

Weiterbildungsreihe für die Eltern der Schüler:innen der Kantonsschule Uetikon

Teil 1: Jugendliche am Gymnasium: Entwicklung verstehen

Die Phase der Adoleszenz ist eine Zeit der Widersprüche. Jugendliche können am Familientisch über komplexe politische Zusammenhänge reden, philosophische Fragen diskutieren und mathematische Probleme lösen – und gleichzeitig vergessen sie, die Sporttasche mitzunehmen oder auf eine einfache Nachricht zu antworten.

Die Jahre zwischen Kindheit und Erwachsensein sind von tiefgreifenden Veränderungen geprägt, die praktisch alle Entwicklungsbereiche betreffen: das Denken, die Emotionen, die Motivation, die sozialen Beziehungen, die Persönlichkeit und die Identität. Wer Jugendliche verstehen möchte, kommt deshalb nicht darum herum, diese Entwicklungsprozesse mitzudenken.

Eine Baustelle im Kopf

Das jugendliche Gehirn wird oft mit einer Baustelle verglichen. Während der Adoleszenz werden bestehende neuronale Netzwerke umgebaut, vereinfacht und neu organisiert. Verbindungen, die häufig genutzt werden, werden verstärkt; andere verschwinden wieder. Das Gehirn arbeitet dadurch nicht nur effizienter, sondern auch spezialisierter. Was geübt wird, gewinnt an Stabilität. Was kaum gebraucht wird, verliert an Bedeutung (Hebb's Law: «What fires together, wires together»).

Die verschiedenen Hirnregionen entwickeln sich nicht im gleichen Tempo. Bei Jugendlichen ist limbische System besonders aktiv. Es verarbeitet emotionale Reize und spricht auf Belohnungen an. Der präfrontale Kortex hingegen – jener Bereich, der für Planung, Selbstkontrolle und das Abschätzen von Konsequenzen zuständig ist – braucht deutlich länger, um auszureifen. Das erklärt, warum Jugendliche Risiken oft anders einschätzen als Erwachsene, weshalb Anerkennung durch Gleichaltrige ein solches Gewicht erhält und warum intensive Gefühle oft schneller entstehen, als sie reguliert werden können.

Jugendliche haben aufgrund ihrer Gehirnentwicklung (noch) nicht die gleichen neurologischen Voraussetzungen für die exekutiven Funktionen wie Erwachsene.

Die grossen Möglichkeiten des Denkens

Die Phase des emotionalen Umbruchs in der Adoleszenz fällt aufgrund der neuen, stärkeren neuronalen Verbindungen mit einer aussergewöhnlichen intellektuellen Entwicklung zusammen.

Jugendliche beginnen, über Möglichkeiten nachzudenken statt nur über Tatsachen. Sie beschäftigen sich mit Fragen, die keine eindeutigen Antworten kennen. Sie diskutieren über Gerechtigkeit, Politik, Moral oder den Sinn des Lebens. Viele entdecken erstmals die Freude daran, Gedankenexperimente durchzuspielen, Argumente zu prüfen oder bestehende Überzeugungen infrage zu stellen. Gleichzeitig zeigen Jugendliche grosse Entscheidungsschwierigkeiten, wenn es um Fragen zur Zukunft wie Schul-, Berufs- oder Studienwahl geht.

Für Eltern kann das anstrengend sein. Plötzlich werden Regeln nicht mehr nur akzeptiert, und manche Diskussion erhält den Charakter eines Kreuzverhörs. Entwicklungspsychologisch betrachtet handelt es sich jedoch um einen wichtigen Schritt auf dem Weg zu eigenständigem Denken.

Wer bin ich?

Fast alle Entwicklungsaufgaben der Jugend laufen letztlich auf eine Frage hinaus: Wer bin ich und wer möchte ich werden?

Die Suche nach einer eigenen Identität ist kein gradliniger Prozess. Interessen wechseln. Freundschaften verändern sich. Überzeugungen werden ausprobiert, verworfen und neu

zusammengesetzt. Jugendliche bewegen sich dabei ständig zwischen Anpassung und Abgrenzung, zwischen Zugehörigkeit und Individualität.

Gerade deshalb spielen andere Menschen eine so grosse Rolle. Identität entsteht nicht im Rückzug, sondern im Austausch. Freundschaften, Vorbilder, Lehrpersonen, Eltern und soziale Gruppen werden zu Spiegeln, in denen Jugendliche sich selbst erkennen und erproben können.

Jugend heute

Manchmal entsteht der Eindruck, die heutige Jugend sei besonders schwierig. Ein Blick in die Geschichte relativiert diese Wahrnehmung allerdings schnell. Schon Sokrates beklagte sich über die Jugend seiner Zeit. Auch Aristoteles äusserte sich wenig schmeichelhaft über die nachwachsende Generation.

Die Klage über die Jugend ist offenbar nicht neu, wohl aber sind es die Bedingungen, unter denen Jugendliche heute aufwachsen. Hohe schulische Anforderungen, ständige Erreichbarkeit, soziale Medien und die Auseinandersetzung mit Bildungs- und Berufsentscheidungen prägen den Alltag vieler Gymnasiastinnen und Gymnasiasten. Die Entwicklungsaufgaben der Adoleszenz bleiben zwar dieselben - das Umfeld, in dem sie bewältigt werden müssen, hat sich jedoch verändert.

Die Eltern der Jugendlichen

Viele Studien zeigen, dass Eltern auch dann bedeutsam bleiben, wenn Jugendliche dies nicht immer offen zeigen.

Die Beziehung verändert sich allerdings. Während in der Kindheit Fürsorge und Anleitung im Vordergrund stehen, verschiebt sich der Schwerpunkt zunehmend auf Aushandlung, Begleitung und Dialog. Jugendliche benötigen weiterhin Orientierung, gleichzeitig aber auch Freiräume, um eigene Erfahrungen zu machen.

Diese Balance ist anspruchsvoll. Zu viel Kontrolle kann Entwicklung erschweren, völlige Gleichgültigkeit ebenso. Die Kunst besteht vielleicht weniger darin, die richtigen Antworten zu haben, als darin, ein verlässliches Gegenüber zu bleiben, während sich vieles verändert.

Zum Schluss

Nebst den spürbaren Herausforderungen wie Stimmungsschwankungen, Konflikte, Leistungsdruck oder Unsicherheiten ist die Adoleszenz eine Phase enormer und bedeutender Wachstums- und Lernmöglichkeiten. Jugendliche auf diesem Weg zu begleiten, ist zwar herausfordernd, aber auch sehr spannend.

Vertiefende Literatur

Blakemore, S.-J. (2018). Das Teenagergehirn. Die entscheidenden Jahre unserer Entwicklung. S.Fischer.

→ *spannend und aufschlussreich, einfach zu lesen*

Crone, E. (2022). Das pubertierende Gehirn. Warum Teenager den Eltern nichts mehr erzählen und den halben Tag verschlafen. Droemer.

→ *spannend und aufschlussreich, einfach zu lesen*

Lohaus, A. (Hrsg.) (2018). Entwicklungspsychologie des Jugendalters. Springer.

→ *Entwicklungspsychologisches Lehrbuch. Fundiert und detailliert, etwas anspruchsvoller*

Weiler, J. (2023). Das Pubertier (Band 1+2). Heyne.

→ *Lustige Büchlein für Eltern von «Pubertieren»*