

TEXT VON Harald Willenbrock

Pubertät: Baustelle Gehirn

Sie rebellieren, provozieren, suchen den Nervenkitzel, den emotionalen "Kick", oder sie ziehen sich total in sich selbst zurück, verkapseln sich in einem inneren Exil. Die Strategien, mit denen Heranwachsende die drastischen Veränderungen von Leib und Seele meistern, machen Erwachsene noch immer ratlos. Seit Neuro-Wissenschaftler Pubertierenden in den Kopfgeschaut haben, gilt immerhin als sicher, dass in dieser Phase mehr in Aufruhr ist als nur der Hormonhaushalt

Es ist Hirnscan-Tag am "National Institute of Mental Health" (NIMH) in Bethesda, nordwestlich von Washington. Auf einem Flur des Instituts lümmelt eine Hand voll Teenager und vertreibt sich die Wartezeit mit Laptops und MP3-Playern. Einen nach dem anderen ruft der Psychiater Jay Giedd auf und schiebt ihn auf einer Liege in eine große graue Röhre. So geht es nun schon 14 Jahre am NIMH - Woche für Woche. Und je mehr Bilder die Computer ausspucken, je länger die Zahlenkolonnen werden, umso mehr gerät das gängige Bild jenes rätselhaften Alters ins Wanken, das wir "Pubertät" nennen.



Für junge Menschen brechen mit der Pubertät turbulente Zeiten an. Sie setzen auf Experiment und Provokation - oft zum Leidwesen der Eltern

Wachstumsschub im Gehirn

"Das Gehirn", so Giedd, "entwickelt sich in den Teenagerjahren weitaus dynamischer, als wir es vermutet hatten." Wenn also Heranwachsende infrage stellen, was Erwachsene ihnen über das Leben weismachen wollen, wenn sie in ihre dunkelste frühkindliche Trotzphase zurückzufallen scheinen, wenn sie Verkehrsschilder klauen und ihre Sätze unablässig mit den Vokabeln "krass", "geil" und "uncool" spicken, dann hat das zwar mit Hormonen zu tun und mit der psychosozialen Herausforderung, sich von der Kindheit zu verabschieden; aber in entscheidendem Maß auch mit Vorgängen im Gehirn - vor allem einem Wachstumsschub der grauen Substanz des Gehirns. Aus ihr besteht die vor allem mit kognitiven Aufgaben betraute Großhirnrinde.

"Neuronaler Darwinismus"

Hinter der Volumenzunahme vermuten Forscher das Sprießen frischer Verzweigungen der Nervenzellen und die Bildung neuer Kontaktstellen zwischen ihnen. Das Gehirn schafft sich auf diese Weise Myriaden neuer Verschaltungen, mit deren Hilfe es Informationen verarbeiten und speichern kann. Anschließend beschneidet es aufgrund seiner Erfahrungen diese Vielfalt wieder. Verknüpfungen, die häufig beansprucht werden, bleiben erhalten, ja, werden sogar verstärkt. Solche, über die kaum "gefunkt" wird, verkümmern und verschwinden. Einen

"neuronalen Darwinismus" nennt der amerikanische Neurobiologe und Nobelpreisträger Gerald Edelman diese Selbstorganisation des Denkapparats, bei der nur die meistgenutzten Synapsen überleben.

Das Präfrontalhirn braucht am längsten

Dabei reifen die verschiedenen Hirnregionen keineswegs im Gleichtakt. Während die Baustellen in den Arealen, die an der Bewegungssteuerung und der Wahrnehmung beteiligt sind, also der motorische und der sensorische Kortex, relativ bald wieder geschlossen werden, dauern die Umbauten in den Feldern für Sprache und räumliche Orientierung länger. Die meiste Zeit beansprucht indes die Fertigstellung des Präfrontalhirns, das unmittelbar hinter der Stirn angesiedelt ist. Sie dauert bis über das 20. Lebensjahr hinaus.

Die Kommunikation wird schwieriger

Ausgerechnet dieser Stirnappen aber ist für exekutive Aufgaben wie Planung, Prioritätensetzung, das Abwägen von Konsequenzen und die Unterdrückung von Impulsen zuständig. Er fällt Entscheidungen wie "Jetzt beende ich zunächst meine Hausaufgaben und bringe den Müll raus, und erst dann maile ich meinen Freunden über einen Film, den ich mit ihnen sehen möchte". Wenn also ein Sprössling auch auf wiederholte Aufforderung hin den Müll nicht wegbringt, könnte es schlicht daran liegen, dass sein Präfrontalhirn die Welt und deren Signale anders bewertet. Auf die gebrüllte Frage seiner Eltern: "Hast du mich jetzt endlich verstanden?", müsste ein solcher Teenager ehrlicherweise antworten: "Ja, aber nicht so, wie ihr denkt!"

Alles also eine Sache des Denkapparats?

Emotionale Ausbrüche, ausschweifende SMS-Orgien und riskante Spritztouren mit Papas Opel lediglich eine Frage von Mandelkern, Frontallappen und grauer Masse? So weit gehen die neuen Erkenntnisse dann auch wieder nicht. Hirnforscher glauben, dass die praktischen Lebenserfahrungen eines Jugendlichen enorme Rückwirkungen auf die Strukturbildung unterm Schädeldach haben. "Ihr entscheidet selbst über die permanenten Verschaltungen in eurem Gehirn", ermutigt Jay Giedd junge Leute. Und er fragt weiter: "Willst du es durch Sport zur Reifung bringen, durch das Spielen eines Musikinstruments oder durch das Lösen mathematischer Aufgaben? Oder indem du auf der Couch vor dem Fernsehapparat liegst?"



Das Gehirn ist formbar

Die phänomenale Plastizität des jugendlichen Hirns sei ein mächtiger und viel versprechender Aspekt, der bislang viel zu wenig berücksichtigt worden sei. So ist es zu erklären, dass Jugendliche trotz ähnlicher Prozesse in ihrem Hirn die Pubertät unterschiedlich bewältigen. Ihre biologische Konstitution ist lediglich ein Motor, der sie vorantreibt - wohin er sie bewegt, hängt ab von den Widerständen, die ihnen Gesellschaft und Kultur, Psyche und Familie entgegensetzen, und von den Wegen, die sie ihnen weisen. Und natürlich spielen auch die Hormone eine gewichtige Rolle - gleich hochwirksamen Drogen, die nicht nur das Bewusstsein, sondern ebenso Körper und Verhalten radikal verändern.

Gefangen in der Auseinandersetzung mit sich selbst: Pubertierende müssen nicht nur ihre Stellung in der Gesellschaft definieren, sondern sich auch mit ihrem sich verändernden Körper identifizieren

“Warum sie so seltsam sind“

Barbara Strauch, Wissenschaftsredakteurin der "New York Times", beschreibt diesen Regelkreis in ihrem Buch "Warum sie so seltsam sind" an einem einfachen Beispiel: "Anfangs lassen die Hormone einen Penis entstehen, aber schon der Besitz eines Penis führt zu anderen Erfahrungen, die sich später ihrerseits auf Hormonspiegel, Gehirnstruktur und Verhalten auswirken." Letztlich müssen wir uns die drei Faktoren Gehirnstruktur, Hormone und Psyche wohl wie die Zutaten einer Backmischung vorstellen, die zusammengerührt und in den Ofen geschoben werden und dort über die Pubertät hinweg überhitzt miteinander reagieren. Als potenziellen Schalter, der diese Prozesse in Gang setzt, identifizierte die Wissenschaftlerin eine Veränderung des Gens GPR54.

GPR54 entscheidet nicht allein

Über den Zeitpunkt, wann das Pubertäts-Rührwerk anläuft, entscheidet GPR54 jedoch nicht allein. Offenbar sammelt der Körper zunächst einmal die Energie, die er benötigt, um den anstrengenden Wachstumsschub durchzustehen. Bevor es losgehen kann, müssen Mädchen einen Mindestanteil von Fett am Körpergewicht erreicht haben, vermutlich um die 17 Prozent. Bei magersüchtigen oder unterernährten Kindern setzt die Geschlechtsreife deshalb deutlich später ein als bei gutgenährten. Afrikanische Mädchen beispielsweise erleben ihre erste Blutung in der Regel mit 14 bis 17, US-Amerikanerinnen und Europäerinnen meist bereits mit 12,5 bis 13,5 Jahren. Bei Jungen ist der Start der Pubertät statistisch schlechter erfasst. Fest steht nur: Bei 90 Prozent passiert es irgendwann im Alter zwischen neun und 15 Jahren. Kinder aus gut situierten Familien, die gesünder wohnen und essen, reifen im allgemeinen früher und schneller.

Eine konzertierte Aktion

Sind die Voraussetzungen für das Pubertäts-Programm erfüllt, ist also die Zeit laut genetischer Entwicklungsuhr gekommen, genügt das Gewicht und stimmen womöglich weitere, noch unbekannte Faktoren, so startet im kindlichen Körper eine konzertierte Aktion. Der Hypothalamus, eine wichtige Steuerzentrale des Gehirns für Körperfunktionen wie Kreislauf, Atmung und Nahrungsaufnahme, sendet chemische Signale an die benachbarte Hypophyse. Diese Drüse schüttet Botenstoffe aus - das luteinisierende Hormon (LH) sowie das follikelstimulierende Hormon (FSH). Unter deren Einfluss produzieren Eierstöcke und Hoden mit Hochdruck Sexualhormone wie Östrogen und Testosteron und pumpen sie in die Blutbahn. Bei Mädchen setzen diese Vorarbeiten etwa mit acht, bei Jungen mit zehn Jahren ein.

Die Psyche übernimmt die Führungsrolle

Parallel dazu steigt auch der Spiegel anderer Botenstoffe wie der von Hormonen aus der Nebennierenrinde. Sie lassen Pickel auf der Haut und Haare unter den Achseln sowie im Genitalbereich sprießen (das Wort "Pubertät" ist abgeleitet von lateinisch pubes = Schamhaar). Dank Wachstumshormonen legen Jungen in dieser Zeit bis zu 9,5, Mädchen maximal acht Zentimeter Körperlänge pro Jahr zu. Spätestens jetzt, wenn die jungen Menschen für sich und andere unübersehbar in der Pubertät stecken, übernimmt die Psyche eine Führungsrolle im Entwicklungsprozess. Wie reagieren die anderen auf die Tatsache, dass ich kein Kind mehr bin - das wird in dieser Phase zu einer entscheidenden Frage. Vor allem aber: Wie finde ich dies selbst?

Wenn der Körper nicht so aussieht, wie er soll

Das Gros der Jugendlichen bewältigt die drastischen Veränderungen, Untersuchungen zufolge, ohne langfristige emotionale Verstimmungen und ohne mit dem eigenen Erscheinungsbild auf Dauer unzufrieden zu sein. Kleinere Krisen, die meist auch schnell wieder vorübergehen, gibt es allerdings immer wieder: So ist bei Mädchen die Entwicklung der Schambehaarung - anders als die der Brüste - eher mit negativen Gefühlen verbunden. Und wenn sich neben Busen auch Hüften und Bauch runden und sich das Körpergewicht binnen weniger Jahre in Extremfällen sogar verdoppelt, entfernen sich die angehenden Frauen in ihrem subjektiven Empfinden mitunter weit vom gültigen Schönheitsideal. Jedes zweite Mädchen zwischen 13 und 14 hierzulande hält sich denn auch für zu dick.

Selbstbestätigung im Streit

Die Emotionen bewegen sich in diesen Jahren auf und ab wie beim Trampolinspringen, wobei, wie es der Grazer Kinderpsychologe Peter Scheer umschreibt, den Eltern leider "die Rolle des Sprungtuchs zukommt". Denn um sich selbst suchen und finden zu können, müssen die Jugendlichen erst einmal jene übermächtigen, allgegenwärtigen Bezugspersonen abschütteln, in deren Schutzzone sie bisher gelebt haben. "Eltern sind jetzt nicht mehr Vorbilder, sondern Gegenspieler", beschreibt Guggenbühl den radikalen Rollenwechsel, der viele Väter und Mütter an ihre Verständnis- und Toleranzgrenzen treibt.

Der Zoff hat einen Sinn

Für den Schweizer Psychologen ist der Zoff ein durch nichts zu umgehendes Ritual, das Eltern und Kinder miteinander durch- und überleben müssen. "Eltern werden in der Pubertät zu Figuren, dank derer Grunderfahrungen wie Wut, Rebellion und Auseinandersetzung mit Autoritäten gemacht werden. Sie können dabei gar nicht zu Kumpeln ihrer Kinder werden. Sie haben die Aufgabe, sich als Gegenspieler zu präsentieren und sollten versuchen, Gelassenheit zu entwickeln." Aber ist die Auseinandersetzung überhaupt sinnvoll, wenn Jugendliche und Erwachsene sich nicht verstehen können - weil sie auf unterschiedlichen neuronalen Wellen schwimmen, weil sie einander fremde Sprachen sprechen?

Die Gegenposition an sich

Psychologen meinen: Auch wenn Jugendliche die Reaktion ihrer Eltern nicht akzeptieren können - sie brauchen überhaupt erst einmal eine, um ihre eigene Position finden zu können. Ihre Seele tastet in dieser unruhigen Zeit die Welt ab und sucht nach Fixpunkten - selbst wenn diese mitunter lediglich dazu dienen, sich daran abzustoßen. Scurrile Folge in diesen Fällen: Eltern, die sich für progressiv halten und beispielsweise die Fahne von Gleichberechtigung und Pazifismus schwenken, sehen sich plötzlich mit "konservativen" Meinungen konfrontiert, die sie fatal an jene ihrer eigenen Eltern erinnern. Dabei geht es Pubertierenden meist gar nicht um die konkreten Inhalte, sondern vielmehr um die Gegenposition an sich.

Eine Herausforderung für die Eltern

Auf die Eltern Pubertierender wartet damit eine wahrhaft schizophrene Aufgabe: Sie müssen gleichzeitig Halt geben und loslassen. Dabei ist die Gefahr groß, sich bei diesem Spagat zu verrenken. Manche ziehen sich kurzerhand in eine Laisser-faire-Haltung zurück und mischen sich nicht mehr ein - mit fatalen Folgen. "Der Kampf mit sich selbst, den Jugendliche führen", meint Guggenbühl, "verläuft dann im Leeren. Ihr Geschrei, ihre Ungehorsamkeit, ihr unflätiges Reden stößt nicht auf Widerstand. Oft greifen sie deshalb zu noch extremeren Provokationen."

Warum auch "wohlbehütete" Kinder auf die schiefe Bahn geraten

So kommt es, dass auch Kinder aus vermeintlich gutem Hause plötzlich ins Visier der Polizei geraten. "Pubertätsexzess" nennen Kinderpsychologen die Rebellion mit übermäßigem Alkoholkonsum, Drogen und Delikten. Das gegenteilige Verhalten bezeichnen Fachleute als "Pubertätsaskese". In Millionen Fällen beschreibt es den stillen Rückzug von Jugendlichen in eine eigene Welt. Besorgniserregend wird es, wenn die innere Emigration so weit geht, dass die Teenager jeglichem Gespräch ausweichen, völlig ziel- und planlos leben oder sich beispielsweise mit Brandings oder Piercings selbst zu verstümmeln beginnen. "Das kann bis hin zu einer echten Depression mit Selbstmordgefährdung gehen", sagt der Münchner Jugendpsychologe Ulrich Diekmeyer.

Grund zu Optimismus

Dennoch sind dies traurige Einzelfälle - lediglich ein bis drei Prozent der Heranwachsenden werden von ernsthaften Depressionen geschüttelt und brauchen Hilfe. Die große Mehrheit der Eltern, die am Pubertätsalltag verzweifelt, darf zuversichtlich sein:

- 80 Prozent aller Jugendlichen, so eine Schätzung der Jenaer Psychologin Weichold, bewältigen die Adoleszenz gut, also lediglich mit den normalen Kämpfen und Krämpfen.
- Es mag zynisch klingen, aber der Pubertätsstress ist auch eine Art Therapie für Erwachsene. "Indem Pubertierende sich ein paar Jahre lang danebenbenehmen", meint Psychologe Guggenbühl, "tun sie im Grunde nichts anderes, als ihren Eltern die spätere Trennung zu erleichtern. Denn die ist ebenso schwer wie unausweichlich."
- Überraschend, aber wahr: Während der Pubertät kommt es, wie amerikanische Studien gezeigt haben, zwischen Eltern und Kindern gar nicht zu mehr Konflikten als in anderen Phasen ihrer Beziehung. Was allein zunimmt, ist die Intensität der Auseinandersetzungen.
- Viele Jugendliche machen ihre Selbstfindung geräuschlos mit sich selbst aus - und das ohne negative Folgen oder Defizite. Auf etwa 30 Prozent schätzt Guggenbühl den Anteil jener, die ihren eigenen Weg denkbar unspektakulär durch ein neues Hobby, eine neue Aufgabe oder neue Freunde finden und bestens mit ihren Eltern auskommen, während es um sie herum kracht.

"Wenn wir Studien durchführen, ist es für viele überraschend, wie gut sich die meisten Teenager entwickeln", berichtet Jay Giedd. "Sogar Teenager selbst schätzen andere Jugendliche als weniger verantwortungsvoll und sozial ein, als sie tatsächlich sind." Was bedeutet: Die Pubertät hat zu guten Teilen lediglich ein "Imageproblem".

Warum die Pubertät für die Eltern so schwer ist

Warum empfinden viele Eltern diesen Abschnitt dennoch als den schlimmsten ihrer Erzieherkarriere? "Ganz einfach", meint Weichold, "weil die Eltern es sind, denen die Trennung am schwersten fällt. Sie werden in dieser Phase des Lebens dekonstruiert. Der Kontrollverlust, das Infragestellen, die Ablösung sind für sie schmerzlicher als für die Jugendlichen selbst. Im Grunde wird von den Eltern der radikalste Wandel verlangt." Diese Veränderung fällt umso dramatischer aus, je weniger Nachkommen ein Paar hat. Denn umso schwerer wiegt dann die Rolle jedes einzelnen Kindes, und umso tragischer wirkt es, wenn es aus eben jener Rolle zu fallen scheint.

Eine weitere Faustregel: Je enger das Verhältnis zwischen Eltern und Kind, desto stürmischer der Trennungskampf. "Wenige von uns sind sich bewusst, wie nah wir wirklich unseren Kindern sind - bis wir sie an die Pubertät verlieren", schreibt der US-Psychologe Michael Bradley in seinem Ratgeber mit dem nur halbwegs beruhigenden Titel "Yes, your teen is crazy!".

Pubertät: Tipps für Eltern

Die Pubertät ist nicht nur für Jugendliche eine schwere Zeit. Auch die Eltern sind oft ratlos, wie sie mit ihren schwierig gewordenen Sprösslingen umgehen sollen

1. Teenager brauchen Lob!

"Das hast Du gut gemacht!" ist ein Satz, den Eltern ruhig öfter einmal sagen sollten. Zustimmung und Anerkennung beides braucht ein Teenager dringend. Ohne Wertschätzung seiner selbst und seiner Fähigkeiten wird er unglücklich, verbittert und unsicher. Ein Lob hilft über Hürden hinweg, stärkt das Selbstvertrauen und motiviert. Vorausgesetzt, es ist ehrlich gemeint und kommt von kompetenter Seite. Forscher haben herausgefunden: Erfolg führt zu Erfolg. Misserfolg, ständige Kritik und Kontrolle haben einen negativen Einfluss auf das Selbstbewusstsein eines Jugendlichen.

Trotzdem: "Lob für Kinder ist heutzutage nur allzu oft die Fast-Food-Zuwendung der Zeitmangel-Generation", behauptet der Motivationsforscher Reinhard K. Sprenger. Das klingt böse, ist aber gar nicht so falsch. Zwei, drei Generationen zuvor wurden Kinder häufig durch überzogenem verletzende Kritik in angstvoller Abhängigkeit gehalten. Doch heute neigen Eltern dazu, ihren Nachwuchs mit rückhaltloser Zustimmung und mitunter auch übertriebener Wertschätzung bei Laune zu halten.

Denn natürlich muss ein Lob in der richtigen Dosis erfolgen und zum richtigen Anlass gesagt werden. Hat Ihr Kind den Tisch gedeckt? Einen Abi-Durchschnitt von 1,0 hingelegt? Ein Fußballmatch gewonnen? Das sind ganz unterschiedlich wichtige Anlässe und sie müssen auch jeweils anders anerkannt werden. Doch wer immer nur gleichbleibend "Das hast du toll gemacht" sagt, ist fast genau so schlimm wie jemand, der sein Kind mit Desinteresse straft. Hinzu kommt: Ein Lob ist durchaus nicht immer das beste Mittel zur Leistungssteigerung. Denn ein Lob kann Neugier und Interesse sogar lähmen weil dann manchmal Leistung nur noch aus Berechnung, d.h. für die Belohnung, erbracht wird. Die Verhaltensforschung hat herausgefunden, dass Kinder, die ohne Aussicht auf Belohnung eine Aufgabe übernehmen, sie besser verrichten als Kinder, die dafür belohnt werden. Denn die verlieren bald das Interesse und bringen insgesamt geringere Leistungen, weil sie die Tätigkeit nicht an sich für wichtig halten, sondern weil die Belohnung den Sinn ersetzt.

2. Teenager brauchen Zärtlichkeit!

Der Gedanke sitzt tief in uns Erwachsenen fest: Teenager sind für elterliche Zärtlichkeiten schon zu groß. Da passt es dann ganz gut, dass sie sich kratzbürstig aufführen. So kann man ohne schlechtes Gewissen aufs Knuddeln verzichten. Nur: Eine gute Idee ist das nicht. Denn körperliche Zärtlichkeiten sind für Kinder und Heranwachsende überlebenswichtig. Umarmungen können Wut, Kummer, Niedergeschlagenheit, Stress, Einsamkeit und Angst besiegen. Und zwar in vielen Fällen besser als so manches tief schürfende Gespräch. Denn Liebe und Zärtlichkeit gehören zu den menschlichen Grundbedürfnissen. Sie verbinden mit anderen Menschen und schaffen ein Zugehörigkeitsgefühl mit der Welt und dem Leben.

Doch es genügt nicht, dass man seinem Kind einfach nur sagt: "Ich liebe dich." Das muss es vielmehr unmittelbar und am eigenen Leib spüren können. Von klein auf. Der Anthropologe Ashley Montague bezeichnet die Haut als das wichtigste Organ neben dem Gehirn. Liebe erfährt ein Kind vor allem über die Haut, seinem größten Sinnesorgan. Eine fest Umarmung bewirkt, dass Endorphine, Glückshormone, ausgeschüttet werden, die innerhalb kürzester Zeit ihre beruhigende, schmerzstillende und aufheiternde Wirkung tun. Gleichzeitig sinkt das Stresshormon Cortisol. Ein Kind, das verängstigt oder verletzt in den Armen der Mutter Zuflucht sucht, tut also instinktiv das Richtige. Aber durch Umarmungen und Streicheln werden auch Immunfunktionen fester und die fördern die Intelligenz. Streichen und kuscheln stimmt aggressive und hyperaktive Kinder friedlich und traurige Kinder fröhlich. Bei Kindern, die viel geküsst und geknuddelt werden, zeigt sich eine deutlich verstärkte Aktivität in der linken frontalen Hirnhälfte derjenigen, die für Freude und Heiterkeit zuständig ist.

Sicherheit und Selbstvertrauen gewinnen Kinder durch eine feste, verlässliche Beziehung an eine Vertrauensperson. Und dazu gehören unabdingbar die "Zwölf Umarmungen pro Tag", von der die berühmte amerikanische Ärztin und Psychotherapeutin Virginia Satir sagt, dass sie jeder Mensch zum Wachsen und Reifen braucht. Denn Kinder leiden, wenn ihre Eltern nicht zärtlich sein können.

3. Akzeptieren Sie die Clique Ihres Teenagers!

Der Zusammenschluss von Kinder oder Teenagern in der Gang oder Clique hat in fast allen Fällen nichts mit Gewalt zu tun, sondern gehört zu einer normalen Entwicklung eines Heranwachsenden einfach dazu. Nachdem ein Kind gelernt hat, mit Einzelnen Freundschaft zu schließen, so der amerikanische Psychotherapeut Lawrence E. Shapiro, ist die Fähigkeit, sich einer Gruppe anzuschließen der zweite wichtige Pfeiler, auf dem Kinder gesunde soziale Beziehungen aufbauen müssen. Während es in Zweier-Freundschaften vorrangig darum geht, sich mitzuteilen, stärkt die Mitgliedschaft in einer Gruppe das Vertrauen und Zugehörigkeitsgefühl von Kindern. Dabei entwickeln sie meist ein intensives Loyalitätsgefühl, ob die Gruppe nun gemeinsam Fußball spielt oder bastelt. Im Verlauf der Jahre kommt ihr eine ähnlich starke soziale Bedeutung zu wie der Familie.

Nicht umsonst handeln die schönsten Kinderbücher und Filme von Banden: "Die rote Zora", "Der Krieg der Knöpfe", "Emil und die Detektive", "Die kleinen Strolche". Gewiss wird dabei manches verklärt. Doch ebenso gewiss ist, dass Kinder in ihrer Gang Gemeinschaft und Gemeinsinn erleben. Hier haben Kinder Gelegenheit, sich solidarisch und einfühlsam zu verhalten und auch einmal kräftig danebenzuhauen. Denn Kinder lernen Grenzen über Grenzerfahrungen. Dafür brauchen sie Freiräume, wo auch einmal Gemeinheiten möglich sind, wo sie ihrer Lust am Kaputt-Machen und Ärgern, am Bestrafen und Bestraft-Werden nachgeben dürfen, ohne dass es gleich weit reichende Folgen hat. Eltern hingehen müssen akzeptieren, dass in der Gruppe der Gleichaltrigen andere Regeln herrschen als unter Erwachsenen.

Und die Sorge, dass die Gang einen schlechten Einfluss auf die Kinder haben könnte, ist in fast allen Fällen unbegründet. Kinder geraten auf die schiefe Bahn, wenn ihr Elternhaus lieblos, desinteressiert und zerrüttet ist. Im Gegenteil: Oft schützt die Gruppe sogar den Teenager, weil er nicht mehr allein unterwegs ist.

4. Teenager brauchen feste Regeln!

Eine Erziehung ohne Maßstäbe und Grenzen führt zu egoistischem Verhalten. Eine Familie ist ein lebendiger Organismus. Und der braucht zwar einen Schuss Chaos, aber auch Strukturen und Regeln, an die sich alle halten können. Denn nur dann können Kinder auch die wunderbare Kunst des Durchwurstelns und Improvisierens entwickeln. Ein gewisses Chaos ist ohnehin unvermeidlich, weil Kinder immer im Hier und Jetzt leben. Sie kümmert kein Gestern und kein Morgen, und erst nach vielen Jahren können sie auf Erfahrungen zurück greifen und dann hoffentlich auch vorausblickend planen und handeln. Aber bis es so weit ist, brauchen sie Regeln und Rituale, aber natürlich auch Großzügigkeit, Phantasie und Flexibilität.

Um all das lernen zu können, braucht es allerdings eine Familie mit Rückhalt. Die kanadische Erziehungswissenschaftlerin Barbara Coloroso schreibt: "Die Familie mit Rückhalt ist mit einem Rückgrat vergleichbar, sie ist fest und dennoch flexibel. Sie bietet die nötige Unterstützung, die Kindern ermöglicht, ihr einmaliges und wahres Selbst in vollem Umfang zu erkennen und zu erfahren." Doch dafür müssen Eltern auch ausreichend streng sein. "Gute Eltern geben ihren Kindern nicht alles, was sie wollen, und bringen ihnen Manieren bei." Das hat nicht etwa ein Erwachsener gesagt das ist vielmehr das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage unter Teenagern. Fast 70 Prozent aller Acht- bis 18-Jährigen, so das Ergebnis, wünschen sich Eltern, die Autorität und Vorbildcharakter haben.

Doch das tägliche Zusammenleben braucht Regeln, auch wenn manche von ihnen noch so banal scheinen. Zum Beispiel: Jeder sagt, wenn er nach Hause kommen wird; jeder hat Respekt vor dem Eigentum des anderen; jedes Familienmitglied hat das Recht, eine gewisse Zeit am Tag ungestört zu sein. Nur so werden aus pubertierenden Heranwachsenden stabile Erwachsene mit Humor, Ausdauer und gesundem Menschenverstand

5. Teenager müssen sich streiten dürfen!

Kinder streiten sich untereinander, sie streiten sich mit ihren Eltern, ihren Geschwistern und mit ihren Lehrern, mit ihren Klassenkameraden und mit ihren Freunden. Das ist normal. Kinder müssen sich streiten. Streit ist für ihre persönliche Entwicklung und Reife ebenso wichtig wie Essen und Trinken und ein regelmäßiger Schulbesuch. Denn niemand kann immer nur lieb und nett sein. Allerdings: Kinder müssen schon lange vor dem Eintritt ins Schulalter gelernt haben, dass sie niemals mit einem Gegenstand schlagen dürfen, dass es verboten ist, jemanden an den Haaren zu reißen oder ihm den Finger in die Augen zu bohren. Doch wenn sich Geschwister streiten, sollten es die Eltern vermeiden, Partei zu ergreifen. Geben Sie lieber bei Streitereien jedem Kind Gelegenheit, seinen Standpunkt vorzutragen. Sagen Sie nichts zu den gegenseitigen Vorwürfen, und regen Sie die Kinder an, selbst eine Lösung für ihr Problem zu finden. Auch wenn ältere Kinder manchmal auf einen Schiedsspruch der Eltern drängen, auf eine Entscheidung, wer im Recht hat und wer im Unrecht ist machen Sie sich nicht zum Richter!

Allerdings sieht es manchmal so aus, als ob einige Kinder und Jugendliche äußerst aggressiv reagieren. Viele Pädagogen sind mittlerweile der Ansicht, dass sich die Konflikte unter Teenagern mehren und weitaus häufiger als früher in einer Form ausgetragen werden, die das Maß des Erträglichen bei weitem überschreiten. Hinzu kommt, dass es im Fernsehen oder Kino kaum noch Filme gibt, in denen es nicht um handfeste Auseinandersetzungen geht. Angesichts dessen lernen Kinder Konfliktfähigkeit und Friedfertigkeit vor allem dann, wenn sie bei ihren Eltern miterleben, dass mal der eine, mal der andere zurück steckt. Dass Mütter und Väter über sich lachen können, nicht nachtragend sind und nicht ständig dem Partner die Verfehlungen der Vergangenheit an den Kopf werfen. Wenn sich Eltern streiten, sollten sie dabei stets fair bleiben, denn ein Kind beobachtet den Streit der Eltern ganz genau.

Und bei größeren Auseinandersetzungen gehören Kinder ohnehin vor die Tür. Weil sie nämlich Angst bekommen und bei der anschließenden Versöhnung in der Regel nicht mit von der Partie sind.

6. Bevormunden Sie Ihren Teenager nicht!

Eltern wissen vieles besser als ihre halbwüchsigen Kinder. Aber das ist kein Argument dafür, die Kinder zu bevormunden. Verbote und blinder Gehorsam gehören in die pädagogische Mottenkiste. Alle Menschen haben den grundlegenden Wunsch, sich zumindest in einigen Lebensbereichen als Urheber der eigenen Handlungen zu fühlen und nicht weisungsgemäß, sondern selbstinitiiert zu handeln und das gilt natürlich auch für Teenager. Befehle wie "Lass das!" oder Seufzer wie "So geht das nicht!" beraubt ein Kind dieses Urheber-Erlebnisses. Wenn durch ein lückenloses System von Regeln und Geboten die guten Taten vorgeschrieben sind, werden sie auf diese Weise eher gehindert als gefördert. Wenn alles Gute schon vorgeschrieben ist, weichen Jugendliche auf der Suche nach dem Urheber-Erlebnis auf infantiles oder destruktives Verhalten aus. Und: Wenn einem Kind ständig signalisiert wird "Du kannst das nicht", führt das meistens geradewegs in eine Neurose.

Positiv gesprochen, stehen Kinder für ständige Überraschungen und spontane Veränderungen. Negativ gesehen, stehen sie für Chaos und blanke Anarchie. Eltern haben deshalb ein berechtigtes Bedürfnis, mit einer gewissen Regelmäßigkeit mit Normen, Prinzipien und Ritualen Ordnung in dieses Chaos zu bringen. Doch Kinder wollen sich die Welt selbst aneignen und nicht nur in den ausgetretenen und vorgezeichneten Bahnen der Eltern voranschreiten. Seinem Kind ein Regelwerk mit auf den Weg zu geben, schadet also nicht. Allerdings darf es nicht zu eng und zu starr sein. Aber angenehme Umgangsformen, eine verständliche Ausdrucksweise sowie die Eindämmung gewisser wildwüchsiger Impulse sollten schon sein. Manchmal müssen Teenager einfach zum Nachdenken angehalten werden: In diesem Alter funktioniert das noch nicht von allein. Deshalb sollten sich Eltern auch dafür interessieren, was ihr Kind für Beweggründe gehabt haben könnte, etwas zu tun. Der beste Weg für Kritik, ohne dass sie bevormundend wirkt: ein kurzes, persönliches Statement. Also nicht: "Das tut man nicht. Wie alt bist du eigentlich?", sondern "Ich mag es nicht, wenn du am Tisch so herum gammelst."

7. Aufklärung: Reden Sie nicht nur über Sex, sondern auch über Gefühle!

Kinder sind heute zwar mit Sicherheit besser aufgeklärt als ihre Großeltern, doch weiter gebracht hat sie das auch nicht. Die Gesellschaft hat Liebe und Sexualität in den vergangenen Jahren gründlich entzaubert; andererseits nehmen Teenager-Schwangerschaften weltweit zu, und die Anzahl der HIV-Infizierten steigt ebenfalls. Damit nicht genug. Mancher Teenager ist durch übergroße sexuelle Toleranz und Freizügigkeit bereits komplett desillusioniert. Natürlich soll die Uhr nicht zurückgedreht werden in Zeiten, wo es hieß, dass Mädchen "einen Ruf zu verlieren haben" oder Jungen "möglichst viele Erfahrungen sammeln sollen". Heute möchten Eltern ihre Kinder so aufklären, dass sie Sexualität und Liebe später einmal als schön und erfüllend erleben. Sie möchten ihm viel Wissen mitgeben, weil das der beste Schutz vor ungunstigen Erfahrungen ist. Aber deswegen muss ein Neunjähriger noch lange nicht genau wissen, was SM bedeutet oder Oralsex ist. Damit kann er nämlich noch gar nicht umgehen.

Eltern sollten mit ihren Kindern wieder mehr von Gefühlen sprechen. Und dürfen auch nicht verschweigen, dass einem bei einer zu frühen oder ungunstigen Erfahrung möglicherweise das Herz gebrochen werden kann. Denn jeden Tag nimmt sich in Deutschland ein Kind bzw. Jugendlicher das Leben. Nicht immer, aber sehr oft aus Liebeskummer. Deshalb müssen Teenager dringend darüber aufgeklärt werden, welche emotionalen Turbulenzen die Liebe auslösen kann. Und dass sich Geborgenheit und Sicherheit, wie sie notwendig wären, um damit zurecht zu kommen, 13- bis 15-Jährige nur in seltenen Fällen gegenseitig geben können.

Trotzdem muss ein Kind natürlich über bestimmte Dinge wie sexuellen Missbrauch Bescheid wissen. Reden Sie zudem öfter als einmal mit Jugendlichen über Verhütungsmittel, den Schutz vor Aids und ähnliches. Denn manches gerät in Teenagerköpfen rasch wieder in Vergessenheit. Und wer Schwierigkeiten hat, über Sexualität zu sprechen, sollte sich an Kinder- und Frauenärzte wenden: Dort gibt es Aufklärungsgespräche.