

THEMEN IM FOKUS

Mit Teenagern über Gefühle und Psyche sprechen? Das rät eine Therapeutin

Foto: Zabi Jose/ sketchify; Bildmontage: Nadine Ballweg

Jugendliche flüchten in die Schweigsamkeit – doch was steckt wirklich dahinter? Eine Expertin verrät, wie Eltern die Mauer durchbrechen können.

Von **Nadine Ballweg** | 15.06.26 - aktualisiert: 17.06.26, 08:33 Uhr

„Na, wie war es in der Schule?“ Eltern von Jugendlichen ahnen, welche Antwortmöglichkeiten es für Teenager bei dieser Frage gibt. Etwa: „Gut.“ Oder: „Passt schon.“ Bestenfalls: „Normal halt.“ Viele Jugendliche zeigen in der Teenagerzeit eine klare Fluchttenz, wenn es darum geht, über das eigene Befinden zu sprechen. Soweit so verständlich, müssen sie in diesen prägenden Jahren für sich selbst sortieren, wer sie eigentlich sind, was sie fühlen und warum. Aber was, wenn sie behandlungswürdigen Problemen ausweichen, von denen Eltern nichts mitbekommen? Was tun, wenn das Teenager-Kind traurig ist und sich zurückzieht, statt sich anzuvertrauen? Eine Psychologin aus Augsburg gibt Tipps, wie Eltern mit ihren

Jugendlichen über deren mentale Gesundheit sprechen – und damit nicht nur an der Oberfläche kratzen.

Simone Fischer arbeitet in ihrer Augsburger Praxis systemisch mit Eltern von Jugendlichen und den Teenagern selbst zusammen. Den Großteil ihrer Arbeit besteht darin, Eltern im Umgang mit Jugendlichen anzuleiten und zu begleiten, besonders, wenn man als Familie in einer herausfordernden Phase steckt. Mit ihren Ratschlägen dringen Eltern eher zu ihren Kindern durch, die sich in einem Spagat befinden: irgendwo zwischen Loslassen und Schutzsuchen, zwischen Kind und Erwachsener.

Tipp 1: Nicht sofort nach Lösungen suchen

Erwachsene tendieren dazu, Dinge besser zu wissen. Während dieses „Besserwissen“ zunächst im Vorsprung an Lebenserfahrung gegenüber den eigenen Kindern begründet sein mag, ist es ein Faktor, der Eltern von ihren Kindern entfremdet. Psychotherapeutin Fischer empfiehlt daher, zuerst das Verhalten von Kindern und Jugendlichen zu ergründen, statt direkt eine Lösung herbeizuführen oder vorzuschlagen. Das bedeutet, dass Eltern oft einen Schritt zurückgehen müssen. „Es macht viel aus, dass wir in der Verbindung bleiben und das tun wir besser, wenn wir es nicht besser wissen.“

Handlungsempfehlung: Durch den Abstand zwischen Reiz und Reaktion, also Situation und Lösung, entsteht laut Fischer ein Raum für Offenheit, durch den man unter die Oberfläche der Gefühlswelt von Teenagern gelangt. Geht es dem Kind schlecht, sollten Eltern daher den Impuls unterdrücken, das Leid so schnell wie möglich zu beenden, sondern stattdessen ergründen, welches Bedürfnis und welche Dynamik hinter dem Verhalten des Kindes steckt.



GERSTHOFEN/REHLING

Ist das zumutbar? Zehnjährige soll aufs Gymnasium in Friedberg gehen - und lange im Bus fahren

Jana Tallevi



ALTENMÜNSTER

Aarons Mutter ist verzweifelt: „Wir fühlen uns im Stich gelassen“

Cordula Homann



Bevor Erwachsene eine Lösung suchen, um das Leid des Kindes schnellstmöglich zu beenden, lohnt sich ein Blick auf den Ursprung des Problems.

Foto: Zabi Jose/ sketchify; Bildmontage: Nadine Ballweg

Dabei gelte es eins zu beachten, sagt Fischer: Streichen Sie Wörter wie „immer“, „schon wieder“ temporär aus Ihrem Wortschatz. Wertende Verallgemeinerungen können Jugendliche, besonders bei sensiblen Themen, kränken und dafür sorgen, dass sie aus der Kooperation aussteigen. Stattdessen sollten Sie Beobachtungen kommunizieren („Ich sehe, das interessiert dich gerade sehr“) und die Perspektive des Teenagers erfragen.

Tipp 2: Gefühle gemeinsam aushalten

Befindet sich der Teenager in einer mental herausfordernden Lage, ist es wichtig, dass Eltern

wirklich zuhören. Das bedeutet laut Fischer aber im Idealfall auch, die Gefühle des Kindes auszuhalten und mitzutragen.

Handlungsempfehlung: Zeigen Sie, dass Sie die Gefühle des Kindes verstehen. Sätze wie „So ging es mir auch, als XYZ passiert ist“ schaffen eine Verbindung durch geteilte Erfahrungen und einen Austausch darüber. Auch die Feststellung, dass ein Thema den Teenager beschäftigt, zeigt, dass man sich für deren Gefühlswelt interessiert und diese wahrnehmen und verstehen möchte.

Dabei dürften Eltern die eigenen Sorgen zwar authentisch kommunizieren, sie dem Kind aber nicht aufladen. In den Worten von Fischer: „Es darf nicht zum Anspruch an die Kinder werden, ihren Eltern ein völlig sorgenfreies Leben zu schenken und die Ängste ihrer Eltern auszuhalten.“

Tipp 3: Die richtigen Worte finden

Die klassischen W-Fragen lösen bei Jugendlichen schnell das Gefühl aus, sich in einem Verhör zu befinden, sagt Fischer. Entsprechend kurz und wenig aufschlussreich sind dann oft die Antworten. „Jugendliche merken außerdem schnell, welche Erwartung dann an sie gestellt wird: Ich soll jetzt etwas erzählen, was dann bewertet werden könnte“, sagt Fischer.

Handlungsempfehlung:



Selbstredend lassen sich Fragen an den Teenager nicht vermeiden. Die Art, wie sie gestellt werden, kann laut Fischer aber einen großen Unterschied machen.

Handlungsempfehlung: Nutzen Sie Skalierungsfragen aus der systemischen Therapie („Wie geht es dir heute auf einer Skala von eins bis zehn?“). Daraus lässt sich fast schon spielerisch ergründen, was dem Jugendlichen „fehlt“. Lautet die Antwort beispielsweise „Fünf“, könnten Eltern fragen, wie sich eine Sechs oder gar eine Zehn erreichen ließe.

Tipp 4: Interesse für die Welt des Teenies zeigen

Beim Gespräch mit der Kinder- und Jugendtherapeutin wird schnell klar: Dreh- und Angelpunkt vieler Probleme stellen die Erwartungen dar, die an Heranwachsende gestellt werden: In der Schule, aber auch im sozialen Raum begegnen sie Ansprüchen, von denen Jugendliche denken, sie erfüllen zu müssen. „Als Eltern ist es eine Aufgabe, das Zuhause so zu gestalten, dass weniger von ebendiesem Druck herrscht.“ Indem Eltern einen Raum bieten für den Spagat zwischen Kind-Sein und Erwachsen-Werden, zeigen sie, dass sie der sichere Hafen bleiben – auch wenn sich die Jugendlichen immer weiter zu selbstständigen Personen entwickeln. „Das Zuhause sollte ein Ort sein, an dem ein Teenager so sein kann, wie er gerade möchte, auf diesem Spektrum zwischen Kind, das Sicherheit braucht, und Erwachsenem, der seine eigenen Meinungen und Lebensrealitäten hat.“

Weg zur Musikprobe oder ein gemeinsamer Spaziergang nach dem Abendessen.

Handlungsempfehlung: Schaffen Sie unverbindliche Räume für Begegnung – diese selbst sollte aber eine Routine werden oder bleiben. Feststehende Termine können dabei helfen. Dabei ist erneut wichtig, die Erwartungen kleinzuhalten. „Es muss okay sein, wenn Jugendliche auch einmal nichts von sich erzählen möchten oder den Termin sogar absagen“, betont Fischer.

Tipp 6: Professionelle Hilfe ist keine Niederlage

Reißt die Kommunikation mit dem Kind einmal gänzlich ab, oder nehmen Konflikte täglich einen großen Raum im Familienleben ein, ist „kein Zeichen der Schwäche, sondern ein Zeichen von hoher elterlicher Kompetenz, sich auch professionelle Unterstützung zu suchen“, sagt Fischer.

Handlungsempfehlung: Haben Sie keine Angst oder Scham, eine Elternberatung oder psychologische Hilfe für Ihr Kind aufzusuchen und in Anspruch zu nehmen. „Oft hilft bereits der Blick einer außenstehenden Person, die Dynamiken zu erkennen und einander wieder besser zu verstehen.“