

# Elterninfo

## • DER REIZ DES RISIKOS IN DER PUBERTÄT •

### WENN DAS EIGENE KIND ZUM RÄTSEL WIRD

Für die einen ist es wie in „Sturm und Drang“, für die anderen wie in „Robinson Crusoe“. Die einen jagen ohne Unterlass dem Abenteuer hinterher, die anderen ziehen sich zurück ins stille Kämmerlein. Im berüchtigten Alter der Pubertät kann einem das eigene Kind schon ab und an zum Rätsel werden. Dann tauchen plötzlich viele Fragen auf: Was tue ich, wenn mein Kind sich von einem Risiko ins nächste stürzt? Wenn das Wort „versetzungsgefährdet“ im Raum steht? Wie soll ich reagieren, wenn Zigaretten, Alkohol oder andere Drogen auftauchen? Was ist noch normal, ab wann wird es gefährlich?



Alle Bilder: canva.com

Wenn besorgte Gedanken und Fragen einen nicht mehr zur Ruhe kommen lassen, ist es wichtig, die Gefühle auch einmal beiseitezulassen. Lassen Sie uns stattdessen zunächst überlegen, was der Grund für all das ist. Was passiert da im Inneren der Jugendlichen überhaupt? Denn eins ist gewiss: so unlogisch und chaotisch manche Dinge aus der Beobachterperspektive auch erscheinen mögen, so besorgniserregend die Risikobereitschaft erscheint – sie sind doch oft ganz normaler „Wahnsinn“.

### HABEN SIE SCHON EINMAL VOM FRONTALKORTEX GEHÖRT?

Dieser Teil unseres Gehirns macht es uns möglich unser Verhalten zu kontrollieren und zu regulieren. Er wiegt Risiken ab, analysiert Pro und Contra, sieht drohende Konsequenzen vorher und kann unsere Impulse hemmen. Kurz gesagt: der Frontalkortex ist enorm wichtig für ein erfolgreiches, angepasstes Leben in der Gesellschaft. Nun ist das Problem folgendes: genau dieser alles kontrollierende Manager ist im Jugendalter noch eine einzige „Großbaustelle“. Erst um das zwanzigste Lebensjahr herum, nimmt er seine Arbeit in vollem Umfang auf.

In der Zwischenzeit dominieren Gefühle, die Suche nach Anerkennung und Individualität das Verhalten. Gesucht wird Adrenalin, Belohnung und Aufmerksamkeit. Denn im Gegensatz zum „rationalen Gehirn“, arbeitet das „emotionale Gehirn“ (das limbische System) bereits auf Hochtouren.

Es herrscht ein starkes Ungleichgewicht vor: die Fähigkeit zu logischem und planvollem Verhalten ist noch sehr eingeschränkt; das gefühlsgesteuerte und risikoreiche Verhalten hingegen stark ausgeprägt.



## Es ist ein Balanceakt

Es ist nicht leicht hier als Elternteil die richtigen Worte zu finden und zu entscheiden wann und wie ein Einschreiten nötig ist und gelingt. Es gilt das Unmögliche möglich zu machen: Distanz und Abnabelung zuzulassen sowie gleichzeitig Nähe und Vertrauen zu schenken. Denn bei allen Schwierigkeiten, die diese Phase mit sich bringt, hat sie eine wichtige Funktion für das weitere Leben, nämlich die Abnabelung aus dem kleinen Kreis der Familie.

## Doch einen kleinen Tipp haben wir:

Die starke Orientierung an sozialen Kontakten, an Freunden und Bekannten ist eine Grundvoraussetzung zur Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Lassen Sie Ihr Kind also eigene Erfahrungen machen, lassen Sie es auch einmal scheitern und hinfallen. Es ist unmöglich das risikofreudige und emotionale Verhalten komplett zu unterbinden.

Wichtig ist: Zeigen Sie Ihrem Kind, dass insbesondere soziales und ehrliches Verhalten von Ihnen wertgeschätzt und belohnt wird. Die Erfahrung der Anerkennung solcher Handlungen stärkt das positive Verhalten.

Aufgrund der fehlenden Regulation von Botenstoffen und Hormonen durch den Frontalkortex, fahren die Gefühle sprichwörtlich Achterbahn: in einem Augenblick will man sich beweisen, „cool“ sein, den anderen zeigen, dass man weiß, wo es langgeht. Im anderen Augenblick kann schon eine Kleinigkeit dazu führen, dass die Welt über einen hereinbricht. Dann überfluten Gefühle von Überforderung, Orientierungs- und Haltlosigkeit die jugendliche Seele beim kleinsten Missgeschick.



Und immer gilt: Geben Sie Ihrem Kind stets zu verstehen, dass Sie in dessen Nähe sind, hinter ihm stehen und es zur Not auffangen, wenn es dies möchte. Geben Sie ihm Raum, schenken Sie ihm Vertrauen und signalisieren Sie ihm, dass Sie immer der Fels in der Brandung bleiben.

*„Der Mensch erlebt das, was ihm zukommt, nur in der Jugend in seiner ganzen Schärfe und Frische...davon zehrt er sein Leben lang.“ (Hermann Hesse)*

Sie haben Fragen zu den in dieser Ausgabe benannten Themen oder Sorge, dass Ihr Kind, eine Ihnen nahestehende Person oder Sie selbst einen problematischen Umgang mit einem Suchtmittel oder einer Verhaltensweise zeigt? Dann melden Sie sich gerne bei uns. Wir bieten Beratung, wenn gewünscht auch anonym, online oder telefonisch. Wir unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht.

