

Daniel J. Siegel



AUFRUHR IM KOPF



Was während der Pubertät im Gehirn unserer
Kinder passiert und wie wir sie durch
diese Zeit begleiten können

Daniel J. Siegel
AUFRUHR IM KOPF

Daniel J. Siegel

AUFRUHR IM KOPF

**Was während der Pubertät im Gehirn unserer
Kinder passiert und wie wir sie durch diese Zeit
begleiten können**

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

Wichtiger Hinweis

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Neuausgabe 2022

© 2015 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

© der Originalausgabe 2013 by Mind Your Brain, Inc.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Jeremy P. Tarcher, a member of Penguin Group (USA) LLC, A Penguin Random House Company.

Die Originalausgabe erschien 2013 bei Tarcher unter dem Titel *Brainstorm*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Martin Bauer

Redaktion: Manuela Kahle

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildung: shutterstock/topform, Irina Adamovich, namsa

Satz: inpunkt[w]o; Andreas Linnemann

eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-7474-0433-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-829-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-830-1



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Madeleine und Alexander gewidmet, die mir anschaulich zeigten, was die Essenz des Heranwachsens ausmacht.

Caroline gewidmet, meiner mitfühlenden Gefährtin auf dieser wilden und wundersamen Reise.

Und meiner Mutter, die im Herzen eine Heranwachsende geblieben ist und uns allen eine Inspiration war.

Inhalt

Teil I

Die Essenz der Adoleszenz

Nutzen und Probleme der Adoleszenz

Wie man Energie und Fokus des heranwachsenden Gehirns ins Erwachsenenalter hinüberrettet

Adoleszenz von innen heraus

Risiko und Belohnung

Abnabelung

Zeitlicher Ablauf von Pubertät, Sexualität und Adoleszenz

Probleme der verlängerten Adoleszenz

Übergänge in der Adoleszenz und die Bedeutung unserer Bindungsbeziehungen

Mindsight-Werkzeuge, Teil 1

Teil II

Ihr Gehirn

Dopamin, Entscheidungen und die Suche nach Belohnung

Familie, Freunde, Herumalbern

Der Zweck der Adoleszenz

Entscheidungen treffen

»Lass das!« reicht nicht

Das eigene Hirn integrieren

Das Handmodell des Gehirns

Adoleszenz als Tor zur kreativen Erforschung
Zusammenarbeit zwischen den Generationen ermöglichen
Schwachstellen und Chancen
Gehirn im Umbau und Ausraster
Während der Adoleszenz wird Integration ins Gehirn gebaut
Das emotionale »primitive« Gehirn
Natürliches Bedürfnis nach Abenteuern und Gemeinschaft
Mindsight-Werkzeuge, Teil 2

Teil III

Ihre Bindungen

Geschützter Hafen und Ausgangsbasis
Wie Bindungen entstehen
Reaktive Bindungen
Sichere Bindungseinstellungen erwerben und das Gehirn integrieren
Über Bindungen nachdenken und die Vergangenheit verstehen
Arbeitsfragen zur Bindung
Bindungs-Narration und unsere zwei Gehirnhälften
Vermeidung, emotionale Distanziertheit und die linke Gehirnhälfte
Ambivalenz, Verwirrung der Gefühle und die rechte Gehirnhälfte
Desorganisierte Bindung und Dissoziation
Schaffung eines geschützten Hafens und einer Ausgangsbasis für Heranwachsende
Mindsight-Werkzeuge, Teil 3

Teil IV

Präsent bleiben

Die Person würdigen, die ein Heranwachsender gerade wird

Auszug von zu Hause

Pubertät, Sexualität und Identität

Herummachen

Erste Liebe

Die Rolle der Präsenz

Veränderungen und Herausforderungen für die Integration

Akzeptanz, Loslassen von Erwartungen und sexuelle

Orientierung

Drogen

Rückkehr nach Hause: Reflexion, Neuausrichtung und das
Kitten von Brüchen

Mindsight-Werkzeuge, Teil 4

Schlussbemerkung

MWe und die Integration der Identität

Danksagung

Teil I



Die Essenz der Adoleszenz

Die Adoleszenz ist ein ebenso verwirrender wie erstaunlicher Lebensabschnitt, der grob gerechnet vom 12. bis zum 24. Lebensjahr reicht – tatsächlich, bis in die Zwanziger! Kulturübergreifend wird diese Phase als große Herausforderung aufgefasst, sowohl für die Heranwachsenden selbst als auch für die Erwachsenen in ihrem Umfeld. Die Phase kann für alle Beteiligten schwierig sein, und ich hoffe, beiden Seiten mit diesem Buch beistehen zu können. Dem heranwachsenden Leser möchte ich Weggefährte sein durch diese Zeit der persönlichen Entwicklung, die gelegentlich schmerzlich und gelegentlich mitreißend ist. Erwachsenen Lesern – Eltern, Lehrern, Vertrauten, Trainern und Mentoren von Heranwachsenden – hoffe ich mit meinen Ausführungen zu ermöglichen, dass sie den Heranwachsenden dabei helfen können, diese außerordentlich stark prägende Phase nicht nur zu überleben, sondern in ihr zu gedeihen.

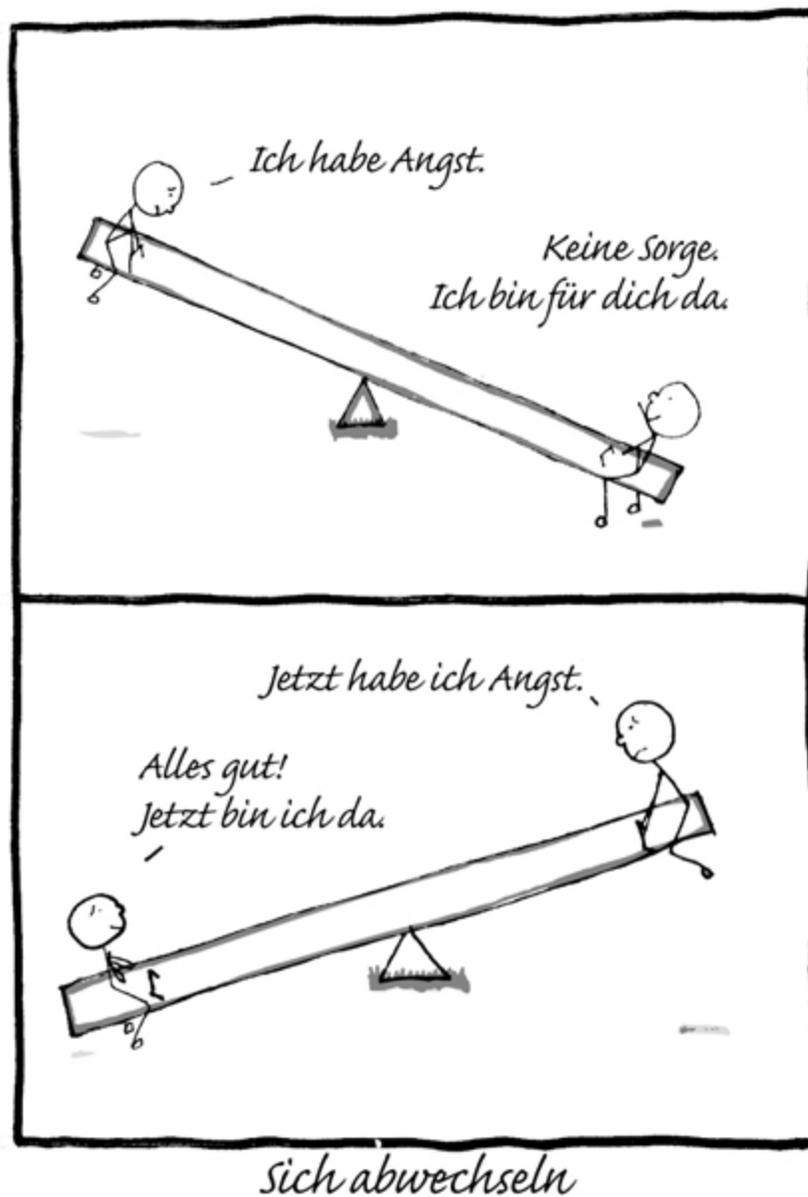
Lassen Sie mich gleich zu Anfang betonen, dass sich rund um Pubertät und Adoleszenz etliche Mythen ranken, die

nach neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft schlicht unhaltbar sind. Das Schlimme daran: Diese Mythen machen sowohl Heranwachsenden wie auch ihrem Umfeld das Leben oft ziemlich schwer. Räumen wir mit diesen Mythen also gleich auf.

Eines der gängigsten Vorurteile gegenüber Heranwachsenden lautet, dass Teenager, da von Hormonen überschwemmt, geradezu »verrückt werden« oder »den Verstand verlieren«. Das stimmt schlicht nicht. Ja, während dieser Zeit steigt die Hormonproduktion, doch nicht die Hormone bestimmen, was in der Adoleszenz abläuft. Heute weiß man, dass das, was Heranwachsende durchleben, hauptsächlich das Ergebnis eines Entwicklungsprozesses im Gehirn ist. Das Wissen um die Änderungen, die sich dort abspielen, hilft Heranwachsenden und ihrem Umfeld, das Zusammenleben problemloser zu gestalten.

Ein weiterer Mythos besagt, die Adoleszenz sei schlicht eine Phase der Unreife, Teenager müssten einfach erst »erwachsen werden«. Dieser beschränkten Sichtweise nach muss man die Adoleszenz irgendwie ertragen bzw. möglichst unbeschadet überleben. Ja, die Adoleszenz kann verwirrend und erschreckend sein, weil so viel neu und oft intensiv erlebt wird. Und ja, das Verhalten von Heranwachsenden wirkt auf Erwachsene gelegentlich verstörend und nachgerade sinnlos. Glauben Sie mir, als Vater zweier heranwachsender Kinder weiß ich, wovon ich rede. Doch die Sichtweise, dass die Adoleszenz schlicht etwas sei, das es durchzustehen gilt, ist sehr beschränkt. Das Gegenteil stimmt: Heranwachsende müssen die Adoleszenz nicht nur überleben, sie *brauchen* diese wichtige Phase, um gedeihen zu können. Was meine ich damit? Im Folgenden werde ich darlegen, dass die »Arbeit« des Heranwachsens – das Ausloten von Grenzen und das

leidenschaftliche Erkunden neuer und spannender Dinge – ganz zentral dazu beiträgt, wichtige Charakterzüge zu entwickeln, die es dem Menschen erst ermöglichen, ein sinnerfülltes und von Unternehmungslust geprägtes Erwachsenenleben zu führen.



Ein dritter Mythos besagt, dass sich der Mensch während der Adoleszenz notwendigerweise von einer völligen Abhängigkeit von Erwachsenen zur vollständigen

Unabhängigkeit bewegt. Nun streben Heranwachsende zwar natürlicher- und nötigerweise nach einer Abnabelung von den Erwachsenen, die sie großgezogen haben, doch die Unabhängigkeit soll nie hundertprozentig sein. Eine gesunde Entwicklung führt zu einer auf Gegenseitigkeit beruhenden Beziehung, nicht zu einer völligen Isolation nach dem Motto »Ich mach's alleine«. Die Natur der Beziehung zwischen Heranwachsenden und ihren Eltern ändert sich, die Bindung nimmt ab, dafür werden in dieser Phase Freunde wichtiger. In der Adoleszenz verabschieden wir uns vom Bemuttert-Werden, wir lösen uns von unseren Eltern und anderen Erwachsenen und halten uns vermehrt an Gleichaltrige, um die wir uns kümmern und von denen wir wiederum Beistand erfahren. Wir bewegen uns von einseitiger Abhängigkeit in ein System gegenseitiger Abhängigkeiten. In diesem Buch werden wir die Natur dieser Beziehungen untersuchen und zeigen, dass unser Bedürfnis nach engen Bindungen unser ganzes Leben lang anhält. Erst wenn wir die Mythen überwunden haben, können wir die dahinter verborgenen Wahrheiten erkennen - und das Leben von Heranwachsenden und ihrem Umfeld enorm verbessern.

Leider kann die Einstellung anderer Menschen beeinflussen, wie wir uns selbst wahrnehmen und wie wir uns verhalten. Das lässt sich bei Heranwachsenden oft beobachten: Sie »übernehmen« negative Vorurteile, die viele Erwachsene ihnen gegenüber (offen oder versteckt) zum Ausdruck bringen - dass Teenager »außer Kontrolle geraten«, »faul« oder »unkonzentriert« seien. Studien haben gezeigt, dass Schüler, deren Lehrern man vorher gesagt hatte, sie seien nur »mäßig intelligent«, schlechtere Leistungen zeigten als (ebenso intelligente) Schüler, von denen die Lehrer diese Information nicht bekamen. Umgekehrt schnitten Schüler, deren Lehrern man vorher

gesagt hatte, sie seien ganz außerordentlich klug, in Prüfungen deutlich besser ab als eine (ebenso kluge) Kontrollgruppe. Heranwachsende, die sich negative Vorurteile über die Adoleszenz zu eigen machen, riskieren, dass sie in ihrem Leben auf dieses Niveau absinken, anstatt ihr wahres Potenzial auszuschöpfen. Wie Johann Wolfgang von Goethe einst schrieb: »Behandle die Menschen so, als wären sie, was sie sein sollten, und du hilfst ihnen zu werden, was sie sein können.« Die Adoleszenz ist keine Phase, in der man »durchdreht« oder sich »unreif« verhält. Sie ist eine wichtige Phase, geprägt von intensiven Gefühlen, großer Geselligkeit und Kreativität.

• • •

Dieses Buch ist folgendermaßen aufgebaut: Der erste Teil untersucht, was die Adoleszenz ausmacht und wie das Verständnis ihrer wichtigen Dimensionen Ihr Leben verbessern kann. Im zweiten Teil wird erklärt, wie sich das Gehirn während der Adoleszenz entwickelt. Dieses Wissen kann uns dabei helfen, die Chancen, die diese Lebensphase bietet, voll zu nutzen. Der dritte Teil geht der Frage nach, wie Beziehungen unser Selbstbild prägen und was wir tun können, um die Beziehungen zu anderen, aber auch zu uns selbst zu verbessern. Im vierten Teil zeigen wir, dass man den Veränderungen und Herausforderungen während der Adoleszenz am besten begegnet, indem man für den Heranwachsenden präsent ist, indem man Verständnis für ihn zeigt und sich genau bewusst macht, was sich in ihm und in seinen Beziehungen abspielt. In den Abschnitten »Mindsight-Werkzeuge« stelle ich wissenschaftlich untermauerte Methoden zur Stärkung des Gehirns und zur Verbesserung von Beziehungen vor.

Wir alle lernen auf verschiedene Weise, gehen Sie dieses Buch nach der Lektüre des ersten Teils also ruhig in der Reihenfolge an, die Ihnen am meisten zusagt. Wenn Sie mit einer Mischung von Ideen und Fakten, von Wissenschaft und Anekdoten am besten lernen, sollten Sie das Buch vielleicht von vorn nach hinten lesen. Lernen Sie hingegen am besten durch praktische Übungen, fangen Sie besser mit den Mindsight-Werkzeugen an; die Theorie dahinter und die Beispielgeschichten dazu können Sie dann später immer noch nachlesen. Ich habe das Buch so geschrieben, dass jeder Teil für sich steht - interessiert man sich für Beziehungen, kann man direkt zum Teil drei springen, interessiert man sich für das Gehirn, geht man zu Teil zwei usw. Wenn Sie am besten aus Geschichten lernen, sollten Sie vielleicht mit Teil vier anfangen und sich erst dann den früheren Teilen widmen. Probieren Sie es aus und finden Sie heraus, was für Sie am besten funktioniert.

Nutzen und Probleme der Adoleszenz

Die typischen Merkmale der Adoleszenz entstehen aufgrund von gesunden, natürlichen Veränderungen im Gehirn. Da das Gehirn sowohl unsere Gedanken als auch unsere Beziehungen beeinflusst, kann ein größeres Verständnis für das Gehirn uns helfen, mit uns selbst ins Reine zu kommen und soziale Beziehungen zu verbessern. In diesem Buch werde ich zeigen, wie man, ausgehend von diesem Verständnis, konkrete Schritte zur Stärkung des Gehirns unternehmen, seine geistige Resilienz (Belastbarkeit und Anpassungsfähigkeit) stärken und die Beziehungen zu anderen verbessern kann.

Während der Adoleszenz verändert sich die Art und Weise, wie unser Gehirn sich erinnert, denkt, argumentiert, sich konzentriert, Entscheidungen fällt und auf andere Menschen reagiert. In der Phase zwischen zwölf und 24 Jahren wächst und reift der Mensch wie nie zuvor in seinem Leben. Das Verständnis der Natur dieser Veränderungen kann uns helfen, eine positivere Einstellung zu uns zu finden und ein produktiveres Leben zu führen.

Ich bin Vater von zwei Teenagern. Darüber hinaus lehre ich geistige Gesundheit und helfe als Kinder- und Jugendpsychiater Heranwachsenden, Erwachsenen, Paaren und Familien, diese spannende Lebensphase zu verstehen. Im Zuge meiner Arbeit fiel mir auf, dass es kein Buch gibt, das die Phase des Heranwachsens als das preist, was sie ist: eine Zeit voller Möglichkeiten, Mut und Kreativität zu zeigen.

Das Leben verändert sich mit Beginn der Adoleszenz gewaltig. Doch diese Veränderungen sind nichts, das man vermeiden oder nur durchstehen müsste. Sie sind etwas Gutes. Dieses Buch entstand, weil ich es für nötig hielt, die positiven Aspekte dieser Phase für Heranwachsende und Erwachsene herauszuarbeiten.

Ja, die Adoleszenz ist gelegentlich anstrengend, doch während des »Umbaus« im Gehirn entstehen Qualitäten, die uns nicht nur während des Heranwachsens nützlich sein können, sondern auch im Erwachsenenalter. Unser Umgang mit diesen Veränderungen hat einen direkten Einfluss darauf, wie wir später leben. Die hervorbrechende Kreativität kann auch dem Umfeld zugutekommen: Ideen und Neuerungen entstehen ganz natürlich aus Rebellion gegen den Status quo und der unbändigen Energie von Teenagern.

Allerdings birgt jede neue Art des Denkens, Fühlens und Verhaltens nicht nur das Potenzial für Verbesserungen, sondern auch für Verschlechterungen. Zum Glück lässt sich lernen, wie man aus den positiven Qualitäten des heranwachsenden Gehirns das Beste macht und wie man diese Qualitäten auch ins Erwachsenenalter hinein bewahrt.

In den frühen Teenager-Jahren verändert sich das Gehirn in viererlei Hinsicht erheblich: Es entsteht eine Gier nach neuartigen Erlebnissen, der Wunsch nach Umgang mit Gleichaltrigen, eine gewaltige emotionale Intensität und kreative Neugier. In der Adoleszenz verdrahtet sich das Gehirn neu, wodurch sich das Erleben fundamental von demjenigen während der Kindheit unterscheidet. Neu ist etwa, wie Teenager durch neue Erlebnisse »Kicks« suchen, wie sie mit Gleichaltrigen umgehen, dass sie intensivere Gefühle spüren, sich gegen die »übliche« Art auflehnen, Dinge zu tun, und versuchen, der Welt ihren Stempel aufzudrücken. Jede dieser Veränderungen ist notwendig, um den wichtigen Umbau unserer Art zu denken, zu fühlen, zu interagieren und Entscheidungen zu treffen, voranzubringen. Zugegeben, diese an sich positiven Veränderungen können auch Nachteile mit sich bringen. Betrachten wir deshalb die Vor- und Nachteile der vier Hauptveränderungen im heranwachsenden Gehirn:

1. *Gier nach neuen Erfahrungen.* Das Belohnungszentrum des heranwachsenden Gehirns reagiert stärker auf neuartige Erfahrungen. So entsteht die innere Motivation, Neues auszuprobieren und intensiver zu leben. Das verleiht dem Leben Schwung. **Nachteil:** Bei der Suche nach Abenteuern besteht die Gefahr, dass Risiken unterschätzt und Belohnungen überschätzt werden. Das kann zu übermäßig riskantem Verhalten

und zu Verletzungen führen. Aufgrund ihrer erhöhten Impulsivität neigen Heranwachsende dazu, Ideen spontan umzusetzen, ohne vorher die Konsequenzen zu durchdenken. **Vorteil:** Wer es schafft, sich die Offenheit für neue Gedanken und eine leidenschaftliche Lebenseinstellung ins Erwachsenenalter zu bewahren, geht den Rest seines Lebens voller Neugier und Abenteuerlust durch die Welt, immer bereit, die Dinge auf neuartige Weise anzupacken.

2. *Gesteigerte Geselligkeit.* Das Bedürfnis nach Umgang mit Gleichaltrigen wächst, neue Freundschaften entstehen. **Nachteil:** Teenager, die kaum mehr mit Erwachsenen und hauptsächlich mit anderen Teenagern verkehren, verhalten sich riskanter als andere. Lehnen Teenager Erwachsene, deren Wissen und Lebensweise vollständig ab, steigt die Risikofreude noch stärker. **Vorteil:** Die Suche nach gleichaltrigen Genossen führt zu gesunden, auf Gegenseitigkeit beruhenden Freundschaften – und die wiederum tragen nach aktuellem Forschungsstand ganz entscheidend dazu bei, dass wir uns gut fühlen, lang leben und glücklich sind.
3. *Intensives Erleben von Gefühlen.* Es macht das Leben lebendiger. **Nachteil:** Die intensiv empfundenen Emotionen können das Verhalten bestimmen und zu Impulsivität, Launenhaftigkeit und mitunter extremer Ablehnung führen. **Vorteil:** Intensive Gefühle verleihen Energie und Lebenslust; sie vermitteln Spaß daran, auf diesem Planeten zu leben.
4. *Kreativität.* Der geistige Horizont von Heranwachsenden weitet sich, sie entwickeln die Fähigkeit, konzeptuell und abstrakt zu denken. Das ermöglicht ihnen, den Status quo zu hinterfragen, Probleme mit ungewöhnlichen Lösungsansätzen anzugehen, neue Ideen zu entwickeln

und innovativ zu sein. **Nachteil:** Die Sinnsuche während der Teenagerjahre kann eine Identitätskrise auslösen, empfänglicher für Gruppendruck machen und zu Ziel- und Antriebslosigkeit führen. **Vorteil:** Wenn das erwachsene Gehirn es weiterhin schafft, die Welt bewusst auf neue Art zu denken, zu imaginieren und wahrzunehmen sowie das Spektrum der möglichen Erfahrungen kreativ zu erforschen, dann stellt sich nicht so leicht das »Hamsterrad-Gefühl« ein, unter dem viele Erwachsene leiden. Der Sinn für die »Ungewöhnlichkeit des Gewöhnlichen« bleibt erhalten. Keine schlechte Strategie für ein erfülltes Leben!

Der Titel *Aufruhr im Kopf* beschreibt ganz gut, was sich während der Adoleszenz abspielt: Einerseits entwickeln Heranwachsende eine Fülle neuer Ideen, die sie während der schöpferischen Erkundungen und mit Gleichaltrigen teilen, die Gier nach neuen Erfahrungen sorgt für einen Strom von kreativem Input, andererseits kann der Aufruhr im jugendlichen Gehirn auch dafür sorgen, dass der Betreffende Koordination und Balance verliert und von seinen Gefühlen überwältigt wird wie von einem Tsunami. Dann vermengen sich Verwirrung und Innovationsgeist. Zur Adoleszenz gehören beide Seiten dieses »Aufruhrs im Kopf«.

Kurz zusammengefasst: Die Veränderungen, die sich im jugendlichen Gehirn abspielen, stellen sowohl ein Risiko als auch eine Chance dar. Je nachdem, wie wir die Gewässer der Adoleszenz durchfahren – als Heranwachsende oder als Erwachsene in ihrem Umfeld – führen wir unser Schiff des Lebens entweder in gefährliche Strudel oder in spannende Abenteuer. Es liegt allein an uns.

Wie man Energie und Fokus des heranwachsenden Gehirns ins Erwachsenenalter hinüberrettet

Wie oft höre ich in meiner Praxis Erwachsene über den ewig gleichen Trott ihres Lebens klagen. Sie fühlen sich »eingesperrt« in einem »sinnentleerten« Leben, jede Neugier ist ihnen abhandengekommen. Gelangweilt machen sie tagein, tagaus das Gleiche. Darüber hinaus spüren viele Menschen einen Mangel an sozialen Bindungen, sie fühlen sich isoliert und allein. Sie haben ihre Begeisterungsfähigkeit verloren, der Alltag fühlt sich schal und fade an. Dieser Ennui kann zu Apathie oder sogar Depressionen und Verzweiflung führen. Nichts scheint mehr wichtig, elektrisierend oder gar unverzichtbar. Wenn Erwachsenen ihre Kreativität abhandenkommt, versuchen sie, die Herausforderungen des Alltags auf immer gleiche Weise zu bewältigen; für Fantasie bleibt kein Platz mehr. So wird ihr Leben »leiblos«.

Durch die Schöpfung neuer Verbindungen zwischen Dingen entstehen Verspieltheit und Humor, die man braucht, um sein Leben lebendig zu erhalten. Aus Teenagergruppen hört man oft Gelächter. Man hört auch oft Weinen. Emotionale Intensität kann also Freude bereiten – oder für Tränen sorgen. Erwachsene unterhalten sich meist ernsthaft miteinander. Ja, das Leben ist eine ernsthafte Angelegenheit. Aber trotzdem müssen wir doch auf Freude und Gelächter nicht verzichten. Wir brauchen Humor und Lebensfreude, nicht trotz all den Problemen auf diesem Planeten, sondern *wegen* der Probleme.

Wenn Erwachsenen die vier Merkmale des Heranwachsenden verloren gehen – Gier nach neuen

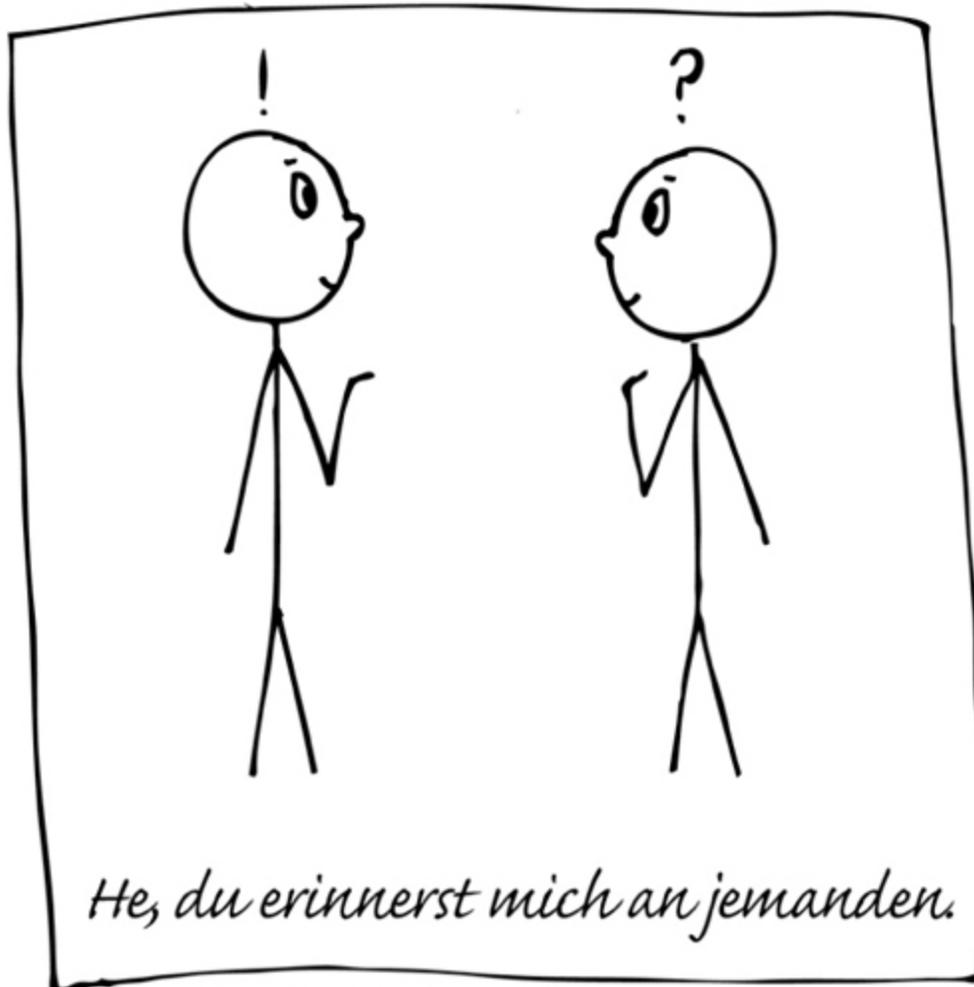
Erfahrungen, gesteigerte Geselligkeit, intensives Erleben von Gefühlen und hohe Kreativität – fühlt sich ihr Leben langweilig, ewig gleich und einsam an. Wer würde ein solches Leben bewusst wählen? Wahrscheinlich niemand. Offenbar neigen wir Erwachsene dennoch dazu, auf Autopilot dahinzusegeln. Warum? Vielleicht weil wir uns überfordert fühlen, den Anforderungen der Welt gerecht zu werden. Dann unterdrücken wir sicherheitshalber den Drang nach Neuem, nach Geselligkeit, nach Veränderungen, der in der Adoleszenz hochkommt. Stattdessen schalten wir in einen »Überlebensmodus« und versuchen, eine zuverlässig funktionierende Routine zu entwickeln. Tatsächlich aber machen wir uns das Dasein nur schwer, wenn wir uns freiwillig in ein Hamsterrad begeben – außerdem altert unser Gehirn dann möglicherweise schneller.

Meine These lautet: Die Essenz der Adoleszenz – ein Geschenk und gleichzeitig eine Herausforderung – ist auch für Erwachsene wichtig. Damit halten sie ihr Leben lebendig. Und noch so ein Mythos: Viele Menschen glauben, das Gehirn würde nach der Kindheit nicht weiter wachsen. Doch das stimmt nicht. Das Gehirn vergrößert und verändert sich nicht nur während der Kindheit und Adoleszenz, sondern das ganze Leben lang. Doch dafür müssen wir Erwachsenen uns die Eigenschaften bewahren, die den Teenager auszeichnen.

Ich spreche gern von der Essenz der Adoleszenz, weil das im Amerikanischen ein schönes Akronym ergibt:

ESSENCE =

- Emotional Spark (emotionaler Funke)
- Social Engagement (Geselligkeit)
- Novelty (Neugier)
- Creative Explorations (kreative Erkundungen)



Ich frage mich, ob die Gereiztheit, die ich bei den Eltern von Heranwachsenden oft beobachte, vielleicht daher rührt, dass die Erwachsenen sich genau diese Merkmale für sich selbst zurückwünschen. Jugendlicher Übermut wirkt mitunter erschreckend, wenn man selbst kein Feuer mehr im Herzen spürt. Relativ isoliert lebende Erwachsene fühlen sich angesichts des lebendigen Soziallebens von Teenagern schnell ausgeschlossen. Wie viele neue Freundschaften schließen wir im Alter von 30, 40, 50 Jahren denn noch? Man selbst fühlt sich schnell antriebslos im Kontrast zur Leidenschaft, mit der sich Jugendliche in neue Erfahrungen stürzen. Und die überbordende Kreativität, mit der Teenager

Dinge angehen, zeigt den Erwachsenen auf, wie eingefahren und begrenzt ihr eigener Alltag ist.

Vielleicht würde sich die Kluft zwischen den Generationen verkleinern, wenn Erwachsene einen Teil dieser Urkraft wieder für sich entdecken würden. Was ich damit meine: Mitunter erinnert uns das, was wir in anderen sehen, daran, was uns selbst fehlt. Und dieses Gefühl von Verlust macht uns frustriert, enttäuscht, wütend oder traurig. Als Therapeut sehe ich ständig, dass Eltern sich genau an den Eigenschaften ihres Kindes stören, die sie an eine schmerzliche Lücke in ihrem eigenen Leben gemahnen. Atmen wir also tief durch und erinnern wir uns daran, dass wir ein Leben lang lernen. Und dann erlauben wir uns, den Umstand, dass unser heranwachsendes Kind uns auf die Palme bringt, als Chance zu begreifen, unser Innenleben zu erforschen.

Erwachsene müssen aus ihrer eigenen Adoleszenz lernen und von denjenigen, die diese Phase gerade durchmachen. Das Beispiel der Heranwachsenden gemahnt uns daran, wie lebendig auch unser Leben sein dürfte. Umgekehrt können Heranwachsende auch von Erwachsenen lernen, wenn diese ihre Erfahrungen mit ihnen teilen und ihre Entwicklung hin zur Selbstständigkeit unterstützen.

Adoleszenz von innen heraus

Lassen Sie uns »von innen heraus« betrachten, was die Essenz der Adoleszenz ausmacht. So können wir besser verstehen, was in uns und anderen vorgeht; und das wiederum erlaubt uns, besser zu verstehen, wie wir und andere uns verhalten. Dieses Verständnis von innen heraus hilft uns dabei, unser Leben aktiv zu gestalten, anstatt uns

in unveränderlich scheinende Umstände zu fügen. Zunächst möchte ich erklären, wie Gehirn, Selbstbewusstheit und zwischenmenschliche Beziehungen in ihrem Zusammenspiel unseren Geist prägen – und damit die Erfahrung, wer wir sind. Dieses Buch ist als Dialog zwischen mir, dem Verfasser, und Ihnen, dem Leser, angelegt. Ich hoffe, es fühlt sich beim Lesen so an, als würden wir uns tatsächlich über diese wichtige Phase im Leben unterhalten, von Angesicht zu Angesicht.

Ich freue mich darauf, mit Ihnen diese Erkundung anzugehen, Ihnen diese Erfahrung zu vermitteln und mit Ihnen darüber nachzudenken, was sich in Ihrem Leben so abspielt. Ich habe einen Sohn knapp über 20, eine Tochter knapp darunter, ich weiß also um die täglichen Chancen und Herausforderungen, die das Zusammenleben mit Heranwachsenden so mit sich bringen. Während der Adoleszenz meiner Kinder musste ich an meine eigene Jugend zurückdenken, und einige der Überlegungen aus dem eigenen Erfahren werde ich weiter unten mit Ihnen teilen.

Falls Sie selbst Heranwachsender sind: Nehmen Sie diese Abschnitte doch zum Anlass, über Ihr aktuelles Leben nachzudenken.

Erwachsenen helfen diese Abschnitte vielleicht zu verstehen, was momentan gerade im Leben des Heranwachsenden abgeht, vielleicht erinnern sie diese aber auch an ihre eigene Adoleszenz. Ich lade Sie herzlich zu einem aktiven Dialog mit mir ein. Denken Sie während der Lektüre ruhig über Ihre eigene Erfahrung nach; das macht möglicherweise durchaus Vergnügen, außerdem fördert es erwiesenermaßen das Verständnis. Gehen Sie mit mir auf eine Entdeckungsreise! Die Erkenntnisse daraus werden Ihnen den Weg durch die Adoleszenz erleichtern und Ihnen

erlauben, sich das Wichtigste aus dieser Phase für das Erwachsenenleben zu erhalten.



Die Entdeckungsreise, wer wir sind und was wirklich zählt, endet nie. Wir wachsen und entwickeln uns unser Leben lang weiter, und unser Geist wächst mit, sodass wir jederzeit ein gesundes und ausgelassenes Leben führen können. Ich will Sie wirklich auf eine Entdeckungsreise mitnehmen, nicht einfach mit Fakten zuschütten, mit Meinungen und Ermahnungen, was Sie tun sollten. Dieses Buch wird Sie weiterbringen, egal, ob Sie erwachsen sind

oder mitten in der Pubertät. Da es sich hier um ein Gespräch handelt, werden Fragen gestellt, grundsätzliche Fragen, mit denen wir uns dann herumschlagen und auf die wir eine Antwort finden wollen. Tatsache ist aber, dass wir auf viele Fragen hinsichtlich Gehirn und Geist keine letztgültige Antwort kennen. Trotzdem müssen wir uns diese Fragen stellen und nach Antworten suchen.

Auf die Frage meiner Kinder, warum ich so gerne lehre, antwortete ich ihnen: »Weil ich von meinen Schülern immer etwas lerne.« Ich finde es eine ganz wichtige Feststellung, dass wir ein Leben lang lernen. Wer versteht, wie es während der Adoleszenz in allen Beteiligten aussieht, kann ihnen dabei helfen, diese Phase gut zu meistern und weiterhin zu wachsen.

Während der Kindheit dienen die Eltern oft als unhinterfragte Vorbilder, sie werden idealisiert. Erst in der Adoleszenz beginnt der Nachwuchs, die Eltern als echte Persönlichkeiten mit Fehlern und Beschränkungen wahrzunehmen. Vielleicht hilft ihm dieser realistischere Blick auf die Eltern, sich von ihnen zu lösen und in die Welt hinauszuziehen. Wie Mark Twain einmal sagte: »Als ich vierzehn war, war mein Vater so unwissend. Ich konnte den alten Mann kaum in meiner Nähe ertragen. Aber mit einundzwanzig stellte ich verblüfft fest, wie viel er in sieben Jahren dazugelernt hatte.«

Neues erlebt nur, wer sich vom Status quo löst. Die Suche nach »Kicks« ist einerseits Teil dieser Loslösung, andererseits aber an sich schon spannend und lohnend. Die Adoleszenz ist auch eine Phase neuer Ideen, voller Abenteuerlust werden Erfahrungen, Verhaltensweisen, Ansichten, Gedanken, Vorstellungen, Absichten und Überzeugungen hinterfragt.

Die Gier nach Neuem und nach Unabhängigkeit ist eine kreative Urgewalt, die zum Nutzen aller beitragen kann, *wenn* wir sie als etwas Gutes betrachten. Versuchen Erwachsene hingegen, Grundmerkmale der Adoleszenz zu unterdrücken, verhalten sie sich wie jemand, der einen Wasserfall aufzuhalten versucht. Die Adoleszenz ist eine Naturgewalt, und sie bahnt sich ihren Weg, sie schlägt sich im Verhalten des Heranwachsenden und in der sich verändernden Struktur seines Geistes nieder. Man kann einen Wasserfall nicht aufhalten, man kann nur seine Richtung steuern und seine Kraft nutzbar machen.



Die gute Nachricht ist, dass die Adoleszenz nicht als Kriegszustand zwischen den Generationen erlebt werden muss. Versuchen Erwachsene, den Fluss der Adoleszenz zu stoppen, leidet die (für Beziehungen ungeheuer wichtige) Kommunikation wahrscheinlich unter Spannungen und Respektlosigkeit. Entfremdung, Heimlichtuerei und Isolation gehören zu den negativen und schmerzlichen Folgen schlechter Kommunikation. Es ist ganz entscheidend, sowohl für den Heranwachsenden als auch für den Erwachsenen, der selbst mal in diesem Alter war, die wichtigen Veränderungen im Gehirn des Jugendlichen zu akzeptieren. Das hilft dabei, die Kommunikation aufrechtzuerhalten, die man unbedingt braucht, um allen das Leben zu erleichtern. Das fällt nicht immer leicht, aber ich möchte an dieser Stelle noch einmal betonen, wie wichtig diese Aufgabe ist.

Es ist ein Balanceakt, den Heranwachsende und ihre Umwelt vollführen müssen: das Streben nach Unabhängigkeit, das Verlangen nach neuen Erfahrungen und die jugendliche Kreativität so zu managen, dass sich das Leben positiv verändert.

Das Gehirn ist unser Ermöglicher - unser Kontrollzentrum -, und die gute Nachricht ist: Wenn wir das Gehirn verstehen, können wir seine Energie nutzen, um gute Entscheidungen zu treffen und unser Leben konstruktiv zu verändern. Das Verständnis davon, wie das Gehirn verdrahtet ist, wie es sich im Lauf der Entwicklung immer stärker integriert, erlaubt uns einen klaren Blick darauf, was wir tun können, um während der Adoleszenz und darüber hinaus eine optimale Funktion sicherzustellen.

Hier ein sehr wichtiges Forschungsergebnis: Es gibt ganz konkrete Übungen, mit denen sich Integration und Resilienz des Gehirns fördern lassen. Man kann lernen, die Funktionsweise des Gehirns zu verbessern, das Gehirn

gesünder zu machen und die persönlichen Beziehungen reicher. Wenn Sie diese Dinge lernen, kann das den Rest Ihres Lebens verbessern. Ungelogen.

Risiko und Belohnung

Während der Adoleszenz verbessern sich viele messbare Aspekte unseres Lebens: Die Körperkraft nimmt zu, das Immunsystem wird stärker, die Widerstandskraft gegen Hitze und Kälte steigt, die Reaktionsfähigkeit verbessert sich. Und doch erleiden Jugendliche in dieser Phase dreimal so viele ernsthafte oder gar tödliche Verletzungen pro Jahr wie in der Kindheit oder im Erwachsenenalter. Dieses gesteigerte Risiko kommt nicht von ungefähr: Die Wissenschaft hält es für eine direkte Folge der Art, wie sich das Gehirn in dieser Phase entwickelt.

Die Frage lautet, wie sich die Erkundung neuer Dinge fördern, gleichzeitig aber das Risiko für Leib und Leben minimieren lässt. Darin besteht das Problem, dem wir auch in diesem Buch einigen Raum geben.

Kurz vor dem ersten Geburtstag meines Sohnes ging ich mit ihm in unserer Straße spazieren, auf der Suche nach Steinen, die er werfen konnte (eine seiner Lieblingsbeschäftigungen). Ich wunderte mich über den ungewöhnlichen Stau auf unserer Straße. Als ich heimkam, hörte ich von Nachbarn, die im Stau gesteckt hatten, dass sich keine zwei Kilometer von hier ein schrecklicher Unfall abgespielt hatte.

Entsetzt erfuhr ich später die Details: Bill¹, der beste Dozent während meiner psychiatrischen Ausbildung, wollte mit seiner Frau ausgehen. Die beiden setzten sich ins Auto

und fahren los. Später erzählte seine Frau, Bill habe sich schon auf den Restaurant- und Kinobesuch gefreut. Doch beim Linksabbiegen an einer vierspurigen Straße passierte es. Bill prüfte – wie er es seit fast einem halben Jahrhundert getan hatte –, ob der Weg frei war, und fuhr in die Kreuzung ein. Da donnerte aus heiterem Himmel ein Raser in sie hinein, Bills Auto wurde in der Mitte auseinandergerissen, Bill starb auf der Stelle. Wie durch ein Wunder blieben Bills Frau und der Raser unversehrt, körperlich zumindest.

Der Raser, ein 19-jähriger Jugendlicher in einem brandneuen Sportwagen, war schon zwei Monate zuvor nach einem Unfall auf der gleichen Straße verhaftet worden; auch damals war er viel zu schnell unterwegs gewesen und gegen einen Baum gekracht. Seine Eltern hatten seinen kaputten Flitzer einfach durch einen neuen ersetzt. Später erfuhr ich von Bills Frau, dass der Jugendliche den Ermittlungen zufolge über 150 Stundenkilometer drauf gehabt hatte. Immer wieder ging ich den Unfallhergang durch und versuchte, einen Sinn in diesem sinnlosen Unfall zu finden. Bei dieser Geschwindigkeit konnte Bill das Auto auf dieser kurvigen, baumbestandenen Straße unmöglich rechtzeitig gesehen haben. Ebenso wenig hatte der Unfallfahrer eine Chance, Bill rechtzeitig zu sehen und auszuweichen. Während der Trauerfeiern tat ich mein Bestes, um Bills Angehörige, Freunde und Kollegen aufzurichten. Ich dachte darüber nach, was Bill mir über die Entwicklung des Gehirns beigebracht hatte: Wie unsere ganz frühen Erfahrungen uns prägen, wie stark unser Verhalten von geistigen Vorgängen beeinflusst wird, die völlig außerhalb unseres Bewusstseins ablaufen. Nur wenige Wochen vor seinem tragischen Tod hatte ich mich noch mit ihm getroffen, um über meine aktuelle Forschung zu Bindung und Gedächtnis zu sprechen. »Das ist ja