

DR. HABIL. KARINA WEICHOLD ist Inhaberin einer Professur für Psychologie an der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Sie erforscht, wie unter Jugendlichen problematisches Verhalten entsteht – und unter welchen Umständen sie sich positiv entwickeln. Ihre Erkenntnisse nutzt sie unter anderem, um Förder- und Präventionsprogramme zu gestalten

»Warum neigen Jugendliche zu EXZESSEN, Frau Dr. Weichold?«

»Sie müssen **GRENZEN** überschreiten, um sie zu erkennen«

INTERVIEW: Rainer Harf und Sebastian Witte
FOTOS: Benno Kraehahn

Wenn Teenager Drogen ausprobieren, bis zur Bewusstlosigkeit Alkohol trinken und in riskanten Mutproben ihr Limit austesten, ist das für Mütter und Väter oft Anlass zur Sorge. Die Psychologin Karina Weichold erklärt, warum daraus aber nur selten dauerhafte Probleme erwachsen. Und wie Eltern erkennen, wann ihre Kinder wirklich in Gefahr sind – und sofort Hilfe benötigen

GEOKOMPAKT: Frau Dr. Weichold, Jugendliche gehen mitunter enorme Risiken ein. Weshalb neigen sie häufiger als Menschen anderer Altersgruppen dazu, Grenzen zu überschreiten?

DR. KARINA WEICHOLD: Die eigentliche Pubertät, also der Prozess, der zur körperlichen Geschlechtsreife führt, ist relativ früh abgeschlossen, bei manchen bereits mit zwölf oder 13 Jahren. Das bedeutet: Viele Jugendliche sehen sehr früh sehr erwachsen aus, ihnen wird in diesem Alter aber noch gar keine Erwachsenenrolle zugestanden. Bis sie Verantwortung übernehmen, selbstbestimmt handeln können, vergehen weitere zehn oder 15 Jahre.

Diese Lücke zwischen „sich schon wie ein Erwachsener fühlen“ und „noch kein Erwachsener sein dürfen“ führt bisweilen dazu, dass Jugendliche einen übergroßen Drang verspüren, nicht mehr brav und angepasst zu sein. Stattdessen schlagen sie hin und wieder über die Stränge, trinken womöglich mehr Alkohol, als ihnen guttut, verschaffen sich lautstark Gehör, experimentieren mit Drogen. Sie zeigen damit: Schaut her, ich fühle mich alt genug, um all die Dinge zu tun, die sonst nur Erwachsenen zugestanden werden.

94

Hinzu kommt ein zweiter, biologischer Aspekt: Wir wissen inzwischen, dass im jugendlichen Gehirn bestimmte Reifungsprozesse ablaufen, die die Wahrscheinlichkeit solcher Grenzüberschreitungen noch erhöhen.

Inwiefern?

Das jugendliche Denkorgan befindet sich ja in einem radikalen Umbauprozess, wird auf Effizienz getrimmt. Von den zahllosen Kontakten, die sich während der Kindheit zwischen den Nervenzellen gebildet haben, verschwinden solche, die nur wenig oder gar nicht genutzt werden. Andere dagegen verstärken sich. Dadurch wird das Gehirn leistungsfähiger, Informationen können besser verarbeitet, Reize schneller übertragen werden.

Doch diese Umstrukturierungen laufen nicht in allen Regionen des Gehirns gleichzeitig ab. Vor allem der stirnnahe Bereich, der präfrontale Kortex, ist von der Effizienzmaßnahme besonders spät betroffen – der aber ist für planvolles Handeln und Impulskontrolle zuständig. So kommt es, dass Teenager von Natur aus noch nicht so gut in der Lage sind, Affekte zu unterdrücken. Sie lassen sich viel eher von ihren Emotionen leiten, nei-

gen eher dazu, auch mal unvernünftig zu agieren, eine Dummheit zu begehen.

Jugendlicher Leichtsin hat eine biologische Wurzel.

Durchaus. Die unter Teenagern verbreitete Risikofreude lässt sich zu einem Gutteil auf hirnpfysiologische Prozesse zurückführen. Denn das Absterben ungenutzter Nervenzellkontakte führt obendrein dazu, dass während der Jugendzeit weniger stimulierende Reize jenes Gehirnareal erreichen, das Wissenschaftler „Belohnungssystem“ nennen. Die dortigen Nervengeflechte schütten das euphorisierende Hormon Dopamin aus und schüren so unser Verlangen – danach, dass wir positive Erlebnisse wiederholen wollen, uns motiviert fühlen.

Das bedeutet: Damit ein Heranwachsender in den Genuss dieses Wohlgefühls kommt, muss sein Gehirn weitaus stärker stimuliert werden als das eines Erwachsenen. Das erklärt, weshalb pubertierende

»Sind es vor allem
GLEICHALTRIGE,
die Jugendliche
zu Dummheiten
drängen?«

»Ja. Aber sie
können ebenso gut
ein positives
KORREKTIV sein,
wenn sie proble-
matisches Verhalten
kritisieren«

Jugendliche den Nervenkitzel mitunter geradezu suchen. Ein Erwachsener mag schon dann ein Glücksgefühl erleben, wenn er mit Inlineskates auf dem Gehweg fährt. Der Teenager dagegen braucht gewagte Sprünge und gefährliche Manöver, um ähnlich zu empfinden. Riskante Aktivitäten bewerten Jugendliche daher deutlich positiver, nur sie verheißen den gewünschten Kick.

Spielt auch die Persönlichkeit eine Rolle? Neigen manche eher zum Draufgänger-tum als andere?

Natürlich sind neben den biologischen Faktoren auch Aspekte der Persönlichkeit entscheidend. So lassen sich Kinder, die schon in jungen Jahren sehr impulsiv sind, eine ausgeprägte Neugier auf alles Unbekannte zeigen, in Jugendjahren eher zu ungestümen Aktionen hinreißen. Nicht selten stammen die Draufgänger aus Elternhäusern, in denen Väter und Mütter selber wenig auf Regeln achten, problematisches Verhalten vorleben, wenig unterstützend, wenig liebevoll sind und kaum etwas über Freundschaften und Freizeit ihrer Sprösslinge wissen.

Der größte Risikofaktor bei problematischen Verhaltensweisen in der Jugend sind aber die Gleichaltrigen, die „Peers“.

Was kann geschehen?

Gerade zu Beginn des Jugendalters, wenn die eigene Identität noch nicht gefestigt ist, streben Mädchen und Jungen danach, anderen ähnlich zu sein. Für sie ist ganz entscheidend, von Freunden anerkannt zu werden, Anschluss an eine Gruppe zu finden. Das Bedürfnis, dazuzugehören, mitzuhalten, führt mitunter dazu, dass ein Jugendlicher im Kreise seiner Clique übermäßig viel Alkohol trinkt oder Joints raucht, obwohl er das eigentlich gar nicht mag.

Auch auf das Risikoverhalten haben die Freunde einen gewichtigen Einfluss. Ein Beispiel: Im Rahmen einer Studie sollten jugendliche Probanden realistische Situationen aus dem Straßenverkehr in einem Fahrsimulator nachspielen. Mal waren die Freiwilligen ganz für sich. Mal schauten ihnen andere Jugendliche dabei zu. Das Resultat: Wussten die Teenager, dass sie von anderen beobachtet werden, verhielten sie sich deutlich risikofreudiger als sonst. Sie überfuhren öfter mal eine rote Ampel, bremsen mitunter viel zu spät. Offenbar versprochen sie sich



95

GUTE DROGEN, SCHLECHTE DROGEN?

Wenn sich Teenager vereinzelt aus Spaß betrinken oder aus Neugier bekiffen, führt das fast nie zu ernsthaften Problemen, so Karina Weichold. Hilfe brauchen Jugendliche dann, wenn der Konsum dauerhaft eine Reaktion ist, um mit Stress oder anderen Belastungen umzugehen

von dem riskanten Verhalten einen Reputationsgewinn bei den Freunden. Diesen Effekt hat man bei Erwachsenen nicht.

Ist es Erwachsenen gleichgültig, wie sie bei Altersgenossen ankommen?

Sicherlich nicht. Aber etwas anderes ist entscheidend: Erwachsene erwarten nicht, dass ihr Ansehen davon abhängt, wie risikofreudig oder draufgängerisch sie sich verhalten. Bei den Jugendlichen ist das anders. Und es lässt sich sogar hirnpfysiologisch messen. Während des Experiments haben die Forscher überprüft, welche Areale im Denkorgan der Testpersonen besonders aktiv waren. Und es stellte sich heraus, dass jene Bereiche, die unsere Handlungen mit einer positiven Erwartung verknüpfen, bei den

Teenagern weitaus stärker eingebunden waren als bei älteren Versuchsteilnehmern. Das bedeutet: Den Jugendlichen ging es ganz klar nicht nur darum, einen persönlichen Nervenkitzel zu erleben – sie hatten zudem die Erwartung, für ihr riskantes Verhalten eine Belohnung zu erhalten, in diesem Fall die Bestätigung, die Anerkennung durch die Peers.

Für Eltern ein beunruhigender Befund.

In der Gruppe gleichen die Teenager ihr Verhalten, ihre Konsumgewohnheiten in Teilen den anderen an, das ist ganz natürlich. Auch kommt es vor, dass sie sich hin und wieder zu Aktionen hinreißen lassen, die nur dem Zweck dienen, Eindruck bei den Freunden zu hinterlassen. Heranwachsende, die schon in jungen

Jahren ein hohes Selbstwertgefühl entwickeln – etwa weil die Eltern ihnen Erfolgserlebnisse ermöglicht haben –, sind in dieser Hinsicht weniger gefährdet. Sie sind souverän genug, dem Druck der Gleichaltrigen auch mal zu widerstehen.

Doch zugleich sollte man sich bewusst machen: Eine Clique kann immer auch ein positives Korrektiv darstellen.

Wie meinen Sie das?

In der Jugendzeit schließen Menschen die ersten wirklich engen Freundschaftsbeziehungen. Man versucht, vertrauensvolle, intime Kontakte außerhalb der Familie zu etablieren, die nicht zuletzt als eine Art Spiegel fungieren: Wie komme ich bei den anderen an? Ist mein Verhalten angemessen? Was tut mir gut,

was schadet mir? Enge Freunde stiften eben nicht nur zu Dummheiten an. Sie können ebenso zum Ausdruck bringen, dass sie es nicht gutheißen, wenn der beste Kumpel volltrunken in der Öffentlichkeit rumpöbelt, die beste Freundin auf einer Party wahllos mit Fremden flirtet oder einen Joint nach dem anderen raucht. So tragen sie nicht selten dazu bei, dass sich problematische Verhaltensweisen gerade nicht verfestigen.

Ist eine Pubertät ganz ohne Exzesse überhaupt wünschenswert?

Fest steht: Grenzen zu überschreiten gehört zum Jungsein dazu, und bis zu einem gewissen Grad hat das pubertäre Draufgängertum sogar eine entwicklungsfördernde Funktion.

Auf ihrem Weg in die Selbstständigkeit müssen Heranwachsende schließlich allerlei Herausforderungen bewältigen: Sie müssen autonom werden, sie sollen lernen, für die eigene Existenz zu sorgen, sie müssen in die Lage kommen, eine partnerschaftliche Beziehung aufzubauen. Und in bestimmten Situationen kann vermeintliches Fehlverhalten wie eine Art Katalysator für den eigenen Entwicklungsprozess wirken. Wer sich betrinkt, kann zum Beispiel Unabhängigkeit vom Elternhaus demonstrieren und treibt damit die Entwicklungsaufgabe „Gewinnen von Autonomie gegenüber den Erziehungsberechtigten“ voran.

Der Rausch als Motor für die psychosoziale Entwicklung?

In Maßen durchaus. Wann sollen Menschen lernen, mit Alkohol verantwortlich umzugehen, wenn nicht in der Jugend? Zu diesem Lernprozess gehört es eben dazu, seine Grenzen auszuloten, und das heißt, eine Grenze auch mal zu überschreiten, also etwa betrunken nach Hause zu kommen. Die meisten Teenager, die einmal einen heftigen Kater durchgestanden haben, wollen diese Erfahrung dann nicht mehr wiederholen.

Beim experimentellen Konsum von Cannabis ist es ähnlich. Es mag überraschen, aber gerade diejenigen Jugendlichen, die psychisch besonders stabil sind, sozial kompetent, souverän und selbstbestimmt, sind oft jene, die schon Erfahrungen mit Marihuana gesammelt haben, ohne dabei zu Dauerkiffern zu werden. Testet man ihr Persönlichkeitsprofil, scheinen sie weitaus angepasster

als Altersgenossen, die übermäßig konsumieren oder niemals einen Joint probiert haben. Damit will ich nicht sagen, dass Marihuana-Rauchen ungefährlich sei oder etwas Gutes ist, aber vor den experimentellen Erfahrungen ihrer Kinder sollten Eltern nicht zurückschrecken. In den allermeisten Fällen stärken sie die eigene Psyche, in den wenigsten Fällen resultiert daraus ein dauerhaft problematisches Verhalten.

Sind Jugendliche überhaupt in der Lage einzuschätzen, welcher Konsum ihnen schadet, welcher noch in Ordnung ist?

Meiner Erfahrung nach haben Teenager soziale Normen in der Regel bereits gut verinnerlicht – insbesondere dann, wenn Eltern ihnen die schon in Kindertagen vermittelt und vorgelebt haben. Sie wissen also sehr wohl, was in unserer Gesellschaft als angemessen gilt, wann ein Verhalten als heikel angesehen wird.

Das bedeutet natürlich nicht, dass sie sich in der konkreten Situation immer an diese Normen halten. In der Clique mag es für sie eben sehr viel wichtiger sein, an einem ausufernden Trinkspiel teilzunehmen,

auch in dem Wissen, dass sie damit womöglich die eigenen Maßstäbe verletzen und ganz sicher die anderer.

Wann besteht Gefahr, dass jemand die Kontrolle über seinen Konsum verliert?

Die meisten Jugendlichen trinken Alkohol oder experimentieren mit Drogen aus rein hedonistischen Gründen – also gemeinsam mit Freunden, weil sie Spaß haben wollen, weil sie lockerer werden, weil es die soziale Interaktion möglicherweise positiv beeinflusst. Diese Art des Konsums kann man ablehnen, aber sie ist aus medizinischer und psychologischer Sicht vergleichsweise unproblematisch.

Anders sieht es aus, wenn man die Grenzüberschreitung oder den Substanzkonsum als ein Mittel sieht, um Probleme zu bewältigen, um Fehlschläge zu kompensieren, um extreme Stress- oder Gefühlssituationen zu überwinden – also im Sinne einer Notfallreaktion. Dann ist ein Jugendlicher tatsächlich in Gefahr, zu einem exzessiven Trinker zu werden, Suchtsymptome zu entwickeln, sich selbst aus dem Blick zu verlieren. Kommt es so weit, ist schnelles Eingreifen abso-

lut erforderlich. Diese wenigen Teenager sollten viel Aufmerksamkeit erhalten.

Wie groß ist diese Gruppe?

Erhebungen zufolge konsumieren knapp vier Prozent der 18- bis 25-Jährigen regelmäßig (das bedeutet mindestens zehnmal in den vergangenen zwölf Monaten) illegale Drogen – meist Cannabis.

Weit häufiger beobachten wir riskantes Konsumverhalten bei den legalen Rauschmitteln. Je nach Studie fällt etwa jeder sechste junge Erwachsene durch häufiges Rauschtrinken auf und gilt damit als suchgefährdet. Gut 20 Prozent rauchen täglich Zigaretten, etwa fünf Prozent mehr als 20 pro Tag.

Für Abhängigkeit und Sucht gibt es bestimmte diagnostische Leitkriterien. Als süchtig beschreiben wir jemanden, der deutliche Entzugserscheinungen zeigt, wenn er den Konsum einstellt; der übermäßig viel Zeit aufwendet, um an die betreffenden Substanzen zu gelangen; dem jeder Versuch misslingt, seinen Konsum einzuschränken; der sich sozial zurückzieht; der nicht mehr imstande ist, seinen Aufgaben nachzukommen – sei es in der Ausbildung oder im Beruf.

Häufig konsumieren Jugendliche noch gar nicht lange genug, als dass sich körperliche Beeinträchtigungen oder andere Konsequenzen eindeutig festmachen ließen. Aber sicher gibt es eine nicht zu unterschätzende Anzahl junger Erwachsener, die gefährdet sind, eine Suchterkrankung zu entwickeln.

Kann man Jugendlichen anmerken, weshalb sie Rauschmittel nehmen?

Nein, das ist nicht immer möglich. Daher wenden sich viele Präventionsmaßnahmen auch an alle Jugendlichen. Das Ziel muss sein, dass sich ein problematisches Konsumverhalten gar nicht erst entwickelt. Es ist wichtig, Teenager für mögliche Risiken zu sensibilisieren und zudem ihre Widerstandskraft gegenüber negativen Einflüssen – wie sie von manchen Peers ausgehen – zu stärken. Ein Heranwachsender sollte selbstbewusst genug sein, auch mal Nein zu sagen.

Welche Präventionsmaßnahmen gibt es?

Neben der reinen Aufklärung etwa über die Risiken von Alkohol oder Cannabis bedeutet Prävention vor allem: Entwicklungsförderung. In speziellen Projekten, die hauptsächlich an Schulen statt-

»Was können Eltern tun, damit Drogen für ihre Kinder nicht zum PROBLEM werden?«

»Über Risiken aufklären und ihr SELBSTBEWUSSTSEIN stärken, damit sie schwierige Situationen gut meistern«

finden, geht es besonders darum, den Jugendlichen Lebenskompetenz zu vermitteln, ihre Persönlichkeit auf verschiedenen Ebenen zu stärken: Wie kann ich mich in emotional aufgeladenen Situationen wieder beruhigen, was hilft gegen Stress? An wen kann ich mich wenden, wenn es mir schlecht geht, wenn ich Ängste habe oder unter massiven Schlafproblemen leide? Wie gehe ich angemessen mit Konflikten unter Freunden um? Die Schüler sollen lernen, dass es Wege gibt, all diese Herausforderungen zu meistern, ohne zu berausenden oder betäubenden Mitteln zu greifen.

Obendrein bedeutet Prävention: Jugendlichen Freizeitangebote zu machen, an denen sie wachsen können, die helfen, ihren Selbstwert zu stärken.

Wie schafft man das?

Indem man zum Beispiel gemeinsam mit Teenagern überlegt, was ihnen wirklich bedeutsam ist, auf welche Aktivität sie besonders Lust haben, bei welchem Thema sie innerlich entflammen. Das kann ein politisches Amt in einer Jugendorganisation sein, ein selbst gestalteter und gepflegter Garten, ein Kunstprojekt

mit Graffiti-Sprayern. Entscheidend ist: Die Teenager sollen nicht das Gefühl haben, dass man ihnen etwas aufzwingt, sondern dass man sie bei dem unterstützt, was ihnen selber wichtig ist.

Denn trotz aller Turbulenzen: Jedes Kind ist irgendwohin gut, hat Stärken. Ich kann Eltern nur ermutigen, genau danach zu forschen und die Kinder entsprechend zu unterstützen – damit sie ihre Energie und ihre Zeit in solche Aktivitäten investieren, die sie kompetenter, selbstsicherer machen. Das ist ein ganz anderer Ansatz, als einfach zu sagen: Alkohol und Drogen kommen mir nicht ins Haus, die schaden deiner Gesundheit, also lass gefälligst die Finger davon.

Haben Mütter und Väter mitunter ein zu negatives Bild ihrer Sprösslinge?

Natürlich bangt vielen vor den koma-saufenden, ständig Grenzen überschreitenden, extreme Risiken eingehenden Teenagern. Aber Jugendliche sind eben auch ungemein kompetent, übernehmen Verantwortung, pflegen intensive Beziehungen, kümmern sich um andere. Auf diese positiven Aspekte sollten wir viel stärker fokussieren – und uns fragen: Wie machen wir die Heranwachsenden stark?

Sollten Eltern demnach ein wenig mehr Gelassenheit zeigen?

Ich rate Müttern und Vätern dazu, sich an die eigene Jugend zu erinnern. Schließlich sind die Eltern ja auch einmal jung gewesen. Und doch gibt es das interessante Phänomen, dass die meisten Menschen in Bezug auf ihre eigene Pubertät offenbar an vollkommener Amnesie leiden. Oft stellt sich heraus, dass sie selber furchtbar schwierig waren – auf Krawall gebürstet, aufmüpfig, experimentierfreudig.

Und die wenigsten Erwachsenen würden behaupten, dass ihnen die gelegentliche Grenzüberschreitung, die Provokation, die Lust am Risiko auf ihrem weiteren Weg geschadet haben.

PRIV.-DOZ. DR. HABIL. KARINA WEICHOLD, Jg. 1974, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Verhaltensproblemen wie Drogenmissbrauch und Kriminalität im Jugendalter. Mit Rainer K. Silbereisen hat sie das Fachbuch »Suchtprävention in der Schule« (Hogrefe) veröffentlicht, in dem die beiden Psychologen ein Lebenskompetenzprogramm für die Klassenstufen fünf bis sieben präsentieren.



DIE MACHT DER BIOLOGIE

In jugendlichen Gehirnen sind jene Areale, die planvolles Handeln und Impulskontrolle ermöglichen, noch unterentwickelt. Daher ist es kein Wunder, dass Teenager mitunter Dummheiten begehen