

Mein Sohn raucht

Guten Tag,

indirekt habe ich erfahren, dass mein Sohn (13) raucht. Was soll ich tun? Soll ich ihn dafür strafen (kein Taschengeld mehr), soll ich tun, als ob ich es nicht wusste?

Hallo,

danke für Ihre Frage! Ich kann gut verstehen, dass Sie sich Sorgen machen. Ich habe auch einen Sohn und kenne die Situation.

Erst einmal eine kleine Ernüchterung vorab: es gibt viele Gründe, warum Kinder anfangen zu rauchen und wir Eltern werden es nie hundertprozentig verhindern können. Aber das heißt nicht, dass wir gar nichts dagegen tun könnten.

Zunächst finde ich es wichtig, mit Ihrem Sohn darüber zu sprechen. Wenn Sie so tun, als wüssten Sie es nicht, geben Sie ihm indirekt die Erlaubnis oder vermitteln ihm zumindest: es interessiert mich nicht, was du machst. Und das ist ja sicher nicht der Fall.

Sie sollten eine ruhige Situation auswählen und ihm keinen Vorwurf machen. Nur dann wird er Ihre Argumente anhören. Bedenken Sie auch, dass er in einer Gesellschaft aufwächst, in der Rauchen (noch) als Zeichen von Coolness und Unabhängigkeit gilt. Und vielleicht rauchen Sie selber?

Halten Sie ihm keine Moralpredigt, sondern fragen Sie ihn, was ihm das Rauchen bedeutet. Will er einfach dazugehören, wenn seine Freunde rauchen; will er "cool sein" und sich erwachsener fühlen; ist es der Kick, etwas Verbotenes zu tun; oder ist es die Wirkung des Nikotins, die ihn anregt oder entspannt? Meistens ist es eine Mischung dieser Gründe, die Kinder zur Zigarette greifen lässt.

Sagen Sie ihm, dass Sie sich Sorgen um seine Gesundheit machen. Über die Folgen des Rauchens wissen Kinder meist sehr gut bescheid. Was sie oft nicht wissen, ist, dass das Rauchen den Körper (und speziell das Gehirn) im Wachstum besonders schädigt und dass man umso schwerer von der Zigarette loskommt, je früher man mit dem Rauchen anfängt. Machen Sie ihm klar, dass Sie seinetwegen nicht wollen, dass er raucht, und schließen Sie eine Vereinbarung. Seien Sie sich aber bewusst, dass Sie nicht kontrollieren können, ob er raucht. Deshalb ist ein absolutes Verbot nicht sinnvoll. Versuchen Sie stattdessen eine Einigung zu erzielen, auf die Sie sich verlassen können.

Ihn mit Taschengeld-Entzug zu bestrafen, wird sicher nicht viel bringen. Auf dem Schulhof kann man sich leicht Zigaretten besorgen. Wenn ihm das Rauchen wichtig ist, könnte es ihn außerdem dazu verleiten, Geld oder Zigaretten zu klauen und Sie hätten ein neues (und vielleicht größeres) Problem.

Wenn Sie noch Fragen zu diesem oder einem anderen Thema haben, melden Sie sich bitte. Es würde mich natürlich auch interessieren, welchen Erfolg Sie bei Ihrem Sohn hatten.

Herzliche Grüße,

J. Steinitz