

Was wir von Teenagern lernen können

Sie leben mit einem oder mehreren Teenagern unter einem Dach? Alles klar! – von Nele Borm



Das Wort Teenager lässt Sie an unaufgeräumte Zimmer mit Socken unterm Bett und auf dem Schreibtisch denken? An laute Musik hinter verschlossenen Türen, leere Kühlschränke und schmutziges Geschirr überall im Haus verteilt? Außer natürlich im Geschirrspüler, denn der ist voll – durchgelaufen und selbstverständlich nicht ausgeräumt. In ihren Ohren klingt der Hall der zugeschlagenen Tür noch immer nach? Also wirklich alles klar?

Das Zusammenleben in Familien mit Teenagern kann anstrengend sein – allerdings für Eltern und Teenager gleichermaßen. Die Teenager-Zeit, die definitionsgemäß im Alter von 13 Jahren beginnt und mit dem zwanzigsten Geburtstag endet, ist von Veränderung geprägt. Aus Kindern entwickeln sich unabhängige junge Männer und Frauen. Dabei sorgen Hormone in der Pubertät nicht nur für die körperliche Reifung, sondern beeinflussen auch das psychische und geistige Erleben. So wird das Denk- und Urteilsvermögen der Heranwachsenden geschärft, womit häufig aber auch Stimmungsschwankungen und Gefühlschaos einhergehen.

Teenager beobachten sehr genau, was um sie herum passiert. Sie orientieren sich stärker an Gleichaltrigen, spüren Distanz zu ihren Eltern, entwickeln eigene Moralvorstellungen und stellen sich selbst und andere ständig in Frage. Das kann ganz schön anstrengend sein! Selbstzweifel zermürben, die vielen Veränderungen verunsichern und machen gereizt. Vielleicht erinnern Sie sich noch an Ihre eigene Pubertät? Wie haben Sie sich gefühlt? Was haben Sie als besonders schlimm

erlebt und was haben Sie in guter Erinnerung? Welche Rolle haben Vater und Mutter bei Ihnen gespielt? Haben Sie Ihre Eltern als unterstützend erlebt oder hätten Sie sich ein anderes Verhalten gewünscht? Es lohnt sich, einmal ganz bewusst gedanklich und vor allem gefühlsmäßig in die eigene Teenager-Zeit zurück zu gehen. Vielleicht erkennen Sie Parallelen zum Verhalten Ihres eigenen Kindes. Oder stellen fest, dass bei Ihnen alles ganz anders war.

Es gehört zu den Aufgaben eines Teenagers, sich auf die Suche nach der eigenen Identität zu machen und nach Autonomie zu streben. Dazu müssen sie sich ausprobieren, Dinge in Frage stellen und auf dem Weg dorthin Fehler machen dürfen. Die Aufgabe der Eltern besteht vornehmlich darin, ihren Kindern voller Vertrauen zur Seite zu stehen, auch und gerade wenn Fehler passiert sind und sie Schritt für Schritt loszulassen. Aber wie soll das funktionieren, wenn Streit, Rückzug und vermeintliche Provokationen an der Tagesordnung sind? Wie kann Vertrauen wachsen, wenn Regeln nicht eingehalten und Vereinbarungen gebrochen werden? Wenn schon eine freundlich formulierte Bitte: „Könntest Du bitte mal den Müll rausbringen?“ mit „Nee, kein Bock“ oder „Mach ich später“ beantwortet wird. Womit vermutlich sehr, sehr viel später gemeint ist. Wenn Sie in dieser Situation das Gefühl haben, sich gegenüber Ihrem Kind durchsetzen zu müssen, ist der Streit vermutlich vorprogrammiert. Warum? Weil Druck meist nur noch mehr Gegenwehr erzeugt, denn ein Teenager muss auf seinem Autonomiestreben bestehen. Im Beispiel wurde ein Be-

spiel – erkennbar daran, dass kein Nein geduldet wird – in einer Frage versteckt und der Teenager hat die Mogelpackung durchschaut. Und er tut damit genau das, was ein Teenager tun muss:

1. Kognitive Fähigkeiten trainieren = den Unterschied zwischen Befehl und Frage erkennen
2. Die Umwelt hinterfragen und Widersprüche aufdecken = die Mogelpackung entlarven, denn eine Frage lässt sowohl ein Ja als auch ein Nein zu
3. Autonom handeln = ich bin groß und entscheide für mich selbst, ich beuge mich keiner fremden Macht

Es wäre sicherlich realitätsfremd anzunehmen, dass sich Eltern für dieses Verhalten ihres Kindes begeistern, trotz altersgerechter Entwicklung. Aber was können Eltern daraus lernen und wie könnten sie das Zusammenleben mit dem Teenager anders gestalten?

Zunächst einmal sollten sich Eltern darüber klar werden, dass sie Macht ausüben, wenn sie Gehorsam erwarten oder gar erzwingen. Und genau dagegen muss ein Teenager mehr oder weniger laut rebellieren. Die meisten Eltern wünschen sich, dass ihr Kind eines Tages als selbstsichere und eigenständige Persönlichkeit aus dem Familiennest hinaus in die Welt zieht. Wie schön, wenn sich ein Heranwachsender schon im Elternhaus als vertrauenswürdig und selbständig erleben darf. Dazu gehört, dass Gespräche und Diskussionen auf Augenhöhe geführt werden. Kommunikation sollte keine versteckten Machtspiele enthalten, sondern möglichst klar und präzise geführt werden. Wie wäre es zum Beispiel folgendermaßen



Foto: D&Limages

Ben: „Ich habe heute sehr viel zu tun. Könntest Du mir bitte helfen und den Müll rausbringen?“ Diese persönlichere Formulierung signalisiert, dass Sie Hilfe benötigen und lässt, wenn sie ehrlich gemeint ist, sowohl ein Ja als auch ein Nein zu. Teenager spüren den Unterschied sehr genau. Vielleicht müssen sie auch ein paarmal austesten, ob es sich wirklich um eine ergebnisoffene Frage handelt, indem sie mit einem Nein reagieren. In einem solchen Fall reicht als Antwort ein schlichtes „Ok!“. Auf diese Weise ermöglichen Eltern dem Heranwachsenden seinem „Teenager-Auftrag“ nachzugehen, ohne allzu sehr rebellieren zu müssen.

Manchmal allerdings scheint es unmöglich, dem abweisenden oder als provokant empfundenen Verhalten des Teenies mit Geduld und Zuversicht zu begegnen. Innerhalb von Millisekunden breiten sich starke Emotionen wie Wut, Traurigkeit, Angst oder Scham aus, die augenblicklich nach einem Ventil verlangen. Ein deutliches Zeichen dafür, dass der Teenie einen wunden Punkt getroffen hat. In einer solchen Situation nicht zu brüllen, keine Vorwürfe zu machen und keine Strafen zu verhängen, ist schon eine echte Leistung! Manchmal hilft es, zunächst zu beobachten, was da gerade im Innern passiert und ein paarmal durchzuatmen, um Distanz zu schaffen.

Denn so starke Reaktionen haben niemals mit dem Teenager oder der auslösenden Person zu tun, sondern immer nur mit mir selbst und bedürfen daher der Selbstreflexion. Was genau war der Auslöser? Woran fühlte ich mich erinnert? Welche Glaubenssätze stehen dahinter? Teenager kennen die wunden Punkte ihrer Eltern meist sehr genau und manchmal triggern sie sie. Vielleicht, um von sich selbst abzulenken oder um die Eltern in Widersprüche zu verstricken. Denn haben wir Eltern nicht über Jahre gepredigt, dass wir höflich zueinander sind, dass nicht gebrüllt wird und dass Türen leise geschlossen werden?

Ebenso wenig wie es den typischen Teenager gibt, gibt es auch nicht den einen Weg, um mit Schwierigkeiten im Zusammenleben mit Teenagern umzugehen. Aber in dem Bemühen, dem Jugendlichen ein möglichst gutes Vorbild zu sein, ihm Vertrauen, Gelassenheit, persönliche Klarheit und Klarheit in der Kommunikation sowie gegenseitige Akzeptanz und Konfliktbereitschaft vorzuleben, können sowohl Teenies als auch Eltern aneinander wachsen und voneinander lernen. Und miterleben zu dürfen, wie das eigene Kind erwachsen wird, seine Persönlichkeit entwickelt und sich den Herausforderungen des Lebens auf seine Weise stellt, ist ein ganz besonderes Geschenk.

Mögliche Herausforderungen im Zusammenleben mit Teenagern

- Aufgaben werden nicht erledigt
- Absprachen werden nicht eingehalten
- Verbote werden ignoriert
- Endlose Diskussionen
- Rückzug

Was drückt dieses Verhalten aus?

- Streben nach Selbständigkeit und Eigenverantwortung
- Streben nach Autonomie = sich widersetzen
- Hinterfragen von Regeln und Werten
- Infragestellen von Sachverhalten und Zusammenhängen

Was können Eltern dabei lernen?

- Klare und präzise Kommunikation auf Augenhöhe
- Ergebnisoffene Dialoge führen
- Konfliktbereitschaft
- Die eigenen Wertvorstellungen hinter den Regeln beleuchten
- Vertrauen schenken, indem Schritt für Schritt Verantwortung übergeben wird
- Gelassenheit – nicht alles kann und muss auf Anhieb gelingen
- Zuhören und Fragen stellen (statt ungebeten Ratschläge zu erteilen)
- Respekt und gegenseitige Akzeptanz

.....

Nele Borm ist pädagogisch-psychologische und Paar-Beraterin, Familien-Coach sowie Hospiz- und Trauerbegleiterin in Kiel-Holtenau. www.beratungspraxis-borm.de



Quadbahn Schönberg
 Quadparkour für Kinder ab ca. 4 Jahren
 für Erwachsene mit / ohne Kind
 Grillplätze: buchen & einfach kommen
 Alles auf Bestellung nichts mitbringen müssen **neu!**

April bis Oktober
 jeden Sa. u. So ab 11 Uhr
 Oster- Sommer- Herbstferien
 auch Mo, Di, Do, Fr. ab 14 Uhr
 Termine siehe www.kiddy-quad.de

STERNI
 der Mutter-Kind-Shop in Ihrer Ansgar-Apotheke
 Alles für Gesundheit und Wohlergehen
 von Schwangeren, Müttern und Kindern

Herbstzeit = Erkältungszeit
 Natürliche Hilfe finden Sie in homöopathischen Arzneimitteln
 und Produkten aus der „Bahnhof-Apotheke“ (Ingrid Stadelmann)

Sprechen Sie uns an!
 Besuchen Sie uns auch im Internet
 unter www.ansgar-apotheke.de
 Ihr Team der Ansgar-Apotheke

ANSGAR-APOTHEKE
 Holtenauer Straße 77, 24105 Kiel
 Tel. 0431 / 56 50 50

Kinder und Jugendarztpraxis
Dr. med. Stephanie Wiest
 Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin

Sprechzeiten:
 Mo-Fr 9-12 Uhr · Mo, Di, Do 16-17 Uhr
 Fr 15-17 Uhr
 und nach Vereinbarung

Esmarchstr. 23 · 24105 Kiel · Telefon 0431 / 81792
www.praxis-wiest.de · kontakt@praxis-wiest.de

Kieferorthopädie Schwentinal
Dr. Levka Krauss

Dr. Levka Krauss
 Bahnhofstraße 19a
 24223 Schwentinal

Tel.: 04307 / 37 29 460
praxis@kfo-schwentinal.de
www.kfo-schwentinal.de

Eigene Parkplätze
 direkt am Bahnhof