

Jesper Juul

4 Werte,
die Kinder
ein Leben
lang tragen

Gräfe und Unzer



Vorwort 7

Gleichwürdigkeit 8

- Mit Kindern auf Augenhöhe sein 10
- Das Dilemma einer Großmutter 12
- Eine weitere Frau, die »zu sehr liebt« 17
 - Die Eltern in der Defensive 23
 - Erziehung als Machtkampf 28
- Die Kunst, einen 12-jährigen einzubeziehen 32
- Trauer und Verliebtheit im selben Haus 36

Integrität 40

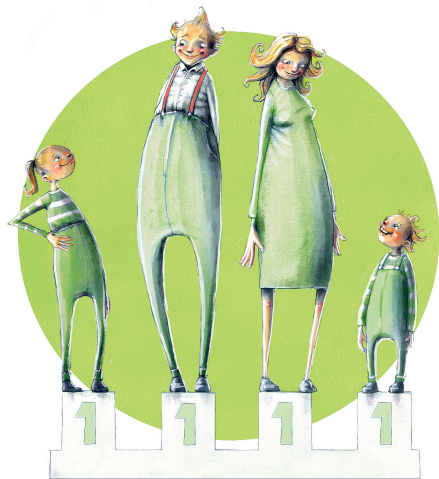
- Die eigene Persönlichkeit wahren 42
 - Kinder und Stress 44
- Ein »autonomes« Mädchen? 50
- Kleiner Mann – große Verantwortung 56
- Meine Tochter lügt und stiehlt 60
- Rebellische Jugend oder unfähige Mutter? 65
 - Eine destruktive Trias 70
 - Undank ist der Welt Lohn 74

Authentizität 82

- Echt und wahrhaftig sein 84
- Erst drei Jahre alt und tief verzweifelt 86
- Die Geschenke des Kindes 91
- Eine verzweifelte Mutter 96
- Ist es gesund, sich zu langweilen? 101
- Ich will euch nicht mehr haben! 105
- Mama ist psychisch krank 111
- Weder Tyrann noch Opfer 116

Verantwortung 128

- Verantwortlichkeit beginnt bei jedem selbst 130
- Gemeinsames Heim oder Hotel? 132
- Der Vater muss auf die Bühne! 136
- Verbrechen und Strafe 140
- Kontrolle oder Vertrauen 144
- Die Eltern in der Defensive II 149
 - Ein Papa-Problem 154
- Beziehungen zu Kindern 158
 - Mein Stiefsohn 164
- Adressen, Bücher und DVDs, die weiterhelfen 168
- Register 174



Gleichwürdigkeit

*... oder das gelungene Zusammenspiel von Eltern
und Kindern auf gleicher Ebene*

Erziehung als Machtkampf



Wir haben eine knapp 4-jährige Tochter und einen anstrengenden Alltag. Wir sind wohl eine dieser Familien, die in der viel diskutierten »Zeitfalle« stecken. Wir sind generell der Meinung, dass Kinder einen festen Rahmen brauchen und gewisse Regeln lernen müssen. Also versuchen wir auch, unserer Tochter das richtige Benehmen bei Tisch beizubringen. Seit einiger Zeit hat sich dies zu einem Drama entwickelt – sie will weder ordentlich auf ihrem Stuhl sitzen noch normal essen. Wir meinen, dass wir unsere Erwartungen an sie sehr deutlich gemacht haben. Wir haben ihr erklärt, warum es wichtig ist, dass man »schön« essen kann. Jetzt haben wir damit begonnen, die Time-out-Methode anzuwenden (wie wir das bei einer Nanny im Fernsehen gesehen haben). Wir setzen sie in ihr Zimmer, schließen die Tür und gehen erst nach ein paar Minuten wieder zu ihr hinein. Am Anfang hat sie viel geweint, doch jetzt ist sie nur noch mürrisch und still, wenn wir kommen. Essen tut sie auch nur noch widerwillig. Sie verhält sich also schon ein wenig mehr so, wie wir wollen, aber die Stimmung haben wir uns natürlich anders vorgestellt. Machen wir etwas falsch?

Majas Eltern



Antwort von Jesper Juul:

Meine unmittelbare Antwort auf Ihre Frage ist ein klares »Ja!« Lassen Sie mich das zuerst begründen, bevor ich Ihnen eine Alternative vorschlage. Am besten, wir nehmen den Hubschrauber und betrachten uns die ganze Situation von oben: Wir sehen zwei verantwortungsvolle, intelligente und erfahrene Erwachsene, die einen hoffnungslosen Kampf mit ihrer 4-jährigen Tochter führen. Sie schießen damit weit über das Ziel hinaus! Erziehung als Machtkampf ist immer eine schlechte Idee, weil sowohl die Eltern als auch das Kind am Ende als Verlierer dastehen und sich die Qualität ihrer wechselseitigen Beziehung spürbar verschlechtert hat – ganz gleich, wer zwischendurch einen Punktsieg verbuchen konnte.

Das Verhalten von Kindern ist immer *auch* ein Produkt ihrer Beziehung zu den Eltern. Sie kommen mit individuellem Temperament – das oft dem Temperament eines Elternteils ähnelt – und unterschiedlichem Potenzial auf die Welt. Wie sie dieses entwickeln, hängt vor allem von den Führungsqualitäten ihrer Eltern ab. Mit anderen Worten: Das liegt in Ihrem Verantwortungsbereich. Darum ist es ebenso ungerecht wie verantwortungslos, Ihrer Tochter die Schuld für diese Konflikte zu geben. Und genau das tun Sie, wenn Sie sie in die Isolation schicken. Ihre Botschaft ist deutlich: Wir sind nicht zufrieden mit der Situation, und das ist deine Schuld.

Wenn Eltern frustriert über die Beziehung zu ihren Kindern sind, ist das jedoch niemals die Schuld der Kinder. Vielmehr stehen Sie in der Verantwortung, Ihren eigenen Beitrag zur Gesamtsituation zu ändern. Wenn wir dem Kind die Schuld geben, kränken wir seine persönliche Integrität und reduzieren seine Lebensfähigkeit. Schuld und Scham sind die beiden selbstzerstörerischsten Gefühle, die wir kennen.

Das bedeutet nicht, dass ich Sie für »verantwortungslos« halte – ganz und gar nicht! Es spricht ja zum Beispiel für Ihr Verantwortungsgefühl, dass Sie Ihrer Tochter ein zivilisiertes Benehmen bei

Tisch beibringen wollen. Aber die Stimmung in einer Familie, auch zwischen den Eltern, hängt nur sehr selten davon ab, was wir tun, sondern vor allen Dingen *wie* wir es tun. Das ist die wichtige Dimension, die von den TV-Nannys vergessen wird. Stattdessen bauen sie eine falsche Wirklichkeit auf, in der sich scheinbar alles um Erziehung dreht – um richtige oder falsche Erziehung oder auch um die Abwesenheit von Erziehung.

Ihre Tochter macht mit ihrem anstrengenden Benehmen darauf aufmerksam, dass etwas mit Ihrer Beziehung nicht in Ordnung ist – dass es ihr nicht wirklich gut geht, und es ist Ihre Aufgabe, darüber nachzudenken, woran das liegen könnte. Das bedeutet nicht, dass Sie bisher »schlechte« Eltern gewesen sind, sondern nur, dass Sie sich in ein paar Punkten geirrt haben, was an sich halb so schlimm ist, wenn Sie die Verantwortung dafür übernehmen und Ihr Verhalten ändern. Alle Eltern irren sich in gewissen Punkten, und wir können unsere Elternkompetenz nur dann steigern, wenn wir aus unseren Fehlern lernen.

Ich kenne Ihre Familie nicht persönlich, aber manches deutet darauf hin, dass Sie es in Ihrem Bestreben, dass alles reibungslos funktioniert, zu eilig haben. Ihre Tochter scheint sich mehr als Belastung, weniger als Mensch und Teil der Gemeinschaft zu fühlen. Bei modernen Kindern sehen wir oft diese besondere Form der Einsamkeit, und früher oder später betrifft sie auch die Liebesbeziehung der Erwachsenen. Wir spüren nicht mehr, dass wir das Leben unseres Partners bereichern, wenn sich alle Energie auf die Arbeit und die familiären Abläufe richtet.

Vielleicht ist es das, was Ihre Tochter Ihnen sagen will: »Hört doch bitte damit auf! Können wir es nicht einfach ein bisschen gemütlich haben?« Unabhängig davon, was sie Ihnen eventuell mitteilen will, möchte ich Ihnen Folgendes vorschlagen: Setzen Sie sich mit Ihrer Tochter in Ruhe zusammen und sagen Sie zu ihr: »Wir waren so unsicher, wie wir uns verhalten sollten, dass wir dich für etwas bestraft haben, das nicht deine Schuld ist. Das tut uns sehr

leid, und das werden wir auch nicht mehr machen. Wir wissen noch nicht genau, was wir stattdessen tun sollen, aber wir werden auf jeden Fall die Verantwortung dafür übernehmen.«

Im Fernsehen sieht es oft so aus, als würde die Time-out-Methode funktionieren. Und das tut sie auch oft für kurze Zeit. Wenn die Erwachsenen sich viel Mühe geben und konsequent sind, kann die Wirkung sogar ziemlich lange andauern. Es wirkt nämlich immer, wenn die Stärksten die Schwächsten kränken, doch später muss ein hoher Preis dafür gezahlt werden. Die Kinder kämpfen oft ihr Leben lang gegen Schuld und Scham und ihr geringes Selbstwertgefühl an. Außerdem wird das Verhältnis zu den Eltern schlecht. Diese Form der Kränkung hat nichts mit Erziehung zu tun. Sie ist eine Dressur, und die Wunden auf der Seele des Kindes werden nicht dadurch geheilt, dass an anderer Stelle gelobt wird. Wenn Sie also eine Auszeit nehmen wollen, dann nehmen Sie diese gemeinsam. Wenn sich der Konflikt auf destruktive Weise festgefahren hat, also ein Machtkampf entstanden ist, können Sie das Kind mit sich in einen anderen Raum nehmen, sich nebeneinandersetzen und zusammen über alles nachdenken.

Wenn es den Eltern gelingt, eine Weile zu schweigen, sind es oft die Kinder, die als Erste konstruktive Lösungsvorschläge machen.

Schließlich will ich Ihnen noch eine Faustregel mitteilen: Wenn Sie in Erwägung ziehen, Ihrem Kind gegenüber irgendeine »Methode« anzuwenden, dann überlegen Sie zuerst, ob Sie etwas Entsprechendes mit Ihrem Partner tun würden. Lautet die Antwort Nein, dann handelt es sich höchstwahrscheinlich um eine schlechte Idee – es sei denn, Sie würden zu jenen Erwachsenen gehören, die immer noch nicht einsehen wollen, dass es sich bei Kindern um richtige Menschen handelt.

Kleiner Mann – große Verantwortung



Ich bin eine alleinerziehende, berufstätige Mutter mit zwei Kindern. Nach einer dramatischen und langwierigen Scheidung lebe ich mit meinen Kindern seit zwei Jahren allein. Beide sind hin und wieder mit ihrem Vater zusammen, doch er ist sehr labil, und es stört uns alle drei, dass dann immer alles zu seinen Bedingungen geschehen muss. Mein ältestes Kind, ein 10-jähriger Junge, hat in den letzten drei Monaten eine besondere Angst entwickelt, die mir Rätsel aufgibt. Da wir in einem Vorort der Großstadt wohnen, brauche ich abends eine halbe Stunde, um mit dem Zug nach Hause zu kommen.

Er und die meisten Klassenkameraden haben keine Lust, nach der Schule in den Hort zu gehen, also spielen sie abwechselnd beieinander, bis ihre Eltern nach Hause kommen. Das klappt an sich wunderbar, doch mein Sohn hat in letzter Zeit eine starke Angst entwickelt, dass mir auf dem Heimweg etwas passieren könnte.

Es begann damit, dass der Zug mehrere Abende nacheinander Verspätung hatte. Von da an wollte er jeden Abend ganz genau mein Programm für den nächsten Tag wissen, und wenn der Zug jetzt auch nur fünf Minuten Verspätung hat, bricht er fast in Panik aus und lässt sich nur schwer wieder beruhigen. Dann tröste ich ihn so gut ich kann, doch scheint sich seine Angst eher zu verstärken als abzuschwächen. Ich habe jedoch auch Folgendes bemerkt: Wenn im Haus eines Freun-

des, bei dem er spielt, ein Erwachsener anwesend ist, hat er bedeutend weniger Angst. Ich komme seinem Bedürfnis nach, meinen Terminplan bis ins kleinste Detail zu kennen, und rufe ihn selbstverständlich sofort an, wenn ich weiß, dass ich mich verspäte, aber das hilft alles nicht. Was soll ich bloß tun?

Eine ratlose Mutter



Antwort von Jesper Juul:

Ihr Sohn gehört zu den vielen Menschen – großen wie kleinen –, die versuchen, ihre Angst durch Kontrolle zu bekämpfen. Das beseitigt zwar nicht seine Angst, gibt ihm aber das Gefühl, etwas zu tun. In diesem Fall will Ihr Sohn einen genauen Überblick über Ihren Arbeitstag haben, und dennoch wird seine Angst nicht kleiner.

Diese Kontrollreaktion beobachten wir hin und wieder vor allem bei Jungen, die nicht nur zum »Mann im Haus« ihrer Mutter wurden, sondern auch jeden bedeutungsvollen Kontakt zu ihrem Vater verloren haben (zumindest zeitweise). Daran, dass der älteste Sohn in gewisser Weise die Rolle des »Mannes im Haus« übernimmt, können weder Sie noch andere alleinerziehende Mütter viel ändern.

Kinder versuchen stets, nach Kräften das Vakuum zu füllen, das in Familien entsteht, in denen ein Erwachsener fehlt.

Wir beobachten dies auch in Familien, in denen der Vater über einen längeren Zeitraum abwesend ist, weil er zum Beispiel auf einer Bohrrinsel arbeitet oder im Ausland stationiert ist. In diesen Familien kommt es in den Zeiten, in denen er zu Hause lebt, oft zu Konflikten, weil sich der Vater nicht mit der Konkurrenzsituation abfinden will und der Sohn nicht in der Lage ist, seine Rolle sofort wieder abzugeben, sobald sein Vater auf der Bildfläche erscheint.

Alle Kinder fühlen sich für das Wohlergehen ihrer Eltern verantwortlich, und dieses Gefühl ist bei den ältesten oft am stärksten ausgeprägt. Es provoziert und bekümmert uns nicht so sehr, wenn das älteste Kind ein Mädchen ist, weil sie »nur« zum verlängerten Arm und zur helfenden Hand ihrer Mutter wird. Wohnt sie hingegen allein mit ihrem Vater zusammen und wendet viel Energie auf, um sich um ihn zu kümmern oder die Rolle einer Art Partnerin einzunehmen, werden wir auch hier skeptisch.

Wir können nicht verhindern, dass Kinder die Verantwortung auf sich nehmen und in diese Rollen schlüpfen, doch wir können etwas sehr Wichtiges tun: Wir können damit aufhören, dies auszunutzen!

Das bedeutet vor allem, dass Sie sich als Mutter davor hüten sollten, Ihre Erwachsenenprobleme mit Ihrem Sohn zu teilen, statt mit anderen Erwachsenen darüber zu reden. Was auch bedeutet, dass Sie vorsichtig sein müssen, ihn dafür zu loben, dass er so »groß« und »tüchtig« ist. Auch Kosenamen wie »mein kleiner Mann« oder Ähnliches sollten tabu sein.

Das beste Gegenmittel, das wir kennen, ist, dafür zu sorgen, dass er massenhaft Zeit zum Spielen hat, allein und mit seinen Freunden, und sich darüber hinaus mit Dingen beschäftigen kann, die seinem Alter entsprechen. Und was besonders wichtig ist: dass Sie sein Verantwortungsbewusstsein anerkennen!

In der aktuellen Situation möchte ich vorschlagen, dass Sie (mit Ihren eigenen Worten) etwa Folgendes zu ihm sagen: »Ich habe begriffen, dass du dich sehr dafür verantwortlich fühlst, dass es mir gut geht. Darüber bin ich einerseits froh, auf der anderen Seite müssen wir aber beide aufpassen, dass die Belastung für dich nicht zu groß wird. Ich verstehe ja, dass du besorgt und ängstlich bist, wenn

ich mich verspäte. Deshalb will ich dir natürlich sofort Bescheid sagen, wenn ich weiß, wie groß die Verspätung wird. Aber ich will dir nicht mein ganzes Tagesprogramm mitteilen, weil du dich dafür nicht verantwortlich fühlen sollst und weil das auch nicht dazu führt, dass du weniger Angst hast.« Das ist es, was er wirklich braucht, um seine Angst in den Griff zu bekommen.

Außerdem deutet einiges darauf hin, dass er eine Zeit lang mehr mit stabilen Erwachsenen zusammen sein sollte. Ich schließe das aus Ihrer Erwähnung, dass er weniger Angst hat, wenn ein Erwachsener in der Nähe ist. Darüber hinaus ist es eine gute Idee, dass Sie ein paarmal im Monat überprüfen, wie er über die Scheidung und das Verhältnis zu seinem Vater denkt und fühlt. Das müssen keine langen Gespräche sein; sie sollen ihm nur die Möglichkeit geben, seine Gedanken mit jemandem zu teilen. Dadurch gewinnen Sie auch einen besseren Eindruck, wie es ihm derzeit geht.

Es ist wie gesagt nicht besonders klug, wenn Sie seinem Wunsch nach Kontrolle bezüglich Ihres Arbeitsalltags nachkommen. Kinder wissen, worauf sie Lust haben, kennen aber ihre wahren Bedürfnisse nicht. Ihr Sohn wünscht sich zwar aktuell, genau über jeden Ihrer Schritte Bescheid zu wissen und alles zu kontrollieren, doch sein wirkliches Bedürfnis heißt: »Ich will mich fallen lassen, sorglos spielen und einfach Kind sein dürfen.«

Legen Sie trotzdem weiter vor ihm Rechenschaft ab, läuft er Gefahr, ein permanentes zwanghaftes Kontrollverhalten zu entwickeln. Nehmen Sie ihn stattdessen in den Arm, bleiben Sie bei ihm sitzen und streicheln Sie ihm über den Rücken, bis er sich wieder entspannt. Sie können auch zu ihm sagen: »Ich weiß, dass du glaubst, keine Angst mehr haben zu müssen, wenn ich dir all deine Fragen beantworte, aber das ist nicht so. Ich verspreche dir, Bescheid zu sagen, wenn ich mich verspäte, damit musst du dich begnügen.« Wenn das im Lauf von ein paar Monaten nicht hilft, sollten Sie in Erwägung ziehen, sich professionelle Hilfe zu holen.



Die Essenz von Jesper Juul

Viele Eltern sind heute verunsichert über den »richtigen« Weg in der Erziehung. In diesem Buch bringt **Jesper Juul**, Bestsellerautor und einer der einflussreichsten Familientherapeuten, den Kern seiner Botschaft auf den Punkt.

Er beschreibt **vier Werte**, die tragfähige Säulen für eine gute Entwicklung von Kindern wie von Familien sind:

**Gleichwürdigkeit, Integrität, Authentizität,
Verantwortung.**

Jesper Juul geht dabei sehr einfühlsam auf konkrete Familiensituationen ein, die seine Leser in bewegenden Briefen schildern. Dies gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihr eigenes Verhalten und die Werte zu reflektieren, die Sie **mit Ihren Kindern leben** möchten.

DER SPIEGEL*:

» Jesper Juul ist eine Lichtgestalt der modernen Pädagogik. «

*(Ausgabe 20/2008)

