

Problemzone Pubertät?

Das Verhalten junger Menschen aus evolutionärer Sicht



Der holländische Biologe Midas Dekkers bringt das, was Eltern von Pubertierenden empfinden, auf den Punkt: „Man hat sich ein Kind angeschafft, weil man ein Kind wollte. Und dann hat man plötzlich einen Menschen am Hals.“ Und dabei handelt es sich angeblich nicht einmal um einen GANZEN Menschen!

Die Hirnforschung jedenfalls sieht im Gehirn des Jugendlichen zunächst einmal eine Baustelle. Besonders das für die Steuerung von Impulsen zuständige Frontalhirn sei nur mangelhaft entwickelt. Wen sollte es da wundern, dass die Kinder in dieser Zeit so viele Probleme machen?

Es wundert zumindest diejenigen, die Kinder als Produkt der Menschheitsgeschichte begreifen. Aus Sicht der Evolution werden in der kindlichen Entwicklung keine Mangelzustände durchlaufen, vielmehr besteht die kindliche Entwicklung aus einer Abfolge von *Anpassungen*: Menschenkinder haben in jeder Phase ihrer Entwicklung das, was es braucht, um hier und jetzt, also auf *diesem* Entwicklungsstand mit der Umwelt klar zu kommen. Wenn die Pubertät wirklich eine „spezielle Form des Wahnsinns“ (Judith Harris) wäre – wie hätten diese Wahnsinnigen es geschafft, unsere Vorfahren zu werden? Wie hätten sie mit so vielen Mängeln in ihrem Gehirn es schaffen können, die Kurve ins Erwachsenenleben zu kriegen?

Ganz einfach: weil es keine Mängel sind, sondern sinnvolle Spezialisierungen. Jugendliche verfügen aus evolutionärer Sicht von Haus aus über die Mittel, um die Herausforderungen dieses speziellen Entwicklungsabschnittes zu meistern.

Spezieller Entwicklungsabschnitt

Dass es sich bei der Pubertät um einen Entwicklungsabschnitt mit besonderen Herausforderungen handelt, das sehen auch die Evolutionsbiologen so. Denn anders als der Nachwuchs anderer Arten wächst das Menschenkind in zwei Schüben (durch dieses aufgeteilte Wachstum kann die in vielerlei Hinsicht außergewöhnliche Kindheit des Homo sapiens am effektivsten „finanziert“ werden): Nach der raschen Wachstumsphase in den ersten 2 – 3 Jahren folgt eine lange Phase gebremsten Wachstums, die dann mit einsetzender Reifung der Geschlechtsorgane in eine zweite schnelle Wachstumsphase mündet. Weil diese zweite, mit der Pubertät verbundene Wachstumsphase automatisch auch den Weg in ganz neue soziale Rollen vorzeichnet, besteht jetzt ein ungeheurer „Lerndruck“ – in nur wenigen Jahren muss aus einem von Versorgung abhängigen Kind ein selbstständiger Erwachsener werden.

Was es da nicht alles an neuen Fertigkeiten und Fähigkeiten zu erwerben gilt! Tatsächlich entwickeln sich in der Jugendzeit unglaubliche Kompetenzen und ganz neue Motivationen.

► Da entsteht auf einmal ein ungeheures Innovationspotenzial. Niemand kann neue Techniken schneller

„zähmen“ als Jugendliche, niemand verfügt über eine derart fluide Intelligenz, niemand ist kreativer.

- ▶ Auch in sozialer Hinsicht bringen Jugendliche Spitzenleistungen. In keiner Lebensphase können soziale Netze rascher aufgebaut werden als in der Jugendzeit. Von noch bis vor kurzem „wild“ lebenden Jäger- und Sammlergruppen ist bekannt, dass es vor allem die Jugendlichen sind, die die Außenbeziehungen zu befreundeten Clan-Gruppen unterhalten – das Facebook der Geschichte. Noch heute ist das Beziehungsnetz der meisten Erwachsenen von Kontakten geprägt, die sie als Heranwachsende geknüpft haben. Die Bereitschaft zum Beziehungsaufbau erstreckt sich sogar bis hinunter zu den ganz Kleinen – der „Draht“ zu Babys und kleinen Kindern wächst nie schneller als bei (insbesondere weiblichen) Jugendlichen.
- ▶ Und dann ist da diese ungeheure Offenheit für Neues, diese ungeheure Begeisterungsfähigkeit, dieses zügellose (und oft riskante) Streben nach Glück, erotischer Erfüllung und Weltverständnis; dieses Lockprogramm eben, das Jugendliche in die neuen Rollen und Welten zieht. (Heute ist bekannt, dass diese Phänomene damit zusammenhängen, dass die Botenstoffe des Gehirns mit Einsetzen der Pubertät anders wirken).
- ▶ Und die Moral? Auch da sind Jugendliche zu Spitzenleistungen bereit. Dass Tiere in den modernen Mastbetrieben gequält werden – fällt vor allem Jugendlichen auf. In welchem Alter gibt es die meisten Vegetarier? Auch gegen anderes Unrecht begehren in aller Regel zuerst die Jugendlichen auf. Kurz, das Jugendalter ist ein moralischer Jungbrunnen, wie Remo Largo einmal bemerkt hat. Es wäre mehr als nur ein Gedankenspiel wert, ob nicht die Regierungsgeschäfte dieser Erde doch besser Jugendlichen überlassen werden sollten.

All diese Spezialisierungen sind nicht dazu da, um die Eltern zu ärgern, sondern um auf dem eigenen Lebensweg zu bestehen. Sie sind nicht als Stoff für Konflikte „gedacht“ – sondern als Stoff für Wachstum und Gelingen. Und davon profitiert übrigens die ganze Gesellschaft. Wenn es diese Spezialisierungen der Jugendlichen nicht gäbe, dann säßen wir womöglich noch immer in Erdlöchern, hörten keinen Mozart, keinen Schubert, keine Beatles, keine Rockmusik – gerade die, die Neues denken und Neues wagen hatten und haben ja oft noch Flaum um den Mund. Evolutionsbiologen jedenfalls sind sich einig: Es müssen Jugendliche gewesen sein, die das Feuer gezähmt haben (und auch das Internet wurde nicht von den weisen Alten erfunden).

Wohin mit den neuen Fähigkeiten?

Und hier ist die Tragik dieses ganz speziellen Menschenvölkchens, den Jugendlichen. Ihr Gehirn hat im Bereich der assoziativen Leistungen sein höchstes Leistungsniveau erreicht, auch ihr Immunsystem ist auf dem Gipfel angelangt. Nie wieder im Leben heilen Verletzungen so schnell aus, nie wieder auch wird die Belastbarkeit größer sein – Hitze, Hunger und Kälte werden von Jugendlichen besser ertragen als von Erwachsenen. Dieses Völkchen ist bereit. Es scharrt mit den Hufen.

Und bekommt heute aber nicht etwa die Aufgabe, das Feuer des Stammes zu hüten, sondern – den Erwachsenen zuzuhören. Tatsächlich geht heute das Leben vieler Jugendlichen jahrelang genauso weiter wie im Kindergarten und in der Grundschule. Wo sie sich längst über die Kindheit hinaus entwickelt haben, haben sie noch immer die Aufgaben von Kindern. Sie sitzen im Warteraum des Lebens und langweilen sich.

Und dieser Entwicklungsabschnitt wird immer länger. Wie eine Auswertung der Ethnologin Alice Schlegel von 186 vorindustriellen Gesellschaften zeigt, dauerte es noch nie so lange wie heute, bis Jugendliche nach Einsetzen der Geschlechtsreife ihre Rolle als Erwachsene, also als ökonomisch und sozial selbstständige Individuen übernahmen. (In derselben Untersuchung ist in der Mehrzahl der untersuchten Kulturen übrigens keine Rede von angeblich mit der Pubertät einhergehenden Verhaltensproblemen). Dass so viele Jugendliche debiliziert durch Kaufläden rennen oder sich auf Parkplätzen die Beine ins Becken stellen, hat jedenfalls nichts mit ihrer eigentlichen, evolutionären Berufung zu tun – es ist Ausdruck einer maßlosen, organisierten Unterforderung. Ausdruck eines den Jugendlichen aufgezwungenen Lebens, das nicht ihrem Entwicklungsstand und nicht ihren evolutionären Fähigkeiten entspricht.

Moderne Hindernisse

Aber es ist nicht nur der Leerlauf, der es den Jugendlichen heute schwerer macht – der Leerlauf einer weit ins Erwachsenenleben hinein verlängerten Kindheit (die für nicht wenige nie zuende geht: nach aktueller Statistik finden 25% der Jugendlichen in Europa keine Arbeit). Auch das Risikopotential hat zugenommen. Denn das Streben

nach neuen Reizen und die eingebaute Risikofreude führt Jugendliche heute eben auch zu modernen Honigtöpfen, die es so in der Menschheitsgeschichte gar nicht gab: hochprozentige Alkoholika und superhochprozentige Computerspiele, um nur zwei Beispiele zu nennen, an denen Jugendliche heute leicht hängenbleiben. Kein Gehirn ist darauf ausgelegt, in seiner Wachstumsphase regelmäßig in ein Koma versetzt zu werden oder acht Stunden am Tag eine virtuelle Welt hinter einem Bildschirm zu steuern.



Auch was Jugendlichen Anerkennung verschafft, hat sich geändert. In einer Gesellschaft, die für junge Menschen keine gesellschaftlich geachteten Rollen vorsieht, und die ihnen damit auch die Bestätigung von Selbstwert und Kompetenz vorenthält, dreht sich vieles nur noch um „gesetzte“ Eigenschaften – und hier vor allem um die körperliche Attraktivität. Tatsächlich ist Schönheit und die damit verbundene Anerkennung in den letzten Jahrzehnten immer stärker zum Dreh- und Angelpunkt der Jugendkultur geworden. Deutschland sucht den Superstar nicht nur im Fernsehen, sondern auch auf dem Schulhof und bei Facebook „In der heutigen Pubertät zählt nicht Ethik, sondern Schönheit“, schreibt Nikolaus von Festenberg im SPIEGEL – „siehste nicht gut aus, bist nicht beliebt. So einfach ist das.“ Tatsächlich ist die Pflege des Äußeren und der Kampf gegen Problemzonen und Übergewicht heute DAS Thema der Pubertät. Wo es kein Feuer zu hüten gibt, wird die Zellulitis zum Thema.

Vom Teenager-Schlaf und anderen Banalitäten

Andere moderne Hindernisse erscheinen trivial – und haben doch erhebliche Auswirkungen. Teenager schlafen heute etwa eine Stunde weniger als vor 30 Jahren. Die Gründe: ein dichter gepackter Tagesplan, Medienkonsum (insbesondere PC oder Fernsehen im Schlafzimmer) – und der frühere Schulbeginn. Letzterer sorgt dafür, dass nicht wenige Jugendliche in der Schule nur beschränkt aufnahmefähig sind. Denn mit dem Beginn der Pubertät verschiebt sich der Bio-Rhythmus der Kinder, und zwar unabhängig vom Zeitpunkt des Zubettgehens (das in der Dunkelheit ausgeschüttete Schläfrigkeitshormon Melatonin wird jetzt erst etwa 90 Minuten später freigesetzt.)

Und weil ausreichender Schlaf eine Voraussetzung für effizientes Lernen ist, hat die künstliche Verknappung des Schlafes tief greifende Konsequenzen: Die durch eine Stunde Schlafdefizit ausgelöste Leistungsminderung ist größer als der normale Leistungsunterschied zwischen einem viert- und einem Sechstklässler! Medizinisch gesprochen: Schlafmangel wirkt auf das Gehirn eines Jugendlichen in etwa wie eine chronische Bleivergiftung. Tatsächlich zeigen Studien, dass sich die Schulleistungen von Jugendlichen signifikant verbessern, wenn die Schule erst später beginnt – auch von Jugendlichen verursachte Verkehrsunfälle nehmen dadurch ab. Und bei späterem Schulbeginn schwänzen auch weniger Teenager die Schule. Forscher vermuten darüber hinaus, dass die verkürzte Schlafdauer Öl ins Feuer der Übergewichtsproblematik gießt – wer tagsüber müde ist, bewegt sich weniger. Dass die Schulpolitik es nicht schafft, das Problem des zu frühen Schulbeginns für Jugendliche anzugehen, zeigt einmal mehr, wie wenig es in der Schule wirklich um die Bedürfnisse der Schüler geht.

Sich einpassen – und herausragen

Und woran mag es liegen, dass so viele Eltern die Pubertät auch als Beziehungskrise empfinden? Als eine Zeit, in der Jugendliche sowieso nur das machen, was ihnen der gefürchtete „peer pressure“ diktiert?

Zumindest der so oft als Quelle allen unerwünschten Verhaltens vermutete Gruppendruck ist aus wissenschaftlicher Sicht kein besonderes Merkmal des Jugendalters – in Untersuchungen geben jüngere Kinder eher der Mehrheit nach als Jugendliche (und wie stark der Gruppendruck unter Erwachsenen ist, zeigt ein Blick nach draußen...). In Wirklichkeit sind Jugendliche weder Konformisten noch das Gegenteil davon – sie sind demselben Zieldilemma ausgesetzt, wie sie es bereits ab dem Kindergartenalter waren und wie sie es auch als Erwachsene sein werden: sie wollen *gleich* sein, aber sie wollen auch *besonders* sein. Sie wollen nicht hervorstechen – aber doch herausragend sein. Sie wollen das machen, was die anderen machen, aber doch etwas *eigenes* tun. Auch Jugendliche wollen sich einfügen *und* sich abheben, sie sind Konformitätsdruck ausgesetzt und pflegen gleichzeitig ihren Hang zur großen Einzelshow – seht doch, was ich alles kann! Jedenfalls greift das Bild vom Jugendlichen, der zu Drogen greift, bloss weil in seiner Klasse ein paar Schüler kiffen, deutlich zu kurz.

Soziale Neuorientierung

Aber dass sich die Beziehungen zu den Eltern in der Jugendzeit ändern, das ist in der Tat so – und es ist evolutionär auch vorgesehen: Die Zukunft eines Kindes liegt nun einmal außerhalb der Familie. Sie liegt bei den anderen Heranwachsenden. Unter diesen sucht und findet es seine zukünftigen Partner, in deren Gesellschaft muss es sich bewähren. Und die Strategien, die es dazu braucht, lassen sich nur schlecht am Vorbild der Eltern erlernen. Anders ausgedrückt: die Beziehungen, die für ein Kind wichtig sind, sind nicht dieselben, die für einen Jugendlichen wichtig sind.

Diese Neuorientierung ist nichts anderes als überlebenswichtig. Denn die Welt, die Kindern einmal begegnet, ist bei der menschlichen Art ja oft genug eine ganz andere Welt als die, in der die Eltern erfolgreich waren. Eine Lebensstrategie, die heute erfolgreich ist, kann in menschlichen Gemeinschaften schon morgen den sozialen Abstieg bedeuten. Es wäre *nicht* sinnvoll, wenn Kinder Kopien ihrer Eltern sein wollten. Es wäre *nicht* sinnvoll, wenn sie sich auch in der Jugendzeit in ihrem Lernen, Streben und Leben auf die Eltern verlassen würden.

Dass es rund um diese notwendige und vorgesehene Ablösung heutzutage so viel Stress gibt, hat auch damit zu tun, dass die Ablösephase heute immer weiter in die Jugendzeit verschoben wurde – in Jäger- und Sammler-Gemeinschaften sind Kinder in diesem Alter schon viel stärker in die weitere Gemeinschaft eingebunden und in der Gestaltung ihrer Aktivitäten größtenteils autonom (die erste Ablösung von den primären Bindungspersonen findet in ursprünglichen Gesellschaften oft schon im dritten, vierten Lebensjahr und dem damit verbundenen Übergang in die gemischtaltrige Kindergruppe statt).

Die Stärken erkennen

Dass das Gehirn der Teenager eine Baustelle sei und deshalb zu allen möglichen Störungen neige, ist eine praktische Rechtfertigung dafür, dass wir Erwachsenen eine Welt geschaffen haben, in der Jugendliche mit ihren Stärken nicht mehr ankommen. Aus evolutionärer Sicht sind Hirnveränderungen Teil einer fortlaufenden Modifikation, die sich über das gesamte Leben erstreckt – es gibt keinen Grund, daraus eine besondere Krise zu konstruieren. Wenn heute so viele Jugendliche tatsächlich aus der Bahn geworfen werden, dann handelt es sich aus evolutionärer Sicht um eine *Fehlanpassung*: die speziellen Anlagen und Spezialisierungen der Jugendlichen sind in der jetzigen Umwelt zu einem Hindernis geworden. Damit ist es höchste Zeit dass wir über unsere Gesellschaft und Lebensart nachdenken: wie ist es dazu gekommen, dass so viele Jugendliche mit ihren Talenten festsitzen? Was muss sich ändern, dass Jugendliche wieder eine positive Rolle spielen können? Wie schaffen wir es, dass sie wieder das Feuer des Stammes hüten?

Dieser Beitrag beruht auf dem Buch des Kinderarztes und Wissenschaftlers Dr. Herbert Renz-Polster: „Kinder verstehen. Born to be wild - wie die Evolution unsere Kinder prägt“. Es beschreibt die Entwicklung der Kinder aus dem Blickwinkel der evolutionären Verhaltensforschung.

Hier kaufen