



## Warum sie so seltsam sind

Vom Umgang mit Jugendlichen in der Pubertät

*Eine Kurzzusammenfassung des am 29.8.11 vom Elternforum Mutschellen organisierten Vortrags von Hansueli Weber*

### Jugendliche sind am Lernen

Entwicklungen sind immer Lernprozesse. Das Lernen in der Pubertät scheint sehr zentral, jedoch nicht ganz einfach zu sein. Damit solche Lernprozesse gut begleitet werden können, gilt es bestimmte Dinge zu beachten: Fürs Leben nützliche Lernmuster im Gehirn brauchen Wiederholung, viele positive Erfahrungen, Verständnis, Wertschätzung und tragende Beziehungen.

### Das Gehirn des Jugendlichen verändert sich

Im Alter von Pubertierenden gibt es vor allem im präfrontalen Cortex entscheidende Veränderungen. Es gibt Annahmen und Untersuchungen, die besagen, dass ein ähnlicher Verdichtungsprozess im Gang ist, wie das bei Neugeborenen der Fall ist. Die Verhaltensweisen, die gezeigt werden, prägen die Muster im präfrontalen Cortex. Während dieser Zeit kommen uns die Jugendlichen oft etwas komisch vor- und wir ihnen auch. In dieser Phase ist das Urteilsvermögen in „Reifung“; die Folgen von Handlungen können nicht richtig eingeschätzt werden, die Prioritätensetzung macht Mühe, Impulse werden schlecht unterdrückt, die Gefühle anderer können schlecht entziffert werden, die „Aussensignale“ werden „innen“ nicht so bewertet, wie Erwachsene dies wünschen, das Schlafbedürfnis verändert sich.

### Unterschiedliche Wahrnehmungen

Wahrnehmungen aller Menschen unterscheiden sich. Derselbe Reiz von aussen löst innen immer andere individuelle neuronale Muster aus. In Kulturen mit ähnlichen Verhaltensweisen sind diese Muster relativ vergleichbar, so dass ein Zusammenleben und Verstehen einigermaßen gelingen kann. Dennoch ist das gegenseitige Verstehen eine grosse Kunst. Es lohnt sich, immer wieder zu überprüfen, wie genau eine Botschaft angekommen ist. Dadurch dass Pubertierende eher speziell unterschiedliche Erkennungsmuster haben, wird die Kommunikation in diesem Alter auf eine harte Probe gestellt. Es lohnt sich jedoch, die Deutungen der Jugendlichen zu erfragen. Falls das möglich ist...

### Mit dem Unbewussten klug umgehen

Da ein Grossteil der Verhaltensweisen der Menschen im „impliziten Modus“ geschieht, d. h. unbewusst abläuft, sind viele Geschehnisse nicht auf der absichtlichen Ebene anzusiedeln, „Es macht mit den Jugendlichen“ – und es macht mit uns. Mit dem Hintergrund unserer Erfahrungen reagieren wir blitzschnell, und die Jugendlichen tun dasselbe. Da sich diese Verhaltensweisen gegenseitig beeinflussen, lohnt es sich, bei sich selber die Veränderung anzufangen. Wenn ich andere Reaktionen zeige, werden sich die Verhaltensweisen des Jugendlichen verändern. Wenn diese Reaktion auf Grund positiver Annahmen geschehen kann, wird es die Beziehungsqualität und damit vermutlich auch die Reaktionen stark verbessern. Es geht also darum, bewusst das Unbewusste zu coachen, damit es schlau reagieren kann. Das ist nicht ganz einfach und fordert von den Erwachsenen einen guten Umgang mit sich selber.

*Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.lernvisionen.ch/eltern](http://www.lernvisionen.ch/eltern). Hier sind Buchtipps, die Powerpoint-Präsentation und anderes zu finden.*