FNP 29.8.2019

**BAD VILBEL** 

### Seite 16

# Wenn Eltern peinlich werden

Bad Vilbel Kinder brauchen Grenzen, um neue Möglichkeiten zu generieren – Großes Elterninteresse an Expertenvortrag

Sie sind rebellisch, lustlos oder ziehen sich zurück. In vielen Fällen aber erscheinen sie wie ausgetauscht: Teenager in der Pubertät. Was im jugendlichen Gehirn während dieser Phase passiert, hat Universitätsprofessor und Neurowissenschaftler Dieter F. Braus erklärt und Tipps gegeben, wie Eltern am besten mit ihren »Pubertieren« umgehen sollten.

#### VON CHRISTINE FAUERBACH

Informativ, provokativ und humorvoll zugleich war der Vortag »Ein-Blick - Das jugendliche Gehirn im Ausnahmezustand« von Prof. Dieter F. Braus. Der Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie an den Helios-Dr.-Horst-Schmidt-Kliniken in Wiesbaden nahm seine zahlreichen Zuhörer in der Mensa des Georg-Büchner-Gymnasiums (GBG) mit auf einen spannenden, wissenschaftlichen Kurztrip durch die Evolutionsgeschichte.

Er erklärte, welche Grundbedürfnisse der Mensch hat und aus welcher Motivation heraus er Entscheidungen trifft. Er erläuterte den grundsätzlichen Aufbau des menschlichen Gehirns in der Zeit der Pubertät mit den Hauptakteuren Nucleus accumbens, Amygdala und Hypothalamus. Der Verstand hingegen (Cortex) spiele eine untergeordnete Rolle. Um dann aufzuzeigen wie sich das Gehirn von Jugendlichen in den drei Phasen der Pubertät ab dem zehnten/elften bis zum 25,6 (Mädchen)/26,5 (Jungen) Lebensjahr vom Kind bis zum Erwachsenen verändert.

»Die Phase der Pubertät beginnt dann, wenn die Kinder ihre Eltern peinlich und schwierig finden und



Prof. Dieter F. Braus ist Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in den Helios-Dr.-Horst-Schmidt-Kliniken in Wiesbaden.

plötzlich bis 12 Uhr mittags schlafen«. Die Pubertät ist der enorm wichtigste Umbauprozess des Gehirns nach der Schwangerschaft.« Schließlich entscheide sich in der Pubertät, »auf welcher Plattform ich mich als Erwachsener befinde«.

Je langsamer der Reifeprozess zwischen dem elften und 16. Le-bensjahr ablaufe, desto höher sei der spätere Erfolg. Während im kindlichen Gehirn die Welt noch in Ordnung sei, die Balance zwischen Gefühl (Angst, Lust, Erregbarkeit, Aggression, unbewusst) und Verstand (Vernunft, Kontrolle, Einstellungen, Interessen, bewusst) ausgeglichen sei, seien die Regulationsmechanismen in der Pubertät enorm stressanfällig.

»Spielen ist die Vorbereitung zum Leben. Spielen am PC schult allein die Feinmotorik, was fehlt ist das Training der Grobmotorik.« Im jugendlichen Gehirn »stirbt« die Kindheit mit rund 70 Prozent der zuvor bestehenden Synapsen im Gehirn ab, es finde ein Frühjahrsputz statt.

# Basis für Zufriedenheit

Gleichzeitig werde die Basis für seelische Gesundheit, Lebenszufriedenheit und Leistungsfähigkeit für das erwachsene Gehirn gelegt. Das biologische Schlafverhalten Frühoder Spätaufsteher präge sich aus. Dies äußere sich in der frühen Phase (zehntes bis zwölftes Lebensjahr) durch eine erhöhte emotionale Erregbarkeit, einer Abwertung bisher Geschätztem, dem Beharren auf Details verbunden mit Neugier.

In der mittleren Phase wachse die Risiko- und Streitbereitschaft vor allem in der Gruppe, das Interesse an tollen Ideen steige an, sowie der Mut Neues auszuprobieren. Hormone geben das Startsignal zur Entkopplung des Angst- und Spaßgenerators und es entstehe eine große Spannung. Zwar hätten die Jugendlichen ein gutes Gespür für Fairness, verhielten sich selbst aber unfair. Die eigene Unsicherheit werde überspielt mit auffälligem Make-up, bestimmtem Kleidungsstil oder auch völligem Rückzug.



Tochter genervt, Mutter noch genervter: Viele Diskussionen in der Pubertät laufen so ab. Wichtig dabei: Eltern dürfen die schlechte Laune der Teenager nicht auf sich beziehen. (Symbolfoto: Garo/Phanie/dpa)

In der späten Phase ab der elften, zwölften Klasse, gehe mit der Reifung des Frontalhirns eine hohe kognitive Leistungsfähigkeit einher. Die Selbstkontrolle werde verbessert, die Emotionalität stabilisiert, Team- und Kritikfähigkeit steigen

## Mit Teenies streiten

Braus' Botschaften an die Eltern lauteten: »Pubertät kommt nicht unerwartet, sie haben zehn Jahre Zeit sich darauf einzustellen.« Er warnte vor Helikopter- und Drohneneltern, denn »Kinder brauchen Schrammen, Erfahrungen und gute

Geheimnisse, die sie mit Freunden nieren. Sie sollten die Schwächen teilen. Dies alles ist wichtig für das Sozialwesen.« Er riet Eltern von debattierfreudigen, rebellierenden, provozierenden Teenagern: »Streiten sie mit, seien sie aber nicht selbst verletzt.« Die Kraft der Worte könne helfen, aber auch in gleicher Weise zerstören.

»Egal wie schlimm die Pubertät war, in 75 Prozent der Fälle ist das Ergebnis erfolgreich. Bleiben sie entspannt.« Eltern sollten sich bemühen am Puls der Zeit des Kindes zu sein, opponieren ohne zu eskalieren, feinfühlig und authentisch, aufmerksam zu sein ohne zu spiound Stärken der Pubertierenden sehen und versuchen deren Ressourcen zu aktivieren. Sie sollten ihnen in einem offenen Gespräch Aufmerksamkeit schenken, sie durch fokussiertes Nachfragen unterstützen Handeln, indem sie einseitige Schritte gehen. »Kinder brauchen Grenzen, um neue Möglichkeiten zu generieren.«

Für die positive Entwicklung der Jugendlichen hin zu mehr Resilienz sei es wichtig, Kindern und Jugendlichen Kernkompetenzen wie Selbstkontrolle, positive Emotionalität oder soziales Einbringen

und Werte für ihr späteres Leben zu lernen. Man solle Jugendliche unterstützen und Toleranz üben und bei Streit erst einmal eine Nacht darüber schlafen.

Eltern und Erzieher sollten aber auch Grenzen aufzeigen und Regeln vereinbaren (Handynutzung, Ordnung im Kinderzimmer usw.), die auch einzuhalten sind. Positiv wirken sich Sport und Naturerlebnisse aus, negativ alle legalen und illegalen Drogen, aber auch die übermäßige Nutzung von digitalen Medien. Braus empfiehlt für 13- bis 16-Jährige 14 Stunden digitale Nutzung pro Woche.