

Manfred Spitzer
Norbert Herschkowitz

PUBERTÄT IST, WENN DIE ELTERN SELTSAM WERDEN

Was im Gehirn von Jugendlichen passiert



mvgverlag

Manfred Spitzer

Norbert Herschkowitz

PUBERTÄT IST,
WENN DIE ELTERN'
SELTSAM WERDEN

Was im Gehirn von Jugendlichen passiert

mvgverlag 

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@mvg-verlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung und Ernährungsberatung und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

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

Originalausgabe

1. Auflage 2023

© 2023 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Dieser Titel erschien 2009 erstmals als Hörbuch beim Galila Verlag unter dem Titel *Pubertät ist, wenn Eltern seltsam werden*.

Die gewählte männliche Form bezieht sich immer zugleich auf weibliche, männliche und diverse Personen. Auf konsequente Mehrfachbezeichnung wurde aufgrund besserer Lesbarkeit verzichtet.

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. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Petra Holzmann

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: Shutterstock.com/ImageFlow, STILLFX

Illustrationen: Shutterstock.com/AVIcon

Layout: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Satz: Mijde Puzifferri, MP Medien, München

Druck: Graspo CZ, Tschechische Republik

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0125-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-481-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-482-2

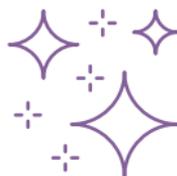


Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

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

Inhalt



Was ist das eigentlich: Pubertät?	7
Die zwei Phasen: Pubertät und junges Erwachsenenalter.....	11
Baustelle Gehirn: Änderungen der Hirnarchitektur	15
Von der Froschperspektive zur Tribünenperspektive	23
Selbstkontrolle lernen: »Ja, ich kann das!«.....	28
Die innere Motivation als Mittel der Selbststeuerung und der Selbstkontrolle	39
Das Stirnhirn und die Gefühle	49
Die Verbindung von Wissen und Fühlen.....	57
Die Werte im Kopf – der orbitofrontale Kortex...	61
Pubertät: Gemütsschwankungen aufgrund von Hormonen und Hirnstrukturen.....	67





Was ist das eigentlich: Pubertät?

»Pubertät ist, wenn die Eltern anfangen, schwierig zu werden.« So sieht das aus Sicht der Pubertierenden aus. Aus der Sicht der Eltern ist das andersherum: »Pubertät ist, wenn aus dem lieben Mädchen plötzlich ein furchtbares Biest wird.« Oder: »Wenn der kleine liebe Junge plötzlich zu einem Halbstarke wird, Alkohol trinkt, raucht und überall aneckt.« Pubertierende Jugendliche, das sind schwierige Mitmenschen – zumindest aus Sicht der Eltern und wahrscheinlich auch aus Sicht der Jugendlichen. Sie kommen mit sich selbst nicht mehr so gut klar, sind anders, werden anders, und es gibt Schwierigkeiten.

Doch was ist Pubertät genau? Werden Teenager in der Pubertät verrückt? »Es sind die Hormone«, sagt man da ganz schnell, als sei das so einfach. Und als sei das schon irgendwie selbsterklärend. Ich meine, wenn es die Hormone sind, dann ist die Frage ja nur verschoben. Was machen denn die Hormone? Und vor allem: Wie machen die Hormone, was sie da so machen? Und sind es wirklich einfach nur die Hormone? Die Neurowissenschaft der letzten fünf bis zehn Jahre hat einige sehr interessante Erkenntnisse zu den Veränderungen in der Pubertät hervorgebracht, die, wie ich glaube, sogar praktisch relevant werden können. Wir Wissenschaftler verstehen heute ein bisschen, was während der Pubertät vor sich geht. Vor allem wissen wir, dass die Pubertät nicht einfach auf die Hormone reduziert werden kann. Das ist im Grunde wirklich viel zu einfach.

Die Pubertät ist eine Zeit, in der Veränderungen vor sich gehen, die zunächst einmal körperlich definiert sind. Die primären und sekundären Geschlechtsorgane entwickeln sich, die Behaarung wird anders, die Fettverteilung wird anders und