

# Wie sag ich's meinem pubertierenden Jugendlichen **NICHT**

---

Dr. med. Ursula Davatz

[www.ganglion.ch](http://www.ganglion.ch)

[www.schizo.li](http://www.schizo.li)

Freizeit- und Jugendzentrum, 8610 Uster

02. Februar 2012

## Einleitung

Die Kommunikation während der Pubertät ist eine delikate Sache, denn der Jugendliche ist während dieser Entwicklungsphase besonders empfindlich auf Kritik, Verletzungen, Ungerechtigkeit, Schuldzuweisung, Befehlston und vieles mehr. Die Persönlichkeit ist noch wie ein "rohes Ei", d.h. noch gar nicht gefestigt. Sie ist in Entwicklung begriffen und deshalb sehr störanfällig. Aus diesem Grunde lohnt es sich als Eltern, bei der Kommunikation mit ihrem Jugendlichen besonders achtsam zu sein.

Was sind die Hauptfehler, die gemacht werden?

## Autoritäres Befehlen

- Mit befehlen und ermahnen versuchen die Eltern, ihrem Jugendlichen den Respekt vor Autoritäten sowie ethisch moralischen Verhaltensregeln und Wertvorstellungen, ganz generell Anstand im Umgang mit den Mitmenschen beizubringen.
- All diese Befehle und guten Ratschläge sind von den Eltern als Überlebenshilfe für das Kind gedacht. Dieses elterliche Verhalten kann dem elterlichen "Beschützerinstinkt" zugeordnet werden.
- Der Jugendliche steht aber unter einem anderen Einfluss, nämlich dem "Autonomieinstinkt".
- Der Autonomieinstinkt ist eine wesentliche, treibende Kraft, die zur Persönlichkeitsentwicklung des Jugendlichen führt, ohne welche die Individualisierung gar nicht stattfinden kann.
- Der Autonomieinstinkt des Jugendlichen führt dann zum "Ablösungskampf" mit dem "Beschützerinstinkt" der Eltern, was den typischen Ablösungskonflikt während der Pubertätsphase ausmacht.

- Alles, was also nur im Leisesten nach Befehl und autoritärem Verhalten des Elternhauses tönt, wird vom Jugendlichen wegen seines Autonomieinstinktes zurückgewiesen und abgelehnt.
- Er muss dies geradezu tun, damit sich seine Persönlichkeit entwickeln kann, er ist sich dies schuldig.

### **Was sollen Eltern in dieser Situation NICHT tun?**

- Eltern wollen ja trotz allem ihre Wertvorstellungen und Prinzipien weitergeben. Dies ist für sie ein "Muss", das zu ihrer Pflicht gehört.
- Können sie diesem Bedürfnis nicht Folge leisten kommen Schuldgefühle auf und sie glauben, als Eltern versagt zu haben.
- Es ist durchaus sinnvoll, wenn die Eltern ihren Kindern ihre Werte klar ausgesprochen weitergeben. Die Frage stellt sich jedoch, wie sie dies tun.

#### ***In der Pubertät gilt:***

- nicht mehr erziehen und nicht mehr befehlen wollen.
- nur noch die Beziehung pflegen,
- einen klaren Standpunkt beziehen,
- sich mit dem Jugendlichen fair auseinandersetzen, ohne ihn überzeugen zu wollen,
- zu allererst müssen die Eltern selbst vom eigenen Standpunkt überzeugt sein.
- Anstatt mit emotionalem Druck, "*Du musst, du solltest*", sollen die Eltern mit "*ich will*" operieren und den eigenen klaren Wunsch, ihr persönliches inneres Anliegen äussern im Sinne von: „Es ist mir wichtig, dass du diese soziale Regel lernst“ – aber nicht: "Das musst du unbedingt lernen, sonst kommst du nie weiter im Leben".

Autoritäres Befehlsverhalten der Eltern mit dem Anspruch auf Gehorsam unterhöhlt die Persönlichkeitsentwicklung, die Individualisierung der eigenen Kinder, was sicherlich nicht die Absicht der Erziehung ist. Mit Gehorsam werden Jugendliche nicht zu selbst denkenden autonomen Persönlichkeiten erzogen.

In der Pubertät geht es auch nicht darum, Grenzen zu setzen, die von den Jugendlichen eingehalten bzw. von den Eltern durchgesetzt werden müssen, es geht vielmehr darum, dass sich die Jugendlichen mit den Eltern und den von ihnen gezogenen Grenzen auseinandersetzen können, um dann ihre Grenzen zu finden und zwar in Eigenverantwortung und nicht unter dem Druck des Gehorsams.

## **Kritik am Verhalten des Jugendlichen**

In allen Quali-Gesprächen spricht man von positiver Kritik, dass der erwachsene Mensch Kritik ertragen können muss, um weiterzukommen

Als Jugendlicher ist man jedoch besonders empfindlich auf Kritik, weil man in seiner Persönlichkeit noch nicht stabil und gefestigt ist.

Wie bringen die Eltern also ihre sogenannte "positive Kritik" an den Jugendlichen heran?

### **Die Regel lautet:**

- Nicht sagen, was man nicht will, sondern sagen, wie man es gerne haben möchte.
- Will man dennoch Kritik anbringen, soll dies im Sinne eines "feedback" formuliert.
- Kritik, welche die Persönlichkeit untergräbt, sollen die Eltern besser gleich von vornherein weglassen und direkt zum Anliegen übergehen, welches sie durchsetzen möchten.
- Die Regel, die man dem Jugendlichen beibringen möchte, muss so neutral wie möglich formuliert werden. Ohne emotionalen Druck kann er diese am besten akzeptieren bzw. erlernen. Gegen emotionalen Druck muss er sich unter dem Einfluss seines Autonomieinstinktes jedoch zur Wehr setzen.
- Kritik kann auch im Tonfall zum Ausdruck gebracht werden, in einer Frage, die den Jugendlichen infrage stellt oder in kleinen Nebenwörtern und Seitenhieben wie z.B.: "warum schon wieder", "dann halt", "muss das sein?", "hättest du dir nichts besseres einfallen lassen können?" etc.. Kritik wird nicht nur in der direkten Aussage vorgebracht.

## **Moral- und Schuldzuweisung**

- Bei der religiösen Erziehung wird immer mit Schuld gearbeitet.
- Schuldgefühle haben die Funktion eines Hirtenhundes, der "das abtrünnige Schaf", das Individuum zur Herde, d.h. zum Kollektiv zurückführt.
- Wir wollen jedoch aus Jugendlichen keine Schafe machen, die brav der Herde folgen, wir möchten, dass sie eigenständige Persönlichkeiten werden und wollen sie zu kritischen Konsumenten erziehen, zu Menschen mit eigener Meinung.
- Das Erziehen durch Schuldgefühle unterhöhlt und belastet die Persönlichkeitsentwicklung der Jugendlichen, deshalb sollte davon abgesehen werden.
- Die Moral oder ethische Erziehung muss deshalb über einen klaren Standpunkt der Eltern durchgesetzt werden und nicht über das Einflößen von Schuldgefühlen.

- Schlechtes Verhalten wie Fluchen, unhöflich sein, Aggression zeigen etc. darf nicht im Augenblick des emotionalen Ausbruchs korrigiert werden. Man muss zuwarten, bis sich die Situation beruhigt hat.
- In einem Nachgespräch sollen die sozialen Verhaltensregeln dann wieder klar zum Ausdruck gebracht werden. Dies jedoch erst, nachdem man den Jugendlichen nach den Ursachen seiner Verletzung befragt hat.
- Aggressionen des Jugendlichen gegen die Eltern sind meistens ein Zeichen dafür, dass er sich für seine Persönlichkeit zur Wehr setzen musste. Sie weisen häufig darauf hin, dass die Eltern eine Grenzüberschreitung dem Jugendlichen gegenüber gemacht haben, ohne dies bemerkt zu haben.

### **Schlussfolgerung**

Wenn sie sich in einer Situation vorfinden und feststellen müssen, dass ihr Jugendlicher nicht auf ihre Anweisungen hört, dann wiederholen sie nicht nochmals das Gleiche. Mehr vom Gleichen bringt keine Veränderung. *„Du musst, du solltest“* löst beim Jugendlichen vielmehr aggressive Widerstandsbereitschaft aus oder führt zu einem Gewöhnungseffekt, sodass der Jugendliche schliesslich auf gar nichts mehr hört.

Lassen sie ihren Frust nicht einfach am Jugendlichen ab über versteckte kritische Bemerkungen wie: „Warum schon wieder“, „Dann halt“, „Muss das sein?“, „Hättest du dir nichts besseres einfallen lassen können?“

Fragen sie sich zuerst, welche Kommunikationsfehler sie gemacht haben und suchen sie dann nach einer erfolgreicherer Strategie, wie sie mit ihrem Jugendlichen kommunizieren können.