

HERRSCHER DER ZAVANNE

PUBERTÄT IST DIE ZEIT, IN DER DIE ELTERN MERKWÜRDIG WERDEN. WORAN DAS LIEGT UND WARUM WIDERSTAND UND RISIKOFREUDE IN DIESEN JAHREN SINNVOLL UND WICHTIG SIND, ERKLÄRT ENTWICKLUNGSNEUROBIOLOGE RALPH DAWIRS



Ralph Dawirs ist Professor für Neurologie und zuletzt Leiter der Forschungsabteilung der Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Uniklinik Erlangen. Als Autor hat er unter anderem die Bücher „Hallo, hier spricht mein Gehirn“ und „Endlich in der Pubertät“ verfasst

Hallo, ich bin's, das Gehirn! Ich bin verwirrt. Die ersten 12 bis 13 Jahre ist alles prima gelaufen. Jetzt weiß ich von einem Moment zum nächsten nicht, was mit mir los ist.

Das ist hart, aber normal. Du bist in der Pubertät. Das heißt, deine in der Evolution einzigartig lange Kindheit ist jetzt vorbei und du wirst für das Leben als Erwachsener umgebaut.

Umbau? Ich dachte, ich sei fertig!

Ein Gehirn ist nie fertig, du wirst dich bis ins hohe Alter verändern und weiterentwickeln. Doch so heftig wie jetzt wird es nie mehr, versprochen. Überall werden bei dir gerade Verbindungen zwischen den Nervenzellen aufgelöst, neu geknüpft und ausgebaut, sodass unter anderem Informationen schneller weitergeleitet werden. Da das aber nicht alles gleichzeitig geschieht, gibt

es, wie auf jeder Baustelle, immer wieder Schwankungen.

Aha. Erklärt sich so die emotionale Achterbahnfahrt?

Genau. Deine Gefühle führen gerade ein fröhliches Eigenleben, mit wenig Kontrolle durch das Stirnhirn. Das ist gruselig, traurig und beängstigend, aber auch superspannend, lustig und aufregend. Alles gleichzeitig. Du wirst nie wieder so neugierig und begeisterungsfähig, aber auch nie wieder so todunglücklich sein können wie jetzt. Aber ins Leben rauszugehen muss man sich auch trauen. Wahrscheinlich reift deswegen dein Stirnhirn zuletzt. Dort sitzt deine Impulskontrolle und die Fähigkeit, voranzuplanen – also das, was uns Menschen vorsichtig sein lässt. Das braucht man zwar, aber nicht gerade jetzt.

Moment mal, heißt das, mein Urteilsvermögen funktioniert nicht richtig?

Für das, was, biologisch gesehen, jetzt eigentlich dran wäre, funktioniert es perfekt: Es würde wenig Sinn ergeben, wenn der Körper geschlechtsreif wird und bei dir keine Aufbruchsstimmung herrschen würde. Denn das Erkunden der Welt mit allen Herausforderungen bestimmt, wie sich die Nervenzellen jetzt vernetzen. Dein Stirnhirn ist ein Spiegelbild all deiner Mühen und Erfahrungen. Je mehr du erlebst und entdeckst, desto besser ist es also.

Und warum muss das Ganze unbedingt jetzt sein? Ich bin gerade mal in der 6. Klasse!

Der Umbau und die Hormone sind dazu da, dich aus deinem Kinderzimmer raus ins unbehütete Leben zu werfen. Tausende Jahre lang stand für Menschen in deinem Alter Fortpflanzen, Verantwortung für die Sippe übernehmen, das bislang erworbene Wissen weiterentwickeln und weiter-

geben auf dem Programm. Die Jugendlichen waren die Herrscher der Savanne! Als die Pubertät erfunden wurde, so vor etwa zwei Millionen Jahren, gehörte man mit 25 bis 30 zu den richtig Alten. Deswegen mussten sich die Pubertisten von denen lösen und rausfinden, auf welche Gleichaltrigen man sich am besten verlassen kann, wenn der Bär die Höhle angreift. Um das alles zu schaffen, muss man loslaufen können, ohne vorher lang über die Risiken nachzudenken.

Herrscher der Savanne klingt super. Ich muss um 20.00 Uhr zu Hause sein, sonst machen die Eltern Stress. Mit dem Loslösen haben die es nicht so.

Das glaube ich gern. Vielen Eltern kommt es vor, als hätten sie abends noch ihr liebes Goldlöckchen ins Bett gebracht und zum Frühstück stieft ein übelriechender Kotzbrocken, der alles ständig infrage stellt. Die müssen sich auch erst mal umstellen. Wer gibt schon gern Macht ab? Außerdem war nie geplant, dass so viele Generationen gleichzeitig leben. Heute ist die Schulzeit fast länger als die Lebenserwartung unserer Vorfahren! Hier bist du, bereit, die Macht zu übernehmen, und dort die Alten, die sich noch topfit fühlen. Du sitzt in einer Kulturfalle.

Na toll.

Dazu kommt, dass die Evolution immer damit gerechnet hat, dass zehn abenteuerlustige Pubertisten auf den Berg laufen – aber nur sechs wiederkommen. Natürlich sind die Zeiten, zumindest in Europa, längst nicht mehr so gefährlich, aber der elterliche Beschützerinstinkt lässt sich nicht so mal eben abstellen.

Beschützen? Die fühlen sich von mir doch nur genervt.

Und du dich wahrscheinlich von

ihnen, oder? Kommunikation mit anderen fällt dir gerade nicht so leicht. Erstens verstehst du dich selbst nicht so richtig und zweitens kannst du gerade Gesichtsausdrücke schlecht interpretieren. Da kommt vieles einfach falsch an bei dir. Das gibt sich aber wieder.

Wenn die auch immer auf unwichtigen Kram bestehen ...

Du würdest am liebsten vieles umkrempeln, richtig? Und wer Neues ausprobieren und gestalten will, kann sich nicht immer an die alten Regeln halten. Das nervt aber den, der die Regeln aufgestellt hat. Dazu kommt, dass bei Dingen, die die Alten ganz schön aufregend finden, du als Pubertist oft nur müde lächelst.

Lass mich raten: Dafür gibt es auch einen biologischen Grund.

Klar. Wir Menschen sind immer auf der Suche nach Glücksgefühlen. Die werden durch den Botenstoff Dopamin ausgelöst, der unter anderem ausgeschüttet wird, wenn wir Risiken eingehen oder neue, aufregende Erfahrungen machen. Draufgängertum wird belohnt. Doch die Zahl der Rezeptoren, die Dopamin aufnehmen können, ist bei dir, liebes Teenie-Hirn, offenbar noch recht klein. Du brauchst schon einen stärkeren Kick. Kaum einem 40-Jährigen würde zum Beispiel einfallen, dass S-Bahnsurfen eine gute Idee sein könnte.

Welt umkrempeln, Macht übernehmen schön und gut – meine Eltern halten mich für total faul ...

Wenn sie dir weiterhin alle Mühen abnehmen, bist du das wahrscheinlich auch. Schließlich geht es ja nicht um dein Überleben. Du könntest aber, wenn du müsstest. Wie ein Löwe im Zoo.

Und wann ist das alles vorbei?

Eigentlich mit 14, aber das ist von Mensch zu Mensch verschieden. Bei manchen hat man das Gefühl, die Pubertät endet nie. □

■ AUTORIN Meike Bruhns ist Redakteurin des Magazins 51°