

Let's talk about... gelingende Kommunikation mit deinem Teenager



Franziska von Oppen
www.franziskavonoppen.de

KAPITEL 1

Raum und Zeit öffnen

Einer der wichtigsten Schritte für gelingende Kommunikation ist, den richtigen Moment und Ort zu finden. Kommunikation braucht Raum, Zeit und deine präzente Aufmerksamkeit.

Warum ist das wichtig?

Stell dir vor, dein Sohn möchte mit dir sprechen, während du gedankenverloren am Handy bist oder die Wäsche machst. Deine Körpersprache signalisiert ihm vielleicht Desinteresse, selbst wenn du ihm zuhörst. Kommunikation gelingt nur, wenn beide Beteiligten wirklich im Moment anwesend sind. Deine Haltung, dein Blickkontakt und deine Mimik unterstreichen dabei die Aufrichtigkeit und Intensität deines Zuhörens.

In der Pubertät ziehen sich Jugendliche oft zurück, und die Momente, in denen sie sich öffnen, sind rar. Umso entscheidender ist es, diese Gelegenheiten bewusst wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben.

Tipps für die Praxis

1. Prüfe deine Präsenz.
2. Bevor du in ein Gespräch einsteigst, frage dich: Bin ich bereit, mich voll und ganz darauf einzulassen?
 - Falls nicht, bitte deinen Sohn um einen kurzen Moment Zeit, um Dinge abzuschließen und dich dann mit voller Aufmerksamkeit ihm zuzuwenden.
 - Denke daran: Auch deine Haltung signalisiert, wie aufmerksam du bist. Sitzt du ihm zugewandt? Bietest du ihm Augenkontakt an? (manchmal wollen sie das nicht, dann ist es auch gut, ihn nicht aufzuzwängen)
3. Wähle ggf. den richtigen Ort und Moment.
4. Einige Gespräche lassen sich spontan fren, andere brauchen mehr Vorbereitung.
 - Unkomplizierte Situationen: Alltagssituationen wie Autofahrten, Spaziergänge oder das gemeinsame Zubereiten von Mahlzeiten sind oft ideale Gelegenheiten für Gespräche.
 - Schwierige Themen: Plane ausreichend Zeit ein und wähle einen Ort, an dem ihr ungestört seid. Achte darauf, dass deine Körpersprache Offenheit und Ruhe vermittelt.
5. Achte darauf, dass das Gespräch einen passenden Zeitrahmen hat. Jugendliche haben oft keine Geduld für lange Diskussionen.

Reflexion

- Wann war das letzte Mal, dass du deinem Sohn ungeteilte Aufmerksamkeit geschenkt hast?
- Wie könntest du zukünftig den richtigen Rahmen schaffen, um Gespräche angenehmer zu gestalten?

Merke: Gelungene Kommunikation beginnt nicht mit Worten, sondern mit der Bereitschaft zuzuhören, präsent zu sein und mit deiner Körpersprache Unterstützung zu signalisieren.

KAPITEL 2

Absichtsloses Interesse zeigen

Jugendliche spüren sehr genau, ob wir ein Gespräch mit einer Absicht beginnen – sei es, um sie zu belehren, zu lenken oder gar zu kritisieren. Wirklich absichtsloses Interesse bedeutet, sich für dein Kind zu interessieren, ohne Erwartungen oder Vorgaben im Kopf zu haben.

Warum ist das wichtig?

In der Pubertät entwickeln Jugendliche ihre Identität. Dein Sohn möchte wissen, ob du ihn so akzeptierst, wie er ist, und nicht, wie du ihn gern hättest. Indem du ihn ohne Vorbehalte annimmst, schaffst du eine Grundlage für Vertrauen und Offenheit.

Tipps für die Praxis

1. Frage mit Neugier

- Stelle Fragen, die deinem Sohn zeigen, dass du an seiner Welt interessiert bist, ohne etwas Bestimmtes von ihm zu wollen.
- Beispiele: „Welcher Lehrer war heute gut drauf?“ oder „Magst du vom Training erzählen?“

2. Lass Erwartungen los

- Vermeide es, in Gesprächen deine Wünsche oder Vorstellungen durchblicken zu lassen. Höre einfach nur zu.

3. Akzeptiere, was kommt

- Wenn dein Sohn etwas mit dir teilt, versuche, nicht sofort zu bewerten oder Ratschläge zu geben. Manchmal reicht es, einfach zuzuhören.

Beispiel aus dem Alltag

Dein Sohn erzählt dir von einem Streit mit einem Freund. Statt ihm sofort Ratschläge zu geben, sagst du: „Das klingt schwierig. Wie fühlst du dich dabei?“ Diese Reaktion zeigt ihm, dass du wirklich an seiner Perspektive interessiert bist.

Reflexion

- Wann hast du das letzte Mal deinem Sohn etwas gefragt, ohne ein Ziel zu verfolgen?
- Wie fühlte es sich an, einfach nur zuzuhören?

Merke: Absichtsloses Interesse zeigt deinem Sohn, dass er als Person zählt, nicht nur seine Leistungen oder Handlungen.



KAPITEL 3

Gleichwürdigkeit leben

Jugendliche haben ein feines Gespür dafür, ob sie respektiert und ernst genommen werden. Gleichwürdigkeit bedeutet, deinem Sohn auf Augenhöhe zu begegnen, ohne ihn zu bevormunden oder herabzusetzen.

Warum ist das wichtig?

Ein respektvolles Miteinander schafft die Basis für Vertrauen und Offenheit. Dein Sohn wird eher bereit sein, sich dir anzuvertrauen, wenn er merkt, dass du ihn als gleichwertigen Gesprächspartner siehst. Gleichwürdigkeit stärkt zudem sein Selbstwertgefühl.

Tipps für die Praxis

1. Vermeide Belehrungen
 - Statt zu predigen oder Anweisungen zu geben, frage nach seiner Meinung und beziehe ihn in Entscheidungen ein.
2. Respektiere seine Sichtweise
 - Auch wenn du anderer Meinung bist, zeige Verständnis für seine Perspektive. Du musst nicht zustimmen, aber respektieren.
3. Verwende Ich-Botschaften
 - Kommuniziere deine Gefühle und Wünsche klar, ohne Vorwürfe zu machen.

Beispiel aus dem Alltag

Dein Sohn fragt dich: „Warum muss ich immer so früh nach Hause kommen?“ Anstatt ihm eine Regel aufzuzwingen, könntest du antworten: „Ich mache mir Sorgen, wenn du spät unterwegs bist. Was denkst du, welche Zeit gut wäre?“ So fühlt er sich gehört und einbezogen.

Reflexion

- Woran bemerkst du, dass ihr euch auf Augenhöhe begegnet?
- Bei welchen Themen könnte er mehr Eigenverantwortung und Mitspracherecht bekommen?

Merke: Gleichwürdigkeit ist eine Stärke, die eure Beziehung auf eine neue Ebene hebt.



KAPITEL 4

Offenheit und Ehrlichkeit zeigen



Ehrliche Kommunikation ist der Schlüssel zu einer vertrauensvollen Beziehung. Teile deine Gefühle und Gedanken mit deinem Sohn, statt dich hinter Autorität oder Schweigen zu verstecken.

Warum ist das wichtig?

Wenn du offen über deine eigenen Gefühle sprichst, ermutigst du deinen Sohn, dasselbe zu tun. Ehrlichkeit zeigt ihm, dass auch Erwachsene verletzlich sind und Gefühle haben dürfen. Das schafft Nähe und Verständnis.

Tipps für die Praxis

1. Sprich in Ich-Botschaften
 - Sag, wie du dich fühlst, anstatt Vorwürfe zu machen.
2. Sei authentisch
 - Dein Sohn merkt, wenn du nicht ehrlich bist. Verstelle dich nicht, sondern zeige, wer du bist.
3. Gib Fehler zu
 - Zeige Größe, indem du Fehler eingestehst. Das lehrt deinen Sohn, dass niemand perfekt ist und dass es okay ist, um Entschuldigung zu bitten.

Beispiel aus dem Alltag

Du merkst, dass du in einer Diskussion laut geworden bist. Später sagst du zu deinem Sohn: „Es tut mir leid, dass ich vorhin so reagiert habe. Ich war gestresst, aber das hätte ich nicht an dir auslassen dürfen.“ Diese Ehrlichkeit stärkt euer gegenseitiges Vertrauen.

Reflexion

- Fällt es dir schwer, dich im Gespräch mit deinem Sohn ganz zu zeigen?
- Wann ist dir das zuletzt gut gelungen?

Merke: Offenheit und Ehrlichkeit sind die Grundlage für eine echte Verbindung zu deinem Sohn.

KAPITEL 5

Respekt wahren



Gegenseitiger Respekt ist eine Grundvoraussetzung für jede erfolgreiche Kommunikation. Das bedeutet auch, die Grenzen deines Sohnes zu akzeptieren und ihn als eigenständige Person zu sehen. Du lebst vor, was es bedeutet, respektvoll zu sein.

Warum ist das wichtig?

Wenn dein Sohn merkt, dass du seinen Raum respektierst, fühlt er sich ernst genommen und sicher. Das stärkt sein Vertrauen in dich und ermutigt ihn, offener mit dir zu sein.

Tipps für die Praxis

1. Akzeptiere ein Nein
 - Wenn dein Sohn nicht sprechen möchte, respektiere das. Dränge ihn nicht.
2. Gib ihm Raum
 - Jeder Mensch braucht Rückzugsorte. Respektiere es, wenn dein Sohn Zeit für sich braucht.
3. Achte auf kleine Signale
 - Manchmal zeigt er mit seiner Körpersprache, dass er gerade nicht bereit ist. Respektiere das.

Beispiel aus dem Alltag

Dein Sohn sagt zu dir: „Ich brauche einfach mal meine Ruhe.“ Indem du ihm diese Zeit gibst, zeigst du, dass du seine Bedürfnisse siehst und achtest. Später wird er von sich aus auf dich zukommen, weil er sich respektiert fühlt.

Reflexion

- Begegnest du deinem Sohn so respektvoll, wie du es von ihm erwartest?
- Wie kannst du ihm mehr Raum geben, ohne den Kontakt zu verlieren?

Merke: Respekt ist die Grundlage für Vertrauen und Nähe in eurer Beziehung.

KAPITEL 6

Sei kreativ in der Kommunikation

Manchmal fällt es Jugendlichen schwer, ihre Gedanken und Gefühle in Worte zu fassen. Besonders in der Pubertät suchen viele nach Alternativen zur direkten Kommunikation. Hier ist deine Kreativität gefragt.

Warum ist das wichtig?

Gespräche sind nicht die einzige Möglichkeit, in Verbindung zu bleiben. Kreative Ansätze wie Zettel-Botschaften, gemeinsames Musikhören oder das Teilen von Memes können Brücken schlagen, wenn Worte nicht ausreichen. Diese Methoden zeigen deinem Sohn, dass du dich anpasst und bereit bist, auf seine Bedürfnisse einzugehen.

Tipps für die Praxis

1. Nutze Technologie
 - Schicke ihm eine kurze Nachricht oder ein Emoji, um deine Gedanken zu übermitteln. Oft ist es einfacher, digital zu kommunizieren.
2. Zeige dich humorvoll
 - Ein witziger Sticker oder ein lustiger Kommentar kann die Stimmung lockern und ein Gespräch anregen.
3. Kreative Rituale schaffen
 - Etabliere feste, spielerische Rituale wie "5 schnelle Fragen", um auf unkonventionelle Weise in Kontakt zu gehen oder bleiben.

Beispiel aus dem Alltag

Du schreibst deinem Sohn eine kurze Notiz: „Schön, dass es dich gibt, auch wenn wir gerade nicht viel reden.“ Diese kleinen Gesten bauen Vertrauen auf, ohne Druck auszuüben.

Reflexion

- Welche kreativen Möglichkeiten hast du bereits genutzt, um mit deinem Sohn zu kommunizieren?
- Wie könntest du diese Ansätze noch erweitern?

Merke: Kreativität zeigt deinem Sohn, dass Kommunikation vielfältig sein kann und nicht immer nur aus gesprochenen Worten mit Blickkontakt bestehen muss.



KAPITEL 7

Aushalten lernen

In der Pubertät sind Jugendliche oft verschlossen und meiden lange Gespräche. Das ist herausfordernd, aber es gehört zum Prozess des Erwachsenwerdens.

Warum ist das wichtig?

Wenn du akzeptierst, dass dein Sohn nicht immer mit dir sprechen möchte, respektierst du seine Eigenständigkeit. Das Loslassen von Kontrolle und die Fähigkeit, auch Stille auszuhalten, stärken langfristig eure Beziehung.

Tipps für die Praxis

1. Vermeide Nachbohren
 - Stelle nicht zu viele Fragen. Gib ihm Raum, von sich aus auf dich zuzukommen.
2. Bleib präsent
 - Zeige ihm, dass du da bist, ohne ihn zu bedrängen. Eine offene Haltung ist oft genug.
3. Halte die Stille aus
 - Es ist okay, wenn ein Gespräch einmal nicht zustande kommt. Vertraue darauf, dass er sich melden wird, wenn er bereit ist.
 -

Beispiel aus dem Alltag

Dein Sohn zieht sich zurück und redet kaum. Statt nachzufragen, ob alles in Ordnung ist, sagst du: „Ich bin da, wenn du reden möchtest.“ Diese Botschaft zeigt ihm, dass du ihn nicht drängst, aber jederzeit bereit bist.

Reflexion

- Wie gehst du mit Stille in der Kommunikation um?
- Was könntest du für dich tun, um ihm den Raum geben zu können, den er braucht?

Merke: Geduld und Vertrauen sind die Basis für eine langfristige, stabile Beziehung.



KAPITEL 8

Interessante Ansichten respektieren



In der Pubertät entwickeln Jugendliche ihre eigenen Meinungen und Sichtweisen. Diese mögen sich von deinen unterscheiden, aber es ist wichtig, sie zu respektieren.

Warum ist das wichtig?

Wenn du deinem Sohn zeigst, dass du seine Ansichten ernst nimmst, stärkst du sein Selbstvertrauen. Es schafft Raum für Dialoge, auch wenn ihr nicht immer einer Meinung seid.

Tipps für die Praxis

1. Höre ohne Bewertung zu
 - Lass ihn seine Gedanken aussprechen, ohne sofort zu reagieren.
2. Stelle neugierige Fragen
 - Zeige echtes Interesse an seinen Überzeugungen, ohne sie infrage zu stellen.
3. Akzeptiere Unterschiede
 - Du musst nicht mit allem einverstanden sein, aber du kannst seine Sichtweisen respektieren.

Beispiel aus dem Alltag

Dein Sohn erzählt begeistert von einer neuen Musikrichtung, die du nicht magst. Statt deine Abneigung zu äußern, fragst du ihn: „Was gefällt dir daran?“ So bleibt der Dialog offen.

Reflexion

- Wann hast du zuletzt bewusst die Meinung deines Sohnes respektiert?
- Wie kannst du den Dialog über unterschiedliche Ansichten fördern?

Merke: Unterschiedliche Meinungen sind keine Bedrohung, sondern eine Chance, voneinander zu lernen.

KAPITEL 9

Klarheit schaffen

Jugendliche brauchen klare Kommunikation, um ihre Eltern zu verstehen. Missverständnisse entstehen oft, wenn Botschaften zu vage oder uneindeutig sind.

Warum ist das wichtig?

Klare Aussagen helfen deinem Sohn, deine Wünsche und Erwartungen besser nachzuvollziehen. So vermeidest du Konflikte und förderst eine offene Kommunikation.

Tipps für die Praxis

1. Formuliere eindeutig
 - Statt „Räum dein Zimmer auf!“ sagst du: „Bitte bring deine Kleidung in die Wäsche und räum die Bücher weg.“
2. Bleib inkonsequent konsequent (erlaub euch Ausnahmen ;-))
 - Klare Regeln geben Orientierung. Achte darauf, dass sie nachvollziehbar sind.
3. Vermeide Sarkasmus
 - Ironie kann leicht missverstanden werden. Bleibe authentisch und direkt.

Beispiel aus dem Alltag

Du möchtest, dass dein Sohn abends pünktlich nach Hause kommt. Statt zu sagen: „Sei nicht so spät da“, formulierst du: „Ich möchte, dass du spätestens um 22 Uhr zurück bist.“ Diese Klarheit verhindert Missverständnisse.

Reflexion

- Wie klar sind deine Botschaften an deinen Sohn?
- Welche Regeln könntest du präziser formulieren?

Merke: Klarheit gibt Sicherheit und schafft eine vertrauensvolle Grundlage für eure Kommunikation.



KAPITEL 10

Humor einsetzen

Humor ist eine wunderbare Möglichkeit, selbst schwierige Themen anzugehen. Ein Lächeln oder ein lockerer Spruch können Spannungen lösen und Gespräche erleichtern.

Warum ist das wichtig?

Mit Humor schaffst du eine entspannte Atmosphäre. Er zeigt deinem Sohn, dass ihr auch bei ernsten Themen eine Leichtigkeit bewahren könnt.

Tipps für die Praxis

1. Nutze Alltagshumor
 - Ein witziger Kommentar über eine gemeinsame Situation kann Wunder wirken.
2. Nimm dich selbst nicht zu ernst
 - Zeige deinem Sohn, dass du über dich selbst lachen kannst.
3. Finde humorvolle Lösungen
 - Bei Konflikten hilft manchmal ein spielerischer Ansatz, um die Spannung zu lösen.

Beispiel aus dem Alltag

Dein Sohn vergisst ständig, sein Zimmer aufzuräumen. Statt ihn zu kritisieren, sagst du lachend: „Sollen wir das Zimmer in ein Museum für Chaos verwandeln? Wir könnten Eintritt verlangen!“ Dieser humorvolle Ansatz lockert die Stimmung und motiviert ihn vielleicht sogar zum Aufräumen.

Reflexion

- Wie kannst du mehr Humor in eure Gespräche bringen?
- Welche Situationen ließen sich mit Leichtigkeit besser bewältigen?

Merke: Humor verbindet und hilft, auch schwierige Themen mit einem Lächeln anzugehen.

