Vorsicht – Explosionsgefahr! Teenager und Gefühlsausbrüche

Als Eltern von Kindern im Teenageralter kann man ein Lied davon singen. Scheinbar aus dem Nichts heraus reicht eine einzige Frage oder nur ein Blick als Eltern aus, um sich im nächsten Moment in einer lautstarken Auseinandersetzung mit seiner Tochter bzw. seinem Sohn wiederzufinden. Oftmals braucht es nicht einmal das.

So anstrengend das für alle Beteiligten auch sein mag, die Auseinandersetzungen mit den Eltern sind Ausdruck einer ganz normalen Entwicklung im Rahmen der Ablösung und Verselbständigung junger Menschen. Sie hängen in hohem Maße mit der starken Veränderung des Gehirns zusammen. Hinzu kommt, dass Jugendliche auf Ereignisse, die sie nicht kontrollieren können, oftmals sehr schnell sehr emotional reagieren. Dies kann Wut, Angst oder auch Traurigkeit sein.

Doch wie soll ich damit als Vater oder als Mutter umgehen? Muss ich mir das gefallen lassen?

Erst einmal ruhig bleiben! Tief durchatmen!

Jugendliche sind diesen Gefühlsausbrüchen ebenso ausgeliefert und sie müssen erst lernen, mit unangenehmen Situationen zu Recht zu kommen. Die Aufgabe als Eltern ist es, sie hierbei zu unterstützen. Wichtig ist dabei, nur so viel Unterstützung anzubieten, wie notwendig ist. Jugendliche können nicht lernen, ihre Probleme selbst zu lösen, wenn wir die ganze Verantwortung für die Lösung übernehmen. Enttäuschungen und Frustration werden im Leben immer wieder vorkommen und sie müssen lernen, damit umzugehen.

Wenn Jugendliche sehr aufgewühlt sind, geht man am besten in zwei Schritten vor:

1. Zunächst ist es wichtig, die Sorgen Ihres Teenagers ernst zu nehmen und zu versuchen nachzuvollziehen, was genau der Grund bzw. das Problem ist.

2. Im zweiten Schritt erst überlegen Sie gemeinsam, ob und wie Sie ihm helfen können.

Das bedeutet, erst einmal die Gefühle zu verstehen und anzuerkennen. Hierfür ist es wichtig, dass Sie Ihre Tätigkeit unterbrechen und Ihrem Jugendlichen die volle Aufmerksamkeit schenken. Bleiben Sie ruhig und hören Sie ihm genau zu. Auch wenn es schwer fällt, unterbrechen Sie ihn nicht. Zeigen Sie ehrliches Interesse und fragen Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben. Um gemeinsam zu überprüfen, ob Sie alles richtig verstanden haben, fassen Sie am Ende mit eigenen Worten das Gesagte noch einmal zusammen. Benennen Sie dabei auch das Gefühl, dass Sie bei Ihrem jugendlichen Kind wahrnehmen. Dann fällt es ihm leichter, darüber zu sprechen und auch damit umzugehen. Zum Beispiel: „Ich merke, du bist ganz schön enttäuscht…“.

Sie werden merken, das klingt so einfach, ist es aber nicht immer. Als Eltern sind wir häufig dazu geneigt, Dinge zu relativieren, in Frage zu stellen oder wegtrösten zu wollen. Erschwerend hinzukommt, dass die Wortwahl und Ausdrucksweise der Jugendlichen Eltern häufig auf eine extreme Belastungsprobe stellt.

Wenn es Ihnen gelingt, Ihrem Sohn bzw. Ihrer Tochter zuzuhören und deren Gefühle anzuerkennen und zu verstehen, führt das meist schon zu einer deutlichen Beruhigung der Situation.

Erst dann sollten Sie fragen, wie Sie helfen können. Sollen Sie einfach nur zuhören oder geht es darum, ein Problem zu lösen. Wichtig ist, hier keine eigenen Vorschläge einzubringen, sondern nur so viel Unterstützung zu geben, wie Ihr Jugendlicher braucht bzw. verlangt. Gut gemeinte Ratschläge

der Eltern können die Situation sehr schnell wieder anfachen. Wichtiger ist es, durch gezielte Fragen den Jugendlichen beim selbständigen Problemlösen zu unterstützen. Ziel soll es hier sein, erst mal verschiedene Lösungen einfach aufzulisten. Anschließend gilt es, Vor- und Nachteile der jeweiligen Lösungen zu bedenken und sich für einen Lösungsweg zu entscheiden, welcher in die Tat umgesetzt wird. Falls Ihr Jugendlicher dies nicht möchte oder weiterhin seinen Frust an Ihnen auslässt, sollten Sie ihm eine Zeit vorschlagen, um sich zu beruhigen und evtl. die Angelegenheit später noch einmal besprechen. Das Wichtigste bei allem ist, ruhig zu bleiben. Dies ist besonders schwierig, wenn sich der Gefühlsausbruch gegen Sie als Eltern richtet oder Sie selbst gerade gestresst sind. Eltern müssen aber auch immer wieder deutlich machen, dass derartige Gefühlsausbrüche nicht besonders hilfreich bei der Lösung eines Problems sind und dass es deren eigene Aufgabe ist, eine bessere Lösung vorzuschlagen.

Zusammengefasst heißt das

ruhig bleiben – zuhören – ruhig bleiben – zuhören – ruhig bleiben – nachfragen – ruhig bleiben – verstehen – fragen, wie man helfen kann – selbständiges Problemlösen unterstützen und … ruhig bleiben

Viel Erfolg!

Und denken Sie daran: es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen!

Katharina Bauer

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche | Marienstraße 5 | 36039 Fulda
Tel.: 06 61 – 90 15 78 0 | Fax: 06 61 – 90 15 78 27 | erziehungsberatung@landkreis-fulda.de