

Zehn Gebote für den Umgang mit schwierigen Teenagern

Was tun, wenn das eigene Kind plötzlich pubertiert? Zehn Ratschläge, wie Eltern diese kritische Phase am besten überstehen.

Von Ulrich Hoffmann

Der Autor des Ratgebers "Teenies verstehen in 60 Minuten" (Thiele Verlag, acht Euro) hat für die "Welt am Sonntag" zehn Gebote für den Umgang mit Pubertierenden formuliert.

1. Du sollst nicht der beste Freund deines Kindes sein!

Vaters Boxershorts hängen halb aus der Jeans, die Sneakers sind nicht zugeschnürt, Mutters Rock ist kürzer, als es die Oberschenkel erlauben. Eltern fühlen sich heute jünger denn je. Doch in 99,9 Prozent aller Fälle ist die Tatsache, dass wir etwas tun oder tragen, was unsere Teenies auch tun oder tragen, ein Indikator für Oberpeinlichkeit.

So zu tun, als wären wir unsere eigenen Kinder, macht uns nicht jünger. Unser Job besteht nicht darin, der "beste Kumpel" unserer Kinder zu sein, dafür haben sie ihren besten Kumpel. Wir sollen Vorbild sein, nicht Nachahmer.

2. Du sollst dein Kind falsche Entscheidungen treffen lassen!

Wenn wir wollen, dass unsere Kinder eigenständige, selbstbewusste Menschen werden, dann müssen wir ihnen erlauben, selbst zu entscheiden. Sie lernen immer noch von uns, nur anders also zuvor. Sie testen unsere Vorschläge und Anregungen nicht zuerst durch vertrauensvolles Nachahmen, sondern durch verachtungsvolles Ablehnen. Je mehr Kontrolle wir abgeben, je mehr Interesse wir dabei zulegen, mit desto weniger Schulrauswürfen, Herzschmerz, Teenagerschwangerschaften und Hörstürzen ist zu rechnen. Pubertierende Teenager sind ungeschickt in eigentlich allem, was sie tun. Alles ist neu, alles ist anders, keiner hat sie gefragt. Kinder (und wir ja auch) lernen leben mittels "Versuch und Irrtum". Je eher, desto besser.

3. Du sollst dem Gruppendruck nicht nachgeben – aber ihn verstehen!

Das ultimative Killerargument jedes Teenies: Alle anderen bekommen mehr Taschengeld, haben ein Handy, einen Computer, eine Playstation, dürfen rauchen, trinken, kiffen und ausgehen bis zum Morgengrauen. Nie zuvor oder danach im Leben ist der Gruppendruck, neudeutsch peer pressure, so hoch wie in der Teenagerzeit. Nehmen Sie die Herausforderung Ihres Kindes an und stellen sich seinem an Sie weitergereichten Druck. Wenn Sie den ertragen, haben Sie Ihr Erziehungsziel bereits erreicht.

4. Du sollst nicht lesen deines Teenies Tagebuch!

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser? Nein! Nie im Tagebuch schnüffeln. Auch nicht, wenn man glaubt, es ginge nicht anders. Auch nicht, wenn man glaubt, es ginge wirklich nicht anders. Auch nicht im Ranzen oder im Handy oder im Computer schnüffeln. Auch nicht, wenn man glaubt, es ginge *wirklich* nicht anders. Wenn Sie nicht einfach nur neugierig sind, sondern ernsthaft und begründet den Verdacht auf Schulschwierigkeiten, Drogenprobleme, soziale Krisen o.Ä. haben, trotzdem nicht im Tagebuch, im Zimmer, im Computer oder im Ranzen schnüffeln.

Denn gerade in einer solchen Situation wollen Sie Ihrem Kind doch helfen, und das geht sicher nicht besser, wenn Ihr Eröffnungszug darin besteht, sein Vertrauen zu brechen (egal ob Sie das auch so sehen oder nicht). Sprechen Sie Ihre Sorge in einem möglichst ruhigen Moment an. Ihr Wort hat für Ihr Kind weit mehr Gewicht, als Sie wahrscheinlich glauben. Bauen Sie darauf.

5. Du sollst mit deinem Kind über Sex & Drugs & Rock'n'Roll reden!

Wenn Sie mit der Aufklärung bis jetzt gewartet haben, ist es zu spät. Aber mit Glück haben Sie noch eine Chance, Ihre wichtigsten Weisheiten loszuwerden. Einmal, und wirklich nur einmal, mit dem Kind hinsetzen und ihm sagen, was Ihnen zum Thema Sex und Liebe wichtig ist. Es gilt: Überlegen Sie sich genau, was Sie sagen wollen, formulieren Sie vielleicht sogar Sätze vor. Zu diesem Zeitpunkt ist weniger mehr!

Ihr Kind wird Ihnen mit versteinelter Miene peinlich berührt gegenüberstehen, aber drei bis vier Sätze werden zu ihm durchdringen. Dabei sollten Sie möglichst auch gleich die Grundregeln klarstellen: Wie viel wollen Sie über die Partys und Freunde Ihres Kindes wissen, bevor diese genehmigt werden? Wie liberal stehen Sie Alkohol und Drogen gegenüber? Sie sollten gar nicht erst versuchen, cool und lässig zu bleiben, denn das schaffen Sie ohnehin nicht.

6. Du sollst dich entscheiden zwischen Hilfe im Haushalt oder Dankbarkeit!

"Ich bin doch nicht eure Putzfrau!", motzt der Teenie, wenn er oder sie zur Abwechslung den Müll rausbringen soll. Geht es Ihnen dabei nur um eine symbolische Aktivität, die in erster Linie eine Anerkennung Ihres Rundum-sorglos-Services darstellen soll, suchen Sie sich einen anderen Weg zum Ziel. Wünschen Sie sich ein paar verbrannte Pfannkuchen zum Muttertagsfrühstück oder fordern Sie offen das Lob ein, das Ihnen zusteht: "Weißt du was, ich putze und wasche und koche, und ich möchte gern mal hören, wie toll du das findest."

Kein Teenager ist so dumm, an dieser Stelle seinen undeutlich genuschelten Dank zu verweigern. Wenn Sie wirklich ab jetzt und für die verbleibende gemeinsame Zeit eine andere Lastenverteilung erreichen wollen, stellen Sie sich auf eine lange Umgewöhnungsphase ein.

Sie werden anfangs mehr Zeit für Bitten, Erinnerungen und Kontrolle aufwenden, als wenn Sie die Arbeiten selbst erledigen. In manchen Familien klappt es, einen Nachmittag der Woche zum gemeinsamen Aufräumtag zu erklären – dann sieht jeder, dass alle anderen auch ihren Teil tun.

7. Ihr sollt Kompromisse miteinander aushandeln!

Der US-Psychologe Phil McGraw erzählt folgendes Beispiel: Sein Sohn wollte bis in die frühen Morgenstunden mit seinen Freunden auf die Piste. Die McGraws hätten ihn lieber um zehn Uhr abends im Bett gesehen. Die Fronten waren selbst im Psychologenhaushalt verhärtet. Was tun? Der Profi fragte sich an dieser Stelle: Worum geht es mir wirklich? Und worum meinem Sohn? Der Vater wollte seinem Sohn ja nicht den Abend vermiesen. Und der Sohn wollte seinen Eltern keine Angst machen, sondern nur lieber Zeit mit seinen Kumpels verbringen.

Im Anschluss überlegte McGraw: Wie kann man möglichst beiden Bedürfnissen gerecht werden? Sein Vorschlag: Um Mitternacht muss sich der Sohn kurz per Handy melden und preisgeben, wo er ist und wie er nach Hause kommen wird. Ich nenne solche Varianten familienintern den "dritten Weg". Einer will A, einer will B – kann man nun eine Variante C finden, die für alle akzeptabel ist?

8. Du sollst Kritik nicht persönlich nehmen!

Es ist sehr unschön und unerfreulich, wenn unsere Kinder uns verfluchen. Noch unschöner und unerfreulicher ist es allerdings, wenn wir daraufhin unsere Kinder verfluchen. Die meisten, die heute Eltern von Teenagern sind, wurden noch mit "Klapsen" oder Ähnlichem groß – aber woran wir uns erinnern, ist eher der böse Blick, das harsche Wort. Deshalb: Wie skandalös unflätig Ihr Kind Sie auch beschimpfen mag, "Auge um Auge" ist für Idioten. Nichts sagen geht immer. Notfalls mit zusammengebissenen Zähnen murmeln: "Ich muss kurz rausgehen", und dann kurz rausgehen. Bitte nicht das Kind aufs Zimmer schicken, das signalisiert nur "Dich will ich hier nicht", und genau das ist ja das Gefühl, dessentwegen das Kind bereits so wütend ist. Schalten Sie aber auch nicht einfach auf Durchzug. Wer schreit, will gehört werden. Erst danach kann Ruhe einkehren.

9. Du sollst Teenie-Krisen nicht zu Eltern-Krisen werden lassen.

Ein Prunkstück im Waffenarsenal der Pubertisten ist das Ausspielen der Erzeuger gegeneinander. Ein Hundeblick hier, ein empörtes Schnaufen da, schon haben Mama wie Papa ein schlechtes Gewissen, beginnen untereinander zu diskutieren und geben schließlich erschöpft nach. Daran können auf die Dauer Ehen zerbröseln.

Ganz allein betreiben viele Eltern eine Abart dieser oft lange unbemerkten Beziehungszerstörung. Wer Teenies hat, hat Probleme und muss Entscheidungen treffen. Aber häufig fallen Midlife-Crisis, berufliche Umbrüche und die Teenie-Jahre der Kinder zusammen. Man kämpft an allen Fronten und verliert dabei sich, den Partner und die Teenies aus den Augen. Wenn Sie einander beistehen können, statt bis zur Einschlafgrenze über Schulnoten, Ausgehregeln und Sexsorgen zu sprechen – dann sind Sie super! Denn Eltern, die gut miteinander umgehen, sind auch gute Eltern.

10. Du sollst dein Kind bedingungslos lieben!

Teenager müssen "gegen" uns sein – gegen wen denn sonst? Aber wir müssen nicht gegen sie sein, sondern auf ihrer Seite. Solidarität mit den Kindern ist erste Elternpflicht. Je länger ich dabei bin und je mehr ich darüber nachdenke, desto überzeugter bin ich: Wir Eltern sehen das alles zu ernst. Wir kümmern uns zu viel und vor allem oft um die falschen Sachen. In erster Linie müssen wir die Seelen unserer Kinder stark machen. Sie lieben wie am ersten Tag. Dann wird aus ihnen kein zweiter Justin Bieber.

© WeltN24 GmbH 2015. Alle Rechte vorbehalten
<http://www.welt.de/icon/article124407224/Zehn-Gebote-fuer-den-Umgang-mit-schwierigen-Teenagern.html>