

Wenn zu hause die Zeiten rauer werden: Wie Eltern die Pubertät ihrer Kinder überleben können



Es braucht schon einiges an Gelassenheit, Humor und Glauben an die Wirksamkeit der eigenen Erziehungsbemühungen, wenn die Pubertät über Eltern und Kinder „hereinbricht“. Und zudem sind die Dinge nicht mehr so wie früher: Viele Eltern klagen: Zu „unserer Zeit“ gab keine Handys, Computer und DVD. Sind in den letzten 30 Jahren nicht immer mehr Ehen geschieden worden? Und wo bleiben die Ausbildungs-, Studien- und Arbeitsplätze für die junge Generation?

Da ist z.B. die 14-jährige Verena, die zuhause und in der Schule „jede Menge Stress macht“: Während sie anfangs eine gute und interessierte Schülerin war, wirkt sie seit einiger Zeit im Unterricht völlig gelangweilt, verträumt und manchmal „störend“. Entsprechend sind fast alle ihre Zensuren schlecht geworden. Ihre Mutter, die von Verenas Vater geschieden wurde, ist angestrengt damit beschäftigt, ihre Teilzeitarbeit in einem Supermarkt zu erhalten. Ingeheim hatte sie gehofft, ihre Tochter werde mal das Abitur machen und später studieren. Erschrocken registriert sie, dass z.Z. Verenas Interessen in eine andere Richtung gehen: ewig lange Handygespräche, modernes „Outfit“ und damit verbunden häufiges „Shoppern“ in der Stadt. So geht dann nachmittags viel Zeit und vor allem auch Geld drauf. Spricht die Mutter das besorgt und verärgert an, reagiert Verena „beleidigt“, knallt Türen und verschwindet länger in ihrem Zimmer. Ihr Ton wirkt dann überheblich, laut, und beleidigend. Verenas Mutter ist verzweifelt und klagt sich selbst an: „Was habe ich falsch gemacht?“

Hier ist den Eltern grundsätzlich zu sagen, dass pubertäre Auffälligkeiten zunächst ein Problem der Jugendlichen selbst sind. Auch „gute“ Mütter haben in dieser Zeit schwierige Kinder. Vermeiden Sie also Selbstabwertungen und erinnern Sie sich daran, wie viel Zeit und Energie sie in den vorausgegangenen Jahren in die Erziehung gesteckt haben. Nehmen Sie ihre eigenen Wünsche und Erwartungen an die Jugendlichen ernst und formulieren sie diese ruhig, aber auch klar und konkret. Unterlassen Sie jedoch Abwertungen und Beschimpfungen der Jugendlichen, da diese das oft labile Selbstwertgefühl der Pubertierenden zusätzlich schwächen würden. Vermeiden Sie Eskalationen von Konflikten und suchen Sie Entspannung und inneren Abstand nach aufregenden Auseinandersetzungen. Dies hilft dabei, nicht nur auf die vorhandenen Defizite, sondern auch positive Entwicklungen der Jugendlichen wahrzunehmen. Vergessen Sie neben Ihrer Kritik nicht Lob und Anerkennung. Pubertät ist eine Entwicklungsphase, in der komplizierte psychische Prozesse auf beiden Seiten geschehen: Wenn Eltern und Jugendliche erfahren, dass die Kindheit aufhört, ist dies ein schmerzhafter Abschieds- bzw. mühsamer Lernprozess: Jugendliche üben in langwierigen Versuchen erwachsenes Fühlen, Denken und Verhalten ein. Eltern dagegen müssen den Jugendlichen zugestehen, dass sie erwachsen werden, obwohl ihnen noch viele geistige und emotionale Fertigkeiten fehlen. Insgesamt ist dies ein sehr schwieriger Reifeschritt. Seien Sie daher geduldig mit ihrem Kind und mit sich selbst!