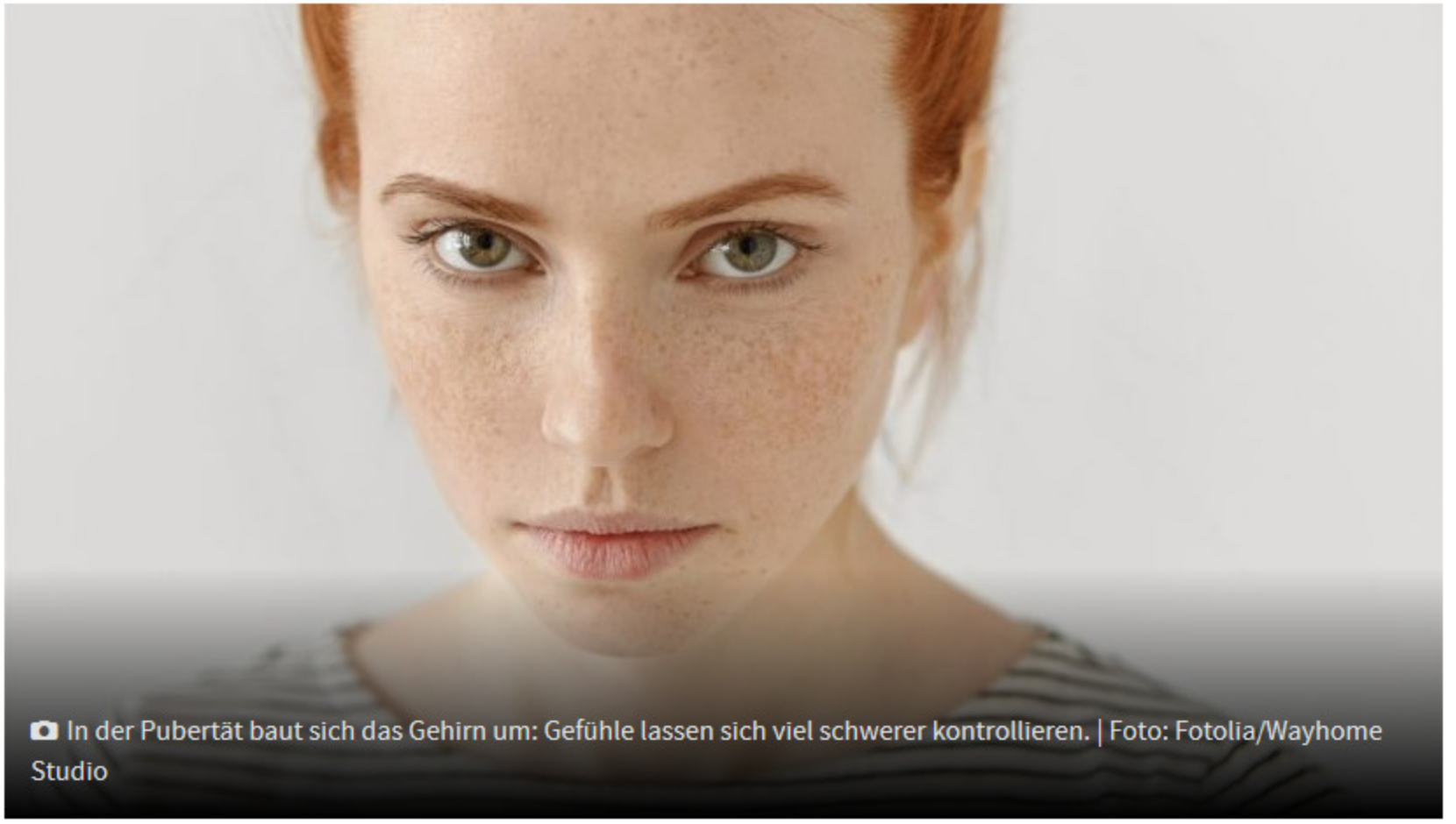


# Wenn sich das Gehirn umbaut...



📹 In der Pubertät baut sich das Gehirn um: Gefühle lassen sich viel schwerer kontrollieren. | Foto: Fotolia/Wayhome Studio

## Himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt: Deine Gefühle fahren oftmals Achterbahn. Aber weißt du auch, was dabei in deinem Körper passiert?

Wenn es bei dir im Moment vielleicht vor allem darum geht, was deine Freunde gerade tun, welche Klamotten du anziehst und du gefühlsmäßig zwischen supertraurig und total glücklich schwankst, bist du in der Pubertät angelangt. Aber was genau passiert da eigentlich mit dir? Das eine ist, dass sich dein Körper verändert, das andere, dass hinter deiner Stirn gerade riesige Umbauten stattfinden – dein Gehirn ordnet sich neu und das tut es sogar über Jahre!



## Während der Pubertät bist du besonders anfällig für Suchtmittel.

Im Gehirn wirst du vor allem von zwei Regionen beeinflusst. Das ist zum einen das sogenannte limbische System, das sich um deine Gefühle kümmert. Zum anderen gibt es das Vorderhirn, welches für die Kontrolle über deine Gefühle sowie für deine Planungen und Entscheidungen zuständig ist. Während der Pubertät reift nun allerdings das limbische System schneller als dein Vorderhirn, das bedeutet, dass die Kontrolle fehlt und das wiederum bedeutet, dass deine Gefühle meistens die Oberhand haben.

So bist du zum Beispiel nicht besonders interessiert am Schulunterricht, sondern suchst mehr nach gefühlsmäßigen Anreizen wie zum Beispiel andere Leute kennenzulernen oder bist auch bereit, schneller ein Risiko einzugehen. Daher bist du in dieser Zeit auch besonders gefährdet, zu Suchtmitteln wie Alkohol, Zigaretten oder Drogen zu greifen. Denn du hörst kurzfristig auf dein Gefühl und vernachlässigst dabei die langfristigen Folgen, die dir das Vorderhirn sagen würde, wenn es denn schon soweit entwickelt wäre. Das ist besonders schlimm, da gerade Alkohol und Cannabis bei Jugendlichen deutlich mehr Schäden anrichten als bei Erwachsenen, denn das Gehirn ist durch seine Umbauphase besonders verletzungsanfällig und es kann zu Fehlentwicklungen kommen.

Ist deine Gefühlswelt eh schon außer Rand und Band, kommt noch dazu, dass sich auch deine Hormone während der Pubertät ändern. Ein Beispiel ist das Dopamin, das sogenannte „Glückshormon“. Es wird ausgeschüttet, wenn du auf irgendeine Art und Weise belohnt wirst. Diese Belohnung erhältst du zum Beispiel in der Form, dass dich deine Freunde mehr anerkennen. So bist du eher dabei, wenn es um eine risikoreiche Aktion oder um den schnellen Kick geht.

Studien haben ergeben, dass Jugendliche in einem Fahrsimulator alleine viel gemäßigter fahren, als wenn Freunde dabei sind. Es kommt hier zu deutlich mehr Unfällen. Die Tatsache, dass deine Gefühle sich so unkontrolliert gehen lassen können, birgt natürlich auch die Gefahr, dass du vor allem von negativen Gefühlen geschüttelt bist. Vielleicht magst du dein Leben nicht, weinst viel oder bist wütend, weil du dich ungerecht behandelt fühlst. Das alles gehört leider zum Erwachsenwerden dazu – dennoch solltest du, wenn du nicht mehr weiter weißt, in jedem Fall mit deinen Eltern reden.

Die gute Nachricht: Auch die Nervenfaserverbindungen zwischen deinen Gehirnteilen verändern sich, in dem die, die in der Kindheit gebaut wurden, einfach verschwinden. Übrig bleiben die, die man am meisten braucht – diese werden immer besser und somit können Jugendliche immer schneller und flexibler denken!