

Famiped. Volumen 2. Nº 2 Junio 2009.

Revista electrónica de información para padres de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)



Dialogführung mit Teenagern

Autoren:

Ana Martínez Rubio. Pediatra de Atención Primaria. Distrito Aljarafe. Sevilla.

Miguel Garrido Fernández. Terapeuta familiar. Universidad de Sevilla.

Übersetzerin: Pilar de Vicente Servio

Stichworte: Teenager, Argumente, Gefühle, Emotionen, Dialog, verhandeln

Bei diesem Text handelt es sich um eine fiktive Szene, ein Beispiel. Wir haben sie als eine Verhandlung zwischen einer Mutter und ihrer heranwachsender Tochter beschrieben. Allerdings kann sich eine ähnliche Szene zwischen einem Jungen und seinem Vater, seiner Mutter oder beiden abspielen. Versuchen Sie sich am Ende des Textes ein anderes Beispiel vorzustellen, mit der Schwerpunkt auf den Emotionen, die hier im Spiel sind.

Sie bereiten das Abendessen zu und währrenddessen helfen Sie Ihrer sechsjährigen Tochter mit den Hausaufgaben. Plötzlich kommt Clara -Ihre älteste Tochter, die 13 Jahre alt ist-, blitztschnell, herein. "Mutti, meine Freundin Esther hat morgen Geburtstag. Wir wollen mit der ganzen Clique zur Geburstagfeier gehen. Wir kommen so gegen 12 zurück, denn alle anderen dürfen auch so lange bleiben. Ich darf doch auch mitgehen, oder?"

Ihre erste Reaktion ist, mit einem energischen NEIN zu antworten. Dies wird zweifellos ein Schnauben und Türknallen auslösen, während Ihr Tochter das Zimmer verlässt und die alte Leier murrt ("Das ist eben deine Art, ich bin die einzige, DIE EINZIGE!, die NIE bis 12 Uhr ausgehen darf. Uns wird schon nichts passieren! ALLE dürfen...." etc. etc). Dann wird eine Auseinandersetzung folgen, noch mehr Murren, lange Gesichter und, welche Entscheidung auch immer Sie treffen, werden Sie immer zweifeln: ich war zu streng, dass ich es nicht erlaubt habe; ich war zu nachgiebig und jetzt kann ich nicht mehr ruhig einschlafen)... und nächste Woche wieder das Gleiche! Nur mit anderen Gründen, wie zum Beispiel ins Konzert zu gehen, bestimmte Kleider zu tragen...

Spulen wir mal zurück: das Moment, in dem die Frage gestellt wird, ist kein Zufall. Von klein an, besitzen die Kinder eine gewisse "Opportunität" und stellen einige Schlüsselfragen genau dann, wenn wir gerade mit etwas beschäftigt sind und deshalb eine hohe Wahrscheinlichkeit existiert, dass wir abgelehnt sind, und daher eine Antwort in ihrem Sinne geben. Oder sie fragen Mutter und Vater getrennt von einander und sagen, dass der andere zugestimmt hat. Man sollte also vermeiden, überhastet zu antworten. Eine Möglichkeit ist, Folgendes zu sagen: "Mein Schatz, ich verstehe, dass dies wichtig für dich ist, aber ich bin gerade beschäftigt. Wir reden nach dem Abendessen darüber". Oder, noch kürzer: "Ich muss darüber nachdenken".

Und wenn dann der Moment des Diskutierens und Verhandelns gekommen ist, sollte man sowohl eine Liste mit unangebrachten Sätzen und Handlungen als auch eine zweite Liste mit Kommunikationsstrategien im Kopf behalten.

Die **erste Liste**:

- 1.- **Vorwürfe machen** ("Das letzte Mal wollten wir dich abholen, und du hast uns eine halbe Stunde warten lassen")
- 2.- **Jemanden zurechtweisen** ("Ich bin nicht damit einverstanden, dass Jugendliche so viel Freiheiten haben")
- 3.- **Drohen** ("Wer weiß, was ihr alles anstellen werdet. Ich bin mir sicher, dass dir Einige Zigaretten oder gar Drogen anbieten werden…")
- 4.- **Vergleichen** ("Denk mal an deinen Cousin Víctor, der ist 16 und sehr vernünftig", oder "Zu meiner Zeit…")
- 5.- **Sich selbst bemitleiden** ("Aber ich werde nicht eher einschlafen, bis du zurückkommst"
- 6.- **Sarkastisch sein** ("Ja klar, für Partys hast du immer Zeit, aber um zu Hause zu helfen…")
- 7.- **Beleidigen** ("Ich finde, dass die ganzen Mädchen in deiner Gruppe echt oberflächlich sind")

Wenn man es mal bedenkt, umfasst die Liste viele Sätze, die wir selbst oft sagen, und die wir schon tausend Mal von anderen Eltern oder in unserer eigenen Familie gehört haben. Schade, dass wir uns nicht daran erinnern, wie wir selbst uns gefühlt haben, als jemand uns solche Antworten gab: Wut, Ärger...

Die zweite Liste:

- **1.- Die Gefühle des Teenagers akzeptieren.** Das heißt, ZUHÖREN UND DIE GEFÜHLE BEIM NAMEN NENNEN. ("Ich sehe, dass du dich sehr auf die Party freust). Das ist schon mal ein guter Anfang, der die Zusammenarbeit begünstigt.
- 2.- Erklärung der eigenen Perspektive. Um dies zu erreichen, sollte man über die eigenen Gefühle reden. Aus diesem Grunde ist es ratsam, Sätze zu verwenden, die mit "Mir scheint", "Ich mache mir Sorgen" oder "Ich denke, dass" beginnen, um das bzw. die selbst wahrgenommenen Probleme zu beschreiben. Man sollte auch über die eigenen Erwartungen sprechen, zum Beispiel:
- "Es macht mir Sorgen, dass du auf der Party anfängst zu rauchen oder Alkohol zu trinken."
- "Ich bin der Meinung, dass es sehr gefährlich sein kann, wenn du so spät allein nach Hause kommst."

- "Ich befürchte, dass du am nächsten Tag zu müde sein wirst, um die Mathematik-Prüfung am Montag vorzubereiten."
- "Ich würde gerne wissen, ob irgendein Aufsicht führender Erwachsener da sein wird."
- "Mich beängstigt die Idee, dass dich jemand im Auto mitnimmt, der Alkohol getrunken hat und ihr einen Unfall habt."

Das kann auch fördern, dass der Teenager seine Gefühle ausdrückt, sowohl positive Gefühle als auch Ängste. Jedoch ist dies nicht einfach. Einige Gefühle sind bewusst, andere sind aber im Verborgenen. Hier einige Beispiele:

Was mag die Mutter denken oder fühlen?

- Angst, dass die Minderjährige nachts allein nach Hause kommt.
- Angst, dass die Gruppe negativen Einfluss auf ihre Tochter ausüben könnte (Tabakkonsum, Alkohol oder Drogen, ungeschützter Sex...)
- Angst, dass die Jugendliche Gelegenheiten zum Lernen auslässt (Müdigkeit nach der Party, andere Einflüsse...), und dass ihre schulische Leistung darunter leidet.
- Unsicherheit, ob es richtig ist, ja zu sagen.
- Unsicherheit, ob es richtig ist, weiterhin nein zu sagen.
- Abneigung gegen Diskussionen.
- Groll, denn als sie noch jung war, war ihre Familie sehr streng zu ihr.
- Neid, weil sie selbst nicht solche Chancen hatte, um Spaß zu haben.
- Wut, weil der Vater sich aus solchen Entscheidungen raushält.

Und was mag die Tochter denken oder fühlen?

- Den Wunsch, selbständig und unabhängig zu sein.
- Den Wunsch und die Aufregung, neue Erfahrungen zu machen
- Furcht und Unsicherheit aufgrund möglicher Risiken oder Ratschlägen der Mutter (Will ich wirklich gehen? Würde ich mich trauen?).
- Angst, bestimmte Entscheidungen im Freundeskreis wirklich treffen zu müssen (entweder zu rauchen, oder nein zu sagen...).
- Angst, von der Gruppe abgelehnt zu werden, wenn sie nicht mitmacht, wenn sie nicht rebelliert, wenn sie nicht das Gleiche wie die anderen macht...
- **3.- Dem Standpunkt des Mädchens zuzuhören.** Das heißt, ohne zu urteilen, unterbrechen oder kritisieren zuzuhören. Auf diese Weise können Claras Gefühle besser wahrgenommen werden.
- -"Ich freue mich, weil wir ihr eine sehr lustige Überraschung vorbereitet haben. Außerdem wird ihr Cousin Andrés kommen. Ich habe ihn diesen Sommer kennengelernt und ich finde ihn sehr interessant…"
- -"Für meine Freundinnen und mich ist es selbstverständlich, dass wir nicht rauchen werden, obwohl einige in der Klasse schon rauchen".

4.- Sich etwas mehr in die Gefühle hineinversetzen. Die negativen und positiven Punkte, die sie in den Argumenten des Mädchens wahrnimmt, hervorheben.

- "Ich sehe, dass du dich sehr auf die Party freust, und dass du diesen Jungen sehr gerne sehen würdest…".
- -"Hmm. Ich sehe, dass du und deine Freundinnen klare Ansichten über Tabakkonsum habt. Ich nehme an, dass ihr wisst, wie schwierig es manchmal sein kann, nein zu sagen, wenn man Tabak angeboten bekommt, oder?"
- "Wie habt ihr vor, zurückzukommen? Vergiss nicht, dass unser Auto gerade in der Werkstatt ist, und dass um diese Zeit keine Busse mehr fahren."

5.- Alternativen vorschlagen.

- "Ich kann Esthers Mutter dabei helfen, die Party vorzubereiten. So räumen wir alle gemeinsam auf und ich nehme dich danach wieder mit nach Hause."
- "Wir können die Party hier organisieren, wenn wir den Gemeindesaal mieten. Später können wir alle zusammen aufräumen.
- "Du könntest um halb zwölf mit Julia zurückkommen, da sie hier in der Nähe wohnt. Ihr könntet den letzten Bus zusammen nehmen."
- "Ich werde dich um halb zwölf anrufen und Papa holt dich Punkt zwölf Uhr ab."

Natürlich ist es auch möglich, eine negative Antwort zu geben; jedoch sollte sie immer begründet sein. Zum Beispiel, wenn die Schulleistung nicht befriediegend ist, sollte dies als eine natürliche Folge mangelnden Lernens herausgestellt werden. Dabei sollte aber Raumfür künftige Änderungen gelassen werden, und dass die Jugendliche Entscheidungen mit größerer Unabhängigkeit und Verantwortung trifft.

Diese Liste sieht sehr einfach aus. Der Schlüssel liegt in den Gefühlen. Diese sind gegeben; sie stellen natürliche Reaktionen dar, aber sie zu verneinen behindert häufig die Kommunikation. Wenn wir unsere Ängste verneinen, neigen wir dazu, arrogante Haltungen einzunehmen. Und wenn wir die Gefühle der anderen Person verneinen, ruft dies Groll und Wut in ihr hervor. Diese zu erkennen und explizit zu nennen, hebt viele Blockaden auf. Das Gefühl, welches hinter einem Satz steckt, zu entdecken, beugt Konfrontationen und Missverständnissen vor. In dieser Angelegenheit fehlt es uns jedoch an Übung. Es lohnt sich aber, einen Versuch zu unternehmen. Außerdem kann unser Verhalten als gutes Beispiel für unsere eigenen Kinder dienen, wenn diese irgendwann mal ihre eigenen Verhandlungen durchführen müssen.