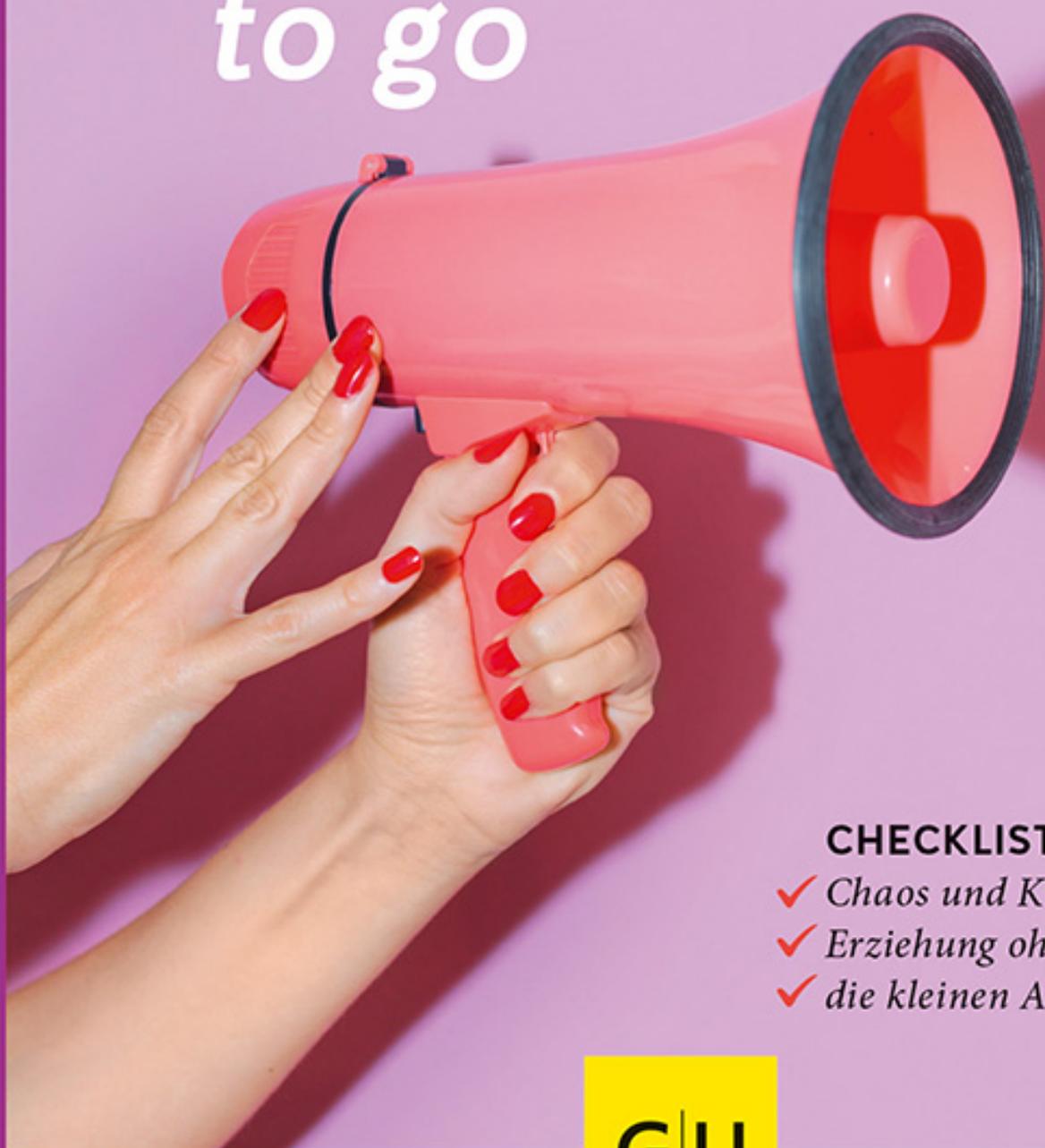


ULRICH HOFFMANN

PUBERTÄT

to go



CHECKLISTEN FÜR

- ✓ *Chaos und Krisen*
- ✓ *Erziehung ohne Labern*
- ✓ *die kleinen Alltagsdramen*

G|U

- ✓ **Viel jünger:** Zur Ablösung gehört auch, dass Freunde immer wichtiger werden. Je weniger eifersüchtig Eltern reagieren, desto besser.

Ruhe bewahren

- ✓ **Abstandhalter:** Cool bleiben. Verhaltenstherapeuten wissen heute, dass wir nicht direkt auf Reize reagieren, sondern diese Reize erst interpretieren und dann auf die Interpretation reagieren.
- ✓ **Bösewichte:** Jugendliche verhalten sich manchmal übermäßig emotional und können dabei - ob gezielt oder nicht - auch verletzend werden. Zu anderen Zeiten sind sie niedergeschlagen und kaum zu motivieren. Eltern können überlegen, ob sie sich darauf einlassen wollen oder sollten. Die Kunst besteht darin, ab und zu tief durchzuatmen und sich zu erinnern, dass man sich für dieses Kind das Beste wünscht. Nicht immer gleich auf Autopilot zu schalten lässt sich üben. Zum Beispiel durch Meditation.
- ✓ **Therapiebedarf:** Geht es zu Hause oft hoch her, kann auch ein regelmäßiger Elterntermin bei einem Therapeuten hilfreich sein, um die Perspektive zu prüfen.

Fehler tolerieren

- ✓ **Entschuldigung:** Haben Sie zurückgeschrien, eine abwertende Bemerkung gemacht oder ein unangemessenes Verbot ausgesprochen? Entschuldigen Sie sich und korrigieren Sie den Weg.
- ✓ **Gut genug:** Eltern können nicht alles richtig machen. Oft lässt sich noch nicht mal hinterher sagen, was »richtig« gewesen wäre. Deswegen einfach versuchen, so freundlich und zugewandt wie jeweils möglich zu bleiben. Experten wissen: »Gut genug« ist gut genug!
- ✓ **Selbstmitgefühl:** Manchmal leiden Eltern. Am Verhalten der Kinder, an den eigenen Prinzipien. Was dann hilft? Nett zu sich selbst zu sein. Sich im Geiste gut zuzureden oder einfach in die Sauna zu gehen, sich mit Freunden zu treffen. Denn je besser es einem selbst geht, desto netter ist man zu allen anderen.

BESSER STREITEN

Taschengeld, Handynutzung, Kleidung, Ausgehzeiten ... In der Pubertät gibt es viel zu verhandeln. Und manchmal kommt es auch ganz ohne Grund zu Streitereien.

Kritisieren, aber richtig

- ✓ Die US-Soziologin Dr. Brené Brown unterscheidet zwischen Schuld und Scham. Schuld ist: Das war nicht okay. Scham ist: Du bist nicht okay. Je seltener wir unseren Kindern, uns selbst und allen anderen das Gefühl von Scham vermitteln, desto besser.
- ✓ Oft geben Eltern weiter, was sie selbst erlebt haben - auch nonverbal. Wenn wir die Augen verdrehen, genervt seufzen oder uns vor die Stirn schlagen, senden wir die Botschaft: »Du bist nicht okay.«
- ✓ Leider sehr beliebt: das passiv-aggressive Stöhnen. »Wenn du nicht so schlecht in der Schule/nicht so unordentlich/nicht so eine Nervensäge wärst, hätte ich nicht so Stress/keine Herzprobleme/eine Sorge weniger.« Was soll ein Kind daraus lesen außer: Meiner Mutter/meinem Vater geht es schlecht, weil es mich gibt? Eigentlich klar, dass das nicht motiviert, sondern deprimiert.
- ✓ Versuchen Sie, sich möglichst klar auszudrücken: »Wenn ich sehe, dass du A tust, fühle ich B, weil ich das Bedürfnis nach C habe. Deshalb bitte ich dich, D zu tun. Wie wäre das für dich?« Konkretes Beispiel: »Wenn du dieses kurze Top in die Schule anziehst, bin ich ärgerlich und genervt, denn ich habe die ewigen Diskussionen darüber satt und wünsche mir Harmonie in der Familie. Kannst du dich bitte selbstständig darum kümmern, dass du die Kleiderregelung deiner Schule einhältst?«
- ✓ Kritisieren ist etwas anderes, als Regeln und Verbote zu erlassen. Kritik und Diskussion zielen auf eine gemeinschaftliche Lösung, vielleicht auch einen Kompromiss.
- ✓ Faustregel: Je weniger Regeln und Ge-/Verbote, desto besser. Das ist für alle übersichtlicher und bedeutet weniger Stress.

Strittige Themen

- ✓ Oft entsteht Streit über Dinge, die gar nicht schnell und aktuell geregelt werden müssen (Taschengeld, Schulnoten etc.). Dann gerne mal eine Pause einlegen und einen späteren Termin vereinbaren: »Ich muss mir darüber noch einmal Gedanken machen. Wir sprechen am Wochenende weiter darüber.«

- ✓ Es ist ganz normal, dass ein Kind »mehr« möchte. Mehr Handyzeit, länger auf die Party. Wollten wir doch früher auch. Muss man also weder übel noch persönlich nehmen.
- ✓ Andererseits ist es Job der Eltern, für eine einigermaßen stabile Umgebung zu sorgen. Dauernd alles neu zu verhandeln ist nicht erfrischend, sondern nervt und verunsichert.
- ✓ Nicht ständig auf Diskussionen und Begründungen einlassen. Es ist völlig okay, freundlich zu sagen: »Ich verstehe, dass du es gern anders hättest, und ich sehe es immer noch wie bisher.«
- ✓ Bonustipp, im vorigen Absatz schon angewandt: »und« statt »aber« sagen. Gewöhnungsbedürftig und deeskalierend.
- ✓ Vieles, über das im Alltag regelmäßig gestritten wird, ist doch eigentlich gar nicht so wichtig: Frisur, Haarfarbe, Kleidungsstil, Musik bei den Hausaufgaben ... Wo können Sie loslassen?

HARMONISCHES MITEINANDER

Nicht jede Familie muss das Rad neu erfinden. Die folgenden Vorgehensweisen und Absprachen haben sich in der Praxis gut bewährt. Übernehmen Sie, was zu Ihnen passt.

Familienregeln

- ✓ **Stärkung:** »Nicht geschimpft ist genug gelobt« ist demotivierend. Eltern dürfen ihre Kinder loben und ihre Zuneigung zeigen. Das fühlt sich zwar vielleicht erst mal »falsch« an, ist aber richtig.
- ✓ **Schwächung:** Keine persönlichen Beleidigungen (»Du bist bescheuert!«, »Ich hasse dich!«). Weder von den Eltern noch von den Jugendlichen. Damit es nicht eskaliert, wenn es doch passiert, hilft ein freundliches, aber bestimmtes: »Ich möchte nicht, dass du so mit mir sprichst. Ich spreche auch nicht so mit dir.«
- ✓ **Entscheiden:** Möchte man, dass die Kinder im Haushalt helfen, sollte man einen Aufgabenplan erstellen und auf seine Einhaltung achten. Wer die Arbeit lieber selbst erledigt, darf dafür auch mal ein »Danke schön« einfordern. Aber Hilfe und Dankbarkeit gibt's nicht.
- ✓ **Besitzverhältnisse:** Was dem Teenager gehört (etwa der von Oma geschenkte Computer), darf man ihm nicht wegnehmen. Was den Eltern gehört (beispielsweise der von Ihnen zur Verfügung gestellte Computer), können diese nach Ankündigung reglementieren.
- ✓ **Vielfraß:** Was von den Sachen im Kühlschrank, in der Tiefkühltruhe oder im Vorratsschrank darf gegessen werden? Um Streit zu vermeiden, genau klären, wo die Dinge liegen, die der Teenager und seine Freunde nicht essen sollen.
- ✓ **Durchdacht:** Lieber erst mal nachdenken und dann entscheiden, als schnell entscheiden und dann einknicken. Das verunsichert auf die Dauer alle Beteiligten.
- ✓ **Authentisch:** Nicht interessiert tun, wenn man gerade keine Zeit hat. Nicht lächeln, wenn man sich eigentlich ärgert. Lieber authentisch sein, denn ein Teenager merkt sowieso sehr schnell, dass etwas nicht stimmt.
- ✓ **Generell gut:** Kein Handy bei gemeinsamen Mahlzeiten. Wozu auch? Gilt übrigens auch für die Eltern.
- ✓ **Sinnvoll I:** Keine Drogen, keine Gewalt.
- ✓ **Sinnvoll II:** Kein übermäßiger Alkoholkonsum.

Konsequenzen statt Strafen

- ✓ Strafen frustrieren Jugendliche, weil sie deren Sinn oft nicht nachvollziehen können (Beispiel: Zimmer nicht aufgeräumt heißt Fernsehverbot). Besser funktionieren sogenannte »natürliche Konsequenzen«, also direkte Folgen auf ein bestimmtes Verhalten.
- ✓ Eine logische Konsequenz ist zum Beispiel, einen angerichteten Schaden wiedergutmachen zu müssen, also zu bezahlen oder zu beheben. Eine logische Konsequenz kann aber auch im Verlust von Privilegien bestehen (Beispiel: Wer zu spät von der Party kommt, wird nächstes Mal pünktlich zu einer früheren Zeit abgeholt).
- ✓ Eltern dürfen zwar bestimmen, wie sich ihre Kinder anziehen, oder Hausarrest verhängen. Beides führt aber meist nur zu noch mehr Streit. In verfahrenen Situationen besser: kompetente Beratung, etwa beim Therapeuten oder bei der »Nummer gegen Kummer«: 0800/1110550 (Mo-Fr 9-11 Uhr, Di + Do 17-19 Uhr).