

KOMMUNIKATION UND UMGANG MIT JUGENDLICHEN

WIE SIE AM BESTEN ÖL INS FEUER GIESSEN

- ☛ Überfordern Sie Ihren Teenager mit möglichst vielen Aufgaben gleichzeitig ‚Und dann machst du noch...‘ und mit vorwurfsvollen Erwartungen ‚Ich habe wirklich gedacht, dass du vernünftiger bist...‘!
- ☛ Reiten Sie immer wieder auf den ‚Fehlern‘ der Vergangenheit herum: ‚Erinnerst du dich noch wie du letztes Jahr...‘
- ☛ Halten Sie regelmäßig möglichst lange Ansprachen über Gut und Böse, Richtig und Falsch!
- ☛ Werten Sie Ihren Teenager durch entsprechende Bemerkungen ab ‚Du siehst ja mal wieder aus...‘ und lassen Sie auch an seinen neuen Freunden kein gutes Haar ‚Alle rauschgiftsüchtig und kriminell‘
- ☛ Machen Sie Ihrem Kind immer wieder klar, wie sehr es noch von Ihnen abhängig ist: ‚Solange du deine Füße unter meinen Tisch stellst...‘
- ☛ Stellen Sie immer mal wieder den Vergleich zu der guten alten Zeit Ihrer Jugend her: ‚Da gab es so etwas nicht...‘ oder ‚In deinem Alter musste ich...‘ etc.

*Wir haben hundert Mal darüber gesprochen,
aber es nützt einfach nichts!*

Jesper Juul, Familientherapeut (1948 – 2019)

WAS SIE LIEBER TUN KÖNNEN

- ♥ Sich auf die besondere Situation des Kindes/Jugendlichen einstellen
- ♥ Die wechselnden Bedürfnisse nach Nähe und Distanz wohlwollend akzeptieren
- ♥ Den Wunsch nach **Privatsphäre ernst nehmen** und respektieren
- ♥ Klar Position beziehen, **eindeutige Regeln und Grenzen setzen:**
 - Bspw. Hilfe im Haushalt einfordern, am besten mit zusammen erstellten Vereinbarungen
 - Beim Thema Ausgehen, auf die Beantwortung dieser Fragen bestehen:
Wo gehst du hin? Mit wem bist du da? Was habt ihr vor? Wann bist du zurück?
- ♥ Freiräume lassen, um eigene Erfahrungen zu ermöglichen
- ♥ Gesprächsinteresse signalisieren, Unterstützung anbieten ohne sie aufzuzwingen
- ♥ Streiten ja, Machtkampf nein
- ♥ Offenheit und Respekt im Umgang miteinander
- ♥ Stimmig sein, eigene Gefühle mitteilen, aus seiner Elternperspektive reden
- ♥ Kritik stets an der Sache bzw. Verhalten, und nicht an der Person üben
- ♥ Dem Kind/Jugendlichen auch etwas zutrauen, wachsen lassen

GESPRÄCH MIT ÄLTEREN KINDERN UND JUGENDLICHEN

Wenn Eltern das Gespräch mit ihren Kindern suchen, müssen sie auch **zuhören**, besser gesagt **hinhören**. Und es soll an einem ruhigen, im Voraus verabredeten Moment stattfinden.

WIE GEHT ES DIR WIRKLICH?



Sie können **interessiert** und **wohlwollend** fragen:

Was ist (z.B.) im Fach X los? Oder: Was gefällt Dir nicht im Unterricht X?

Und eventuell:

Was hast du bisher getan – um das Problem Y zu lösen?

Was kannst Du tun, um die Situation zu verbessern?

Was bist du **bereit** zu tun?

Was können wir tun, damit es dir besser geht / damit sich die Situation verbessert?

Meistens ist die Antwort auf die folgende Frage sehr interessant:

WAS ERWARTEST DU VON UNS ELTERN?

In meiner Beratungspraxis haben einige Eltern auf diese Frage überraschende Antworten bekommen. Oft sind es einfache und konkrete Sachen, manchmal eher schwer einzuordnen. Viele Jugendliche wünschen sich von ihren Eltern mehr Vertrauen. In dem Fall ist es hilfreich zu fragen, in welchen genauen Situationen, und welche Abmachungen gemacht werden könnten, damit die Eltern dieses Vertrauen geben können.

„Als Alternativen zu unfruchtbaren Konfliktgesprächen dienen also **der persönliche und der sachliche Dialog**. Das Schlüsselwort ist **DIALOG** – eine Gesprächsform,

die sich grundlegend von Diskussion, Verhandlung, Debatte und natürlich dem Monolog unterscheidet. Zwei am selben Ort und zur selben Zeit stattfindende Monologe sind *kein* Dialog!

Ein Dialog setzt **Offenheit, Interesse und Engagement von beiden Seiten** voraus. Entweder im Verhältnis zur Sache oder zueinander oder zu beidem.

Man kann seine Erwägungen, Ansichten und Erfahrungen ins Feld führen, sollte jedoch darauf eingestellt sein, durch den Dialog neue Einsichten zu gewinnen. Man muss sich, mit anderen Worten, dem Risiko aussetzen, klüger zu werden.“ (Juul, S.27)

IHR KIND AUS DER RESERVE LOCKEN

Manche älteren Kinder sind sehr einsilbig und verraten spontan nicht viel von sich. Wenn Sie fragen „Wie war es in der Schule?“, antworten sie im besten Fall mit „Gut!“ Die folgenden Fragen können das Eis brechen und zeigen, dass Sie wirklich ins Gespräch kommen möchten.

- ♥ Was nervt?
- ♥ Mit welcher Musik fühlst du dich momentan am wohlsten?
- ♥ Was sollten Eltern/Erwachsene endlich mal kapieren?
- ♥ Glaubst du, Männer müssen mehr Gefühle zeigen?
- ♥ Sollte ich öfter für dich da sein?
- ♥ Findest du, man sollte nur noch bis 70 wählen dürfen?
- ♥ Was ist das wahrste und lustigste Video, das du in letzter Zeit gesavt hast?
- ♥ Welche Regeln in der Familie haben deiner Meinung nach keinen Sinn?
- ♥ Wollen wir mal wieder essen gehen?
- ♥ Wer ist euer Klassenclown? Was macht sie/ihn lustig?
- ♥ Worüber hast du dich heute geärgert?
- ♥ Wenn du nie für Geld arbeiten müsstest, welchen Job würdest du machen?

(Auszug aus: *Was Eltern ihre Teeniesöhne fragen sollten* von Martin Hogger und Ilka Piepgras, ein Artikel von ZEIT. Abruf am 24.09.2025: <https://www.zeit.de/zeit-magazin/leben/2025-08/eltern-kind-beziehung-soehne-teenager-fragen> Abruf im September 2025)

Pubertät ist, wenn die Eltern komisch werden...

Quellen:

Pubertät - Wenn Erziehen nicht mehr geht. Gelassen durch stürmische Zeiten von Jesper Juul (2010). Kösel-Verlag. ISBN: 978-3466308712
„Puberterror“ oder: „Wie umarmt man einen Kaktus?“ Vom Überleben in schwierigen Zeiten von J. Paschke und A. Wolters, Katholische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche Kempen. Abrufbar unter www.beratung-caritas-ac.de/fileadmin/inhalte/bilder/beratungsstellen/Kempen/Puberterror2016.ppt . Heruntergeladen im Oktober 2019
Bild: Luchs-4660096 von Thomas Wolter (CC, Lizenzfrei) auf <https://pixabay.com/de/>