

# Freiraum lassen – Grenzen setzen

## 10 Tipps im Umgang mit Jugendlichen

---

### 1. Beziehung ist wichtiger als Erziehung

Wer Einfluss auf Jugendliche haben will, muss eine intakte Beziehung zu ihnen haben – auch in Konfliktsituationen. Seien Sie offen für die Interessen der Jugendlichen, indem Sie nachfragen oder sich von ihnen etwas erklären lassen, wovon Sie vielleicht wenig Ahnung haben. Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind und seien Sie „erreichbar“. Unternehmen Sie gemeinsam etwas, was Ihnen beiden Spass macht. Dies trägt zu einer lebendigen und positiven Beziehung bei.

### 2. Klären Sie die Erziehungsfrage

Die Erziehung von Jugendlichen kann Eltern auf eine harte Probe stellen. Ob Sie als Paar oder getrennt leben, Sie werden nicht immer der gleichen Meinung sein, wenn es um die Bitten Ihres Kindes geht. Kinder nehmen Meinungsverschiedenheiten unter Erwachsenen rasch wahr und wissen sie zu ihren Gunsten zu nutzen. Auch wenn Sie als Erwachsene nicht gleicher Ansicht sind, ist es wichtig, dass Sie versuchen, sich auf einen Standpunkt zu einigen. Dies hat den Vorteil, dass Ihr Kind Klarheit hat, welche Regeln in der Familie gelten.

### 3. Respektieren Sie die Privatsphäre der Jugendlichen

Auch Jugendliche können gewisse Regeln festlegen und Grenzen fordern, die Sie als Eltern respektieren sollten: Ihr Kind kann beispielsweise wünschen, dass Sie nicht in sein Zimmer gehen ohne anzuklopfen oder dass es selbst über die Gestaltung des Zimmers entscheiden kann.

### 4. Seien Sie Vorbild

Halten Sie sich selbst an Abmachungen und Vereinbarungen. Sei das bei Regeln, die für die ganze Familie gelten, wie Tischregeln, Privatsphäre oder Ämtlis, oder bei Versprechungen, die Sie Ihrem Kind machen.

### 5. Reagieren Sie nicht zu heftig

Vermeiden Sie, dass das Gespräch mit Ihrem Kind eskaliert. Sie haben das Recht wütend zu sein, Eltern sollten jedoch keine körperliche Gewalt wie Ohrfeigen oder Schläge anwenden. Vermeiden Sie auch sprachliche Demütigungen wie „Ich schäme mich für dich!“ oder „Du wirst es nie zu etwas bringen!“. Wenn eine Regel nicht eingehalten wurde, soll das Verhalten bestraft werden, nicht die Person abgewertet werden. Wenn Sie zu heftig reagiert haben, zögern Sie nicht, mit Ihrem Kind nochmals zu sprechen und sich zu entschuldigen.

## **6. Das Gespräch ersetzt nicht die Konsequenz**

Jugendliche haben die Tendenz, alles zu diskutieren und verhandeln zu wollen. Wenn sich Ihr Kind nicht an die vereinbarten Regeln hält, können Sie zusammen über das Vorgefallene und die Regeln sprechen. Wenn Ihre Tochter oder Ihr Sohn beispielsweise zu spät nach Hause gekommen ist, können Sie erklären, dass Sie sich Sorgen gemacht haben. Vielleicht machen Sie auch den Vorwurf, dass Sie nicht benachrichtigt wurden. Sie können versuchen zu verstehen, weshalb die Regel gebrochen wurde. Doch auch wenn das Gespräch mit Ihrem Kind wichtig ist, ersetzt es nicht angemessene Konsequenzen.

## **7. Regelverstösse müssen angemessen Konsequenzen haben**

Wenn Sie sich entschlossen haben, eine Grenze zu setzen, dann müssen Sie konsequent sein, sonst ist Ihre Strategie wirkungslos. Wenn eine Regel gebrochen wird, muss also eine Konsequenz folgen. Die meisten Jugendlichen brechen sogar die Regeln, um zu erfahren, ob tatsächlich Konsequenzen erfolgen. Konsequenzen sollten dem Alter des Kindes angemessen sein und im Verhältnis zum Regelbruch stehen.

## **8. Nehmen Sie sich Zeit, um über Konsequenzen zu entscheiden**

Wer in der ersten Aufregung reagiert, handelt aus Wut oder Sorge manchmal unverhältnismässig. Es ist deshalb besser, sich einen Moment Zeit zu nehmen, bevor man sich für eine Strafe entscheidet. Sie können auch eine Nacht darüber schlafen und sich in Ruhe überlegen, was passiert ist und welche Konsequenz angemessen ist. Wer eine Strafe aufschiebt, sollte aber nicht zehn Tage warten, dies ist für Ihr Kind nicht mehr nachvollziehbar.

## **9. Lassen Sie sich nicht entmutigen**

Es ist wichtig, dass Sie auf Kurs bleiben und Ihr Verhalten gleichzeitig den wachsenden Fähigkeiten Ihres Kindes anpassen. Geerntet wird nicht unmittelbar nach dem Säen. Oft haben Eltern das Gefühl, alle Warnungen und Strafen nützen nichts. Es ist ermüdend, ständig auf die gleichen Themen zurück zu kommen und auf Regeln zu beharren, die laufend missachtet werden. Bleiben Sie dran – später werden Ihnen Ihre Kinder dafür dankbar sein, dass Sie durchgehalten haben.

## **10. Holen Sie sich Rat und Unterstützung**

Hört man auf Jugendliche, haben alle anderen Kinder immer mehr Freiräume, dürfen länger weg bleiben und haben mehr Taschengeld. Vielleicht fragen Sie sich manchmal, ob Sie zu streng oder zu wenig streng sind. Es ist normal, dass Sie Ihre Entscheidungen in Frage stellen. Zögern Sie bei Schwierigkeiten nicht, bei Fachleuten Unterstützung zu holen.

Quellen:

- Suchtschweiz: Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme: SFA Elternbriefe (2009)
- Schneewind & Böhmert: Jugendliche kompetent erziehen (2009)