

Annegret Noble-Fischer

Maulende **Rebellen**, beleidigte **Zicken**

Der Erziehungcoach
für Eltern

ARISTON 

machen. »Du kannst mit uns einkaufen gehen oder du kannst mit deinen Freunden abhängen, aber dann bekommst du kein Geld.« Egal ob die Konsequenz realistisch ist oder nicht, oder vielleicht sogar im Voraus vereinbart war, sie macht die Wahlmöglichkeit zu einer Drohung.

Machtkämpfe

Machtkämpfe scheinen eine große Rolle im Miteinander von Jugendlichen und ihren Eltern zu spielen. Sie entstehen oft, wenn Eltern ein schnelles, nicht wirklich wohlüberlegtes »Nein« aussprechen. Es gibt drei Regeln, wie und wann Eltern von Jugendlichen Nein sagen sollten:

1. So wenig wie möglich.
2. So oft wie wirklich nötig.
3. Wenn schon, dann auch konsequent.

Wie Sie wissen, lernen Kinder und Jugendliche am besten, wenn sie ihre eigenen Entscheidungen treffen dürfen und dann aus den Konsequenzen lernen. Wenn Sie als Erwachsener Nein sagen, dann treffen Sie die Entscheidung. Es gibt Situationen, in denen Sie um der Sicherheit Ihres Kindes willen Nein sagen müssen. Sparen Sie sich Ihr »Nein« für diese Situationen auf. Und bedenken Sie bitte, dass nicht Nein zu sagen nicht bedeutet, dass Sie zu allem Ja sagen. Es bedeutet, dass Sie Ihrem Kind erlauben zu wählen und ihm damit die Verantwortung für seine Entscheidung überlassen.

Wenn es darum geht, wie Eltern auf die Bitten ihrer Kinder reagieren, fallen Eltern meist in eine der folgenden Kategorien: diejenigen, die erstmal Ja sagen und dann dieses Ja oft einschränken oder zurücknehmen müssen, und diejenigen, die zunächst Nein sagen und damit einen Machtkampf herausfordern. In keiner der beiden Kategorien überlassen die Eltern dem Jugendlichen die Entscheidung. Das Denken in Wahlmöglichkeiten braucht etwas Übung.

Lassen Sie uns eine typische Situation durchspielen: Es ist 21 Uhr an einem Mittwochabend. Die Tochter kommt ins Wohnzimmer, wo die Eltern sich gerade die Nachrichten ansehen, und sagt: »Morgen beginnt die Schule später. Ich geh dann noch mal raus mit Evi, Tanja und Jasmin. Ich bin um 23 Uhr zurück.« Die Familie hat keine feste Regel für

diese Situation. Was sind die Wahlmöglichkeiten, die die Eltern anbieten könnten, statt mit Ja oder Nein zu reagieren? Hier zwei Beispiele:

•»Normalerweise gehst du nur Freitag oder Samstag so spät raus. Wenn du heute wirklich gehen möchtest, welche Nacht bleibst du dann diese Woche zu Hause, Freitag oder Samstag?«

•»Unsere Erwartung ist eigentlich, dass du unter der Woche nicht mehr so spät rausgehst. Du weißt, dass wir nicht gut schlafen, wenn du nicht im Haus bist. Wie wirst du uns die Zeit entschädigen, die wir heute aufbleiben müssen?«

Egal, was die Tochter darauf antwortet, die Eltern wiederholen einfach die Optionen. In der ersten Situation bleibt die Tochter am Freitag oder Samstag zu Hause. Falls sie sich nicht für einen der Tage entschieden hat, wählen eben die Eltern. In der zweiten Situation findet die Tochter einen Weg, den Eltern ihre Zeit zu bezahlen (Hausflur putzen, Wäsche waschen, Rasen mähen) oder die Eltern finden etwas für sie. Damit die Eltern das auch durchsetzen können (man kann einen Teenager nicht dazu zwingen, den Hausflur zu putzen oder den Rasen zu mähen), können sie etwas, das dem Teenager gehört, verkaufen (»Um uns für die Zeit zu bezahlen, die wir aufbleiben mussten, haben wir deine Lautsprecher verkauft.«). Sie müssen dabei entscheiden, wie viel Ihnen eine Stunde Ihrer Zeit wert ist. Die meisten Eltern rechnen mit etwa 10 bis 15 Euro, aber das bleibt ganz Ihnen überlassen. Das Problem ist natürlich, dass man immer sehr viel weniger Geld bekommt, wenn man etwas verkauft, als es kostet, den Gegenstand zu ersetzen. Aber so funktioniert die Welt nun einmal. Wenn Sie als Erwachsener eine Strafe oder Ihre Schulden nicht bezahlen, kommt jemand und nimmt Ihre Wertgegenstände mit. Sie müssen (vor allem anfangs) den Gegenstand tatsächlich verkaufen (und nicht nur in den Keller stellen). Freunden Sie sich mit einem örtlichen Pfandleiher an und lassen Sie Ihren Teenager wissen, wo seine Sachen landen.

Dort kann Ihr Kind, wenn es das will, diese dann (oft für doppelt so viel Geld, wie Sie dafür bekommen haben) wieder zurückkaufen. Das klingt zugegeben sehr drakonisch, ist aber sehr wirksam und zeigt Ihrem Kind, dass Sie es wirklich ernst meinen, wenn Sie Konsequenzen ankündigen. Im besten Fall müssen Sie zu diesem Mittel entweder gar nicht oder nur einmal greifen.

Als Erwachsener muss man nur bedingt Rechenschaft ablegen, wenn man etwas tun will. Aber man muss ständig Entscheidungen treffen und Konsequenzen abwägen. Um Ihr Kind auf das Erwachsensein vorzubereiten, hilft es daher wenig, ihm Gehorsam beizubringen. Es braucht vielmehr die Fähigkeit, über Entscheidungen nachzudenken und dann die Option zu wählen, die ihm langfristig am besten dient.

Es gibt natürlich immer wieder Ausnahmen, in denen Sie Ihrem Kind nicht die Wahl lassen können, weil es damit entweder sich oder jemand anderen in Gefahr bringt. In diesen Fällen sollten Sie als Eltern natürlich ganz klar Nein sagen. Aber wenn Sie dann Nein sagen, dann meinen Sie es bitte auch. Da gibt es dann kein Verhandeln, keine Kompromisse und kein Kleinbeigeben. Wenn Sie sich auf einen Machtkampf einlassen, dann seien Sie sich absolut sicher, dass Sie ihn gewinnen können. Da Sie Ihren Teenager nicht wirklich zu etwas zwingen können, bedeutet das oft, dass Sie einen Plan B für den Fall haben müssen, dass sich Ihr Kind weigert, das Nein zu akzeptieren. Was können Sie da tun? Manchmal müssen Eltern in diesem Fall an eine höhere Instanz appellieren, wie die Polizei, Jugendämter, Gerichtshelfer, Richter, Rechtsanwälte, Schuldirektoren oder Arbeitgeber. Vor allem dann, wenn es um Drogen, Alkohol oder Gewalt geht, sollten Eltern um Hilfe von außen bitten, wenn sich das Verhalten ihres Teenagers nicht ändert, obwohl er die Konsequenzen seiner Entscheidungen erlebt hat.

Wenn Ihr Kind Ihr Nein nicht respektiert und sich oder andere dadurch in Gefahr bringt, dann muss sein Verhalten

eine Konsequenz haben, die entweder die Grenzen erzwingt (ein Jugendlicher kann nicht weglaufen und in Geschäfte einbrechen, wenn er im Jugendgefängnis sitzt) oder die sicherstellt, dass Sie als Eltern nicht länger für das Verhalten Ihres Kindes zur Verantwortung gezogen werden können (wenn Ihr Kind im Heim ist, ist das Heim für sein Verhalten verantwortlich). Natürlich sind diese Lösungen ein letzter Ausweg, nicht ein erster Ansatz. Erst, nachdem Sie alles andere probiert haben, um Ihrem Teenager zu helfen, gute Entscheidungen zu treffen, aus Konsequenzen zu lernen und Grenzen zu respektieren, sollten Sie zu einer so drastischen Lösung greifen. Aber leider ist eine solche Maßnahme manchmal nötig, um zu gewährleisten, dass Ihr Kind sicher ist und keinen anderen Menschen gefährdet.