

SPIEGEL-GESPRÄCH

# „Ich fand mich eher einzigartig“

Die Verhaltensbiologin Gabriele Haug-Schnabel und ihr Sohn Nikolas über die seltsame Erfahrung der Pubertät, den wundersamen Umbau im jugendlichen Gehirn, die Suche nach extremen Reizen und verzweifelte Kämpfe um Mädchen



dachte ich, wenn ich dich rumsitzen sah. Mag sein, dass ich dich genervt habe.

**Schnabel:** Deine Vorschläge waren so perfekt. Es ist ziemlich unerträglich zu hören, wie interessant und toll alles ist, wenn Jasmin wieder durch einen durchguckt.

**SPIEGEL:** Warum haben Sie ihn gedrängt?

**Haug-Schnabel:** Weil er schlecht in der Schule wurde. Plötzlich warst du überzeugt, dass du gar nichts kannst. Der totale Selbstzweifel, eine typische Pubertätsreaktion. „Er stellt sein Licht unter den Scheffel“, dachte ich und: „Greif zu! Nur wenn du viel ausprobierst, findest du heraus, womit du weiterkommst.“ Du solltest Erfolgserlebnisse haben und dich entwickeln.

**Schnabel:** Entspann dich, es hat ja noch geklappt. Als du mir angeboten hast, mit mir dieses Pubertätsbuch zu schreiben, wurde ich sogar in Mathe besser.

**Haug-Schnabel:** Mein Geschenk zu deinem 18. Geburtstag. Erst kam keine Reaktion. „O Mist“, überlegte ich, „vielleicht wäre ein MP3-Player doch besser.“ Und dann ging dein Gesicht auf: „Du traust mir das zu?“, hast du gesagt. „Dann traue ich mir das auch zu.“ Ich war maßlos stolz.

**Schnabel:** Ich auch. In der Schule hatte ich immer nur gehört: Dieses kannst du nicht und jenes nicht, und mit deinen Mathekenntnissen kriegst du eh keinen Job und wirst nicht versetzt. Meine besonderen Talente interessierten niemanden. Mir wurde antrainiert, zur Masse zu gehören. Und plötzlich merkte ich, dass es erstrebenswert sein kann, aus der Masse herauszustechen.

**Haug-Schnabel:** Trotzdem durfte zuerst keiner davon erfahren. Hihi, der schreibt mit Mutti ein Buch! Du hast dich geniert, wenn dir etwas am Herzen lag. Auch das ist typisch: Coolness um jeden Preis. Du wolltest emotional unangreifbar bleiben.

**Schnabel:** Verstehst du nicht? Das wäre sozialer Selbstmord gewesen. Bei 30 Leuten in der Klasse gibt man sich nicht so leicht zu erkennen. Ich habe mal was zu einem Gedicht gesagt. Prompt überall Gestöhne. „Scheiße“, dachte ich, „wie uncool. Jetzt bin ich der Typ, dem Poesie wichtig ist.“

**Haug-Schnabel:** Solche Geschichten machen mich wütend! Das Potential der Pubertät wird viel zu wenig genutzt. Sie bedeutet ja nicht nur Horror. Das Gehirn ist bereit zu Höchstleistungen, es bildet Moralvorstellungen aus; die Großhirnrinde, zuständig für kognitive Aufgaben, legt gewaltig zu.

**Jugendliche bei Alkoholparty:** „Wir haben getrunken, um zu beeindrucken“

Haug-Schnabel, 56, leitet die Forschungsgruppe Verhaltensbiologie des Menschen im badischen Kandern und lehrt an der Universität Freiburg. Ihr Sohn Nikolas Schnabel, 22, studiert Archäologie. Gemeinsam haben sie ein Buch über die merkwürdigen und anstrengenden Jahre der Pubertät verfasst\*.

**SPIEGEL:** Frau Haug-Schnabel, Eltern pubertierender Kinder erklären zuweilen, sie würden ihre Brut am liebsten einfrieren und in einem erträglicheren Alter wieder auftauen. Hatten Sie auch solche Phantasien?

**Haug-Schnabel:** Es gab solche Momente – den Neujahrmorgen, an dem Nikolas sich endlich meldete und sagte: „Glück gehabt. Wäre fast erfroren. Konnte unser Haus nicht mehr finden.“ Solange er klein war, habe ich seine Eskapaden als Beweis seiner Originalität und Entwicklung gedeutet. In seiner Pubertät dachte ich eher: Hilfe! Dieser Mensch soll im Leben klarkommen.

**SPIEGEL:** Und Sie, Herr Schnabel, wann haben Sie Ihre Mutter verflucht?

**Schnabel:** Es ging immer um Schule. Ich wusste jahrelang nicht, warum ich mich da anstrengen sollte. Meine Mutter predigte ständig, wie wichtig die sei. Irgendwie fand ich das empörend: Ich sollte mir Gedanken über die Zukunft machen und konnte mir kaum die Gegenwart erklären. Ob Jasmin lächelte, war weitaus wichtiger als die Frage, ob eine mathematische Kurve gegen null geht. Ich habe mich gefragt, warum du das eigentlich nicht kapiert.

**Haug-Schnabel:** Ich wollte dir interessante Sachen nahebringen: die Schülerzeitung. Kochen. Tanzen. „Mach mehr aus dir“,



**Autoren Schnabel, Haug-Schnabel**  
„Du warst so typisch in deinem Tran“

\* Gabriele Haug-Schnabel, Nikolas Schnabel: „Pubertät“. Oberstebink Verlag, Ratingen; 220 Seiten; 22,80 Euro. Das Gespräch führte die Redakteurin Katja Thimm.

Signale werden 30-mal schneller weitergeleitet. Die Intelligenz steigt. Es ist eine hochpotente Zeit.

**SPIEGEL:** So weit die Theorie. Oder haben Sie das Ihrem Sohn angemerkt?

**Haug-Schnabel:** Na klar. Selbst in Momenten scheinbarer Verweigerung: „Rhythm is it“, der Film über das Strawinski-Projekt der Berliner Philharmoniker. Nikolas fand ihn ohne Ansehen bescheuert und hat dagegengeredet. Ein Lichtblick: Er hat über Stunden intelligent argumentiert. Ich

the-Note gelobt, ohne dass es ihn erreicht hätte. Seine Amygdala brauchte extreme Reize. Ich fühlte mich missverstanden – und er fühlte sich nicht genug gewürdigt.

**Schnabel:** Ich war an manchen Tagen sowieso auf 180, schon beim Aufwachen, einfach so. Und dann beim Duschen: Oh, noch mehr Schamhaare. Das sind Berge von Emotionen, man ist hoch verunsichert. Da überlegt man beim Frühstück nicht: „Okay, gucke ich mir meine Eltern mal sachlich an: Mutter fühlt sich missverstanden.“



**Fans beim Popkonzert:** „Ich war ähnlich, aber doch nicht so“

merkte, dass er riesiges Interesse hatte. Aber er war auf Konfrontationskurs. Also kam er nicht mit ins Kino.

**Schnabel:** Für mich war das auch ein Lichtblick. Erwachsene haben mich ernst genommen und mir zugehört. Dafür hätte ich mich totgeschwätzt.

**Haug-Schnabel:** Andere verschließen sich oder hauen um sich, um Anerkennung zu bekommen. Ihr hättet alle mit einem Button rumlaufen müssen: „Wegen Umbau im Gehirn ist in folgenden Bereichen mit Behinderung zu rechnen: Umgang mit Gefühlen, Impulskontrolle, Handlungsplanung. Danke für Ihr Verständnis“.

**SPIEGEL:** Wollen Sie sagen, Ihr Sohn habe sich nicht anders verhalten können?

**Haug-Schnabel:** Meistens wohl nicht. Die sprichwörtliche Stoffeligkeit Pubertierender, der schwerfällige Umgang mit Emotionen, hat zum Beispiel damit zu tun, dass ihr Gehirn gerade erst lernt, differenziert wahrzunehmen: Warum lächelt diese Frau? Will sie mich veräppeln, oder findet sie mich toll? Ein Kind fragt sich so etwas nicht. Außerdem reagiert das Belohnungssystem des Gehirns langsamer: Die Amygdala ist in der Pubertät weniger aktiv. Ich habe Nikolas einmal achtmal für eine Ma-

**Haug-Schnabel:** Das ist die fehlende Impulskontrolle. Einige schaffen es ja ein Leben lang nicht, Gefühle sozial adäquat zu äußern. Doch in der Pubertät ist das wegen des Gehirnbaus nahezu unmöglich. Du hast immer gegen die Wand geschlagen oder gegen den Tisch. Das müssen Eltern erst mal aushalten, ohne auszurasen.

**Schnabel:** Ich musste mich selbst ja auch aushalten. Es ist schrecklich, wenn man sich verrennt und nicht zurückkann.

**Haug-Schnabel:** Ich kann dich beruhigen: Du musstest Streit suchen, um dir deiner Bedeutung sicher zu werden. „Warum schmeckt dir mein Salat nicht?“, hast du mich mal angeherrscht; es war zu viel Curry drin. Dann hast du dich geweigert, je wieder eine Salatsauce zu rühren. Weniger Curry war keine Option. Es ging ums Ganze: „Entweder du akzeptierst mich, wie ich bin, oder du kannst mich mal.“

**SPIEGEL:** Verglichen mit Teenagerproblemen wie Drogen, Gewalt oder Magersucht wirkt so ein Salatstreit eher harmlos.

**Haug-Schnabel:** Ja, wir hatten Glück. Nikolas wuchs mit getrennten Eltern auf, aber seine Psyche scheint relativ stabil veranlagt zu sein. Und vieles können Eltern steuern: Ich habe ihm von klein auf

Respekt und einen achtsamen Ton abverlangt.

**Schnabel:** Ich war trotzdem über Jahre dauergereizt. Ich war so unausgeschlafen. Am liebsten hätte ich den ganzen Tag geschillt. Nachts konnte ich ja nie vor zwei Uhr einschlafen.

**Haug-Schnabel:** Trotz Baldriantropfen. Das war die „pubertäre Zubettgeh-Angst“, die heißt wirklich so. Viele Jugendliche fürchten das Bett, weil sie nicht einschlafen können. In der Pubertät wird Melatonin erst spät abends ausgeschüttet. Am Morgen ist der Körper dann noch überflutet von dem Schlafhormon. Als Mutter musste ich dich aus dem Bett schmeißen. Als Wissenschaftlerin hatte ich volles Verständnis: Du warst so typisch in deinem Tran.

**Schnabel:** Du betonst immer, wie typisch ich war. Ich fand mich eher einzigartig.

**Haug-Schnabel:** Auch das ist typisch, das Ringen um Individualität. Da hattest du es schwerer als ich. In meiner Jugend bedeutete eine quietschgrüne Haarschleife bereits Protest. Eine durchsichtige Bluse in der Disco war ein Skandal. Wie die meisten deiner Generation musstest du dir mehr zumuten: 80 Prozent der Jugendlichen erleben heute eine anstrengende, aufreibende Pubertät. Du hast dich und andere permanent in Frage gestellt. Absolut typisch war auch dein Hang, die Welt gefährdet zu sehen. Du hast pausenlos über Rettung nachgedacht: Amnesty International, Ärzte ohne Grenzen, Greenpeace.

**Schnabel:** Es bleibt einem ja nichts anderes übrig. Man guckt Nachrichten und denkt: „So doof können Erwachsene nicht sein! Erst die Hungersnot in Darfur, dann ein Bericht über EU-Bauern, die überzähliges Getreide verbrennen. Und mir erklären die jeden Tag, was ich alles falsch mache.“

**Haug-Schnabel:** Typisch war auch dein anfängliches Misstrauen gegen deinen Körper. Und dein schlagartig erwachendes Interesse an Mädchen: Da erblühten um dich herum die Frauen – und wie alle Jungen hattest du Mädchenkörper bislang uninteressant gefunden. Wenn sich das mit 12 oder 13 Jahren ändert, verunsichert das.

**Schnabel:** O ja! Ich sag’s mal blumig: Der Körper wirft den Verstand in einen Ozean der Ungewissheit. „Wow!“, so reagierte mein Körper plötzlich auf Mädchen. Und gleichzeitig fragte mein Kopf: „Warum findest du die eigentlich attraktiv? Die nervt doch nur.“ Ich bin ziemlich viel ins Freibad gegangen in dieser Zeit. Die neuen Muskeln herzeigen. Das Problem war nur, dass die so langsam wuchsen. Und Mädchen meines Alters waren nicht scharf auf Witz oder Charme. Die waren fixiert auf kastenartige Schultern.

**Haug-Schnabel:** Die älteren Jungs hatten es wirklich leichter: Frauen reagieren auf die V-Form männlicher Oberkörper. Bis die ausgeprägt ist, können Jahre vergehen.

**SPIEGEL:** Sind Mädchen nicht ohnehin weiter entwickelt und interessieren sich deshalb weniger für Gleichaltrige?



Jugendliche in Tanzschule (1958): „Eine quietschgrüne Haarschleife bedeutete Protest“

**Haug-Schnabel:** Nicht unbedingt. Der Beginn der Pubertät beider Geschlechter gleicht sich immer mehr einander an. Und er liegt immer früher, das hat wohl mit veränderten Umwelteinflüssen zu tun. 1920 bekamen Mädchen ihre erste Periode mit 14, inzwischen ist 10 ein normales Alter. Einige Jungen haben mit 9 ihren ersten Samenerguss. Anders als Mädchen, die sich über ihre Menstruation austauschen, reden Jungen aber nicht darüber.

**Schnabel:** Was soll man da auch sagen? So ein Samenerguss ist ein Schritt dahin, dass man sich für einen Mann hält. Mir waren die Muskeln wichtiger, die sah man. Und die Fragen, die einen wirklich unter Druck setzen: Wie geht Sex, der Spaß macht? Wie prüft man eigentlich, ob ein Kondom sitzt? Aus den Medien erfährt man viel, aber nichts entspricht der Wirklichkeit.

**Haug-Schnabel:** Die meisten Eltern hoffen, dass sich das in der Peergroup irgendwie regelt. Natürlich wusste ich als Verhaltensbiologin nur zu gut, dass du dich lösen musst. Und doch fiel es mir schwer, dir Tipps für einen lustvollen Umgang mit Frauen zu geben. Ich hatte Angst, dass du mir fremd wirst und dass ich nicht mehr spannend und wichtig für dich wäre.

**Schnabel:** Mir hat die Zukunft Angst gemacht, wahnsinnige Angst. Dass ich enttäusche, im Abseits lande. Es hämmert ja überall auf einen ein, wie wichtig Statussymbole sind: Aussehen, Job, Auto, Haus.

**Haug-Schnabel:** Du hast dich in diesen Ängsten aber nicht verloren. Und du hast die richtigen Freunde. Andere spielen in der Pubertät stündlich mit dem Feuer: Menschen sind soziale Wesen, sie brauchen Anerkennung, gerade in dieser verunsichernden Zeit. Soziale Demütigung löst im Gehirn ähnliches Schmerzempfin-

den aus wie Verletzungen am Körper. Deshalb funktionieren Peergroups, die auf Gewalt und Drogenkonsum aufbauen. Wer nicht mitzieht, wird ausgeschlossen. Für diese Hierarchie sind auch autoritär erzogene Kinder aus strengen Familien anfällig.

**Schnabel:** Du hast ja meistens an Einsicht appelliert. Ich fand es tatsächlich schwieriger, Erwachsenen etwas abzuschlagen, als Verbote zu umgehen. Trotzdem habe ich deine Sorge oft nicht verstanden. Ich war auch auf Flattrate-Partys, die waren wenigstens bezahlbar. Statt überall dramatische Gefahr zu wittern, könnten Erwachsene einem öfter mehr zutrauen. Das braucht man. Auch wenn man zwischendurch mal besoffen im Park liegt.

**„Du sollst nicht zwanghaft fesch aussehen wie ein Girlie. Du bist meine Mutter.“**

**Haug-Schnabel:** Hör bloß auf! Dein Grundrezept war: Wie lässt sich Hochprozentiges noch hochprozentiger machen.

**Schnabel:** Nee, wie lässt es sich geschmacklich abrunden. Wodka mit Energy-Drinks, in Schüsseln angerührt. Lecker war das nicht. Wir haben getrunken, um Mädchen zu beeindruckern. Das würde heute nicht mehr klappen. In meinem Alter müsste man eher ganz toll zuhören.

**Haug-Schnabel:** Keine Witze. Alkohol ist ein Riesenproblem, auch unter Mädchen.

**SPIEGEL:** 12- bis 17-Jährige trinken heute 50 Gramm pro Woche – etwa zehn Schnäpse.

**Schnabel:** Ich halte Erwachsene in dieser Debatte für unglaublich. Sie warnen, mahnen und grölen selbst auf Partys rum.

**Haug-Schnabel:** Du hast mich noch nie rumgrölen hören. Jedenfalls zeigt der Umgang

mit Alkohol, dass uns Initiationsriten fehlen, wie sie in traditionellen Kulturen üblich sind. Noch vor wenigen Jahrzehnten bekam der Jüngling bei uns seinen Platz am Stammtisch und war fortan sichtbar ein Mann. Und solange er seiner Pflicht nachkam, hatte er auch mal das Recht auf einen Rausch. Heute dauert der Übergang in die Erwachsenenwelt zehn Jahre, in denen Jugendliche mit den Möglichkeiten dieser Welt experimentieren, ohne die Verantwortung zu übernehmen. Du hattest ja selbst eine relativ lange Kindheit. Hat jemand seinen Platz in der Familie gefunden, scheint es eine evolutionäre Strategie zu sein, sich möglichst lange einzunisten.

**Schnabel:** Ich bin dann auch ins kalte Wasser gestürzt. Plötzlich war da das echte Leben: Telefonanschluss, Heizkostennachzahlung, Küchengeräte, Lebensmittel. Ich wusste nicht, was man braucht; ich konnte meine Tage nicht strukturieren. Schule, Zivildienst: Ich bin immer nur hingegangen, und der Rahmen war vorgegeben.

**Haug-Schnabel:** Es ist schon seltsam, dass wir euch so lange vom echten Leben fernhalten. Aber typisch. Schon Aristoteles jammerte, die unverantwortliche Jugend würde das Land zugrunde richten. Wir klagen über Computerdaddelerei und Vergnügungssucht. Das ist wohl Angst, Panikbeißer: Es könnten ja welche kommen, die es tatsächlich besser wissen. Oder, schlimmer: die uns vorleben, was wir versäumen. Auch für Erwachsene bedeutet die Pubertätszeit Abgrenzung: Sie versuchen, ihr Selbstbild zu behalten.

**Schnabel:** So habe ich das nie gesehen. Es wäre auch ein Problem gewesen. Du hättest ja Autorität eingebüßt. Die allgemeine Verunsicherung war mein Part. Wenn Eltern das Gleiche machen wie man selbst, nimmt einem das Individualität.

**Haug-Schnabel:** Deswegen hast du mir auch die rosafarbenen Stiefel vermiest. Und ich war so stolz auf meinen Kauf.

**Schnabel:** Die Stiefel waren unangemessen. Als würdest du über etwas reden, wovon du nichts verstehst. Eltern dürfen nicht jugendlich sein, dann sind es keine Eltern. Du sollst nicht zwanghaft fesch aussehen wie ein Girlie. Du bist meine Mutter.

**SPIEGEL:** Sie sind ja nun der Pubertät entwachsen. Wie finden Sie die Jugend von heute?

**Schnabel:** Total peinlich. Neulich standen am Bertoldsbrunnen fünf Mädchen. Alle in grün-schwarzen Klamotten, total uniformiert. Irgendwie hohl. Ich meine, ich war ähnlich. Aber doch nicht so.

**Haug-Schnabel:** Ganz typisch: Ist die eigene vorbei, erscheint die Pubertät aller anderen unfassbar merkwürdig.

**Schnabel:** Der Moment war echt bitter. Mir kam da so eine Idee: „Wenn ich jetzt so über die denke – wie wurde dann wohl damals über mich gedacht?“

**SPIEGEL:** Frau Haug-Schnabel, Herr Schnabel, wir danken Ihnen für dieses Gespräch.