

Pubertät verstehen: Gehirn, Gefühle & Familie

O. Schwarz; M.Sc. Psychologie

Die Pubertät – Mehr als nur körperliche Veränderungen

Die Pubertät bringt nicht nur sichtbare körperliche Veränderungen mit sich. Hinter den Kulissen ereignet sich im Gehirn Ihres Kindes eine faszinierende und komplexe Umstrukturierung, die das Denken, Fühlen und Verhalten grundlegend verändert.

Kurz & knapp: Körperliche Veränderungen in der Pubertät

Zeitraahmen

Beginn meist zwischen 9 und 14 Jahren, Mädchen oft früher als Jungen

Sichtbare Zeichen

Wachstumsschübe, erste Körperbehaarung, Stimmbruch, Hautveränderungen

Hormonelle Steuerung

Hormone wie Testosteron und Östrogen steuern diese Prozesse

📌 Wichtig: Körperliche Veränderungen sind völlig normal, aber nur ein Teil der Entwicklung – die wahre Transformation findet im Gehirn statt.

Der Körper durchläuft sichtbare Veränderungen – doch die tiefgreifendsten Umwälzungen sind unsichtbar.

KAPITEL 2

Baustelle Gehirn – Was im Kopf Ihres Kindes passiert

Während sich der Körper verändert, läuft im Gehirn ein gigantisches Umbauprojekt ab – vergleichbar mit einer Großbaustelle, die bis ins junge Erwachsenenalter andauert.

Das Gehirn in der Pubertät: Eine Großbaustelle

01

Massive Neuvernetzung

Bis zu 120 Milliarden Nervenzellen werden neu vernetzt und optimiert

02

Gezielter Abbau

Nicht genutzte Verbindungen werden abgebaut, wichtige verstärkt

03

Grundlegende Reorganisation

Gehirn reorganisiert sich bis etwa 20 Jahre

04

Komplexes Denken

Entwicklung von Selbstreflexion und abstraktem Denken

Limbisches System vs. Präfrontaler Kortex

Im pubertären Gehirn findet ein ungleiches Wettrennen statt – mit bedeutenden Folgen für das Verhalten Ihres Kindes.




Limbisches System


Emotionen & Belohnung

- ✓ Früh ausgereift
- ✓ Steuert Gefühle
- ✓ Sucht nach Dopamin

Präfrontaler Kortex

Impulskontrolle & Planung

-  Reift langsamer
-  Hemmt Impulse
-  Langfristige Planung

 Die Folge: Jugendliche handeln oft impulsiv, emotional und risikobereit – das Dopaminsystem sorgt für starke Belohnungssuche und Stimmungsschwankungen.

Teenager-Gehirn hat 5 Prioritäten:

Gleichaltrige

Selbstidentität

Unabhängigkeit

Emotionales Lernen

Neue Erfahrungen

Leider ...

... dauert dieser Prozess länger als es sich Eltern und Pädagogen wünschen

... reift das Gehirn in unterschiedlichen Arealen unterschiedlich schnell

Grob vereinfachter Ablauf

Bewegungssteuerung und Wahrnehmung sind meist zuerst „umgebaut“ → Baustelle kann geschlossen werden

Sprache, räumliche und zeitliche Orientierung brauchen länger

Am meisten Zeit braucht Präfrontallhirn
(Entscheidungsfunktionen; z.B. erst beende ich meine HA,
dann chatte ich mit meinen Freunden)

Exkurs zeitliche Orientierung

Zirbeldrüse produziert Melatonin

Während der Pubertät: tägliche Verspätung von ein bis zwei Stunden

Ergebnis? Richtig!!! Abends ewig wach, morgens nicht aus dem Bett.

Warum sind Jugendliche so launisch und rebellisch?



Ungleichgewicht

Das neurologische Ungleichgewicht erklärt Stimmungsschwankungen und impulsives Verhalten



Grenzen testen

Jugendliche müssen Grenzen austesten, suchen Anerkennung und Zugehörigkeit



Emotionale Achterbahn

Von Euphorie bis Traurigkeit in kürzester Zeit – völlig normal



Herausforderung für Eltern

Wutanfälle, Rückzug oder Trotz sind typische Ausdrucksformen

Wie Eltern ihre Kinder in der Pubertät unterstützen können

Die gute Nachricht: Als Eltern können Sie viel tun, um Ihr Kind durch diese turbulente Phase zu begleiten und zu stärken.

Tipp 1: Lob und Anerkennung gezielt einsetzen

Ehrlich bleiben

Authentisches Lob stärkt Selbstvertrauen und Motivation nachhaltig

Differenzieren

Unterschiedliche Leistungen brauchen unterschiedliche Formen der Anerkennung

Dosierung beachten

Übermäßiges Lob kann Neugier und Eigenmotivation hemmen

 „Du hast dich wirklich angestrengt, das ist super!“

Tipp 2: Zärtlichkeit und Nähe trotz Abgrenzung

1

Zuneigung zeigen

Körperliche Zuneigung bleibt wichtig, auch wenn Jugendliche sich distanzieren

2

Kleine Gesten

Umarmungen, Schulterklopfen oder ein aufmunterndes Lächeln geben Sicherheit

3

Respekt zeigen

Freiraum gewähren, aber präsent und verfügbar bleiben

Tipp 3: Struktur und Freiräume im Alltag schaffen

1

Regelmäßiger Tagesablauf

Feste Schlafzeiten und Routinen unterstützen das Gehirn bei der Entwicklung

2

Freiräume geben

Jugendliche brauchen die Chance, eigene Erfahrungen zu machen und Verantwortung zu übernehmen

3

Klare Regeln

Vereinbarungen mit nachvollziehbaren Begründungen helfen, Konflikte zu vermeiden

KAPITEL 4

Medienkonsum in der Pubertät – Chancen und Risiken

Digitale Medien sind aus dem Leben Jugendlicher nicht wegzudenken. Für Eltern gilt es, die Balance zwischen Verständnis und gesunder Begrenzung zu finden.

Medienwelten der Jugendlichen verstehen



Zentrale Lebensbereiche

Smartphones, Social Media und Gaming sind wichtige Teile der jugendlichen Identität



Positive Funktionen

Medien bieten soziale Kontakte, Information, Kreativität und Unterhaltung



Gefahren

Gleichzeitig drohen Überforderung, Suchtverhalten und negative Vergleiche

Gehirn und Medien: Warum Jugendliche oft exzessiv konsumieren

Die neurologischen Besonderheiten der Pubertät machen Jugendliche besonders anfällig für intensive Mediennutzung.



Dopamin-Kick

Likes, Spiele und Chats aktivieren das Belohnungssystem intensiv



Schwache Impulskontrolle

Der präfrontale Kortex ist noch nicht ausgereift – Selbstregulation fällt schwer



Zwiespältige Wirkung

Medien können Stress reduzieren, aber auch Schlaf und Konzentration massiv stören

Tipps für den Umgang mit Medien in der Familie

1

Gemeinsame Medienzeiten vereinbaren

Handyfreie Mahlzeiten, Bildschirmzeiten besprechen und gemeinsam festlegen

2

Interesse ohne Kontrolle

Fragen Sie nach, was Ihr Kind online macht – ohne zu verurteilen oder übermäßig zu kontrollieren

3

Reflexion fördern

Anleiten zum kritischen Denken: Was tut mir gut? Was belastet mich?

4

Alternativen stärken

Sport, Hobbies und reale Treffen mit Freunden aktiv unterstützen

KAPITEL 5

Konflikte verstehen und lösen

Konflikte gehören zur Pubertät dazu – entscheidend ist, wie Sie damit umgehen.

Typische Konfliktsituationen in der Pubertät

Regeln & Grenzen „Warum darf ich nicht länger wegbleiben?“

Hausaufgaben & Schule „Das ist doch total unwichtig!“

Mediennutzung „Alle anderen dürfen das auch!“

Ausgehzeiten „Ihr vertraut mir nicht!“

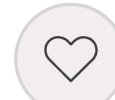
Jugendliche empfinden oft Ungerechtigkeit und Kontrollverlust, während Eltern sich machtlos oder missverstanden fühlen.

Konfliktlösungstipps für Eltern



Ruhig bleiben

Nicht persönlich nehmen – das Verhalten richtet sich gegen die Situation, nicht gegen Sie



Bedürfnisse anerkennen

Beide Seiten haben legitime Bedürfnisse – diese aussprechen lassen



Kompromisse finden

Gemeinsam nach Lösungen suchen, klare Grenzen dabei nicht vergessen



Miteinander statt Gegeneinander

Gemeinsame Lösungen erarbeiten, statt zu dominieren

KAPITEL 6

Wenn professionelle Hilfe nötig ist

Manchmal reicht elterliche Unterstützung nicht aus – und das ist völlig in Ordnung. Professionelle Hilfe frühzeitig in Anspruch zu nehmen, ist ein Zeichen von Stärke.

Warnsignale erkennen

Achten Sie auf folgende Anzeichen, die auf ernstere Probleme hinweisen können:

Anhaltende Stimmungsprobleme


Starke Stimmungsschwankungen, die über Wochen anhalten, oder extremer sozialer Rückzug

Schulische und körperliche Probleme

Massive Leistungseinbrüche, chronische Schlafstörungen oder Essstörungen

Gefährliches Verhalten

Suchtverhalten, Selbstverletzungen oder Äußerungen über Selbstmordgedanken

 Bei Sorgen nicht zögern: Kontaktieren Sie frühzeitig Beratungsstellen, Schulpsychologen oder Fachärzte. Je früher, desto besser.

Fazit: Geduld, Verständnis und Liebe – Ihr Schlüssel zum Erfolg

Entwicklungsphase

Pubertät ist herausfordernd, aber eine wichtige und notwendige Zeit der Reifung

Gehirn auf Hochtouren

Das Gehirn Ihres Kindes arbeitet intensiv – das braucht Zeit und Ihre Unterstützung

Begleiter sein

Sehen Sie sich als Begleiter, nicht als Gegner – mit Respekt und Offenheit

Gemeinsam stark

Gemeinsam meistern Sie diese spannende Zeit und stärken die Beziehung nachhaltig

Die Pubertät ist keine Krankheit, die geheilt werden muss – sie ist eine Metamorphose, die begleitet werden will.