

# Teenagern ein Vorbild sein

Foto: Shutterstock



**Mag. Mag. Manuela Oberlechner**

Psychologin, Trainerin, Begründerin  
[www.family-support.net](http://www.family-support.net)

**Viele Verhaltensweisen und Fertigkeiten lernen unsere Kinder bereits als Kinder. Trotz allem ist es nie zu spät, Situationen und Verhalten zu verändern. Auch Jugendliche können dabei unterstützt werden, wenn man ihnen Neues beibringen möchte.**

Der Spruch „Kinder braucht man nicht zu erziehen – sie machen einem ja doch alles nach“ gilt besonders in der Pubertät. Jugendliche beobachten genau, wie wir uns in verschiedenen Situationen verhalten.

Wenn wir möchten, dass unser Teenager ein bestimmtes Verhalten an den Tag legt, dann sollten wir uns genau so verhalten, wie wir es uns von ihm wünschen. Wenn wir möchten, dass er pünktlich ist,

dann sollten wir selbst pünktlich sein. Wenn wir möchten, dass er zu Hause nicht flucht, so sollten auch wir das unterlassen.

Wenn das gewünschte Verhalten gezeigt wird, zum Beispiel respektvoll zu sprechen oder höflich zu sein, dann sollten wir das auch anerkennen, in dem wir es loben. Wir könnten zu unserem Teenager sagen: „Schön, dass du so höflich mit deiner Schwester gesprochen hast.“

Eine weitere gute Möglichkeit im Teenageralter ist es, Familienregeln festzuhalten und gemeinsam zu besprechen. Teenager können schon sehr gut in diese Gespräche einbezogen werden und lernen dadurch auch, Verantwortung zu übernehmen. Die Familienregeln, die aufgestellt werden, sollten gemeinsam besprochen und verabschiedet werden – und selbstverständlich ist es wichtig, dass sich dann alle Familienmitglieder daran halten müssen.

Wenn es um ein Verhalten geht, das schon zu einer schlechten Gewohnheit geworden ist, wie beim Tisch herumlümmeln oder Wäsche nicht

in den Wäschekorb zu geben, dann muss man sich darauf einstellen, dass es eine Weile dauern kann, diese zu verändern.

Dann braucht man als Elternteil vor allem Geduld. Möglicherweise wird es auch wichtig sein, dem Kind zu zeigen, nicht nur zu erklären, was genau man sich von ihm erwartet.

Teenager haben andere Bilder im Kopf, wenn man von der „sauberen Küche“ oder vom „aufgeräumten Zimmer“ redet. Das ist nicht Absicht, sondern oft nicht klar genug definiert. Erklären und zeigen ist wirkungsvoller, so dass sichergestellt ist, dass man auch vom gleichen redet.

Oft geht es auch nur darum, zu formulieren, was man möchte, anstatt zu sagen, was das Kind nicht tun soll. Anstatt ihm zu erklären: „Musst du immer alles herumliegen lassen!“ ist es sinnvoller, ihm zu sagen: „Bitte räum die Malsachen in die dafür vorgesehene Kiste.“ Das ist um einiges konkreter und nachvollziehbarer.

Manchmal bedarf es dazu auch der gezielten Anleitung der Erwachsenen. Beispiels-

weise könnte es sein, dass Sie möchten, dass Ihr Teenager seine Wäsche selbst wäscht. Dann muss ihm erklärt werden, wie genau die Waschmaschine zu bedienen ist und wie die Wäsche aufgehängt werden muss, damit sie danach bügelfertig ist.

Diese Dinge scheinen uns Erwachsenen selbstverständlich, wenn sie jeden Tag gemacht werden. Ihren Teenager aber können Sie sicher besser motivieren, wenn Sie ihn zu Beginn unterstützen und ihm dann auch zutrauen, es alleine zu schaffen. Loben Sie Ihren Teenager, wenn er es alleine schafft und geben Sie ihm das Gefühl, dass er eine Hilfe für Sie darstellt.

Eines der wichtigsten Themen in diesem Alter ist das Gefühl, gebraucht zu werden, etwas zu können, für etwas „nütze“ zu sein. Auch oder gerade bei Alltags erledigungen tut es Ihrem Teenager gut, wenn er das spürt. Typische Beispiele für Dinge, die in diesem Alter gelernt werden können, sind die Bedienung des Herds, das Zubereiten einfacher Gerichte, das Verräumen von Kleidung und kleinere Reparaturen.