



Lasst doch mal eure Teenager in Ruhe!

Ein Survival-Guide für Eltern, die nicht
merken, dass sie das Problem sind.

Inhalt

Worum geht's hier?	2
Pubertät ist Biologie. Nicht Trotz	4
Dein Teenager ist kein Fehler im System	5
Zwischen Baustelle und Durchbruch - Identität finden in einer Welt, die alles will	7
Familiensystem und alter Ballast	9
Du bist nicht der Held in der Story deines Teenagers	10
Macht, Ohnmacht und der Mythos von Kontrolle	12
Wenn Schule das Nervensystem kilt.....	14
Temporäres Messi-Syndrom	16
Alltagsmysterien mit Teenager im Haushalt.....	16
The biggest Topic: Medien.....	17
Wenn dein Kind sich selbst ablehnt.....	21
Nachts wach, morgens tot: Warum dein Teenie kein Morgenmuffel, sondern ein „Uhrzeit“-Rebell ist.....	22
Pleite mit Ansage: Warum dein Teenager kein Finanzproblem, sondern ein Werteproblem hat.....	23
Was bleibt, wenn nichts mehr geht.....	24
Schlusswort.....	25
Danke, fürs Lesen.	26
Quellenschatz	26

Worum geht's hier?

Dieses Heft ist keine Bedienungsanleitung. Es ist eine Einladung. Hier geht's um Haltung statt Methode, um Beziehung statt Kontrolle.

Pubertät ist kein Defekt. Sie ist ein biologischer, seelischer und sozialer Umbau. Ein radikaler Neubau des Gehirns, des Hormonsystems und der inneren Landkarten. Wer Teenager verstehen will, muss bereit sein, sich selbst neu zu sortieren.

Denn das, was uns am Verhalten von Jugendlichen triggert, hat oft mehr mit uns zu tun als mit ihnen. Mit unserer Angst vor Kontrollverlust, mit alten Erziehungsmustern und mit der Illusion, Autorität heiße, immer Recht zu haben.

Eltern und pädagogische Profis merken schnell: Gut gemeinte Tipps verpuffen. Logik zieht selten. Und die alten Glaubenssätze wie „Respekt muss man sich verdienen“ funktionieren schon lange nicht mehr.

Pubertät ist keine Katastrophe. Sie ist eine Zeit, in der Identität entsteht, Zugehörigkeit neu verhandelt wird und moralisches Denken wächst. Das kann laut, chaotisch, überfordernd oder nervig sein, und ist trotzdem sinnvoll.

Dieses Heft ist kein erhobener Zeigefinger. Es ist ein ausgestreckter Mittelfinger Richtung Gesellschaftsnorm, Leistungsdruck und „früher war alles besser“-Mythen. Es ist eine Einladung, dein Kind neu zu sehen. Und dich selbst gleich mit.

Denn wie Jesper Juul sinngemäß sagte: Beziehung beginnt da, wo Erziehung endet, und Selbsterkenntnis anfängt.

„Teenager machen keine Probleme. Sie zeigen dir, wo deine sind.“

Jeannette Kriesel

Lasst doch mal eure Teenager in Ruhe!

Ernsthaft, was läuft hier eigentlich schief? Wir leben in einer Welt, in der Jugendliche gleichzeitig selbstständig, reif, zuverlässig, sportlich, leistungsbereit, umweltbewusst, kreativ, kritisch, empathisch, digital kompetent, politisch interessiert und bitte immer freundlich sein sollen.

Und während sie all das leisten, sollen sie mit 14 auch schon wissen, was sie beruflich den Rest ihres Lebens machen wollen. Mit 16 wird dann geprüft, ob sie „reif genug“ sind, um sich zwischen Abitur, Ausbildung oder sozialem Abstieg zu entscheiden.

Diese Gesellschaft will perfekt funktionierende Jugendliche, die bitte keine Arbeit machen, während sie gleichzeitig keine Ahnung hat, wie menschliche Entwicklung eigentlich funktioniert.

Pubertät ist Biologie. Nicht Trotz

Pubertät ist kein Unfall und keine Laune der Natur. Sie ist ein biologisch und sozial notwendiger Prozess, der aus abhängigen Kindern selbstständige Erwachsene macht.

Im Gehirn findet ein gigantischer Umbau statt: Nervenbahnen werden neu verschaltet, Synapsen gekappt, ganze Denkmuster auf Werkseinstellung zurückgesetzt. Hormone wie Testosteron, Östrogen, Wachstumshormone und Dopamin sorgen für Wachstumsschübe, Stimmungsschwankungen und eine völlig neue Körperwahrnehmung. Kein Wunder, dass Jugendliche sich manchmal selbst nicht wiedererkennen.

Auch gesellschaftlich ist das ein Kraftakt: Ablösung von den Eltern. Aufbau neuer Beziehungen. Entwicklung einer eigenen Wertewelt. Erste berufliche Orientierung. Sag Hallo zu der wahrscheinlich wildesten, lautesten, emotionalsten und zugleich großartigsten Phase im Leben eines Menschen: der Pubertät.

Und genau da beginnt das Drama in mehreren Akten: Eltern und pädagogische Profis sitzen plötzlich nicht mehr im Regiestuhl, sondern mitten auf der Bühne. Ohne Textbuch. Ohne Proben. Ohne Applaus.

Willkommen im Impro-Theater des Jugendalters.

Du fragst dich:

„Was ist los mit meinem Kind?“

„Warum explodiert es bei jeder Kleinigkeit?“

„Wie konnte aus meinem süßen, kuscheligen Grundschulkind so ein nölender Vulkan werden, der sich selbst nicht mehr versteht?“

Und, natürlich: „Bin ich schuld an diesem ganzen Chaos?“

Vielleicht. Zumindest ein bisschen. Denn du bist Teil der Gleichung und das ist keine Schuldfrage, sondern eine Einladung.

Niemand hat uns beigebracht, wie sich ein Gehirn umbaut, wie Identität sich ringend zusammensetzt oder wie Hormone den Menschen zeitweise in eine Parallelrealität katapultieren. Wir wissen nur, wie man reagiert, selten, wie man versteht.

Und genau das ist der Punkt: Dein Teenager braucht keine Kontrolle. Er braucht dein Vertrauen darin, dass er gerade nicht kaputtgeht, sondern wächst.

Dein Teenager ist kein Fehler im System

Pubertät IST das System. Sie ist keine Störung, kein Defekt, kein „muss man halt durch“-Zustand. Sie ist ein biologisch-genialer, emotional anstrengender und sozial notwendiger Umbauprozess.

Kinder sind keine Kinder mehr, aber auch noch keine Erwachsenen. Das Gehirn? Wird neu verdrahtet. Der Körper? Hormonelles Feuerwerk. Das Ich-Gefühl? Schlingert zwischen Weltrettung und Weltuntergang.

Und Eltern? Versuchen, das irgendwie zu managen, oft mit der eigenen Kindheit im Gepäck, alten Glaubenssätzen („Respekt muss man sich verdienen!“) und einem Nervensystem, das beim ersten Türknall an seine Grenzen kommt.

Was viele nicht sehen: Jugendliche **sind** nicht schwierig, sie **haben** es schwierig. Sie müssen in einer Welt navigieren, die ihnen widersprüchliche Botschaften schickt:

Sei selbstständig, aber bitte ohne Widerworte.

Finde dich selbst, aber bleib dabei bitte unauffällig.

Sei individuell, aber passe dich an.

Sei kritisch, aber geh uns nicht auf die Nerven.

Genieß deine Jugend, aber denk an deine Karriereplanung.

Kein Wunder, dass sie ausrasten oder verstummen.

Teenager brauchen Eltern, die keine Gegner sind. Sondern Komplizen. Raumhalter. Spiegel.

Eltern, die sich selbst reflektieren, bevor sie mit Ratschlägen werfen. Die verstehen, dass Autorität nichts mit Kontrolle zu tun hat, sondern mit innerer Klarheit.

Die Wahrheit ist: Vielleicht bist du gar nicht das Opfer der Pubertät. Vielleicht bist du nur das letzte Relikt einer Erziehungskultur, die den Knall nicht gehört hat.

Wenn du das spürst, atme tief durch. Dann bist du bereit. Denn in den nächsten Kapiteln schauen wir uns an, warum Teenager ticken, wie sie ticken, was sie brauchen und warum du ihnen manchmal schlicht im Weg stehst.

Strangsanierung Deluxe: Sorry, Baustelle!

Das Gehirn deines Kindes wird in der Pubertät komplett umgebaut. Im limbischen System, Heimat von Emotionen und Risikoappetit, brennt Dauerlicht. Der präfrontale Kortex, zuständig für Planung, Weitblick und Impulskontrolle, steht auf Standby.

Ergebnis: emotionale Explosionen, die du nicht verstehst. Und dein Teenager übrigens auch nicht.

Die legendäre „Ausraster-mit-Türknall-und-Tränen“-Kombo ist keine Erziehungskatastrophe. Sie ist Neurologie in Aktion. Das nennt sich synaptic pruning, also Entrümpeln auf hohem Niveau.

Stell dir vor, jemand würde mitten in der Rushhour alle Ampeln deiner Stadt abmontieren, neue Straßen bauen, alte Umleitungen kappen und du müsstest trotzdem weiter Auto fahren, telefonieren und Mathehausaufgaben lösen. So fühlt sich der Kopf deines Teenagers an.

Der Hirnstamm feuert noch wie bei einem Dreijährigen, während der präfrontale Kortex gerade Betriebsferien macht. Emotionen sind schneller als der Verstand. Das kennst du selbst sicher am besten.

Kein Teenager wacht morgens auf und denkt: „Heute beleidige ich meine Mutter besonders kreativ.“ Sie handeln impulsiv, weil es neurologisch gerade nicht anders geht.

Hormoncocktail mit Nebenwirkungen

Testosteron, Östrogen, Wachstumshormone und Dopamin mischen den Körper auf.

Der Schlafrhythmus verschiebt sich, der Appetit fährt Achterbahn. Mal liegt dein Kind um 20 Uhr erschöpft auf dem Sofa, mal ist es um Mitternacht hellwach und will die Welt retten.

Pubertierende Körper erleben Wachstumsschübe, sexuelle Reifung und Energieschwankungen, die selbst Hochleistungssportler fordern würden. Und während drinnen Chaos herrscht, versuchen sie, nach außen cool zu bleiben.

Natürlich geht das auch mal gründlich schief. Kein Wunder, dass Gespräche über Hausaufgaben plötzlich in Tränen, Wut oder Weltuntergangsstimmung enden. Die Biologie feiert gerade eine rauschende Party und du bist erstmal nicht eingeladen.

Zwischen Baustelle und Durchbruch - Identität finden in einer Welt, die alles will

Das ist das vielleicht wichtigste und nervigste Kapitel im Leben eines Teenagers: die Identitätsfindung. Es geht hier nicht um: „Was willst du mal werden?“ Sondern um die brutal ehrliche, innere Frage:

„Wer zum Teufel bin ich eigentlich?“

Identität: Ein Puzzle ohne Vorlage

Heute Skater, morgen Umweltaktivist, übermorgen Minimalist. Der Psychoanalytiker Erik Erikson nennt es „Identität vs. Rollenkonfusion“. Jugendliche fragen sich: Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich (wirklich)?

Sie vergleichen sich mit Vorbildern, übernehmen Rollen, verwerfen sie wieder. Subjektive Identität („Was fühle ich, wer ich bin?“), objektive Identität („Was sehen andere in mir?“) und zugeschriebene Identität („Was erwartet die Umwelt?“) prallen aufeinander – und das kracht.

Muss es auch. Identität entsteht nicht in Harmonie, sondern im Ringen. Im Widerstand. Im Experiment. Ohne Reibung keine Klarheit. Deshalb wirken banale Diskussionen wie Dramen, und spontane Sinneswandlungen wie Weltanschauungen im Sekundentakt. All das ist Training und eine biologische Pflichtaufgabe.

Jugendliche streben nach Zugehörigkeit. Wenn sie die nicht erleben, holen sie sie sich auf Umwegen: über Provokation, Rückzug, Überkompensation. Sie wollen Beziehung, auch wenn es sich nach Krieg anfühlt.

Robert J. Havighurst nennt es Entwicklungsaufgaben: Coping, Bindung, Selbstverantwortung, Wertebildung. Wer die Jugendphase meistern will, muss diese Brocken stemmen.

Rolf Oerter spricht von der Transezens: körperlich reif, psychisch noch nicht angekommen. Also Chaos mit Sinn.

Klaus Hurrelmann definiert Jugend als eigenständige Lebensphase, nicht als Übergang. Teenies sind nicht auf dem Weg irgendwohin. Sie stehen mitten im Leben, mit echten Herausforderungen. Und das verdient Respekt, nicht ständige Kritik.

Vorbilder, Leitbilder und der große Selbst-Vergleich

Teenager Teenager suchen Vorbilder. Mal Influencer, mal die Kunstlehrerin, mal jemand, der einfach lässig rebellierte. Sie probieren Identitäten wie Klamotten an und manchmal passt's nicht.

Wenn Eltern dann moralisch empört reagieren oder nostalgisch von „früher“ schwärmen, entsteht kein Halt, sondern Verwirrung. Authentizität lernt man nicht durch Erziehung, sondern durch Vorbilder, die echt sind.

Moralentwicklung Step by Step

Der Psychologe **Lawrence Kohlberg** zeigte, dass moralisches Denken wächst wie ein Muskel.

- Präkonventionell (Kindheit): Richtig ist, was keine Strafe bringt.
- Konventionell (Jugend): Richtig ist, was andere erwarten.
- Postkonventionell (Erwachsenenalter – bestenfalls!): Richtig ist, was meinen Werten entspricht, auch wenn's unbequem ist.

Wenn dein Kind Regeln bricht, diskutiert oder scheinbar unlogisch handelt, ist das kein Mangel an Moral, sondern gelebte Entwicklung. Der Versuch, selbst zu denken.

Und jetzt Hand aufs Herz: Wie viele Erwachsene bleiben auf Stufe zwei hängen? Regelkonform, brav, angepasst, aber innerlich leer. Vorbildfunktion? Fehlanzeige.

„Also in dem Alter wussten wir schon, was sich gehört!“ Na sicher! Und gleichzeitig haben wir geraucht, geklaut, gelogen, experimentiert und eine Menge Scheiße gebaut. Nur dass wir's vergessen haben, seit wir Rechnungen zahlen.

Unsere Jugend ist nicht wirklich anders. Sie wollen dazugehören, aber auch rebellieren. Sie fordern Regeln, nur um sie zu brechen. Und das gehört dazu. Moral ist nichts Angeborenes. Sie entsteht durch Reibung, Beziehung, Beispiel und Erfahrung. Wer sich ausgeschlossen, missverstanden oder klein gemacht fühlt, sucht kompensatorische Wege: Rückzug, Provokation, Überanpassung.

Wenn dein Teenie also laut Musik hört, obwohl du Ruhe willst, dann denkt er nicht: „Geil, ich sabotier jetzt meine Mutter“, sondern: „Ich brauch das grad für meine Stimmung, weil mein Tag scheiße war.“ Die Moral dahinter? Selbstfürsorge, vielleicht. Nur halt nicht in deiner Sprache.

Moral hat ein Nervensystem

Unter Stress ist moralisches Handeln fast unmöglich. Kein Zugang zu Empathie, kein Weitblick, kein Mitgefühl. Das gilt für dich. Und für dein Kind.

Wenn du willst, dass dein Teenager moralisch handelt, Sorge für Sicherheit, nicht für Strafen. Sicherheit ist die Grundlage von Empathie. Und Empathie ist die Grundlage von Moral. Dein Kind hat also kein Moralproblem. Es ist mitten im Prozess. Dein Job ist nicht, Moral zu predigen. Dein Job ist, sie vorzuleben. Oder, um's kurz zu machen:

Wenn du willst, dass dein Kind anständig handelt, dann sei kein Arschloch.

Familiensystem und alter Ballast

Kein Kind bringt die Eltern so an ihre Grenzen wie das eigene.

Denn hinter jeder Eskalation lauert ein alter Schatten. Ungelöste Themen, Muster, Glaubenssätze und nicht verarbeitete Kindheitskrisen, die du sauber verpackt hattest, bis dein Teenager sie mit einem einzigen Augenrollen wieder aus dem Keller holt. Alles, was du nicht angeschaut hast, kommt jetzt hoch.

Was du mitbringst, erbt dein Kind

Keiner erzieht im luftleeren Raum. Frühe Prägungen, unverdauter Stress, gemachte Erfahrungen, all das wirkt in dir.

Was deine Eltern dir beigebracht (oder vorenthalten) haben, trägst du weiter. Unbewusst. Unreflektiert. Und plötzlich hörst du dich sagen: „Solange du die Füße unter meinen Tisch...“ Du weißt schon...

Epigenetik nennt das die „Weitergabe“ von Erfahrungen über Generationen hinweg, insbesondere traumatische, ungelöste oder unreflektierte Themen. Wenn du gelernt hast, dich anzupassen, wirst du innerlich rebellieren, wenn dein Kind sich verweigert.

Wenn du gelernt hast, dass Wut gefährlich ist, wird dich die Wut deines Kindes besonders treffen. Alte Familienmuster, unbewältigte Konflikte und unausgesprochene Ängste beeinflussen, wie Eltern reagieren.

Trigger sind Familiensprache

Wenn dich also ein banaler Widerspruch zur Weißglut treibt, steckt dahinter vielleicht die alte Botschaft: „Kinder müssen gehorchen, sonst wird's gefährlich.“ Dein Teenager spürt diese alten Floskelschrott-Prägungen und triggert immer das, was bei dir undefiniert ist und reagiert auf deine unbewussten Spannungen, nicht auf deine Worte.

Erlebnisse formen unser biologisches Erbe. Angst, Stress, Unsicherheit in deiner Jugend? Die wirken. Auch wenn du heute erwachsen bist. Und sie beeinflussen, wie du auf dein Kind reagierst. Was du nicht aufgeräumt hast, landet als Hypothek auf dem Konto deines Kindes. Wenn du mitflippst, weil dein Teenie Drama macht, bist du nicht verbunden, sondern verstrickt.

Dein Unterbewusstsein reagiert schneller als dein Verstand gucken kann. 95 % aller Entscheidungen laufen dort ab. Wenn dein Teenie dich „triggert“, dann weil dein System aufgrund alter Prägungen Alarm schlägt, von denen du meistens gar nichts weißt. Und nur selten hat das etwas mit der Gegenwart zu tun, sondern mit deinem emotionalen Keller.

Wenn du merkst, dass du reagierst, obwohl du gar nicht willst, ist das der Moment, an dem du etwas Altes beenden kannst. Du beginnst vielleicht zu „erkennen“ statt zu eskalieren.

Die systemische Brille

Systemische Arbeit sagt: Verhalten ist nie zufällig. Sie sieht Verhalten nicht isoliert, sondern als Antwort auf das ganze Beziehungssystem. Verhalten ist demnach immer ein Versuch, Balance herzustellen. Egal, ob Rückzug, Provokation oder Dauer-Drama, es sind oft Signale für unausgesprochene Dynamiken. Signale, die anzeigen, dass sich etwas neu ordnen will. Widerstand ist dabei kein Angriff, sondern ein verkleideter Bindungswunsch. Auch wenn sich das überhaupt nicht so anfühlt.

Konkrete Haltung für den Alltag

- Nicht persönlich nehmen. Wut ist kein Angriff, sondern Entladung.
- Sprich weniger, hör mehr. Verständnis wächst aus Zuhören, nicht durch Argumente.
- Beziehung vor Kontrolle. Einfluss entsteht durch Vertrauen, nicht durch Macht.
- Eigenständigkeit respektieren. Dein Kind kein Projekt.
- Selbstreflexion wagen. Frage dich, welche alten Muster deine Reaktionen steuern.
- Sich selbst nicht zu ernst nehmen und Humor behalten. Ein Lacher entspannt mehr als jede pädagogische Predigt.
- Zuhören statt belehren. Verständnis fördert Reifung mehr als Kontrolle.
- Gib Raum zum Ausprobieren. Identität entsteht nur im Risiko, nicht auf der Couch.
- Setz Grenzen, die Sinn ergeben. Keine Drohungen, sondern Orientierung

Innehalten und Vertrauen

Dein Teenager ist kein Störfall, sondern ein Meisterwerk in Echtzeit. Sein Gehirn arbeitet nicht gegen dich, sondern für seine Reifung. Umbau, Hormoncocktail, Identitätsarbeit, moralische Experimente, all das ist Entwicklung, kein Chaos.

Wer das versteht, bleibt ruhiger, wenn Türen knallen, Tränen fließen oder Pläne stündlich wechseln. Und statt ständig zu kämpfen, entdeckt man, dass Pubertät nicht das Ende der Beziehung ist, sondern ihre Bewährungsprobe. Und das geht nicht ohne Krisen.

Weg von: „Mein Kind muss tun, was ich sagen“, bin zu: „Mein Kind entwickelt ein inneres Wertesystem, das trägt.“ Und das geht nur, wenn du bereit bist, deinen eigenen Ballast nicht länger weiterzureichen.

Du bist nicht der Held in der Story deines Teenagers

Die meisten Eltern meinen es gut. Wirklich. Aber wenn der Teenager zurückschießt, Drama macht oder alles ablehnt, was du vorschlägst, dann liegt das selten daran, dass dein Nachwuchs ein hoffnungsloser Fall ist, sondern daran, dass DU ein Spiegel bist.

Eltern sehen sich gern als Regisseure, während ihr Spross die Hauptrolle spielt. Doch in der Pubertät wird diese Rolle gnadenlos gestrichen. Von heute auf morgen. Dein Jugendlicher schreibt jetzt sein eigenes Drehbuch. Du darfst weiterhin Statist sein, vielleicht Sidekick, aber nicht mehr Regisseur.

Klingt frustrierend. Ist es auch. Aber nur für dein Ego. Für die Entwicklung deines Kindes ist es überlebenswichtig.

Was das Verhalten deines Kindes wirklich sagt

- Nein heißt: Ich finde mich. Widerstand ist kein Angriff, sondern Selbstbehauptung.
- Rückzug heißt: Ich brauche Raum. Das Zimmer wird zum Labor für Identität.
- Provokation heißt: Halte mich aus. Wer sich sicher fühlt, traut sich zu testen.

Jugendliche streben nach Bedeutsamkeit und ringen um ihren Platz. Das, allerdings, ist ihnen eher unklar. Es hilft aber, wenn wir das als Erwachsene wissen. Wer sich sicher fühlt, wagt den Widerstand. Wer sich unsicher fühlt, zieht sich zurück oder passt sich übermäßig an. Und das ist die eher beschissene Alternative.

Deine neue Rolle

Viele Eltern reagieren reflexhaft mit mehr Kontrolle. Hausarrest, Handyverbot, strenge Regeln. Kurzfristig bringt das vielleicht Ruhe. Langfristig zerstört es die Beziehung. Beziehung ist aber das Einzige, was in dieser Phase wirklich trägt. Wer hier nur verwaltet, verliert Einfluss.

Du bist nicht mehr Chef. Du bist Resonanzraum. Dein Job ist nicht, jede Tür zu öffnen oder zu schließen, sondern die Stellung zu halten. Zuhören und Fragen stellen, statt zu dozieren. Klar bleiben, ohne Machtspiel. Das heißt auch, eigene Trigger erkennen. Was in dir schreit nach Gehorsam? Wo bist du selbst noch Kind? Wo zeigt dir dein Teenager ungelösten Mist in deiner eigenen Biografie?

Du bist nicht der Held dieser Story. Du bist Bühne, Licht, manchmal Requisite und das ist groß genug. Dein Kind braucht kein Drehbuch von dir, sondern den Mut, sein eigenes zu schreiben. Deine Aufgabe: da sein, wenn der Vorhang fällt, und klatschen, egal wie schräg die Szene war.

Der eigentliche Nerv-Faktor bist manchmal du selbst

Stell dir vor, du versuchst zu schlafen, und ständig ruft jemand „Mach dein Leben ordentlich!“ durch den Türspalt. Genau so fühlt es sich für Teenager an, wenn Eltern ihre ungeklärten Erwartungen am Kind ausleben. Wer will da noch reden, geschweige denn kooperieren?

Das Jugendalter nach Hurrelmann ist kein Übergang, es ist ein eigener Lebensabschnitt. Kein Zwischenstadium. Kein „bald wird's besser“. Sondern: ein verdammt wichtiges Stück Biografie, in dem sich entscheidet, wie ein Mensch sich selbst sieht, fühlt und durch die Welt bewegt. Und da willst jetzt auch noch dein Erziehungsprogramm drüberziehen?

Die Elternrolle: Stolperstein oder Sicherheitsnetz?

Was viele Eltern übersehen: In der Phase der Identitätsbildung brauchst du keine Rolle als Richter oder Korrektiv, sondern als Zeuge. Als jemand, der den Prozess hält. Der nicht gleich mit Erziehungsmaßnahmen um die Ecke kommt, wenn das System kracht, sondern sagt: *„Ich seh dich. Ich halt das mit dir aus.“*

Je weniger du versuchst, die Kontrolle zu behalten, desto eher wirst du zur echten Bezugsfigur. Denn Respekt wächst aus dem Gefühl, gesehen zu werden.

Alfred Adler hat früh erkannt, dass Jugendliche vor allem nach Bedeutung streben. Sie wollen dazugehören, nicht über Leistung oder Anpassung, sondern über echte Zugehörigkeit. Wer sie immer wieder zurechtweist, ihnen Bedingungen stellt oder sie in ihrer Eigenständigkeit beschneidet, sabotiert ihre Suche nach Sinn und Selbstwert.

Also wenn dein Kind dich mal wieder ignoriert, dir eine patzige Antwort gibt oder sich wie ein Rebell aufführt: Denk nicht „*Wie respektlos!*“, sondern „*Ah, das ist sein Versuch, herauszufinden, wer er ist und wer ich für ihn noch bin.*“

Dein Teenager will sich nicht von dir entfernen, sondern sich selbst finden. Und dafür muss er erstmal schauen, wo du aufhörst und wo er beginnt. Du bist dabei nicht das Problem. Aber du bist auch nicht die Lösung.

Jugendliche tanzen zwischen Selbstzweifel und Größenwahn. Wenn dein Teenager dich regelmäßig an den Rand des Wahnsinns bringt, ist das kein Zeichen dafür, dass er oder sie falsch tickt, sondern dass die Entwicklung auf Hochtouren läuft.

Macht, Ohnmacht und der Mythos von Kontrolle

Eltern glauben oft, sie müssten Kontrolle haben. Über das Verhalten. Über die Zukunft. Über den Weg ihres Kindes. Weil das Sicherheit gibt. Weil man es so gelernt hat. Weil man denkt, das sei gute Erziehung. Kontrolle ist eine Illusion. Gerade in der Pubertät. Dein Kind entgleitet dir, weil es so sein soll. Es muss sich abgrenzen, rebellieren, die eigenen Maßstäbe finden. Und je mehr du versuchst, das mit Macht zu unterbinden, desto stärker wird die Gegenwehr.

Was du brauchst, ist Einfluss. Kein Zwang. Kein Gezerre. Sondern Präsenz. Authentizität. Klarheit. Die Fähigkeit, da zu sein, auch wenn dein Kind dich gerade zum Kotzen findet.

Ohnmacht als Kompass

Wenn du dich ohnmächtig fühlst, ist das ein Hinweis darauf, dass dein alter Erziehungsmodus nicht mehr greift. Dass dein Kind gewachsen ist und dass du dich mitentwickeln darfst.

Du darfst deine Ohnmacht ernst nehmen und sie nutzen. Um zu hinterfragen, was du da eigentlich gerade versuchst. Um neue Wege zu finden. Um dein Kind beim wachsen zu begleiten. Was also tun? Weniger kämpfen. Mehr zuhören. Grenzen setzen, ja. Aber nicht, um Macht zu demonstrieren, sondern weil Beziehung auch Verlässlichkeit braucht.

Wenn dein eigener Scheiß dir im Weg steht und dich manchmal, mitten im Konflikt, in einen Menschen verwandeln, der du gar nicht sein willst, dann steuern dich fast immer deine Muster, deine Prägungen,

deine Verletzungen oder die Geschichten, die du über Erziehung, Autorität, Disziplin und „gut erzogene Kinder“ im Kopf hast.

Du darfst loslassen, ohne gleichgültig zu sein

Du darfst sagen: „Das ist deine Entscheidung, und ich bin da, wenn du mich brauchst.“ Du darfst dich innerlich abgrenzen, ohne dich zu entziehen. Du darfst Verantwortung abgeben, nicht aus Resignation, sondern aus Respekt.

Beziehung heißt nicht, alles durchgehen lassen. Du musst nicht bester Freund/Freundin sein. Du musst nicht alles aushalten. Aber du musst verlässlich sein. Berechenbar. Menschlich. Und ehrlich.

Du darfst sagen: „Ich will, dass du Verantwortung übernimmst und ich bleib trotzdem da, wenn du’s gerade nicht kannst.“

Du darfst wütend sein, traurig, enttäuscht, solange du nicht aufhörst, deinen Teenager zu *sehen*. Mit seinem Chaos. Mit seiner Unsicherheit. Mit seinen Fehlritten. Dein Kind testet dich. Und das ist kein Angriff.

Es will wissen: Bleibst du? Auch wenn ich unmöglich bin? Auch wenn ich dich wegstoße? Auch wenn ich selber nicht weiß, wer ich bin? Wenn du dann als innerlich aufgerichtetes Gegenüber bleibst, satt dich zum Fußabtreter zu machen, dann lernt dein Teenager, was echte Beziehung ist:

Verlässlichkeit unter Druck.

Und irgendwann, wenn du’s nicht erwartest, kommt da plötzlich wieder ein liebevoller Blick. Ein Satz. Ein ehrliches Lächeln. Und du dann merkst du, dass die Brücke noch steht.

Die Lüge mit der Verantwortung

Es klingt edel, fast heroisch: *„Wenn ich keine Verantwortung für meine Kinder hätte, dann würde ich ...“* Aber das ist keine Verantwortung. Das ist die wohl höchste Form von Vermeidung.

Hinter diesem Satz steckt ein stiller Vorwurf: *„Wegen euch kann ich nicht so leben, wie ich will.“* Und den bekommen Kinder zu spüren, auch wenn er nie ausgesprochen wird. In ihren Rucksack, kommt dann auch noch das Päckchen mit der vertagten Lebenslust ihrer Eltern.

Dabei verstehen unsere Kinder das Prinzip des Scheitern viel besser, als die versteckte Lüge, dass ihre Eltern keine Wahl haben und dadurch der Grund für das Unglück der Eltern sind.

Und weil das nie gesagt wird, bleibt es ungreifbar. Kinder spüren nur, dass etwas nicht stimmt. Sie suchen die Ursache bei sich und finden sie nie. Zurück bleibt ein diffuses Schuldgefühl, das sie bis ins Erwachsenenleben begleitet.

Wer Verantwortung wirklich lebt, hört auf, sie als Ausrede zu benutzen. Es braucht Eltern, die ehrlich genug sind, zu sagen: *„Ich habe Angst, das zu ändern und das hat nichts mit dir zu tun.“*

Wenn Schule das Nervensystem kilt

Es ist Montagmorgen. Dein Kind steht auf, als würde es zur Schlachtbank gehen. Der Blick leer, der Ton gereizt, das Frühstück bleibt stehen. Und du fragst dich: Wie lange soll das noch so weitergehen?

Unterricht in der Schule nimmt den Kids die Zeit für echtes Lernen. Schule ist für viele Jugendliche kein Ort des Lernens mehr, sondern ein Ort des Funktionierens. Des Bewertetwerdens. Des Aushaltens. Das Schulsystem in seiner aktuellen Form ist für durchschnittliche Nervensysteme schon anstrengend genug. Aber für sensible, neurodiverse, feinfühlig oder schlicht pubertierende Jugendliche kann es zur täglichen Überforderung werden.

Lärm. Druck. Taktung. Vergleich. Leistung. Sitzen. Stillsein. Funktionieren. Wiederholen. Aushalten. Und wehe, du fällst raus.

Da wundert es kaum, dass die Lichter innerlich immer wieder ausgehen. Wenn dein Kind nicht mehr will, hat das also nichts mit Faulheit zu tun. Es ist eine gesunde Reaktion auf ein oft ungesundes Umfeld. Wenn dein Teenager morgens nicht aufstehen will, stundenlang prokrastiniert oder bei jedem Arbeitsblatt in Tränen ausbricht, ist das keine Schwäche. Es ist ein Alarmsignal des inneren Systems.

Dann kann die Bitte am Nachmittag, den Müll rauszubringen, ganz easy zu einem Mental Breakdown führen.

Wenn Schule dein Kind krank macht, dann ist nicht dein Kind das Problem. Sondern das System. Und deine Aufgabe ist nicht, es da durchzudrücken, sondern ihm beizustehen. Auch wenn das bedeutet, ungemütliche Fragen zu stellen, neue Wege zu gehen und nicht mehr mitzumachen beim kollektiven „Augen zu und durch“.

Motivation kommt nicht auf Knopfdruck

Vielleicht hast du's auch schon gesagt: „Wenn du dich nur mal ein bisschen zusammenreißen würdest...“ Oder: „So schwer kann das doch nicht sein!“ Oder einfach nur: „Interessierst du dich eigentlich für *irgendwas*?“

Es geht um Motivation und dem oft verzweifelt elterlichen Versuch, sie beim eigenen Kind herbeizuzaubern. Motivation ist kein Schalter, kein Charaktermerkmal und schon gar keine Voraussetzung, um geliebt zu werden.

Was viele als Faulheit sehen, ist oft Überforderung. Angst zu versagen, gefühlte Sinnlosigkeit, erlernte Hilflosigkeit, tiefe Erschöpfung oder schlicht ein Nervensystem im Überlebensmodus.

Hinter „null Bock“, steckt oft mehr dahinter als Desinteresse. Vielleicht ist es Schutz. Vielleicht ist es die Frage, wofür sich der Aufwand lohnen soll. Vielleicht ist es das Gefühl ein Versager zu sein, sodass der Mut fehlt, die Dinge trotzdem anzupacken.

Motivation wächst aus Selbstwirksamkeit. Dein Kind braucht Erfahrungen, in denen es etwas schafft, ohne bewertet zu werden. Es braucht Räume, in denen es etwas will – nicht soll. Und Menschen, die an seine Stärken glauben, auch wenn es selbst gerade nur Matsch sieht.

Du darfst aufhören, dein Kind antreiben zu wollen. Du darfst den Blick weiten und fragen wofür dein Teenie brennt, was ihm gut tut und wo er scheitern darf, ohne gleich als Loser zu gelten? Du darfst auch sagen: „Ich seh dich. Ich sehe, dass du nicht kannst und ich traue dir trotzdem zu, dass du irgendwann wirst.“

Denn das ist der Boden, auf dem Motivation wächst: Gesehenwerden. Gehörtwerden. Geliebtwerden. Ohne Wenn. Ohne Aber. Ohne Leistung. Und ohne Druck.

Zwischen WhatsApp, Notendruck und Genderdebatten

Dein Kind wächst in einer Welt auf, in der soziale Medien 24/7 präsent sind, Lehrpläne aus dem letzten Jahrhundert stammen und Erwachsene sich lieber über den Kleidungsstil von Jugendlichen aufregen als über das Bildungssystem. Diese Gesellschaft kommentiert, bewertet, normiert, kontrolliert und wundert sich dann über psychisch überlastete Jugendliche, die keine Lust mehr auf Schule, Politik oder Zukunft haben.

Du willst deinem Kind beibringen, seinen eigenen Weg zu gehen, aber es steht auf einem Trampelpfad aus Erwartungen, Leistungsdruck und absurden Widersprüchen.

Du kannst nicht die ganze Gesellschaft ändern. Aber du kannst deinem Kind helfen, in diesem Chaos ein Gespür für sich selbst zu entwickeln. Indem du da bist. Indem du Unperfektheit vorlebst. Indem du hinterfragst, was dir als „normal“ verkauft wird. Indem du dein Kind ernst nimmst, auch wenn es sich selbst gerade nicht ernst nimmt.

Denn Elternsein in dieser Gesellschaft heißt nicht nur, Brotdosen zu packen und Pubertätskrisen zu überstehen. Es heißt auch, sich selbst zu hinterfragen. Sich auf die Zunge zu beißen, statt reflexhaft zu schimpfen. Und manchmal heißt es einfach nur: Atmen, zuhören, Schnaps trinken.

Warum dein Kind manchmal lügt und was das mit Vertrauen zu tun hat

Es passiert einfach. Dein Kind erzählt dir nicht die Wahrheit, erfindet Ausreden, verschweigt Dinge. Und du fühlst dich verarscht. Und verletzt. Weil du dachtest, ihr seid ehrlich miteinander.

Teenager, die lügen, wollen sich abgrenzen, ihre Ruhe haben, Dinge für sich behalten, selbst entscheiden, was andere über sie wissen. Teenager lügen, weil sie Angst vor Ärger haben. Weil sie nicht enttäuschen wollen. Weil sie etwas ausprobieren und nicht verurteilt werden wollen. Weil sie das Recht auf ein eigenes Innenleben verteidigen.

Und du? Du darfst sagen: „Ich merke, da stimmt was nicht. Und ich will kein Verhör daraus machen. Ich will verstehen, was du brauchst, damit du ehrlich sein kannst.“

Vertrauen ist keine Einbahnstraße. Wenn du willst, dass dein Teenager dir vertraut, musst du auch zeigen, dass du das aushalten kannst. Die Wahrheit zu hören. Die Unsicherheit zu fühlen. Die Fehler zu akzeptieren. Denn nur wenn dein Teenie spürt, dass es in deiner Nähe auch mit schwierigen Wahrheiten sicher ist, wird er aufhören, dir Geschichten zu erzählen. Das braucht Zeit, Geduld und manchmal ein Pokerface. Denn hinter jeder Lüge steckt nicht nur ein Schutzmechanismus, sondern auch die stille Frage: Hältst du das mit mir aus?

Temporäres Messi-Syndrom

Das Zimmer eines Teenagers ist ein Phänomen. Betritt man es, verschwindet sofort die Orientierung und manchmal auch der Fußboden, übersät mit Klamottenbergen und Geschirr, die längst ein Eigenleben entwickelt haben. Manchmal findet man überraschenderweise sogar den ein oder anderen, längst vermissten, Gegenstand wieder.

Eltern sagen: „*Räum endlich dein Zimmer auf!*“ Teenager sagen: „*Warum denn? Ich weiß genau, wo alles ist!*“ Das darf allerdings bezweifelt werden. Es ist Ausdruck von Freiheit, Abgrenzung und „Lasst mich bloß in Ruhe“. Und es spiegelt sichtbar das innere Chaos jedes Teenagers wider.

Das ist für viele Eltern schwer auszuhalten, aber ein enorm ordentliches Teenagerzimmer wäre wirklich Grund zur Sorge. Also Tür schließen und Vertrauen üben! Denn der Zustand des Zimmers ist kein Spiegel deiner Erziehung. Für deinen Teenager ist das eigene Zimmer ein Rückzugsort, ein Schutzraum, ein eigenes Revier. Und da hast du uneingeladen einfach nichts zu suchen.

Alltagmysterien mit Teenager im Haushalt

Es gibt Fragen, die seit Generationen unbeantwortet bleiben. Fragen, an denen ganze Familien scheitern. Fragen, die so alltäglich sind, dass sie eigentlich banal wirken und gerade deshalb das Nervenkostüm von Eltern zuverlässig ruinieren. Denn für Teenager scheint es eine geheimnisvollen Welt der Alltagmysterien zu geben...

Die Rede ist von diesen alltäglichen Mikro-Aufgaben, die für Erwachsene (bestenfalls) selbstverständlich sind. Wie gelangt Klopapier von der Verpackung an den Halter? Und was passiert eigentlich, wenn eine Rolle leer ist? Verdunstet sie einfach?

Gehört schmutzige Wäsche auf den Fußboden? Oder, ganz gewagt: In den Wäschekorb? Auch Müll scheint eine magnetische Bindung zum Teenagerzimmer zu entwickeln, während der Papiermülleimer im eigenen Zimmer ein blinder Fleck bleibt.

Und welche dunklen Mächte verhindern, dass Geschirr den weiten Weg, von wo auch immer, in die Spülmaschine findet? Dann wäre da noch die selbstständige Orientierung im häuslichen Raum, als wäre das Öffnen von Schränken eine olympische Disziplin: Dinge finden, ohne ständig die Eltern zu fragen.

Die Liste ist nahezu endlos. Und man könnte ganze Benutzer-Handbücher damit füllen.

Wie wringt man einen Spüllappen aus? Warum ist es sinnvoll heruntergefallene Lebensmittel nicht auf dem Küchenboden liegen zu lassen? Wie viele Schüsseln und Teller können in einem Zimmer gleichzeitig ein Eigenleben entwickeln? Warum schalten sich Lichter nicht automatisch aus? Und weshalb verwandelt sich das Bett in vielen Teenager-Zimmern in eine Mischung aus Café, Recyclinghof und Multifunktionslager?

Ist das so ein Teenager-Kollektiv-Verhaltens-Ding? Das alles wirkt lächerlich banal. Und genau das macht es so köstlich tragikomisch: Während wir Eltern glauben, wir müssten Teenager vor der Welt retten, stolpern wir an der heimischen Front schon über leere Toilettenpapierrollen, verweiste Spülmaschinen und verstreute Wäscheberge.

Sie sind die kleinen Minenfelder des Familienalltags. Und so lange sie ungelöst bleiben, sorgen sie zuverlässig für Augenrollen, Diskussionen und stille Wutanfälle. Vielleicht ist es an der Zeit, das Ganze mit Humor zu nehmen, denn offenbar sind wir Eltern nicht die ersten und ganz sicher nicht die letzten, die an diesen Alltagsmysterien verzweifeln. Und der Stress, den wir uns mit ununterbrochenen Schimpf-Tiraden bereiten, wird im Kollektiv-Bewusstsein unserer Teenie wohl eher für kein Upgrade sorgen. Grund genug, um damit einfach anders umzugehen.

The biggest Topic: Medien

Es gibt sehr wenig Bereiche, in denen sich Eltern, Pädagogen, Psychologen, Medien-, Gehirn- und Suchtforscher so einig sind, wie beim Thema Medienkonsum. Bei besonders ambitionierten Eltern und in „aufgeklärten“ Fachkreisen, reicht das Spektrum gerade mal von „gar nicht“ bis „gemäßigt-kontrolliert“. Naja, und dann gibt es natürlich noch das genaue Gegenteil, bei der Kinder inflationär vor der Mattscheibe geparkt werden. Aber das hat andere Gründe.

Wir tun jedenfalls so, als wären wir souveräne Medienkonsumenten, die selbstverständlich Maß halten und alles interlektuell blicken, durchschauen und reflektieren. Na sicher doch!

Diskussionen über Medienverhalten, sind das Kryptonit der meisten Familien im Alltag. Und nirgendwo anders lässt sich unser doppelmoralisches Verhalten sichtbarer machen, als dort –würden wir mal ehrlich mit uns selbst sein.

Pausenknopf: Medien? Dann aber für alle!

Wir suchen darin Zerstreuung, Betäubung, Ablenkung. Mal vor dem Alltag, mal vor uns selbst. Das ist weder ehrenhaft noch verwerflich. Es ist einfach menschlich.

Wir Erwachsenen haben die Unverfrorenheit, unseren Kids zu predigen, dass sie „zu viel vor dem Bildschirm“ hängen, während wir uns nach Feierabend bei Netflix durch fünf Folgen irgendeiner Serie ballern, bei TikTok in ein Wurm-Loch fallen oder beim Fußball wütend grölen, als würde sich dadurch etwas am Spielverlauf ändern.

Wir reden uns gern ein, dass wir Medien „souverän“ nutzen. Wir wissen angeblich, wann Schluss ist. Im Gegensatz zu unseren Teenagern, die „maßlos überfordert“ sind. Aha...

Unsere Teenager machen dasselbe. Nur heißen ihre Suchtfallen anders. Nicht „Tatort“ oder „Doppelpass am Sonntag“, sondern „TikTok“ und „Gaming“. Gleiche Flucht, anderes Kostüm.

Früher hatten wir sowas nicht!

Stimmt. Und was wäre gewesen wenn? Wir neigen dazu, unsere eigene Kindheit als Goldstandard hochzuhalten: „*Wir sind ja auch ohne Smartphone groß geworden!*“

Früher hatten wir nur das Telefon mit Wählscheibe (und wehe, du hast dich mal verwählt), drei Fernsehprogramme und die Bravo samt Dr. Sommer-Team. Und jetzt? Jetzt schalten wir reflexartig in den Panikmodus, wenn es um Medien geht: „*Die Kinder verblöden! Die Fantasie geht kaputt! Sie können sich nicht mehr konzentrieren!*“

Und? Ist unsere, weitesgehend medienfrei aufgewachsene Generation, denn nun so viel schlauer, kreativer und fokussierter als wir es perspektivisch von unseren Kindern zu erwarten haben?

Mal ehrlich: Wenn dem so wäre, warum sind wir nicht medienfrei geblieben? Ein Leben ohne Smartphone, Tablet, Laptop und Co. Kaum noch denkbar. Eröffnen sie uns doch gewisse Bequemlichkeiten, Privilegien und Ressourcen, nicht wahr?

Dabei müssen wir heute genauso mit dieser Flut an Möglichkeiten umzugehen lernen, wie unsere Kinder und Teenager. Nur dass wir uns einreden, wir hätten alles im Griff. Allerdings sind wir aber auch die erste Elterngeneration, die sich damit konfrontiert sieht. Das ist herausfordernd, und wir wollen sofort alles irgendwie richtig machen, keine Frage. Aber mit unseren Klugscheißereien klingen wir nicht anders, als unsere eigene Elterngeneration, die Computer für überflüssigen Quatsch hielt.

Ein moderater Medienkonsum ist also nicht nur eine Kompetenz, die unsere Kinder entwickeln müssen, sondern auch wir selbst.

Mediales Überangebot vs. Medienkompetenz

Wir Erwachsenen klicken uns naiv durch jede Schlagzeile, glauben jeden Unsinn, den die Nachrichten servieren, und halten uns trotzdem für medienkompetent. Wenn das unsere Referenz sein soll, dann gute Nacht.

Wer von sich behauptet, er könne sein Kind „medienfrei erziehen“, darf das gern tun. Das ist konsequent, durchaus löblich und nachahmenswert, fast schon heilig. Aber können wir mit Sicherheit sagen, dass diese Kinder später „besser“ durchs Leben gehen? Oder haben sie nur gelernt, dass Mama und Papa in dieser einen Disziplin rigider sind als alle anderen? Am Ende geht es nicht um totale Abstinenz oder Dauer-Streaming. Es geht darum, ob wir uns selbst im Griff haben.

Vorbild Fehlanzeige

Die Kritik an Medien ist oft berechtigt: Sie machen abhängig, zerstreuen, überfordern. Alles richtig. Aber bevor wir uns wieder über Teenager echauffieren, lohnt ein Blick in den Spiegel.

Wir schimpfen über „Mediensucht“, starren aber selbst in Bus, Bahn, Wartezimmer und Restaurant permanent aufs Handy. Wir predigen Selbstkontrolle und binge-watchen Seriennächte durch. Wir starren im Gehen aufs Handy, als würde die Welt um sie herum gar nicht existieren. Wir scrollen zu jederzeit mit gesenktem Kopf durch digitale Parallelwelten, hypnotisiert vom Display.

Oder der Klassiker: Fernseher im Schlafzimmer. Für viele ganz normal. Man pennt dabei ein, die Kiste dudelt die halbe Nacht weiter, manchmal ist es sogar das Ritual zum Einschlafen. Und genau diese Erwachsenen reden dann von der „Gefahr der Mediensucht“ bei Jugendlichen.

In welcher Welt schaffen Erwachsene eigentlich die gleichen Limits, die sie Kindern verordnen?

Mediensucht ist ein Symptom

Wir tun so, als wären Medien das große Gift, das unsere Kinder süchtig macht. Aber drehen wir den Spieß mal um. Vielleicht sind Medien nicht das Problem, sondern das Pflaster. Medien sind nicht die Droge, sie sind der Ersatz-Stoff, wenn Eltern nicht liefern. Sie flüchten, weil ihnen etwas fehlt. Und zwar nicht das WLAN, sondern Zuwendung, Aufmerksamkeit, echtes Interesse.

Was tun wir Eltern denn so oft, wenn Kinder unsere Aufmerksamkeit einfordern, mit uns spielen wollen oder nach Nähe suchen, wenn es für uns gerade nicht passt? Wir drücken ihnen ein Gerät in die Hand.

Kinder lernen früh, dass Mama und Papa zwar anwesend, aber nicht wirklich da sind, dass man mit seinen Sorgen niemandem auf die Nerven fallen soll oder dass Aufmerksamkeit an Bedingungen geknüpft ist. Also flüchten sie dorthin, wo sie immer etwas bekommen, ins Netz. Denn dort warten 24/7 Unterhaltung, Ablenkung, Bestätigung.

Und irgendwann kommen wir um die Ecke und behaupten: „*Siehst du, die sind alle handysüchtig!*“

Tatsächlich zeigt sich nur das, was am Anfang fehlte: Beziehung. Die Ironie ist, dass Eltern und Kinder oft gar nicht merken, was fehlt. Sie spüren nur, dass etwas nicht stimmt. Die Leere wird mit Medien gefüllt. So wie wir Erwachsenen sie auf weitaus fortgeschrittenere Weise mit Netflix, Shopping, Arbeit oder Fußball füllen.

Medien sind weder Engel noch Teufel. Sie sind Werkzeuge. Teenager können sich darin verlieren. Sie können aber auch experimentieren, kreativ werden, lernen, gestalten.

Sie können sichtbar machen, was ungesagt bleibt. Fehlt Verbundenheit, wird das Handy zur Ersatzfreundschaft. Fehlt Vertrauen, wird das Internet zum Zufluchtsort. Fehlt ehrliches Interesse, suchen Teenager es in Klicks und Likes.

Und dann wundern wir uns, warum die Bindung zu unseren Kindern dünner wird, während sie zum Display wächst. Nicht Medien vergiften unsere Kinder, sondern die Leere, die wir nicht gemeinsam mit ihnen füllen.

Wir können Medien nicht verbieten. Verbote erzeugen nur Heimlichkeit. Worauf es ankommt, ist Beziehung. Denn wenn wir mit unseren Kindern verbunden sind, dann werden Medien ein Teil unserer gemeinsamen Welt und kein Kriegsschauplatz. Und genau darin steckt auch eine Chance: Medien als Brücke, nicht als Schlachtfeld. Medien ersetzen nicht die reale Welt, solange wir in Beziehung bleiben.

Zeit-Limits: Der sichere Weg in den Kleinkrieg

Medienkontrolle klingt vernünftig: feste Zeiten, klare Regeln, strenge Limits. Klingt nach Ordnung, fühlt sich aber an wie Zwang.

Aber, wie würdest du reagieren, wenn dein Partner mitten in deiner Lieblingsserie oder während eines Elf-Meter-Schießens den Fernseher ausschaltet, weil er findet, du hättest jetzt genug geglotzt? Genau. Du wärst wohl stinksauer.

Zeit-Limits, Regeln und Sanktionen sind nichts anderes. Sie produzieren Stress, Widerstand und Heimlichkeit. Mit Medienerziehung über Kontrolle servierst du dir den Ärger gleich selbst. Es nervt alle Beteiligten und strapaziert unnötig die Beziehung.

Beziehung statt Stoppuhr

Wenn du wirklich Einfluss auf den Medienkonsum deines Kindes haben willst, brauchst du keine Handbremse. Du brauchst, wie immer, Verbindung!

- Frag nach. Was schaut dein Kind gerade? Warum fasziniert es das?
- Sei dabei. Setz dich mal dazu, lach mit, frag nach, lass dir etwas erklären.
- Teile. Zeig auch, was du schaust, hörst oder liest und warum.
- Geh ins Gespräch: Lass dir zeigen, was dein Kind schaut.
- Sei Vorbild: Lege dein Handy selbst weg, wenn du Zeit mit deinem Kind verbringst.
- Sei ehrlich: Wir Erwachsene sind auch nicht medienkompetent, wenn wir jede Nachricht für bare Münze nehmen.

So entsteht Interesse statt Machtkampf. Und Medienzeit wird vom Mienenfeld zur Gesprächsfläche. Kinder, die sich gesehen und ernst genommen fühlen, haben weniger Grund, sich in Bildschirme zu verkriechen. Kurz gesagt: Echte Beziehung ersetzt jedes Zeit-Limit.

Teenager sind nicht „handysüchtiger“ als wir. Sie sind nur ehrlicher darin, dass sie Ablenkung brauchen. Wir Erwachsenen verpacken unsere Ablenkungen in schönere Begriffe: „*Ich informiere mich.*“, „*Ich entspanne.*“, „*Ich gönne mir was.*“

Die eigentliche Frage lautet: Habe ich den Mut, mein eigenes Medienverhalten zu reflektieren, bevor ich über das meines Teenagers urteile?

Medien sind kein Gift, sondern ein Verstärker. Sie zeigen uns, was fehlt. Wer Beziehung lebt, muss Medien nicht bekämpfen.

Kleiner Disclaimer: Bei Kleinkindern gilt etwas anderes: Ultra-schnelle Bildfolgen, Surround-Sound und Dauerbeschallung überfordern ihre noch unfertigen Sinnesorgane. Sprachentwicklung und Hörsinn brauchen echte Stimmen, nicht Dolby Surround.

Wenn dein Kind sich selbst ablehnt

Irgendwann kommt der Tag, da schaut dein Kind in den Spiegel und hasst, was es sieht. Die Haut, die Haare, den Bauch, das Gesicht. Oder gleich alles zusammen. Du willst trösten, loben, relativieren. Aber es kommt nicht an.

Weil diese Ablehnung nicht vom Körper ausgeht, sondern von einem Selbstbild, das gerade zerbricht. Das ist die Phase, in der Identität neu gebaut wird und alles wackelt, auch der eigene Wert.

Das bisherige Selbstbild geht krachen

Zwischen Kindheit und Erwachsenwerden passiert etwas Gewaltiges: Das bisherige Selbstbild („Ich bin okay, wie Mama mich sieht“) bricht auf. Jugendliche beginnen, sich von der elterlichen Wahrnehmung zu lösen und sich durch die Augen anderer zu sehen. Sie vergleichen, messen, bewerten ständig. Sie suchen Zugehörigkeit und gleichzeitig Einzigartigkeit. Das ist Identitätsarbeit.

Sie versuchen herauszufinden, wer sie sind und dazu gehört zwangsläufig, sich auch mal abzulehnen. So entsteht Differenzierung. „Wer bin ich und wer darf ich sein?“ Und weil diese Fragen keine klaren Antworten haben, braucht das Gehirn Ersatz. Oberfläche. Bestätigung. Likes. Zugehörigkeit über Vergleich.

Erinnern wir uns kurz daran zurück, was da im Gehirn eines Teenagers abgeht: Baustelle mit Stromausfall, der Präfrontale Kortex im Umbau, das limbische System auf Vollgas, Emotionen sind stark, Selbstbild instabil, Bewertung gnadenlos.

Gleichzeitig überflutet Dopamin das System. Belohnung wird wichtiger als Balance. Und soziale Bestätigung wirkt wie eine Droge. Ein Like ist ein Mini-High. Ein kritischer Kommentar ein Absturz.

Das Gehirn sucht Zugehörigkeit, weil sie für die Pubertät überlebenswichtig ist. Wer dazugehören darf, ist sicher. Wer ausgeschlossen wird, erlebt das wie Schmerz. Das ist übrigens messbar. Und zwar im selben Hirnareal wie körperliche Verletzungen.

Wenn dein Kind also scheinbar „überreagiert“, weil jemand online etwas Gemeines kommentiert hat, dann weil es biologisch so verdrahtet ist, dass sozialer Ausschluss körperlich schmerzt.

Gesellschaftlicher Druck on top

Wir leben in einer Kultur, die Selbstoptimierung mit Selbstwert verwechselt. Dein Kind wächst in einer Dauerwerbesendung auf, in der der eigene Körper zum Projekt geworden ist. Überall Botschaften: „Sei schöner, schlanker, besser.“ Jeder Filter, jede App, jedes Idealbild schraubt an der Selbstwahrnehmung.

Und während du noch versuchst, deinem Kind beizubringen, dass Charakter zählt, misst der Algorithmus, wie viele Sekunden jemand auf ein Gesicht klickt. Das ist ein strukturelles Problem. Wir erzeugen Kinder, die glauben, sie müssten perfekt sein, um geliebt zu werden und sich selbst ablehnen, sobald sie merken, dass sie es nicht sind.

Und was hast du dazu beigetragen?

Selbstablehnung wächst selten auf leerem Boden. Kinder übernehmen (unbewusst) die innere Haltung ihrer Eltern zu sich selbst. Wenn du dich ständig kritisierst, klein machst oder abwertest, hört dein Kind mit. Nicht auf deine Worte, sondern auf deine Frequenz.

Inzwischen weißt auch du, dass Gefühle, Glaubenssätze und Stressmuster weitergegeben werden. Nicht als „Schuld“, sondern als Programm. Wenn Generationen gelernt haben, dass Wert an Leistung hängt, dann vererbt sich diese Haltung, nicht genetisch, sondern emotional. Ein Kind, das erlebt, dass Selbstliebe mit Bedingungen verknüpft ist, wird genau das reproduzieren.

Deshalb beginnt Heilung immer mit dir. Nicht mit mehr Bestätigung, sondern mit mehr Echtheit. Wenn du dich selbst annehmen kannst, auch mit Falten, Hüftspeck, Fehlern, Macken und Eigenheiten, entsteht Resonanz. Kinder lernen, was du lebst, nicht, was du sagst.

Wenn dein Kind sich selbst ablehnt, ist dein Job nicht, es zu überreden, sich zu mögen, sondern ihm zu zeigen, dass du bleibst, auch wenn es sich gerade selbst nicht aushält. Mach dich nicht klein, um mitzuleiden. Sprich über das, was Bestand hat: Haltung, Charakter, Humor, Mut, Werte.

Sag nicht: „Aber du bist doch auch hübsch!“ Sag: „Ich seh dich. Auch wenn du dich grad nicht magst.“

Denn Selbstannahme ist kein Sprung, sondern ein Prozess. Wenn dein Kind sich selbst ablehnt, schau zuerst: Wo lehne ich mich selbst noch ab?

Nachts wach, morgens tot: Warum dein Teenie kein Morgenmuffel, sondern ein „Uhrzeit“-Rebell ist

Wenn du dich fragst wie Lebenstauglichkeit und der Biorythmus deines Teenagers zusammenpassen...

Teenager schlafen nicht aus Faulheit. Naja, nicht hauptsächlich zumindest. Teenager schlafen, weil ihre Gehirne nachts Überstunden schieben, echte Schwerstarbeit im Oberstübchen. Das Gehirn ist nachts mit Aufräumen beschäftigt. Neue Synapsen werden angelegt, alte gelöscht, Erfahrungen sortiert, Identität gebaut.

Während du schon um 22 Uhr ins Kissen schnarchst, fängt im Kopf deines Kindes gerade die Nachtschicht an. Melatonin, das Schlafhormon, schüttet sich bei Jugendlichen erst mehrere Stunden später aus. Doch statt Verständnis gibt's morgens Gemecker. „Du bist ja immer müde! Wenn du früher ins Bett gehen würdest, wärst du fitter!“ Stimmt nur leider nicht. Er kann gar nicht früher schlafen, weil seine innere Uhr es nicht zulässt.

Schulen starten trotzdem um 8 Uhr, mitten in der biologischen Nacht. Logisch, dass Teenager im Unterricht gähnen, in die Leere starren oder auf Durchzug schalten. Ihr Gehirn ist noch nicht hochgefahren.

Der eigentliche Fehler liegt also nicht beim Kind, sondern im System. Ein System, das erwartet, dass Jugendliche und auch Kinder gegen ihre Biologie funktionieren. Und weil sie das nicht schaffen, wird das als unmotiviert oder desinteressiert bewertet. Würde man Schule an den Biorhythmus anpassen, wäre vieles entspannter.

Späte Abende und manchmal ganze Nächte an den Wochenenden, sind die einzige Zeit, in der Jugendliche endlich sie selbst sein dürfen. Tagsüber fremdbestimmt, abends autonom. Tagsüber fremdbestimmt, abends autonom. Da sind sie kreativ, wach, lebendig, weil sie spüren, dass die Nacht ihnen gehört. Dein Kind kämpft also auch hier nicht gegen dich, wenn es einfach noch nicht ins Bett will. Es kämpft mit der Biologie.

Wenn du das nächste Mal also morgens fluchend Kaffee in dich kippst, während dein Teenie noch mit einem Bein im Traumland hängt, erinnere dich: Er ist nicht zu spät dran. Er lebt einfach im richtigen Rhythmus zur falschen Uhrzeit.

Pleite mit Ansage: Warum dein Teenager kein Finanzproblem, sondern ein Werteproblem hat

Eltern lieben es, über Taschengeld zu diskutieren. Wie viel ist „angemessen“? Wann gibt's was dazu? Und was darf man davon kaufen?

Taschengeld ist kein pädagogisches Kontrollinstrument, sondern eine Trainingsfläche für Reife. Geld ist Energie in Papierform, und wie ein Teenager damit umgeht, zeigt, wie er mit Verantwortung umgeht.

Wenn du dich fragst, warum dein Kind das Geld für Klamotten, Vapes, Snacks oder digitalen Unsinn raushaut, dann nicht, weil es dumm ist, sondern weil es ein funktionierendes Belohnungssystem hat. Dopamin liebt schnelle Belohnung. Gehirne in der Pubertät sind darauf programmiert, Risiko zu suchen, Neues zu testen und Emotionen intensiver zu erleben. Da ist „Sparen für später“ ungefähr so sexy wie Steuererklärung.

Hinzu kommt: Geld hat in der Pubertät nichts mit Zahlen, sondern mit Identität zu tun. Was ich kaufe, sagt, wer ich bin. Klamotten, Technik, Marken, Events, das alles sind soziale Codes. Sie signalisieren

Zugehörigkeit, Coolness, Individualität. Erwachsene nennen das „Konsumwahn“. Jugendliche nennen es schlicht: *Dazugehören*.

Und dann kommt oft der Klassiker: „Wenn du das wieder für Quatsch ausgibst, gibst's nächsten Monat weniger!“ Pädagogisch gesehen ungefähr so sinnvoll wie Fasten als Strafe für Völlerei.

Taschengeldkürzung ist keine Erziehung, sondern Misstrauen in bar.

Was passiert stattdessen? Kinder lernen, dass Geld emotional aufgeladen ist. Dass man für „Fehler“ bestraft wird, anstatt aus ihnen zu lernen. Dass Kontrolle wichtiger ist als Vertrauen. Und dass Geld kein Werkzeug ist, sondern ein Machtmittel.

Dabei ist Taschengeld ein geniales Lernfeld. Es zeigt, wie man mit Knappheit, Wünschen und Selbstregulation umgeht. Wie man Fehler macht, daraus lernt, sich neu sortiert.

Wenn dein Teenager also wieder pleite ist, sag nicht „Ich hab's dir doch gesagt“. Sag lieber: „Was nimmst du dir für den nächsten Monat vor?“ Und wenn du's ganz sportlich willst: Lass ihn mal für etwas sparen, das *wirklich* Bedeutung hat, nicht, weil du's willst, sondern weil er's will.

Geldkompetenz entsteht durch Erfahrung, nicht durch Vorträge. Und Fehler sind kein Defizit, sondern Training. Oder anders gesagt: Wer nie pleite war, hat nie gelernt, sich selbst zu haushalten.

Taschengeld ist Beziehungsgeld.

Es zeigt, wie viel Vertrauen du gibst und wie viel Selbstverantwortung du zutraust. Und wenn du mal wieder denkst, dein Kind sei leichtsinnig mit Geld, erinnere dich: Du warst es auch. Nur hieß es damals Bravo, Zigaretten und Walkman. Heute eben Prime, Sneaker und Bubbletea. Die Währung ändert sich, das Bedürfnis dahinter bleibt gleich: Zugehörigkeit, Freiheit, Selbstbestimmung.

Dein Teenager lernt gerade, was du vielleicht über Geld nie wirklich gelernt hast, nämlich, dass Wert nichts mit Preis zu tun hat.

Was bleibt, wenn nichts mehr geht

Es gibt Tage, da ist alles gesagt. Da helfen keine Ratgeber, keine Pädagogik, keine cleveren Sätze. Dein Kind ist abgetaucht. Du bist leer. Und du fragst dich: Was bleibt jetzt noch?

Antwort: Vertrauen. Nicht das naive „Wird schon wieder“-Vertrauen. Sondern das tiefe, leise, zähe Vertrauen, das sagt: Ich bin da. Auch jetzt. Gerade jetzt.

Wenn du nichts mehr retten kannst, bleib da! Wenn du nicht weißt, wie es weitergeht, sei leise präsent. Wenn du denkst, du hast versagt, erinnere dich: Du musst nicht perfekt sein. Du musst nur verlässlich sein. Vertrauen ist die Brücke, die stehen bleibt, wenn alles andere zusammenfällt.

Schlusswort

Dein Teenager ist kein Drama. Er ist ein Spiegel. Und wenn du hinschaust, statt zu urteilen, erkennst du: Alles, was gerade passiert, hat Sinn. Biologisch, psychologisch und menschlich. Also bitte: Lass deinen Teenager in Ruhe und fang an, ihn wirklich zu sehen.

Vielleicht hast du beim Lesen gemerkt, dass es nicht allein um dein Kind geht. Es geht auch um dich und um euch beide. Um eure Beziehung, eure Geschichte, eure Entwicklung. Pubertät ist keine feindliche Übernahme. Sondern eine Einladung. Zum Loslassen. Zum Reifen. Zum Neubeginn.

Das ist manchmal sowas von zum Davonlaufen. Zum Schreien. Zum Heulen. Aber genau da, mittendrin, liegt die größte Chance: Dein Kind wird erwachsen. Und du auch. Noch ein Stück mehr. Nicht perfekt. Nicht immer souverän. Aber gemeinsam. Echt. Und irgendwie wunderbar unperfekt.

Und jetzt?

Du willst mehr davon? Mehr Wissen, mehr Klartext, mehr Haltung?

Dann komm rüber in meinen Telegram-Kanal. Da geht's weiter.

<https://t.me/jeannettekriesel>

oder besuch mich auf meiner Website:

www.jeannette-kriesel.de

Danke, fürs Lesen.

Dieser Text ist für alle, die den Mut haben, alte Glaubenssätze zu hinterfragen und nicht beim ersten „Aber“ in Deckung gehen. Für alle, die hinschauen, statt schönzureden. Die anfangen, Verantwortung zu übernehmen, im Kleinen wie im Großen.

Wenn dich dieser Text berührt, wachrüttelt oder zum Nachdenken gebracht hat, dann:
Teile ihn. Mit Kollegen, Freunden, Pädagogen, Eltern.

Du möchtest mich unterstützen? Mikrospenden helfen, alles am Laufen zu halten und meine Arbeit wertzuschätzen. Ich bin dankbar für jeden Support

<https://paypal.me/JeannetteKriesel>

DE391005000006012337742 (Zweck: Spende)

Jeannette Kriesel

Quellenschatz

Pubertät. Loslassen und Haltgeben; Jan-Uwe Rogge, 2009

Pubertät: Wenn Erziehen nicht mehr geht; Jesper Juul, 2014

<https://www.gordon-kommunikationstraining.de/gordon-familientraining>

Eigenes Archiv verschiedener Texte und Erkenntnisse