



TEENAGER SIND GROSSARTIG!

Was wären wir ohne sie?

VON CLAUDIA RIXECKER

Teenager haben keine Lobby. Sie gelten als laut, rebellisch, egoistisch. Wie unfair! Schuld ist nämlich der Frontallappen des Gehirns. Er entwickelt sich bis Mitte 20, manche Experten sagen sogar bis zum 30. Lebensjahr. Der Frontallappen ist unter anderem zuständig für:

- Durchhaltevermögen
- Persönlichkeit
- Impulskontrolle
- Gefühlsregulation
- Zeitmanagement
- Motivation
- Erinnerungsvermögen
- Verarbeitung von eingehenden Informationen
- Anpassungsvermögen.

Ab sofort können wir jungen Menschen also viel entspannter begegnen. Wir wissen jetzt, dass ihre Unpünktlichkeit nichts damit zu tun haben muss, dass sie uns ärgern wollen, sondern weil ihr Zeitmanagement noch nicht optimal funktioniert. Der Teenager rollt mit den Augen, Türen knallen? Durchatmen. Impulskontrolle und Gefühlsregulation müssen noch optimiert werden.

Ganz so einfach ist es natürlich nicht. Auch wir Erwachsenen sind nur Menschen und keine Superhelden. Aber das Wissen über den unfertigen Frontallappen hilft uns, fünf gerade sein zu lassen. Das ist besonders wichtig in den Zeiten, in denen wir leben. Vielen jungen Menschen geht es mental nicht gut. Im August 2023 schrieb

das Deutsche Schulportal: „Wir haben eine Pandemie der psychischen Belastungen.“ 20 bis 25 Prozent der Kinder und Jugendlichen zeigten Symptome psychischer Erkrankungen. Laut DAK Kinder- und Jugendreport 2023 sind Mädchen besonders betroffen, da sie dazu neigen, sogenannte internalisierende Störungen zu entwickeln (beispielsweise Essstörungen, Angststörungen, Depressionen). Der Kinder- und Jugendpsychiater Michael Schulte-Markwort beobachtet sogar das Phänomen der mutlosen Mädchen: „Psychische Gesundheit wird sich immer aus Lebenszufriedenheit und Unauffälligkeit im Erleben und im Verhalten zusammensetzen. Bei den mutlosen Mädchen sind alle drei Bereiche beeinträchtigt. Diese Mäd-

chen sind nicht gesund, aber sie sollten es uns wert sein. Sie brauchen unseren Respekt und unser Verstehen.“

Was ist der Grund für diese Entwicklungen? Es ist unstrittig, dass die Pandemie immer noch nachwirkt. „Die psychischen Belastungen aus der Pandemie haben bei den Betroffenen zu Lernrückständen, zu Antriebslosigkeit und Konzentrationsstörungen geführt“, stellt Julian Schmitz, Professor für Kinder- und Jugendpsychologie an der Universität Leipzig, fest. Und wie sieht die Zukunft der jungen Menschen für Schmitz aus? „Die Pandemie ist jetzt vorbei – aber wir haben ja weitere Krisen, die auf Kinder und Jugendliche einwirken: den Klimawandel, das Thema Armut, das viele Familien belastet, und den Angriffskrieg von Russland gegen die Ukraine. All die damit verbundenen Sorgen fallen auf den Nährboden der Defizite und Belastungen aus der Pandemie. Und dazu kommt jetzt noch an den Schulen der eklatante Lehrkräftemangel.“ Der Wirtschaftsexperte Nouriel Roubini spricht von zehn *Megathreats*, die unsere Zukunft bedrohen. Diese sind u. a. Krieg (z. B. Ukraine und Russland), kalter Krieg (z. B. China und USA), Pandemien/Zoonosen, Klimawandel, Destabilisierung von Demokratien/soziale Unruhen, Inflation. Als ob das nicht schon erschreckend genug wäre, müssen junge Menschen mit alltäglichen Herausforderungen klarkommen, beispielsweise dem Konkurrenzkampf in den sozialen Medien oder einem durch Smartphones verursachten Information-Overload.

Die ersten Digital Natives werden Eltern. Was das für Folgen haben kann, verdeutlicht das folgende Erlebnis, von dem mir eine Kollegin an der Universität Gießen erzählt hat: Sie hat eine Studentin betreut, die in einer Kindertagesstätte Praxiserfahrung gesammelt hat. Beiden fiel ein dreijähriger Junge auf, der nicht sprach. Sie haben die Erzieherinnen darauf angesprochen. Die Antwort lautete, dass der Junge eben still sei. Meine Kollegin war nicht überzeugt und hat sich zusammen mit der Studentin auf Ursachenforschung

begeben. Sie fanden heraus, dass das Kind nicht gesprochen hat, weil seine Eltern ununterbrochen mit dem Smartphone beschäftigt waren: zu Hause, am Esstisch, auf dem Weg zur Kita. Immer. Die Folge: Das Kind hat nicht gelernt, zu sprechen. Meine Kollegin und die Studentin haben es ihm mühevoll beigebracht. Erschreckend. Diese Geschichte hat sich tief in meinem Gedächtnis verankert. Immer wieder sehe ich Eltern, die, während sie den Kinderwagen schieben, mit dem Mobiltelefon beschäftigt sind. Ebenso Hundebesitzer, wenn sie ihre Vierbeiner ausführen. In öffentlichen Verkehrsmitteln gibt es kaum jeman-

den, der nicht auf einen Bildschirm starrt. Menschen haben verlernt, im Hier und Jetzt zu sein.

Ist die Zukunft für die jungen Menschen verloren? Die Zukunftsforscherin Florence Gaub macht Mut: „Eine kaputte Zukunft kann man nicht zurückgeben, und eine schöne Zukunft kann man nicht kaufen. In diesem Sinne gibt es also keine Garantie im klassischen Sinne, kein Anrecht auf die Zukunft als Produkt. Es gibt aber unbedingt ein Anrecht darauf, die Zukunft immer wieder selbst zu erfinden – sowohl für uns als einzelnen Menschen als auch für uns als gesamte Menschheit.“ Hurra! Gibt es jemanden, der sich besser damit auskennt, Zukunft immer wieder zu erfinden, als Teenager? Sie sind mutig, stellen Dinge infrage. Sie verfügen über Zukunftskompetenzen, die das Zukunftsinstitut für die Haufe Akademie identifiziert hat.

Wenn man alle Kompetenzen als Word Cloud darstellt, wird deutlich, welche Fähigkeit zukünftig besonders gefordert ist: die digitale Kompetenz. Und genau die bringen Teenager mit:

Die von McCrindle definierten Eigenschaften der Generationen Z (geboren 1995–2009) und Alpha (geboren 2010–2024) lauten: global, digital, sozial (vernetzt), mobil, visuell.

Die jungen Menschen sind also zum einen bestens für die Aufgaben der Zukunft gerüstet. Gleichzeitig sind viele psychisch belastet. Was können wir Erwachsenen tun, um die jungen Menschen zu unterstützen? Sie zu befähigen, ihre Kompetenzen zu erkennen und einzubringen? Denkbar wäre zum Beispiel:

- „Increase your level of tolerance.“ Diesen Rat gibt Bonnie Harris, Spezialistin für Erziehung und kindli-

Menschen haben verlernt, im Hier und Jetzt zu sein.

ches Verhalten. Und es stimmt! Wer sich an die eigene Jugend erinnert, wird feststellen, dass Erwachsene, die einen mit Respekt und Gelassenheit behandelt haben, mehr bewirkt haben als diejenigen, die mit autoritärem Gehabe unbedingten Gehorsam einforderten.

- „Die Umwelt, so wie wir sie wahrnehmen, ist unsere Erfindung.“ Dieser Satz von Heinz von Foerster besagt nichts anderes, als dass es auf dieser Welt keine zwei Menschen gibt, die die gleiche Wahrnehmung haben. Und zwar nicht, um zu provozieren. Sondern, weil unser Gehirn – unbewusst – die Führung übernimmt. Der Wahrnehmungsfilter sorgt dafür, dass wir handlungsfähig bleiben. Er reduziert die Entscheidungen, die wir bei 60.000 Eindrücken pro Tag treffen müssten (Vertraut? Nicht vertraut? Gefährlich? Nicht gefährlich?) auf 10.000. Sonst würden wir durchdrehen. Jeder Filter ist einzigartig. Somit ist jeder Mensch anders. Ein Segen!
- „Nobody knows young people better than young people do!“ Am besten sollten wir also die jungen

■ AUF DER SUCHE



Kompetenzen in einer Word Cloud.

Menschen einbinden. Sei es zu Hause, in der Schule, an der Uni, im Unternehmen, in der Politik. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Es lohnt sich, wie eine Studie aus England gezeigt hat. Wissenschaftler haben junge Menschen (11 bis 18 Jahre alt) gefragt, wie sie den Lockdown erleben, und haben daraus wichtige Erkenntnisse erhalten, was bei der Bewältigung von COVID-19 hätte besser laufen können. Die Teenager waren dankbar, zu ihren Empfindungen befragt worden zu sein, und, dass ihre Antworten an die zuständigen Behörden weitergegeben worden sind. Eine Bereicherung für alle.

- Reverse Mentoring. Schon mal gehört? Ältere Menschen lernen von jüngeren. Win-win.
- Nicht vergessen: Wir Erwachsenen sind die Frontlappen der jungen Menschen. Und wir sind Vorbilder. Immer. Überall.

Wie schon Michael Schulte-Markwort festgestellt hat, sollten uns die jungen

Menschen jegliche Anstrengung wert sein. Denn: „Diese Generation von Teenagern wird uns an einen besseren Ort bringen“, so Jennifer Kolari, Kinder- und Familientherapeutin. Teenager sind großartig! Was wären wir ohne sie? ■



© Businessfotografie Frau Winkelmann

Claudia Rixecker ist Diplom-Sozialwissenschaftlerin, Kommunikationstrainerin, Mediatorin, Teenager-Lobbyistin und Hundefan.

Sie hat 2018 zweiMITvier gegründet und bietet Kommunikationstrainings für Schulklassen und Familien mit Teenagern an. Des Weiteren ist sie Lehrbeauftragte der Justus-Liebig-Universität Gießen, wo sie mit Lehramtsstudierenden und zukünftigen Kindheitspädagoginnen arbeitet.
www.zweimitvier.de

LITERATUR & QUELLEN

<https://deutsches-schulportal.de/schule-im-umfeld/mentale-gesundheit-bei-schuelern-julian-schmitz-wir-haben-eine-pandemie-der-psychischen-belastungen/>

https://www.dak.de/dak/unternehmen/reporte-forschung/dak-kinder-und-jugendreport-2023_45524

Michael Schulte-Markwort: Mutlose Mädchen. Ein neues Phänomen besser verstehen. Hilfe für die seelische Gesundheit unserer Töchter. Kösel, München 2022

Roubini, Nouriel: Megathreats. 10 Bedrohungen unserer Zukunft – und wie wir sie überleben. Ariston, München 2022

Gaub, Florence: Zukunft. Eine Bedienungsanleitung. dtv, München 2023

Zukunftsinstitut im Auftrag der Haufe Akademie: TRENDRADAR | Die Jobs der Zukunft, 2024

<https://mccrindle.com.au/article/topic/generation-z/gen-z-and-gen-alpha-infographic-update/>
<https://www.bps.org.uk/psychologist/nobody-knows-young-people-young-people-do>

Harris, Bonnie: Confident Parents. Remarkable Kids. 8 Principles for Raising Kids You'll Love to Live With. Adams Media, Stoughton 2008

Kolari, Jennifer: You're Ruining My Life! Surviving the Teenage Years With Connected Parenting. Viking, New York 2011