



Damit der Gesprächsfaden nicht reisst Respektvolle Kommunikation mit Teenagern

Der Elternverein Kaisten ist bemüht, nicht nur für die jüngeren und älteren Kindern und Jugendlichen interessante und spannende Freizeitaktivitäten anzubieten, sondern auch dessen Eltern mit dem einen oder anderen attraktiven Anlass anzusprechen. Nachdem Marianne Leber, Erziehungscoach und zert. Erziehungskursleiterin (www.familyinform.ch), bereits im November vergangenen Jahres einen Vortrag gehalten hat, wurden jetzt in erster Linie Eltern von Teenagern zwischen 12 und 16 Jahren eingeladen.

Wenn das Gehirn erwachsen wird

Dass ein respektvoller und toleranter Umgang zwischen den Eltern und den Teenagern in der Zeit der Pubertät nicht immer ganz einfach ist, waren sich die Zuhörer einig. Doch um mehr Verständnis für den erwachsen werdenden Jugendlichen zu haben, sollte zuerst verstanden werden, was im Wesentlichen mit dem Körper und nicht zu vergessen mit dem Gehirn während dieser Zeit passiert. Mit anschaulichen und klaren Folien zeigte Marianne Leber auf, dass sich die Gehirnregionen während mehr als sieben Jahren neu verknüpfen. Durch diese „Umbauphase“ sind Bewegungssteuerung, Gefühlsempfinden, Zeit- und Raumorientierung sowie die Vernunft zum Teil wie unterbrochen – Das Gehirn ist eine Baustelle und der Teenager zeigt sich plötzlich lautstark provokativ und genauso unsicher und verletzlich. Diese Entwicklung fällt zeitgleich mit steigender Erwartung an Leistung in der Schule und sich festlegen auf ein Berufsziel.

Konstruktive Gespräche mit Teenagern

Doch wie bleibt man mit den Jugendlichen gerade in dieser für beide Seiten nicht ganz einfachen Phase im Gespräch? Mit aus dem Alltag gegriffenen Situationen konnten verständliche und leicht umsetzbare neue Lösungsansätze aufgezeigt werden. Phrasen wie „Das macht man nicht“ oder „Das gehört sich nicht“ kommen unpersönlich daher und beeindrucken einen Teenager nicht. Werden sie direkt und persönlich angesprochen wie mit „Mir ist es wichtig, dass ich weiss, wenn du dich verspätest. Bitte ruf mich an“ oder „Ich lege Wert darauf, dass du...“ findet stattdessen mehr Gehör. Jugendliche wollen die Elternmeinung hören, auch wenn sich diese ganz abhebt von ihrer eigenen. Dies hilft, die eigene Identität zu festigen. Die Aussagen sollten möglichst konkret und kurz bleiben, besonders wenn es um Erwartungen geht. So werden auch Missverständnisse vorgebeugt. Der Verzicht auf Vorwürfe, Drohungen und andere verbalen Attacken sowie die Meinung des Kindes ernst nehmen statt abwerten, sind weitere wichtige Punkte, die zu einer respektvollen Kommunikation zum Jugendlichen beitragen.

Der Abend war interessant und der Austausch mit und unter den Eltern angeregt. Wir hoffen, dass alle neue Ansätze in Zusammenhang mit den Teenagern mit nach Hause nehmen konnten und wünschen bei der Arbeit in Bezug auf die Kommunikation zwischen ihnen und ihren Jugendlichen viel Erfolg!

Bericht und Foto Susi Finck, 05. April 2016

