

## **Liebe allein reicht nicht ... Wie Erziehung gelingen kann**

### **„Mich versteht ja doch keiner“ - Mit Jugendlichen sprechen**

Wenn Kinder zu Jugendlichen heranreifen, sich körperlich, emotional und sozial stark verändern, ist das eine anstrengende Zeit, die von allen Familienmitgliedern viel fordert und manche Zerreißprobe stellt. Während dieser Zeit ist es für Eltern oft schwer, Ihr Kind zu verstehen, denn gemessen an den Maßstäben der Erwachsenen, reagieren die Jugendlichen nicht immer „vernünftig“. Die Eltern müssen das Verhalten ihres Kindes erst „bersetzen“. Dafür ist es hilfreich, zu wissen, dass in dieser Entwicklungsphase das Selbstbild des Jugendlichen erheblich erschüttert und starken Schwankungen unterworfen ist. Identitätsprobleme, Selbstzweifel, Stimmungslabilität, Verletzbarkeit und massive Selbstwertprobleme wechseln sich ab mit Allmachts- und Grenphantasien und maßloser Selbstüberschätzung. Manchmal ist Ihr Kind schon durch ein falsches Wort oder eine harmlose Bemerkung maßlos gekränkt. Im Folgenden möchten wir Ihnen deshalb einige Anregungen geben, die in Gesprächen mit dem pubertierenden Nachwuchs helfen, die eine oder andere Klippe erfolgreich zu umschiffen.

### **Selbstwertgefühl nicht angreifen**

Achten Sie besonders darauf, dass Ihr Kind sich in Gesprächen nicht in seinem Selbstwertgefühl angegriffen fühlt. Besonders empfindlich reagieren Jugendliche auf Bemerkungen über ihr äußeres (z.B. Kleidung, Schminke), ihre Freunde oder ihre spezifischen Interessen und Vorlieben. Versuchen Sie stattdessen eine Atmosphäre herzustellen, die ihrem Kind zeigt: Ich mag dich. Ich nehme dich ernst, auch wenn wir nicht immer einer Meinung sind und ich nicht jede deiner Verhaltensweisen gut finde. Ich interessiere mich für das, was du sagst und was dich beschäftigt. Ich versuche dein Recht auf Selbstbestimmung zu akzeptieren, obgleich mir das nicht immer leicht fllt, weil ich manchmal Angst um dich habe und ich dich beschützen möchte.

### **Positives Verhaltenverstrken**

Sicherlich gibt es aus Ihrer Sicht verschiedene Anlässe, Ihren Jugendlichen zu kritisieren. Zum Beispiel regen Sie sich schon seit Wochen über das unaufgerumte Zimmer Ihrer Tochter auf. Stellen Sie sich jetzt einmal vor, Ihre Tochter hat in einem plötzlichen Anfall von Ordnungssinn ihren Schreibtisch aufgeräumt. Innerlich schwanken Sie zwischen Freude (Lob) und rger (Tadel). Freude darüber, dass Ihre Tochter endlich mit dem begonnen hat, was Sie schon eine geraume Zeit predigen. Ärger darüber, dass sie so lange damit gewartet hat und offenbar keine Anstalten macht, noch mehr aufzuräumen. Was meinen Sie, mit welcher Reaktion steigt die Wahrscheinlichkeit, dass Ihre Tochter in absehbarer Zeit auch noch den Rest ihres Zimmers aufräumt?

### **Kritik nicht verallgemeinern**

Kritisieren Sie immer nur das Verhalten Ihres Kindes und nicht die ganze Person. Vermeiden Sie Verallgemeinerungen wie „immer“, „nie“ oder „typisch“. Beschreiben Sie vielmehr konkret das Verhalten, was Sie in einer bestimmten Situation gestört hat. Sagen Sie nicht: „Du kommst immer zu spät.“ Sagen Sie stattdessen: „Du bist in dieser Woche am Dienstag und Donnerstag zu spät gekommen.“ Begründen Sie Ihre Kritik, damit Ihr Kind versteht, was Sie ärgert oder ängstigt.

Verallgemeinerungen bergen auch die Gefahr, dass Sie Ihr Kind auf ein bestimmtes Bild festlegen. Zum Beispiel auf das Bild einer Trdelliese oder auf das Bild eines Faulpelzes. Dieses Bild könnte Ihr Kind in sein Selbstbild aufnehmen und sich schließlich zu einem

Menschen mit gerade jenen Eigenschaften entwickeln, die Sie mit Ihren Beschreibungen herauf beschworen haben.

### **Nicht überheblich oder ironisch reagieren**

Auch wenn Sie innerlich manchmal über ihr Kind lächeln (z.B. über ihre Tochter, die vor einer Party partout nicht weiß, was sie anziehen soll oder über ihren Sohn, der stundenlang darüber nachdenkt, wie er seine Angebetete ins Kino einladen soll), sollten Sie darauf verzichten, Ihre Überlegenheit zu demonstrieren. Ihr von pubertären Selbstzweifeln geplagtes Kind reagiert auf ironische oder überhebliche Äußerungen und Andeutungen ausgesprochen empfindlich und gekränkt.

### **Habe ich dich richtig verstanden?**

Aufmerksames Zuhören hilft Ihnen, sich in die Perspektive Ihres Kindes einzufühlen. Durch genaues Zuhören erfahren Sie, was Ihr Kind empfindet, was es beschäftigt und wie es mit seinen Problemen umgeht. Durch Zuhören, das nicht wertet und nicht urteilt, können Sie Ihrem Kind auch helfen, sich selbst besser kennen zu lernen und eigene Lösungen für seine Probleme zu finden.

### **Nicht persönlich nehmen**

Wenn Ihr Kind Sie provoziert, meint es meist nicht Sie als Person, sondern es lehnt sie als Vertreter der Erwachsenenwelt ab. Bleiben Sie „cool“ und lassen Sie sich nicht so schnell aus der Reserve locken. Sorgen Sie dafür, dass die Beziehung zu Ihrem Kind nicht abbricht. Es braucht Sie als verlässliche Bezugsperson, selbst wenn es sich gerade besonders scheußlich benimmt.

### **Trost zum Schluss**

Der Sozialpädagoge Klaus Fischer schreibt: „Kinder haben selten auf die ältere Generation gehört, aber nie versäumt, sie nachzuahmen.“ Auch die schlimmste Pubertät ist einmal vorbei. Und irgendwann werden Sie vielleicht gemeinsam mit Ihrem Kind über diese Zeit schmunzeln.

Ein Beitrag von:

Dr. Dipl. Psych. Britta Zander