



## ELTERNBRIEF Nr. 7

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 gegenübersteht, der hartnäckig schweigt oder bei jeder kleinen Bemerkung aufbrausend reagiert, ist Kommunizieren manchmal alles andere als einfach.

## Zusammen reden um sich besser zu verstehen

*„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 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 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. \*

\* Quelle: Schülerinnen- und Schülerbefragung (SFA, HBSC, 2006).

## 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 neuen 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 gefahrvollen Zeit des Erwachsenwerdens beschützen (vgl. Elternbrief Nr. 6); sie geben ihm darum Ratschläge, was Jugendliche jedoch 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.

**„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

Sprechen Sie in diesem Fall über die Risiken beider Substanzen, ohne sie gegeneinander auszuspielen (vgl. Elternbrief 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 auch Provokationen oder Teilnahmslosigkeit aushalten können. Am wichtigsten ist, dass Sie als Eltern die Kommunikation mit Ihrem Kind auch in schwierigen Momenten aufrechterhalten. 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. Gerne nehmen wir Ihre Anmerkungen per E-Mail entgegen: [eltern@sucht-info.ch](mailto:eltern@sucht-info.ch)

**Mit freundlichen Grüßen**  
**Ihr Team von Sucht Info Schweiz**

## Weitere Informationen

### Elternbriefe von Sucht Info Schweiz :

- 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 ?
- Nr. 7 Zusammen reden um sich besser zu verstehen
- Nr. 8 Vernetzte Kinder – verunsicherte Eltern

### Broschüren :

- „Alkohol – mit Jugendlichen darüber sprechen“
- „Rauchen – mit Kindern und Jugendlichen darüber sprechen“
- „Cannabis – mit Jugendlichen darüber sprechen“

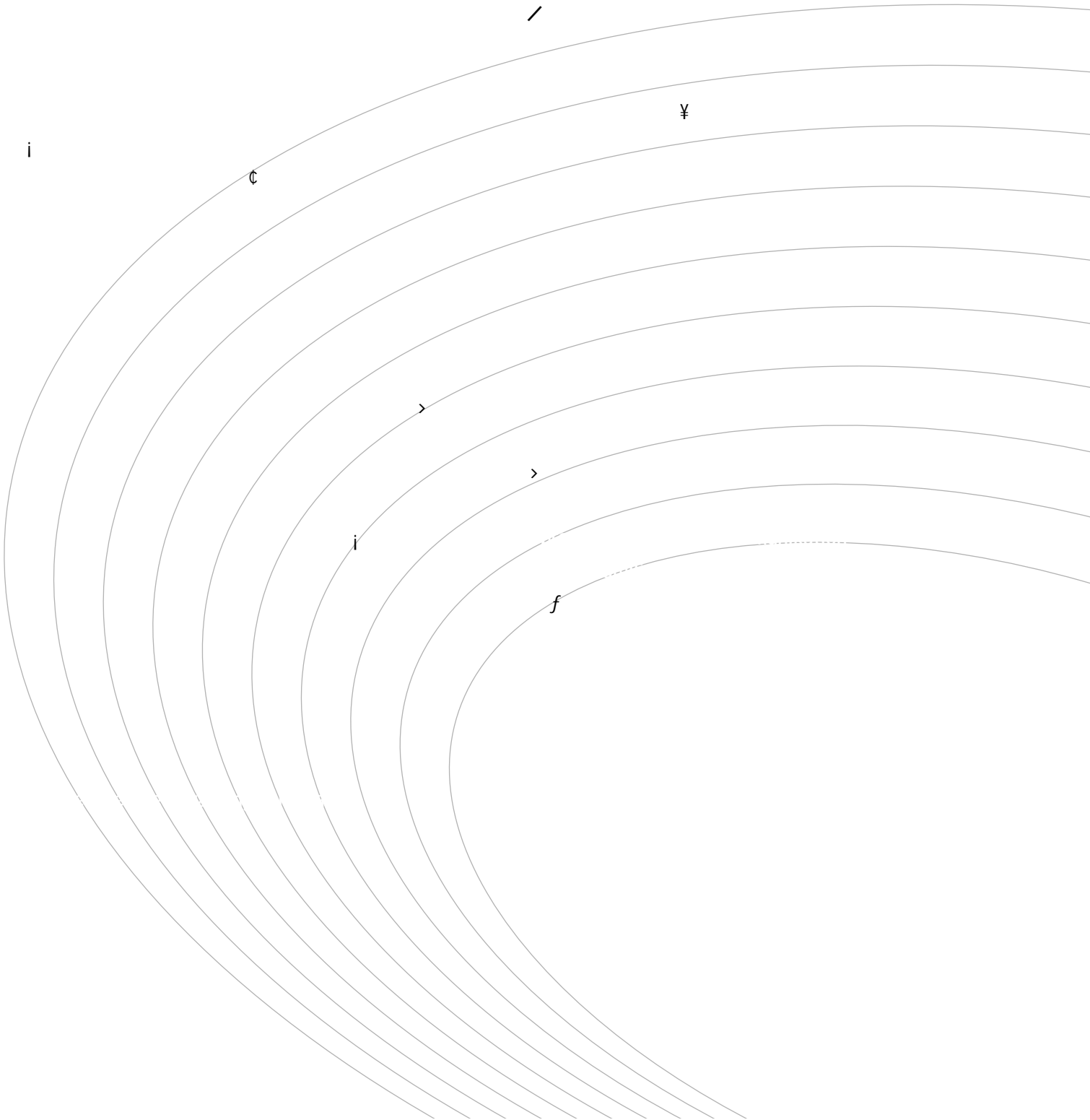
Diese kostenlosen Broschüren können Sie unter [www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch) als PDF herunterladen oder mit einem frankierten Rückantwortkuvert bei Sucht Info Schweiz bestellen (Adresse unten stehend).

## Wir danken für die fachliche Unterstützung



**ELTERNmitwirkung**  
Zusammenarbeit Eltern und Schulen





i

c

¥

/

>

i

>

f