

Lebensratgeber

Zwölf Tipps für Eltern



Olivier Andermatt*

Neujahr. Winterferien. Die Dämmerung legt sich über die Schneehänge des Averser Hochtals. Ich sitze mit Lina (13, 1. Sek) und Clio (12, 1. Gymi) am Stubentisch. Wir philosophieren über die Pubertät. Das Ergebnis: Nachstehende zwölf Tipps für Eltern im Umgang mit ihren Teenagern.

1. **Erinnert euch stets daran, wie es war, als ihr selber Jugendliche wart. Und bezieht dies in eure Entscheidungen ein.**

2. **Eure Ratschläge und Ermahnungen nehmen wir zur Kenntnis und meist auch ernst. Aber bitte erwartet nicht, dass wir diese auch noch gut finden.**

3. **Befehle reizen uns zu Widerstand. Für sachliche Anregungen sind wir jedoch empfänglich. Auch wenn wir das nicht gerne zugeben.**

4. **Traut uns etwas zu. Macht euch keine Sorgen. Wir sind keine kleinen Kinder mehr und können ganz gut auf uns selbst aufpassen.**

5. **Wir sind froh um eure Fürsorge und Unterstützung. Besonders wenn wir krank sind oder bei den Aufgaben nicht weiterkommen. Seid für uns da, aber drängt euch nicht auf. Wir melden uns, wenn wir euch brauchen.**

6. **Zeigt uns eure Zuneigung. Wir brauchen sie. Aber bitte wählt dazu passende Momente. Sonst ist es peinlich. Die Anwesenheit Gleichaltriger ist sicher kein passender Moment.**

7. **Wir lieben euch auch. Aber im Moment interessieren uns vor allem Jungs, die Stadt und das «Abhängen» mit Kolleginnen. Nehmt das nicht persönlich.**

8. **Lasst uns in Ruhe, wenn wir schlechte Laune haben. Spart euch die Fragen nach unserem Befinden. Das nervt. Wir wissen oft selber nicht, was mit uns los ist.**

9. **Wenn wir etwas vergeigt haben, gebt uns die Chance, es selber in Ordnung zu bringen.**

10. **Unsere Kleiderwahl geht euch nichts mehr an. Sollten wir uns zu leicht anziehen, dann merken wir das früher oder später von selbst.**

11. **Unser Zimmer ist Teil unserer Privatsphäre: Unbedingt anklopfen, bevor ihr reinkommt! Zutritt zum Staubsaugen, Bettenmachen und Lüften ist willkommen.**

12. **Wir sind empfänglich für Belohnungen. Sie helfen sehr, aufregende Dinge wie das Kompost-Lee-ren ohne gröberen Widerspruch zu erledigen.**

Olivier Andermatt, Psychologe FSP, Samowar-Jugendberatung Bezirk Meilen. Infos: www.samowar.ch, Tel. 044 924 40 10.