



Zusammen reden um sich besser zu verstehen

Liebe Eltern

Kommunikation ist viel mehr als nur die Übermittlung von Informationen. Kommunizieren bedeutet Offenheit seinem Gesprächspartner gegenüber und die Bereitschaft, sich mit ihm über Vorstellungen, Wünsche oder Zweifel auszutauschen. Reden und Zuhören sind zwei wichtige Aspekte der Kommunikation. In der Beziehung zu Ihrem Kind spielt das Gespräch eine wichtige Rolle. Jugendliche brauchen Anerkennung und ein offenes Ohr der Eltern, um die schwierige Zeit des Erwachsenwerdens zu meistern. Doch wenn man einem Jugendlichen gegenüber steht, der hartnäckig schweigt oder bei jeder kleinen Bemerkung aufbrausend reagiert, ist Kommunizieren manchmal alles andere als einfach.

“Er vertraut mir nichts mehr an...”

“Sie schliesst sich in ihrem Zimmer ein und telefoniert stundenlang mit ihren Freundinnen...”

“Bei gewissen Themen endet jedes Gespräch im Streit...”

Der Austausch mit Ihrem Kind kann bereichernd sein, doch manchmal kann er auch zu Streit oder endlosen

Jugendliche haben bessere Chancen auf ein gesundes Leben ohne Alkohol- und Drogenprobleme, wenn sie eine gute Beziehung zu Ihren Eltern haben.

Unter Schülern und Schülerinnen, deren Eltern über ihre Aktivitäten informiert sind und die wissen, mit wem sie sich in der Freizeit treffen, gibt es anteilmässig weniger, die regelmässig Alkohol, Tabak oder illegale Drogen konsumieren, als unter denjenigen, deren Eltern kaum oder nicht im Bild sind. Dasselbe gilt für Jugendliche, die mit ihrem Vater oder ihrer Mutter gut über ihre Sorgen sprechen können. Diese zwei Erkenntnisse zeigen, dass eine Vertrauensbeziehung zwischen Eltern und Kind eine schützende Wirkung hat.

Dies ist ein Ergebnis der HBSC-Studie, die in der Schweiz 2006 bei Schülern und Schülerinnen durchgeführt worden ist.

Verhandlungen führen. Einigen Eltern fällt es leichter, mit dieser neuen Dynamik umzugehen, andere haben mehr Mühe damit. Es kann zu aggressivem Verhalten und Konflikten kommen. Dieser Elternbrief möchte Sie dazu anregen, über die Art, wie Sie mit Ihrem Kind kommunizieren, nachzudenken.

Jugendliche und Kommunikation

Jugendliche lassen sich oft von starken Gefühlen leiten und reagieren deshalb ungestüm. Die Eltern verstehen nicht immer, was ihr Kind ihnen mitteilen will, und auch das Kind selbst weiss manchmal nicht, wo es eigentlich steht. Manchmal gibt es Missverständnisse, weil Jugendliche ihren eigenen Wortschatz verwenden. Die meisten Eltern billigen es nicht, wenn Jugendliche grobe Ausdrücke verwenden oder durch rüdes Verhalten auffallen. So können Sie zum Beispiel das Gefühl haben, dass Ihr Kind Sie provozieren will, wenn es beim Nachhausekommen die Türe zuschlägt. Doch ist es wirklich das, was Ihr Sohn oder Ihre Tochter damit bezwecken wollte? Vielleicht drückt er/sie ja nur den Frust über den misslungenen Abend aus. Ebenso können Jugendliche auf eine Aussage des Vaters oder der Mutter antworten: "Es interessiert mich einen Dreck, was du sagst", obwohl dies nicht den wahren Gefühlen entspricht. Solche Äusserungen sollen nicht unbeantwortet bleiben, sondern in einer ruhigen Situation besprochen werden, damit Sie verstehen, was Ihr Kind wirklich ausdrücken wollte. Um Jugendliche zu verstehen, muss man nicht nur auf das hören, was sie sagen, sondern auch darauf achten, was sie durch ihre Haltung, ihre Gesten, ihr Aussehen, oder ihre bevorzugte Musik ausdrücken.

Es ist wichtig, einen guten Austausch mit Jugendlichen zu haben, der nebst Gesprächen auch zum Beispiel gemeinsame Aktivitäten einschliesst. Das stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl.



Was dem Dialog im Weg stehen kann

Eine gute Kommunikation setzt Offenheit dem andern gegenüber voraus. Doch gewisse Verhaltensweisen können einem Dialog im Weg stehen.

So kann Ihr Kind sich einem Dialog verweigern, weil es das Gefühl hat, dass Sie ihm nicht zuhören oder es nicht ernst nehmen. Es kann der Ansicht sein, dass Sie sein Aussehen zu kritisch beurteilen oder seine Freunde und seine neue Interessen ablehnen. Die Jugendlichen beklagen sich, dass ihre Eltern sich meistens nur für die schulischen Leistungen interessieren, und dass sie alles dramatisieren oder im Gegenteil alles auf die leichte Schulter nehmen. Oft wollen Eltern ihr Kind in der in ihren Augen "gefährvollen" Zeit des Erwachsenwerdens beschützen (siehe Brief Nr. 6); sie geben ihm darum Ratschläge, was Jugendliche oft als "moralisierende" Einmischung empfinden.

Sie als Eltern ärgern sich vielleicht über Ihr Kind, das nur einsilbige Antworten gibt oder bei der geringsten Bemerkung aufbrausend reagiert. Es ist schwierig, mit einem Jugendlichen zu kommunizieren, der während Tagen nichts sagt und dann plötzlich wie ein Wasserfall redet, oder der überhaupt nicht zuhört, aber trotzdem vorgibt, alles zu verstehen. Solche Momente, in denen Ihr Kind Sie kritisiert, provoziert oder verletzt, kennen die meisten Eltern. Das Kind ist zwischen seinen verschiedenen Bedürfnissen hin- und hergerissen: Einerseits verspürt es das Bedürfnis, von den Eltern verstanden zu werden, andererseits sollen sie sich nicht in sein Leben einmischen; einerseits möchte es neue, eigene Erfahrungen machen, andererseits sich sicher und geborgen fühlen.

Verschiedene Ansichten haben

Im Jugendalter beginnen viele Kinder, die Meinung ihrer Eltern in Frage zu stellen, ihre Entscheidungen abzulehnen und sich klar von ihnen abzugrenzen. Dies erlaubt ihnen, selbstständig zu werden. Dadurch kann

aber alles Anlass zu Auseinandersetzungen geben: der Ausgang, die Freunde, die schulischen Leistungen, der Konsum von Tabak, Alkohol oder illegalen Substanzen. Jugendliche hinterfragen und kritisieren manchmal Verhaltensweisen der Erwachsenen. So kommt es häufig vor, dass Jugendliche den Alkoholkonsum der Erwachsenen in Frage stellen und diesen als genauso gefährlich bezeichnen wie den eigenen Cannabiskonsum. Sprechen Sie in diesem Fall über die Risiken beider Substanzen, ohne sie gegeneinander auszuspielen (vgl. Brief Nr. 3). Für Sie als Eltern ist es wichtig zu verstehen, dass solche Kritik Ihres Kindes nichts mit Ihnen persönlich zu tun hat, dass sich seine "Anfälle" nicht unbedingt gegen Sie richten. Solche Konfrontationen sind zwar mühsam, aber unvermeidlich, denn sie helfen Ihrem Kind, Distanz zu gewinnen und seine eigene Persönlichkeit zu stärken. Es ist kein Drama, wenn man nicht immer gleicher Meinung ist. Konflikte sind Teil des Lebens, sie erlauben uns, uns weiterzuentwickeln und uns zu verändern. Es gibt keine guten und schlechten Konflikte. Nur die Art und Weise, wie man mit Konflikten umgeht, kann "gut" oder "schlecht" sein. Im Gespräch lässt sich meistens ein Kompromiss finden, mit dem alle zufrieden sind.

Die Rolle der Eltern

Ihr Kind hat das Bedürfnis, sich Ihnen zu widersetzen, gleichzeitig will es überprüfen, ob es auf Sie zählen kann und sicher sein, dass auf Sie Verlass ist. Auch wenn es Sie hinterfragt, ist ihm Ihre Meinung wichtig. Vielleicht kommt Ihnen die Beziehung zu Ihrem Kind manchmal wie ein Wechselbad der Gefühle vor: Mal ist Ihr Kind anhänglich, mal distanziert. Es liegt an Ihnen, ein Gleichgewicht zu finden. Zeigen Sie Ihrem Kind Ihr Interesse, ohne ihm zu nahe zu treten; lassen Sie ihm Raum, ohne dabei gleichgültig zu wirken; helfen Sie ihm, ohne es zu bevormunden. Ermutigende Worte und Lob im passenden Moment sind ebenfalls wichtige Bestärkungen für Ihr Kind.

Viel Geduld, Ausdauer und die Fähigkeit, auch mal Abstand zu nehmen, sind erforderlich, damit Sie sich immer wieder den Bedürfnissen Ihres Kindes anpassen und seine Provokationen oder seine Teilnahmslosigkeit aushalten können. Am wichtigsten ist es, dass Sie als Eltern die Kommunikation mit Ihrem Kind auch in schwierigen Momenten aufrecht erhalten. Scheuen Sie sich nicht, bei Bedarf Unterstützung bei anderen Eltern oder einer Fachstelle zu holen.

Liebe Eltern, wir hoffen, dass Ihnen dieser Brief hilft, die Kommunikation mit Ihrem Kind zu verbessern. In der Beilage finden Sie Tipps und Anregungen für den Alltag.

Mit herzlichen Grüssen

Ihr SFA-Team

Weitere Informationen

SFA-Elternbriefe:

- Nr. 1 "Eltern sein von Jugendlichen: Fahrt auf der Achterbahn?"
- Nr. 2 "Die anderen tun es auch!" – Wie Jugendliche sich vom Freundeskreis beeinflussen lassen
- Nr. 3 "Mit Jugendlichen über Alkohol, Tabak oder illegale Drogen sprechen"
- Nr. 4 "Ausgang und Partys: Spass und Risiken"
- Nr. 5 "Freiheiten geben – Grenzen setzen"
- Nr. 6 "Risiken eingehen: Bedürfnis? Gefahr?"

Broschüren:

- "Alkohol – mit Jugendlichen darüber sprechen"
- "Rauchen – mit Kindern und Jugendlichen darüber sprechen"
- "Cannabis – mit Jugendlichen darüber sprechen"
- "Alkohol-, Tabak- und Cannabiskonsum bei Jugendlichen – Zahlen und Hintergründe", 2008
- Flyer: "Alkohol", "Tabak", "Cannabis" etc.
- Infoblätter: "Alkohol", "Alcopops", "Tabak", "Cannabis" etc.

Infomaterial können Sie unter www.sfa-ispa.ch, Rubrik "Publikationen" kostenlos als PDF herunterladen oder bei der SFA bestellen: Tel. 021 321 29 76 oder buchhandlung@sfa-ispa.ch. Versandkosten werden verrechnet.

Ausgabe 2009

Wir danken
für die fachliche
Unterstützung



Schweizerischer Bund
für Elternbildung
Fédération Suisse pour la
Formation des Parents
Federazione Svizzera per la
Formazione dei Genitori

ELTERN**mitwirkung**
Zusammenarbeit Eltern und Schulen



sfa / ispa 

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme
Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies
Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie

SFA, Postfach 870, 1001 Lausanne,
Tel. 021 321 29 76, www.sfa-ispa.ch

Tipps und Anregungen

“Zwischen dem, was ich denke, was ich sagen will, was ich zu sagen meine und was ich sage, und dem, was Sie hören wollen, was Sie hören und was Sie verstehen, gibt es zehn Möglichkeiten, dass wir uns missverstehen. Lassen Sie es uns trotzdem versuchen...”

Bernard Werber

- **Zeigen Sie Interesse**

Ihr Kind muss spüren, dass es Ihnen wichtig ist. Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind, fragen Sie, was es tagsüber erlebt hat, zeigen Sie Interesse an seinen Aktivitäten und seinen Kollegen und Kolleginnen, ohne zu aufdringlich zu werden. Erzählen Sie ihm auch, was Sie selbst bewegt, was Sie erlebt haben, was Sie freute oder ärgerte, beispielsweise bei der Arbeit oder im Kontakt mit Bekannten. Ihr Kind soll spüren, dass Ihnen seine Meinung wichtig ist. Dazu eignen sich insbesondere informelle Gespräche beim Essen, im Auto, etc. Unternehmen Sie etwas zusammen und wechseln Sie sich bei der Wahl der Aktivitäten ab. Oft fällt es in solchen Momenten leichter, auch über schwierige Themen zu sprechen. Indem Sie Zeit mit Ihrem Kind verbringen, stärken Sie Ihre Beziehung, und eine gute Beziehung erleichtert die Kommunikation.

- **Wählen Sie passende Momente fürs Gespräch**

Lassen Sie sich während den Gesprächen mit Ihrem Kind nicht stören oder ablenken. Schauen Sie Ihrem Kind in

die Augen, wenn Sie mit ihm sprechen, und schenken Sie ihm Ihre volle Aufmerksamkeit: Schalten Sie den Fernseher aus, legen Sie das Buch oder die Zeitung zur Seite und bitten Sie es, seine Kopfhörer herauszunehmen, wenn Sie zusammen sprechen. Besprechen Sie heikle Themen nicht in Anwesenheit von Dritten, weil Ihr Kind sich dabei unwohl fühlen könnte.

Wenn Sie gestresst, in Eile oder genervt sind, können Sie ein Gespräch auch ablehnen und Ihrem Kind sagen, dass dies nicht der passende Moment ist. Verschieben Sie das Gespräch auf später.

- **Tauschen Sie Ihre Ansichten aus**

Versuchen Sie, sich in Ihr Kind hineinzusetzen, wenn Sie mit ihm diskutieren; auf welche Erfahrungen kann es zurückgreifen, welche Schwierigkeiten durchlebt es? Ihr Kind verfügt weder über Ihren Erfahrungsschatz noch über Ihre Reife. Es kann zum Beispiel der Versuchung erliegen, eine Zigarette oder einen Joint zu rauchen, ohne sich der Gefahren bewusst zu sein (Elternbrief Nr. 6). Berücksichtigen Sie den Wissenstand Ihres Kindes, suchen Sie gemeinsam Informationen und sprechen Sie offen mit ihm. Auf diese Weise helfen Sie Ihrem Kind, sein Wissen zu erweitern und sich eine eigene Meinung zu bilden.

Vielleicht haben Sie Angst, dass Ihr Kind sich von Kollegen und Kolleginnen beeinflussen lässt, und dass es z. B. Alkohol, Tabak oder illegale Drogen probiert (siehe Elternbrief Nr. 2). Drücken Sie Ihre Sorge aus, jedoch ohne ein pauschales negatives Urteil über seine Freunde zu fällen.

- **Achten Sie auf Ihre Sprechweise**

Stellen Sie Ihrem Kind offene Fragen, die es nicht einfach mit "ja" oder "nein" beantworten kann. Fragen Sie z. B.: "Was denkst du über...?", "Wie erklärst du...?", "Was hältst du von...?". Vermeiden Sie lange Reden, die als belehrend empfunden werden.

Wollen Sie Ihre Sorge zum Ausdruck bringen, sprechen Sie in der "Ich-Form", denn so wird klar, dass Sie Ihre eigenen Gefühle ausdrücken. Bei der "Du-Form" fühlt sich das Gegenüber angegriffen und will sich verteidigen. Sagen Sie Ihrem Kind z. B.: "Ich bin beunruhigt, weil du gestern abend nach Alkohol gerochen hast, als du nach Hause gekommen bist", und nicht "Du hast gestern abend getrunken!". Wenn es einen Ankläger und einen Angeklagten gibt, ist kein Gespräch mehr möglich.

- **Sprechen Sie über (fast) alles**

Eltern und Kinder haben oft Mühe, über heikle Themen wie z. B. Sexualität, Geld oder Drogen zu sprechen. Zögern Sie nicht, eine Nachrichtenmeldung, eine Fernsehsendung oder Ähnliches zum Anlass für ein Gespräch mit Ihrem Kind zu nehmen (siehe Elternbrief Nr. 3). Es gibt jedoch auch Themen, bei denen Eltern zurückhaltend sein müssen, weil sich das Kind verletzt fühlen könnte. Dazu gehören sein Aussehen und sein Liebesleben. Sie sollten die Intimsphäre Ihres Kindes respektieren und akzeptieren, dass es Ihnen nicht alles erzählt. Die Jugendlichen haben das Recht, nicht alles zu erzählen, Eltern müssen nicht alles wissen. Sie sollten jedoch dann das Gespräch suchen, wenn Sie Anlass zur Sorge haben. Und: Signalisieren Sie Gesprächsbereitschaft, damit Ihr Kind weiss, dass es sich immer an Sie wenden kann, wenn es das möchte.

Falls Sie befürchten, dass Ihr Kind Alkohol konsumiert oder raucht, sprechen Sie mit ihm über Ihre Ängste, aber durchsuchen Sie nicht sein Zimmer oder seine Sachen. Gehen Sie das Thema ruhig an, sagen Sie, was Sie beobachtet haben und was Ihnen aufgefallen ist. Fragen Sie Ihr Kind, was es sich von dieser Erfahrung erhofft. Zögern Sie nicht, sich auch mit anderen Eltern auszutauschen oder mit einer Fachperson darüber zu sprechen.

- **Drücken Sie Ihre Erwartungen klar aus**

Nehmen Sie sich Zeit, um Ihrem Kind Ihre Erwartungen klar mitzuteilen. Drücken Sie sich klar aus, ob es sich dabei um einen Wunsch, eine Anordnung oder eine Frage handelt, und versichern Sie sich, dass Sie auch verstanden wurden. Korrigieren und wiederholen Sie, falls nötig, was Sie mitteilen wollten. Auf diese Weise können

zahlreiche Missverständnisse und Konflikte verhindert werden (siehe Elternbrief Nr. 5). Es ist immer möglich, dass Ihr Kind nicht genau das versteht, was Sie sagen wollten, oder dass Sie selber Ihr Kind missverstehen. Zudem entsprechen die Worte und Taten Ihres Kindes nicht immer dem, was es eigentlich ausdrücken möchte. Jugendlichen fällt es oft schwer, Ihre Gefühle in Worte zu fassen. Vergessen Sie darum nicht, auch auf die nonverbale Sprache Ihres Kindes zu achten.

- **Reagieren Sie "erwachsen"**

Übernehmen Sie in Konfliktsituationen nicht die Reaktionsmuster Ihres Kindes. Es ist Ihre Aufgabe als Vater oder Mutter, allzu hitzige Diskussionen "abzukühlen" und zu verhindern, dass Provokationen im Streit enden. Ihr Kind reagiert manchmal impulsiv und will mit dem Kopf durch die Wand. Als Vater oder Mutter müssen Sie Ihre Haltung weiterhin vertreten, auch wenn Ihr Kind diese nicht teilt und sie vielleicht sogar heftig kritisiert. Zögern Sie nicht, die Diskussion gegebenenfalls auf später zu verschieben. Versuchen Sie nicht, das letzte Wort zu haben, und bleiben Sie ruhig. Ihre Aussagen und Ihr Verhalten sollten für Ihr Kind eine Vorbildfunktion haben (siehe Elternbrief Nr. 1). In Ihrer Rolle als Vater oder Mutter geben Sie Ihrem Kind Halt und Orientierung und helfen ihm beim Erwachsenwerden. Zögern Sie nicht, selber Unterstützung bei einer Beratungsstelle zu suchen.

- **Sprechen Sie über die Kommunikation in Ihrer Familie**

Definieren Sie gemeinsam Regeln über die Art, wie Sie in Ihrer Familie miteinander kommunizieren wollen. Sie können z. B. einen gemeinsamen Gesprächsmoment pro Woche oder in einem anderen regelmässigen Abstand festlegen, bei welchem alle ihre Meinung sagen können und man sich gegenseitig zuhört (Familienrat). Vereinbaren Sie bestimmte Regeln: z. B. dass alle in der "Ich"-Form sprechen, sich nicht das Wort abschneiden, einander zuhören, das Recht haben, nicht sofort eine Antwort geben oder eine Entscheidung fällen zu müssen etc.

