

Sweet Sixteen oder Eltern, die in den sauren Apfel beißen?

Das Leben mit Teenagern



Mag. Mag. Manuela Oberlechner

Psychologin, Trainerin, Begründerin
www.family-support.net

Sie haben einen Teenager zu Hause? Kommt Ihnen die folgende Schilderung bekannt vor? „Von einem Tag auf den anderen ist alles anders. Gestern war mein Kind noch freundlich, weitgehend angepasst und willens, die vereinbarten Regeln und Grenzen zu akzeptieren. Heute bockt es, fängt Streit an und findet alles, was ich ihm sage, blöd und von gestern.“

Launen sind nun an der Tagesordnung. Auch wenn Sie wissen, dass dies alles ganz normal ist, auch wenn Sie wissen, dass dies einerseits durch Hormone, andererseits durch Veränderungen im Gehirn ausgelöst wird, so fragen Sie sich, was Sie als Eltern tun können, wenn Jugendliche oft scheinbar irrationale Entscheidungen treffen, impulsiver sind und sich häufiger in Situationen begeben, die ein Verletzungsrisiko mit sich bringen. Je enger das Verhältnis war, desto stärker ist oft dieser Trennungskampf.

Was Sie nicht tun können, ist, Ihr Kind zu zwingen, sich zu ändern. Was Sie sehr wohl tun können, ist, Ihre Beziehung zu Ihrem Kind zu ändern und sich selbst zu ändern. Das hat dann Auswirkungen auf Ihre Beziehung zu Ihrem Kind und bewirkt ein verändertes Verhalten von Seiten des Teenagers.

In dieser Zeit ist es besonders wichtig, dass Sie und Ihr Kind lernen, sich gegenseitig mit Respekt zu behandeln.

Ein rauer Ton und eine ruppige Art sind typische Verhaltensweisen, denen Sie so begegnen können, dass sich das wieder ändert.

Es geht auch darum zu verstehen, was Ihr Kind mit seinem Verhalten bezweckt. Möchte Ihr Kind Aufmerksamkeit von Ihnen? Möchte es sich für etwas rächen? Möchte es Macht ausüben? Wenn Sie das durchschauen, können Sie besser auf sein Verhalten reagieren.

Als Eltern sind Sie auch gefordert, die Gefühle Ihres Teenagers zu kennen, zu hören, was er sagt, zu sehen, wie es ihm geht und ihn zu ermutigen, über seine Gefühle zu sprechen, ohne sich aufzudrängen. Sie sollten aber auch selbst vorleben, was es heißt, seine eigenen Gefühle auszudrücken.

Statt dem Kind Vorwürfe zu machen, wäre es besser, wenn Sie in so genannten Ich-Botschaften mit Ihrem Kind sprechen. Beispielsweise könnten Sie sagen: „Ich habe mich jetzt sehr geärgert, als du mit den

schmutzigen Schuhen in die Wohnung gegangen bist, weil ich gerade eben alles sauber gemacht habe.“ So kann Ihr Kind lernen, wie es Ihnen geht und selbst Entscheidungen treffen oder Einsicht erlangen.

Auf Vorwürfe würde Ihr Teenager wahrscheinlich mit Streit reagieren und nicht lernen, das Problem zu lösen. Auch leben Sie ihm, indem Sie Vorwürfe machen, schreien oder nörgeln vor, wie Probleme auch – aber leider nicht konstruktiv – gelöst werden können.

Ihr Kind wird dann kurzfristig tun, was Sie von ihm wollen, aber langfristig nicht lernen, sich anders zu verhalten. Außerdem fühlt es sich nicht respektvoll behandelt und Ihre Beziehung wird darunter leiden. Was Ihr Kind in dieser Zeit auch lernen sollte, ist, sich an getroffene Vereinbarungen zu halten. Das ist manchmal nicht leicht, aber es ist vor allem in diesem Alter wichtig, dass Sie konsequent bleiben, ohne Ihr Kind dabei zu belehren.

Vergessen Sie auch den Spaß nicht! Es ist wichtig, dass Sie gemeinsam lachen, Spaß haben, sich für gemeinsame Unternehmungen Zeit nehmen, die Ihnen beiden Freude bereiten.

Ermutigen Sie Ihren Teenager. Das Selbstbewusstsein ist in diesem Alter noch nicht gefestigt. Wenn Ihr Kind an sich und seine Fähigkeiten glauben soll, dann braucht es viel Ermutigung und muss spüren, dass es von seinen Eltern geliebt wird.

Auch wenn die Freunde immer wichtiger werden, so haben Sie als Eltern doch noch eine tragende Rolle. Sie könnten das ausdrücken, indem Sie zum Beispiel sagen: „Was ich besonders an dir schätze, ist, dass du mir jeden Tag mittags beim Aufräumen hilfst.“ Selbstverständlich sollten diese Bemerkungen ehrlich sein. So fördern Sie auch kooperatives Verhalten, indem Sie sehen, bemerken und ausdrücken, was an Ihrem Teenager gut ist.



Auch wenn die Freunde immer wichtiger werden, spielen Eltern für Kinder im Teenageralter doch noch eine tragende Rolle.

Foto: Shutterstock