

Die Pubertät

Henriette Knaup, Hellweg Schule

Hallo liebes Gehirn, schön, dass ich mich heute mal mit dir unterhalten kann. Es gibt so viel was ich nicht verstehe, vielleicht kannst du mir weiterhelfen.

Frage 1: Wieso bekomme ich in der Pubertät häufig Wutanfälle und setze mich über Verbote hinweg? Hängt das mit dir zusammen?

Antwort Gehirn: Ja, das hängt mit mir zusammen. Schon vom Babyalter an entwickle ich Zellen und Nervenverbindungen. Da ich davon viel zu viele produziere, können Kinder Sprachen, Musikinstrumente, Schreiben, Rechnen und vieles mehr problemlos erlernen. In der Pubertät fange ich dann aber an aufzuräumen. Das heißt, ich sortiere Nervenverbindungen aus, die du nicht verwendest und die, die du häufig benutzt, lasse ich da. Allerdings entrümple ich nicht alle Regionen gleichzeitig. Zuerst kommen die für Sprache und räumliches Denken und zum Schluss das Präfrontallhirn welches für rationales Denken und vorausschauendes, überlegtes Planen zuständig ist. Diese Aufräumaktion kann bis ins dritte Lebensjahrzehnt andauern. Dieses ganze Chaos in mir macht dich ganz wirr und du kannst unter anderem die Gefühle deiner Mitmenschen schlecht einschätzen, was dich noch verzweifelter macht, so dass es schnell zu einem Wutausbruch kommen kann. Auch das mit den Verboten hängt mit dem Durcheinander in mir zusammen: Wenn du deinen Eltern beispielsweise erklären sollst, warum du zu spät nach Hause kommst und du keine richtige Antwort weißt, hängt das wahrscheinlich damit zusammen, dass mein Präfrontallhirn dir gerade gänzlich andere Sichtweisen zum besten gibt.

Frage 2: Du sagtest, ich könnte während der Kindheit und Pubertät besonders gut Sprachen lernen. Warum habe ich nie Lust Englisch und Latein zu lernen und schiebe es vor mir her?

Das stimmt, in dieser Zeit kannst du das so gut, wie du es nie wieder können wirst. Da in mir aber wichtige Dinge passieren, bist du häufig abgelenkt und kannst dich auf so etwas schlechter konzentrieren. Allerdings hängt das auch mit der Lernatmosphäre zusammen: Hast du einen ordentlichen Arbeitsplatz, kann ich mich besser auf die Arbeit konzentrieren.

Frage 3: Wenn du sagst, dass eine gute Arbeitsatmosphäre so wichtig ist, wieso schaffe ich es dann nicht, mein Zimmer aufzuräumen, obwohl mir meine Mutter damit schon richtig auf die Nerven fällt?

Dabei ist es ähnlich wie mit dem Lernen: Ich bin mit "wichtigeren" Dingen beschäftigt, so dass du dich schlecht auf solche nebensächlichen Sachen konzentrieren kannst.

Frage 4: Apropos „konzentrieren“: Wie kommt es eigentlich zu einem sogenannten Blackout, zum Beispiel in einer Prüfungssituation. Da kann ich mich plötzlich an gar nichts mehr erinnern, obwohl ich es doch eigentlich richtig gut gelernt habe. Und nach der Prüfung sind alle Informationen wieder da.

Deine Denkblockade, gerade in Arbeiten oder Prüfungen, liegt in erster Linie daran, dass dein Körper bei großer psychischer Belastung das Stresshormon Cortisol ausschüttet. Das führt zwar nicht dazu, dass du keine Informationen mehr aufnehmen kannst, aber es verhindert ein Abrufen von bereits in mir gespeichertem Wissen. Du musst dir vorstellen, dass ich dann wie eine Festplatte funktioniere, die dir im entscheidenden Moment den

Zugriff auf den richtigen Ordner verweigert. Versuche also möglichst ruhig und gelassen an alle Aufgaben heranzugehen, dann ist es für mich am einfachsten, dir die passenden Informationen rauszusuchen.

Vielen Dank!