

Gute Kommunikation trotz Hormonchaos und Gehirn-Baustelle

- Mit Teenagern im Gespräch bleiben!

Hier erfahren Sie mehr zum Thema:
[Mühlán, Das große Familien-Handbuch](#)
[Teenager - unsere Herausforderung!](#)
[Album 2400](#)

(3 CDs oder als Download mit Seminarunterlagen)

Viele Artikel über Teenager, die ich kenne, beginnen mit düsteren Prognosen über die stürmische Zeit, die bald über die Familie einbrechen wird und zählen auf, was Teenager Schlimmes anstellen können.

Das ist nicht gerade aufbauend und ermutigend, weder für die Eltern noch für einen Teenager, der zufällig nach dem greift, was seine Eltern gerade so über Erziehung lesen.

Claudia und ich hatten, kurz bevor unsere ältesten Kinder in die Pubertät kamen, ein einschneidendes Erlebnis. Aus unserer Umgebung bekamen wir nicht gerade viele ermutigende Worte. Der härteste Spruch, den wir hörten, wenn andere unsere Kindermeute sahen, war: „Wartet ihr mal ab. Kleine Kinder, kleine Sorgen – große Kinder, große Sorgen!“ Und da wir die Ältesten im Dreierpack hatten (Zwillinge und ein etwas älteres Mädchen) bekamen wir echt Zukunftsängste. Die „Erlösung“ kam in Gestalt eines amerikanischen Pastors, der mir, als er unsere große Familie sah, seinen Arm um die Schulter legte und sagte: „Eberhard, freu dich auf die Zeit, wenn deine Kinder Teenager sind. Große Kinder zu haben, kann etwas ganz Großartiges sein!“

So etwas hatte uns noch niemand gesagt. Das durchbrach unsere negative Gedankenfestung und machte uns Mut für die Zukunft. Gerade wenn es zwischendurch ganz deftig kam, hielten wir uns diesen Ausspruch vor Augen. Diese Ermutigung hat uns bei den bis jetzt 25 Jahren Teenagererziehung durchgetragen! Und die wollen wir Ihnen auch zusprechen! Und den zufällig mitlesenden Teenagern möchten wir sagen: Ihr seid großartig! Wahre Schätze! Freut euch aufs Erwachsenwerden!

Hormone spielen verrückt

Ich hoffe, die Ausdrücke *Hormonchaos* und *Gehirn-Baustelle* können auch von Teenagern humorvoll hingenommen werden. Über diese beiden Vorgänge im Körper müssen Eltern wie Teenager gut Bescheid wissen, damit Kommunikation weiterhin gelingen kann und verbale Ausrutscher nicht zu persönlich genommen werden.

Die Pubertät wird ja bekanntlich durch Hormone ausgelöst. Die so genannten Gonadotropine setzen die Vorgänge im Körper in Gang. Östrogene und Testosterone werden in der Hirnanhangdrüse gebildet und lassen die Keimdrüsen wachsen. Im Laufe der Pubertät überwiegen bei den Mädchen die Östrogene und bei den Jungen die Testosterone. So viel zur Theorie. Doch was passiert in der Praxis? Die körperlichen Veränderungen – wie Wachstumsschübe, Körperbehaarung,

Entwicklung der Geschlechtsorgane - sind allgemein bekannt und augenscheinlich. Was Eltern und auch Teenager seltener wissen ist, dass eben diese Hormone auch das Gefühlsleben beeinflussen:

plötzliche Stimmungsschwankungen von einem Hoch ins Tief, Unsicherheit, Zweifel, Ängste bis hin zu Depressionen und bei manchen einen unbändigen Freiheitsdrang.

Da macht man den gleichen Scherz wie ein paar Tage zuvor und das Kind rennt weinend aus dem Zimmer, wobei es doch das letzte Mal gelacht hat. Oder es sitzt total depressiv am Abendbrottisch, schließt sich ins Zimmer ein oder lässt seine Launen lautstark raus. Zugegeben, das alles ist für Normal-Verbraucher-Eltern schwer zu verkraften. Aber denken Sie nicht, Ihr Kind fände das toll - es ist genau so erschrocken über das, was sich in ihm abspielt und manchmal todunglücklich.

Jetzt nachvollziehen zu können, dass da die Hormone verrückt gespielt haben, kann beiden Parteien Erleichterung verschaffen. Mütter müssten das Hormonchaos noch besser nachvollziehen können als Väter, denn die gleichen Hormone wirken ja auch während eines Monatszyklus - und oft haben Frauen in dieser Zeit auch mit Stimmungsschwankungen zu kämpfen.

Damit muss man umgehen lernen! Ich habe mir bei manchen emotionalen Ausbrüchen meiner pubertierenden Kinder stets gesagt: „Nimm's bloß nicht persönlich. Es sind doch nur die Hormone!“ Das hat mir geholfen, gelassener zu bleiben und nicht gleich beleidigt zu reagieren. Andererseits bedeutet das Ganze nicht, dass ein Teenager ständig „die Sau rauslassen“ darf. Nein, achtungsvolle Umgangsformen sind nach wie vor wichtig. Aber Teenager wie Eltern können mit diesem Wissen ein größeres Verständnis füreinander bekommen und vielleicht schneller zu einem „Es tut mir Leid!“ oder „Ich verstehe dich und hab dich trotzdem lieb!“ finden.

Baustelle im Gehirn

Das Hormonchaos ist aber nicht das einzige, das die Kommunikation zwischen Eltern und Teenagern beeinträchtigen kann. Da ist noch die Baustelle im Gehirn. In der Pubertät setzt auch eine Neustrukturierung des Gehirns durch den Umbau von Nervenverbindungen ein. Bislang dachten Wissenschaftler das Gehirn sei mit dem 12. Lebensjahr ein fertiges Produkt. Durch die Kernspin-Tomographie kann man jedoch heutzutage die strukturellen Veränderungen im Gehirn festhalten. Und die Aufnahmen zeigen, dass gerade in der Pubertät noch mächtig was in Bewegung ist und große strukturelle Veränderungen ablaufen.

Eltern sind manchmal verblüfft über bissige Kritik, irrational anmutende Diskutierfreudigkeit oder in ihren Augen unlogisches Denken. Selbst Schulleistungen springen hoch und runter. Jetzt zu wissen, dass das auf die Baustelle im Gehirn zurück zu führen ist, kann wiederum zu einem besseren Verständnis füreinander und zu größerer Toleranz führen.

Miteinander im Gespräch bleiben

Ganz arm dran sind Eltern und Teenager, die nichts von hormonellen Umschwüngen und einer Neustrukturierung des Gehirns in der Pubertät wissen. Kein Wunder, wenn man dann die Nerven verliert, sich

gegenseitig anschreit, tagelang schweigend vor sich hin brütet und sich total unverstanden und einsam fühlt.

Wenn Eltern und auch Teenager jedoch um diese Zusammenhänge wissen und sie bei Ausrutschern wohlwollend berücksichtigen, dann besteht doch wirklich Hoffnung, dass man miteinander im Gespräch bleiben kann.

Lassen Sie sich die die folgenden Beschwerden von Teenagern einmal aus deren Sicht gefallen. Sie sind aus einer Umfrage unter mehr als 800 Teenagern. Nach ihren Worten...

- geben Eltern zu schnell Patentantworten
- werden Eltern ärgerlich, wenn Kinder nicht gleich mit ihren Wünschen übereinstimmen
- fallen Eltern ins Wort
- hinterlassen Eltern den Eindruck, zu beschäftigt oder sorgenvoll zu sein
- reden Eltern zu lange, ohne dem Kind Gelegenheit zu geben, sich zu äußern
- sind Eltern zu sehr mit eigenen Gedanken und Gefühlen beschäftigt
- stellen Eltern keine Fragen
- wollen Eltern nicht wissen, was Teenager wirklich denken
- und verstehen deren Gefühle nicht. (1)

Mehr als 70 Prozent der Teenager beschwerten sich in der Umfrage darüber, dass ihre Eltern sie anschreien.

Dass Teenager so empfinden, Eltern mit einem schlechten Kommunikationsstil reagieren und schnell ausrasten, ist unter den gegebenen Umständen nachvollziehbar.

Klare Ziele fassen

Welche Schlüsse ziehen und Vorsätze fassen Sie jetzt, nachdem Sie hinter die Kulissen des Kommunikationsdramas geschaut haben?

Vielleicht einige von den folgenden Vorschlägen?

- Ich will Gefühlsausbrüche meines Kindes nicht mehr so persönlich nehmen. Ich weiß, dass es im Wesentlichen die Hormone sind und kein Angriff auf meine Autorität.
 - Deswegen lasse ich nicht alles durchgehen. Aber wenn ich mein Kind zurechtweisen muss, werde ich es trotzdem in den Arm nehmen und sagen: „Ich hab dich lieb!“
 - Ich will lernen, meine Gefühle unter Kontrolle zu halten und mein Kind nicht unbeherrscht anbrüllen.
- Bei jeder ausufernden Diskussion erinnere ich mich an die Baustelle im Gehirn. Das heißt:
- Ich will zuhören, ohne zu unterbrechen (auch wenn das Gesagte unmöglich klingt).
 - Ich will ruhig sprechen, ohne laut zu werden.
 - Ich will die Meinung meines Kindes achten und stehen lassen (Vorsicht mit Patentantworten).
 - Ich möchte wirklich wissen, wie mein Kind denkt und fühlt.
 - Ich möchte nicht den Eindruck hinterlassen, keine Zeit zu haben.

Gefühle kontrollieren

Mich hat alarmiert, dass über zwei Drittel der befragten Teenager auf die Frage, was ihrer Meinung nach der größte Fehler ihrer Eltern

sei, angaben: "Bevor sie zuhören und versuchen, mich zu verstehen, schreien sie los, und alles wird noch schlimmer."

Allen Eltern gehen einmal die "Nerven durch" und sie brüllen los. Solange das nur gelegentlich vorkommt und man sich entschuldigen kann, ist es keine Katastrophe.

Um eine natürliche, warmherzige Beziehung aufrecht zu erhalten und mit Ihrem Kind im Gespräch zu bleiben, müssen Sie sich möglichst immer in der Gewalt haben und Wutausbrüche beherrschen. Ich sage das so eindringlich, weil häufige Überreaktionen einer Beziehung in mehrfacher Hinsicht schaden:

- Sie entfremden Ihr Kind und machen es ihm schwer, zu Ihnen zu kommen, wenn es seine "Seelenbatterie" nachladen muss.
- Sie verlieren an Achtung - eine sehr natürliche Reaktion auf jemanden, der keine Selbstbeherrschung zeigt
- Ihr Kind wendet sich womöglich lieber anderen zu - und Sie sind nicht mehr so bedeutsam.

All das wollen Sie sicherlich nicht!

Denken Sie einmal an die letzten Wochen zurück und beantworten folgende Frage: "In welchen Situationen verliere ich die Beherrschung? Was sind die Auslöser, die mich zum Ausrasten bringen?"

Wenn Sie durchschauen können, wann Sie unbeherrscht reagieren, können Sie Ihr destruktives Verhaltensmuster eher ändern:

- Spüren Sie, dass Sie sich nicht mehr im Griff haben, verschieben Sie das anstehende Gespräch.
- Nehmen Sie stets das Beste an, solange Sie den Sachverhalt nicht genau kennen. Und bevor Sie loslegen, geben Sie Ihrem Kind Gelegenheit, sich zu äußern.
- Bleiben Sie ruhig! Wenn es Ihnen hilft, dann sagen Sie: "Du, das regt mich alles fürchterlich auf, aber ich will ruhig bleiben und hören, was du dir dabei gedacht hast."
- Wächst Ihnen alles über den Kopf, halten Sie strikt den Mund, und lassen Sie - wenn irgend möglich - Ihren Ehepartner die Dinge regeln.

Literaturhinweis:

1 Mühlhan, Das Große Familien-Handbuch, Erziehungstipps für alle Entwicklungsphasen Ihres Kindes, Schulte & Gerth, S. 136