

„Gelassenheit und Geduld sind besser als Strafen“

Helmut Kuntz spricht im Valentin-Heider-Gymnasium über Kiffen, Zocken und Lernen – Jugendliche brauchen präventiv Begleitung

LINDAU / roi Kiffen, Zocken und erfolgreiches Lernen passen nicht zusammen. Diese Erkenntnis ist nicht revolutionär. Und dürfte die wenigsten Eltern, die zu dem Vortrag des Suchttherapeuten Helmut Kuntz ins Valentin-Heider-Gymnasium gekommen sind, überrascht haben. Spannender war da schon, wie er mit Hilfe der Hirnforschung erklärte, warum das so ist und wie man dieses Wissen nutzen kann, um unnötige Misserfolge in der Schule zu vermeiden.

Nach 22 Jahren in der Drogenarbeit hat Helmut Kuntz schon viel gesehen: junge Menschen, die nur noch an der Spielkonsole hängen und außer Kiffen „gar nichts mehr auf die Reihe kriegen“. Normal begabte Kinder, die im deutschen Schulsystem nach unten durchgereicht werden, keine Lehrstelle kriegen und nur noch abhängen. Grund zu einem neuen Kulturpessimismus sieht Kuntz deswegen aber nicht. Wichtiger, als den Weltuntergang heraufzubeschwören, sei, den Jugendlichen präventiv möglichst viel Unterstützung und Begleitung zu geben. Für Eltern heiße das vor allem eins: immer im Gespräch bleiben.

Anstatt die neuen Medien zu verteufeln, rät Kuntz zur „Achtsamkeit“ im Umgang mit diesen.

Natürlich könne man Smartphones sinnvoll nutzen. Fakt sei aber auch, dass man davon „lebensgefährlich abhängig“ werden könne – und sei es nur, indem man unachtsam mit dem Handy am Ohr über die Straße läuft. Er versteht auch, dass Computerspiele Jugendlichen Spaß machen. Trotzdem seien gerade sie laut Kuntz ein Grund für die veränderte Gewaltbereitschaft: „Mir kann niemand erzählen, dass das Ballern keine Folgen hat“, meint Kuntz. Was das Lernen angeht, so ist er davon überzeugt, dass die neuen Medien immer mehr

Aufmerksamkeit verlangen, „aber nicht intelligenter machen“. Im Gegenteil: Beim Zocken, aber auch beim Kiffen werde die Funktionsweise des menschlichen Gehirns, vor allem wenn es noch in der jugendlichen Entwicklung ist, verändert.

Lernen ist für viele Jugendliche langweilig. Es ist schon mühsam genug, 20 neue Vokabeln in den Kopf zu kriegen. Geht das Kind dann an den Computer und spielt etwas Aufregendes oder chattet mit Freunden in Facebook, war alles umsonst, meint Kuntz. „Der größere Reiz löscht augenblicklich den niedrigeren, weniger spannenden Reiz.“ Da das Spielen spannender ist, finden die Vokabeln nie den Weg ins Langzeitgedächtnis.

Wer sich Misserfolge beim Lernen sparen will, sollte eine längere Pause einlegen, „damit das Hirn runterfahren kann“. Nach ein bis zwei Stunden Muße ohne Stöpsel im Ohr könne das Kind dann am Computer spielen. Erst spielen und dann lernen, sei auch keine Lösung. Auch hier muss eine Pause her. „Das Hirn ist noch nicht aufnahmebereit für Vokabeln.“ Anders sei dies bei belebten Formen von Spielen, wie Gesellschaftsspielen oder Fußballspielen. „Das ist eine andere Form von Aufregung.“

Besonders problematisch werde es, wenn ein durchs Zocken „aufgeregter Geist“, der Langeweile schon gar nicht mehr aushalten kann, Cannabis oder Haschisch nimmt, um runterzukommen. Das sei keine Seltenheit, denn der Gebrauch von Cannabis steige laut Kuntz wieder - vor allem bei Jungs zwischen 15 und 24 Jahren. Was jedoch nur wenige wüssten: Beim Lernen sind auch körpereigene Cannabinoide im Spiel. Doch Haschisch blockiere diese Botenstoffe – mit gravierenden Folgen: „Die Konzentration wird schwieriger, der Lernprozess ist gestört“. Nicht besser sieht's beim Cannabis-Gebrauch aus.

„Wenn fremde Cannabinoide in den Körper eindringen, gehen die körpereigenen verloren.“ Die Folgen zeigen sich schnell: Wer viel kiffe, könne von sich aus heraus keine Freude mehr empfinden, weiß Helmut Kuntz.

„Weisheit und Geduld sind besser als Strafe“

Ganz egal, ob Zocken oder Kiffen - was können Eltern tun? Hilfreich sei, „ganz unaufgeregt mit den Jugendlichen zu sprechen“. Solange das Gespräch nicht abreißt, „habe ich gute Karten“. Beispielsweise,

um Kompromisse auszuhandeln (statt fünf Stunden nur zwei Stunden Zocken). Helmut Kuntz: „Weisheit, Gelassenheit und Geduld sind besser als Strafen.“

(Erschienen: 26.04.2013 18:25)

http://www.schwaebische.de/region/bodensee/lindau/stadtnachrichten-lindau_artikel,-Gelassenheit-und-Geduld-sind-besser-als-Strafen-_arid,5429835.html