

# Neun Dinge, die in der Pubertät gut ankommen

## 1. Loslassen, ohne das Kind fallen zu lassen

Lockern Sie die Zügel, aber legen Sie sie noch nicht aus der Hand. Vater und Mutter sollten in Erziehungsfragen an einem Strang ziehen.

## 2. Jugendliche selbst denken lassen

Gestehen Sie dem Kind mehr Raum für eigene Entscheidungen und auch Fehler zu — auch wenn Sie glauben, es selbst viel besser zu wissen.

## 3. Zeit anbieten

Machen Sie den Jugendlichen immer wieder das Angebot, gemeinsam Zeit zu verbringen, und seien Sie nicht gekränkt, wenn sie es nicht annehmen. Spiegeln Sie die Gemütslage Ihres Kindes, ohne zu werten („Ich habe das Gefühl, dass du dich über etwas ziemlich aufregst!“).

## 4. Abmachungen treffen

Stellen Sie Regeln auf, und erwarten Sie von den Jugendlichen, dass sich diese daran halten, auch wenn das bis zu einem gewissen Grad wirkungslos erscheint. Pubertierende brauchen „Reibebäume“, um sich orientieren zu können (auch wenn sie noch so heftig dagegen ankämpfen). Stellen Sie sich nicht auf den (oft verständlichen erscheinenden) Standpunkt: „Du lässt dir ja doch nichts sagen, also lasse ich es bleiben!“

## 5. Offene Worte, wenn es um Drogen geht

Wenn Sie Angst haben, dass Ihr Kind mit Drogen experimentiert, sollen Sie das klar ansprechen.

## 6. Freunde akzeptieren

Versuchen Sie zu akzeptieren, dass gleichaltrige Freunde jetzt für Ihr Kind besonders wichtig sind. Auf diese Weise werden soziale Fertigkeiten und neue Verhaltensweisen erlernt.

## 7. Nur für wirklich wichtige Dinge kämpfen

Um den regelmäßigen Schulbesuch und andere wichtige Dinge lohnt es sich zu kämpfen. Vergeuden Sie Ihre Energie nicht auf Nebenschauplätzen — etwa, indem Sie Ihrem Kind endlich das nervtötende Murren auszutreiben versuchen.

## 8. Respekt fordern und erweisen

Fordern Sie vom Jugendlichen nicht nur Respekt, erweisen Sie ihm diesen Respekt auch. Denn gerade in der Pubertät leiden viele Kids unter einem mangelnden Selbstwertgefühl. „Heruntermachen“ ist Gift für die pubertierenden Seelen!

## 9. Nicht alles wissen wollen

Gestehen Sie Ihrem Kind eine Privatsphäre zu. Fragen Sie es zum Beispiel nicht über eventuelle Lieben aus. Anders sieht es aus, wenn Eltern das Gefühl haben, hinter einer ständigen Null-Bock-Stimmung könnte suizidale Ideen stecken. Darüber sollte unbedingt gesprochen werden.

# Neun Dinge, die Sie besser unterlassen sollten

## 1. Kuscheln wie in alten Zeiten

Gehen Sie jetzt körperlich etwas auf Distanz. Das heißt aber nicht, dass Sie Ihr Kind nicht tröstend in den Arm nehmen oder ihm ein Begrüßungsküsschen geben dürfen.

## 2. Geschwisterstreit verbieten

Jugendliche müssen lernen, sich gegenüber Gleichaltrigen durchzusetzen. Dazu gehört auch das Streiten unter Geschwistern.

## 3. Zusätzlicher Stress

Soweit es möglich ist, sollten Sie der Familie in dieser anstrengenden Phase jeden zusätzlichen Stress wie zum Beispiel den Bau eines neuen Hauses ersparen.

## 4. Auf die Tränendrüse drücken

Sich anbietende, weinerliche Erwachsene sind für Teenager ein rotes Tuch. Sie suchen Menschen, an denen sie sich orientieren können, und keine „Jammerlappen“.

## 5. Konflikte um jeden Preis vermeiden

Wenn in einer Familie öfter mal die Fetzen fliegen, bedeutet das nicht, dass die Beziehung zwischen Eltern und Kind grundlegend nicht in Ordnung ist.

## 6. Das Kind nicht loslassen können

Wenn es in der Pubertät besonders schlecht läuft, kann das auch daran liegen, dass Eltern ihr Kind nicht loslassen können. Auch wer kaum Beziehungen außerhalb der Familie hat, bremst den wichtigen Ablöseprozess.

## 7. Zum Kumpel seines Kindes werden

Allzu „jugendliche“ Eltern erschweren den Kindern die Abgrenzung und die Entdeckung der eigenen Identität. Jugendliche dürfen auch nicht zum Partnerersatz gemacht werden.

## 8. Patentrezepte aus der eigenen Kindheit anwenden

„Als ich in deinem Alter war, hat's das auch nicht gegeben!“. Das mag zwar stimmen, aber trotzdem macht es keinen Sinn, Erziehungsmethoden aus früheren Zeiten auf die eigenen Kinder um zumünzen.

## 9. Das Kind zum Sündenbock machen

Richten Sie den Blick nicht nur auf Ihr „aufmüpfiges“ Kind. Wenn es massive Probleme gibt, sollte immer auch die Situation in der gesamten Familie durchleuchtet werden.