Jugendlichen oft unfähig sind, einen aus den emotionalen Hirnregionen stammenden Impuls zu unterdrücken.

Daher handeln viele Teenager spontan, sobald ihnen ein Ziel verlockend erscheint – ohne das Für und Wider abzuwägen. Manche entwickeln eine regelrechte Gier nach Belohnung, die sie dazu veranlasst, das Abenteuer geradezu zu suchen.

Diese besonderen Vorgänge im pubertierenden Gehirn bringen Jugendliche in erhöhte Gefahr: So haben US-Forscher herausgefunden, dass die Zahl der unfallbedingten Verletzungen und Todesfälle in jener Phase, in der Kinder zu Heranwachsenden werden, um 300 Prozent zunimmt.

In Deutschland verursachten im Jahr 2017 die 18- bis 24-Jährigen mehr als 65 Prozent aller Unfälle mit Personenschaden. Hauptursache: die nicht an den Verkehr angepasste Geschwindigkeit.

Und die häufigste Todesursache bei 15- bis 17-Jährigen ist ein Unfall mit dem Fahrrad oder Moped.

Das Gehirn von

Teenagern

befindet sich oft

im Leerlauf –

das fördert

ungewöhnliche

Einfälle

III. Kreativität

Wie Teenager auf ungewöhnliche Ideen kommen – und warum dieses Querdenken bei den meisten Erwachsenen verstiegt

Unter Kreativität verstehen Wissenschaftler die Gabe, Originelles zu schaffen, Außergewöhnliches, Innovatives. Kurz: die Fähigkeit, neue Lösungen für alte Probleme zu finden, Ungedachtes zu denken.

Um kreativ zu sein, so haben Forscher herausgefunden, muss das Gehirn eines Menschen „divergent“ arbeiten, wie sie es nennen. Dies ist ein Zustand, in dem sich das Denkgorgan einem Problem nicht analytisch, rational-abwägend nähert – sondern eher assoziativ, frei, emotional.

Das Gehirn umgeht gewissermaßen die Zensur des Intellekts, lässt spielerische Gedanken und auch Emotionen zu. Verrückte Ideen, wagemutige Einfälle. Kurz: Querdenkerereien.

Dazu sind die Nervenzellen im Kopf ganz besonders während der umfassenden Umbauphase in der Pubertät imstande; und eben das macht Teenager in den Augen vieler Erwachsener so unberechenbar.

Schöpferisch zu sein, dazu gehört auch, sich selbst neu zu erfinden. Sein Ich immer wieder neu zu definieren, zu verändern. Mit seinen Begabungen spielerisch umzugehen, mit seinen Talenten zu experimentieren.

In keiner Phase des Lebens probieren Menschen mehr als in der Pubertät: Teenager gründen Bands, sie schreiben Gedichte und erste Romane, sie entwerfen Kleidung, testen sich in mehreren Rollen, stellen altbewährte Theorien infrage.

Inzwischen verstehen die Forscher auch, weshalb sich die kreative Kraft gerade im Gehirn von Heranwachsenden so unbändig offenbart.

Auf die Spur des Phänomens führte eine interessante Beobachtung: Patienten, die als Erwachsene eine Verletzung ihres präfrontalen Kortex erlebten, entwickelten zuweilen ein über-raschendes künstlerisches Talent, das ursprünglich nicht vorhanden war.

Menschen, die sich zuvor nicht für bildende Kunst interessierten, begannen nach einem solchen Unfall plötzlich gerne mit Farben zu experimentieren

und einen ganz eigenen Malstil zu entwickeln.

Die Erklärung der Wissenschaft für diesen Vorgang: Der präfrontale Kortex – diese bei Erwachsenen ausgereifte, auf perfekt durchstrukturierte Planung ausgerichtete Region – versucht als rationale Kontrollinstanz, alle unerwünschten Handlungen und Impulse zu hemmen.

Da der neuronale Zensor bei Teenagern aber immer wieder mal ausfällt, vermögen sich deren Gedanken viel freier zu entfalten, können sie viel eher auf neue Einfälle kommen.

Zudem gerät das jugendliche Gehirn offenbar häufig in eine Art Leerlaufmodus: Es konzentriert sich nicht voll auf eine Aufgabe, fokussiert nicht gänzlich auf ein Problem, sondern gibt sich gewissermaßen dem Nichtstun hin, lässt sich treiben, versucht nichts zu erzwingen. Auf diese Weise kann es unbewusst Informationen und Erinne-

niemand, dass die Reifephase anstrengend ist, sonderbar und verrückt.

Doch die neueren Erkenntnisse der Hirnforscher lassen das Verhalten der Teenager zunehmend in einem anderen Licht erscheinen, positiver. Schaffenskräftig, ideenreich.

Jugendliche bergen eben nicht nur das Potenzial für Fehlentscheidungen, sie sind auch zu Glanzleistungen imstande. Sie sind origineller, schöpferischer, idealistischer als viele Erwachsene – und häufig eher als Ältere bereit, Herausforderungen unvoreingenommen zu begegnen.

Der US-Forscher Daniel J. Siegel nennt die Pubertät gar „das goldene Zeitalter für Neuerungen“. Sie sei, so Siegel, nicht nur für das Individuum selbst enorm bedeutend, sondern für die gesamte Gesellschaft.

Manche Wissenschaftler gehen sogar davon aus, dass sich der moderne Mensch ohne die Merkmale der Pubertät, ohne jugendlichen Eifer, ohne die Risikofreude, vielleicht nicht so schnell und erfolgreich über alle Kontinente hätte ausbreiten können.

Denn in ihrem Bedürfnis, die Welt zu erforschen und zu gestalten, leisten Jugendliche mitunter Großartiges.

So fand etwa ein Teenager aus Kanada eine neue Kombination von Wirkstoffen gegen ein tödliches Erbleiden.

Einer 17-jährigen aus Kentucky gelang es, erstmals eine Methode zu ersinnen, mit der sich die Nebenwirkungen von Drogen und Medikamenten an Herzmuskelzellen von Fruchtfliegen erforschen lassen.

Und ein deutscher Schüler gründete mit 17 Jahren ein Unternehmen, um eine App zu vermarkten, die beliebige Vergrößerungen von Graphiken ohne Qualitätsverlust erlaubt.

Doch ganz gleich, ob die Jugendlichen in der Pubertät Großes vollbringen oder im Kleinen wirken, ganz gleich, ob ihr Verhalten verwirrend anmutet oder für Erwachsene nachvollziehbar bleibt: Der gewaltige Umbau des Gehirns bewirkt, dass für viele die Pubertät jene Phase ihres Lebens ist, in der sie besonders eindrückliche Erlebnisse sammeln.

Eine Phase, die sich tief in die Nervenzellverbindungen des Denkkorgans einprägt – und so bis ins hohe Alter im Gedächtnis bleibt. ◀

Und besonders leicht auf ungewöhnliche Einfälle kommen.

Erst wenn der präfrontale Kortex mit 20 bis 25 Jahren ausreift, wenn sich die Nervenzellen fester verdrahten, sind Menschen imstande, sämtliche Gedanken auf Effizienz zu trimmen – mit der Folge allerdings, dass jener sprudelnde Quell der Innovationen bei den meisten nach der Pubertät versiegt.

Jene kreativen Köpfe aber, die bis ins hohe Alter querdenden vermögen (wie etwa der Maler Pablo Picasso), haben sich, rein hirmphysiologisch, ein Stück Pubertät bewahrt.

Jahrzehntelang konzentrierten sich Forscher vor allem auf die Defizite von Jugendlichen: darauf, was alles schiefgelaufen kann in der Phase zwischen Kindheit und Erwachsensein. Auf das düstere Drama der pubertären Unvernunft. Und auch heute bestreitet



Der Mangel an neuronalen Kontrollinstanzen führt oft zu großer Kreativität: **Teenager sind Meister** darin, neue Ideen zu entwickeln oder Fertigkeiten zu erlernen

Warten auf die Krise

Schon in den Jahren vor der Pubertät beginnt sich die Beziehung zwischen Eltern und Kind zu verändern. Mit einfachen Mitteln lässt sich das Verhältnis in dieser Zeit festigen

Kinder werden heute schneller reif als in früheren Generationen. Die Allgegenwart von sozialen Medien ist dafür das wohl augenfälligste Beispiel. Hörten die Mädchen und Jungen früher Kinder-CDs im Wohnzimmer, laufen sie heute mit Smartphone und Ohrstöpseln herum – und statt sich mit Freunden zu treffen sind sie bei Instagram, WhatsApp und Co. unterwegs. Wie aber begleiten Eltern ihren Nachwuchs am besten durch die Phase der Vorpubertät, die schon mit acht Jahren beginnen kann? Ihre Töchter und Söhne sind noch kein Teenager, aber eben auch keine Kinder mehr.

Wenn sich die ersten Anzeichen der nahenden Pubertät zeigen, sollten Mütter und Väter vor allem Wege finden, ihren Kindern nach und nach mehr eigene Verantwortung zu geben – und zudem dafür sorgen, dass sie in die richtige Richtung unterwegs sind. Sie können sie dabei unterstützen, gute Entscheidungen zu treffen. Dazu ist es hilfreich, einen Blick auf die beiden Phasen zu richten, die jedes Kind vor der eigentlichen Pubertät durchläuft:

- acht bis zehn Jahre;
- elf bis zwölf Jahre.



Zehnjährige sind deutlich rationaler als Kleinkinder – und sollten auch so behandelt werden

I. Der erste dieser Zeitabschnitte verläuft meist eher ruhig. Die geistigen Fähigkeiten von Kindern sind von ihrem neunten Lebensjahr an in der Regel bereits so weit entwickelt, dass sie logisch und konkret argumentieren können. Der Wissensdurst ist groß; ihr Denken ist spürbar weiter entwickelt als bei jüngeren Kindern. Mädchen sind den Jungen oft ein wenig voraus.

Viele Kinder in diesem Alter wollen sich selbst ausprobieren, orientieren sich aber noch an ihren Eltern. Für die ist dies eine gute Zeit, ihre Töchter und Söhne in gelassener Atmosphäre auf die Pubertät vorzubereiten. Doch bereits jetzt kann es zu der Hormonumstellung kommen (siehe Seite 51). Bei Mädchen löst sie oft einen Wachstumsschub aus, bei Jungen erfolgt dies in der Regel später.

II. Die Hormonumstellung macht sich vom elften Lebensjahr an deutlicher körperlich bemerkbar. Bei manchen Kindern geschieht die Veränderung scheinbar über Nacht,

bei anderen vollzieht sie sich langsamer. Das körperliche Wachstum und die körperliche Entwicklung sind in dieser Phase extrem unterschiedlich und individuell. Mädchen haben fast ihre endgültige Körper- und Schuhgröße erreicht, Jungen sehen dagegen oft noch aus wie Drittklässler. Für Eltern ist es in dieser Zeit wichtig, den Kontakt zu ihrem Nachwuchs aufrechtzuerhalten – denn noch reden Söhne und Töchter in der Regel gern mit ihnen. Daran entscheidet sich, wie die Beziehung sich langfristig entwickelt. Das heißt aber auch, dem Kind mitunter ein klares Nein entgegenzusetzen – ihm jedoch gleichzeitig zu signalisieren, dass dies die Beziehung nicht beeinträchtigt.

Daher ist es sinnvoll, sich nicht um zu viele Dinge zu streiten, zu oft Nein zu sagen. Ein Ja in nicht so wichtigen Streitfällen führt dazu, dass ein Kind bei wichtigen Themen leichter bereit sein wird, auch ein Nein zu akzeptieren.

Wer seinem Nachwuchs zudem mit Aufmerksamkeit und Interesse zuhört, macht ihm deutlich, dass seine Meinung und seine Gedanken wichtig sind und dass er respektiert wird. Dies stärkt Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen. Das Kind versteht: „Wenn meine Eltern glauben, dass ich es wert bin, dass man mir zuhört, dann muss ich ein wichtiger und wertvoller Mensch sein.“

Sobald aber offenbar wird, dass die Kindheit definitiv zu Ende geht, sollten Eltern einige Sätze aus ihrem Wortschatz streichen, vor allem Scheinbegründungen wie: „Das wird so gemacht, weil ich deine Mutter/dein Vater bin – und ich es sage.“ Diese Form der Darlegung hat ausgedient. An die Stelle der alleinigen Verantwortung der Eltern tritt jetzt eine andere Perspektive: Wie lässt sich gemeinsam eine Lösung finden?

Ob Junge oder Mädchen: Das Kind braucht vor allem ein offenes Ohr und Anerkennung. Eltern müssen bereit sein, zuzuhören und seine Gefühle zu verstehen, statt zu ermahnen, Ratschläge zu erteilen, Kommentare abzugeben oder sofortige Lösungen für ein Problem zu finden.

Für jedes Kind in der Vorpubertät sind letztlich zwei Dinge besonders wichtig: dass es sich gehört und verstanden fühlt. *Claudia und David Arp*