

Umbauarbeiten im Gehirn

Diplom-Psychologe Dr. Thomas Fuchs spricht über die Schwierigkeiten in der Pubertät

Pubertät ist, wenn Eltern schwierig werden – so lautet ein flapsiger Spruch. Ganz ernsthaft befasste sich mit dieser problemgeladenen Phase der Eltern-Kindbeziehung Diplom-Psychologe Dr. Thomas Fuchs in der Sport- und Festhalle Westhausen.

Susanne Rötter

Westhausen. Propsteischule Westhausen und Alemannenschule Hüttlingen hatten Fuchs engagiert. Sein Vortrag unter der Überschrift „Die Kunst, einen Kaktus zu umarmen“ zog rund 330 Interessierte an. „Jugendliche in ihrer pubertierenden Phase sind in etwa so ausgeglichen wie ein Jojo und so zugänglich wie ein Wüstenkaktus“, flachste der Gmünder Kinder- und Jugendpsychologe, bevor er viele Tipps gab, wie eine gute Beziehung zu Teenagern gefördert werden kann. Quasi eine „zweite Geburt“ sei die Pubertät und Jugendsprache eine der vielen unangenehmen Geburtswehen. Fuchs testete denn gleich im Auditorium das Sprachverständnis für die Jugend. Was früher famos und toll war, ist heute „endgeil“ oder „verludert“. Was tun, wenn die Schulstunde zur „Pausenbrücke“ und der Lehrer zur „Einschlafhilfe“ degradiert und Eltern zu reinen Gegenspielern werden? Resignieren? „Nein,“ meint Fuchs. Das Mitziehen der Ewigjunggebliebenen sei genauso falsch, wie die Position des ängstlichen Beobachters. „Gebrüllt wütende Aufforderungen von Eltern perlen an Jugendlichen ab,“ weiß Fuchs. Gelassenheit, klar ausgesprochene Regeln und das Einhalten von Konsequenzen bei deren Verletzung, seien die beste Krisenintervention, rät der dreifache Vater Fuchs.

Wegen „Umbauarbeiten im Gehirn“ komme es bei Pubertierenden zu Komplikationen bei Entscheidungen. Wichtiges könne schlechter von Unwichtigem unterschieden werden. Über Konsequenzen ihres Tuns dächten Pubertierende nicht nach, zudem handelten sie impulsiv. Doch seien Jugendliche „ihrem Gehirn nicht ausgeliefert“, wie die Hirnforschung belege. Das Hirn sei zum Guten formbar, beispielsweise durch Musik, Sport und Mathematik.

Für kontraproduktiv hält Fuchs stundenlanges Fernsehen sowie Computer- und Videospiele. Ständige Reizüberflutung, exzessiver Medienkonsum und die Vernachlässigung der Kommunikation schaden, meint Fuchs.

Wenn Rundungen mehr würden und die Schambehaarung sprieße, entdeckten Jugendliche ihre Persönlichkeitseigenschaften. „Sie suchen nach Gruppen und Idolen, bei denen sie Halt finden“, so Fuchs. Vereine und Lehrer könnten hier eine wichtige Rolle spielen. Es sei wichtig, im Nahbereich adäquate Vorbilder zu finden.

Kinder sprängen emotional Trampolin und Eltern bildeten dabei das Sprungtuch. „Auf dem Weg, sich selbst zu finden, werden die Eltern abgeschüttelt“, sagte Fuchs. Diese Einstellung sorge in der Familie für Streit, sei jedoch in dieser Phase ganz normal. Fuchs lieferte hierfür eine Faustregel: „Je enger zuvor das Verhältnis, desto stürmischer der Trennungskampf.“

Den problematischen Alkoholexzessen vieler Kids werde am besten mit einer Mischung verschiedener Strategien begegnet. Erstes Ziel sei die Veränderung des sozialen Klimas zum Alkohol. Auch Gewaltbereitschaft dürfe nicht bagatellisiert werden. Bei Auffälligkeiten rät Fuchs: „Computerspielverbot, wenn nötig Stecker raus und das Kabel gleich mitnehmen.“

Jungen Menschen klare Grenzen und erreichbare Ziele aufzuzeigen, ihnen ein Angebot interessanter Beschäftigungen zu unterbreiten, Lob und Aufmerksamkeit zu verteilen – dies sei essenziell. Lasche Erziehungsmethoden bewirkten eine hohe Anspruchshaltung bei den Kindern. Reibung bis zur Eskalation sei hier programmiert. Der letzte Tipp an diesem Vortragsabend: „Humorvoll abwarten, bis die schwierigen zwei, drei Jahre vorüber sind.“ Immerhin würden 80 Prozent diese Zeit gut überstehen.

© Schwäbische Post 27.10.2010