

## Wie Eltern bei der Identitätssuche ihrer Kinder helfen können

*Hier erfahren Sie mehr zum Thema:*

[E. Mühlán, Bleib cool, Papa!](#)

[Mühlán, Unser Abenteuer.](#)

Persönliche Einsichten aus mehr als 30 Jahren turbulenten Familienleben.

Identitätsfindung und Persönlichkeitsentwicklung bei Teenagern läuft nicht immer „glatt“. Eltern haben oft Ängste und Sorgen, dass sie ihr Kinder verlieren - oder auch, dass sie durch falsche Freunde „abrutschen“.

Diese nur allzu verständliche Besorgnis kann zu falschen Verhaltensweisen und Fehlern führen. Und das nervt Teenager! Lassen Sie sich die folgenden Beschwerden von Teenagern einmal gefallen und fragen Sie sich, was davon auf Sie zutrifft. Die Statements sind aus einer Umfrage von 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 und lassen nicht ausreden.
- Hinterlassen Eltern den Eindruck, zu beschäftigt oder sorgenvoll zu sein.
- Reden Eltern zu lange, ohne dem Kind Gelegenheit zu geben, sich zu äußern.
- Stellen Eltern keine Fragen.
- Wollen Eltern nicht wissen, was Teenager wirklich denken.
- und verstehen deren Gefühle nicht.

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

### **Klare Ziele fassen**

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

Vielleicht wollen Sie einige von den folgenden Vorschlägen umsetzen?

- Ich will die 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.

Wenn eine Diskussion ausufert, will ich

- zuhören, ohne zu unterbrechen (auch wenn das Gesagte unmöglich klingt).
- ruhig sprechen, ohne laut zu werden.
- die Meinung meines Kindes achten und stehen lassen (Vorsicht mit Patentantworten).
- wirklich wissen, wie mein Kind denkt und fühlt.
- 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.“

Wohl 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 übermäßige Lautstärke und Wutausbrüche möglichst 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 einfach den Mund, und lassen Sie - wenn irgend möglich - Ihren Ehepartner die Dinge regeln.