



## Kinder möchten wertvoll sein

Kinder stark machen und ihr Selbstwertgefühl fördern – wie kann das gelingen? Der dänische Bestsellerautor und **Familientherapeut Jesper Juul** gibt Antwort und fordert Eltern auf, ihren Kindern mehr Verantwortung zu geben.



**Juul:** „Kinder ändern sich von Stunde zu Stunde, von Tag zu Tag.“

### Herr Juul, was sind „starke Kinder“?

**Juul:** Mich beschäftigt diese Frage sehr. Die große Frage ist ja: Wollen wir starke Kinder? Ich meine, dass die meisten das nicht wollen.

Schauen wir uns zum Beispiel einen sechs Monate alten Buben an, und stellen wir uns vor, dass er 20 Jahre alt ist. Da wollen wir einen jungen Mann, der psychisch und mental gesund ist, mit guter psychosozialer Kompetenz, d.h. er kann gut mit sich selber und mit anderen Menschen umgehen.

Was braucht er dazu? Er muss ein gesundes Selbstwertgefühl haben, aber vor allem muss er seine eigenen Grenzen kennen und mit Autorität „Ja“ und „Nein“ sagen können – zu Drogen oder zu guten und schlechten Freunden.

Um das zu entwickeln, muss man ganz früh anfangen. Und da liegt das große Problem, weil die meisten Eltern nicht wollen, dass die Kinder „Nein“ zu ihnen sagen. Was Eltern, Schulen und Erzieher eigentlich wollen, sind angepasste, gehorsame Jugendliche, die nett und freundlich sind und nicht auffallen.

### Aber besteht dann nicht die Gefahr, dass Kinder zu Tyrannen werden, die nie das tun, was sich ihre Eltern wünschen?

**Juul:** Keine Frage: Kinder brauchen Führung. Um stark zu werden, brauchen sie Eltern mit einer sehr guten persönlichen Autorität. Eltern, die mehr oder weniger genau wissen, was sie wollen.

Ein Beispiel: Eine Mutter erzählt mir, dass sich ihre zweieinhalbjährigen Zwillinge nicht mehr vom Vater anziehen lassen wollen. Was soll sie tun? Meine Antwort ist: Man schaut seine Kinder freundlich an und sagt: Liebe Kinder, das entscheiden wir!

Um die Fähigkeit Nein zu sagen überhaupt entwickeln zu können, muss man Vorbilder haben. Tyrannen innerhalb einer Familie entstehen nur, wenn Eltern nicht führen wollen oder können und wenn sie es nicht schaffen, die Verantwortung zu übernehmen. Dann übernehmen die Kinder die Macht.

Eltern müssen wissen, dass Kinder nicht wissen, was sie brauchen, sondern nur was sie wollen. Sie kennen ihre Wünsche, nicht aber ihre Bedürfnisse.



### Was können Eltern tun, damit ihre Kinder ein gutes Selbstwertgefühl entwickeln?

**Juul:** Das Erste ist, dass Eltern parallel mit ihren Kindern ihr eigenes Selbstwertgefühl entwickeln, denn die meisten haben ein sehr geringes.

Zweitens: Kinder möchten gerne wertvoll für ihre Eltern sein. Es ist



**Kinder kennen ihre Wünsche, nicht aber ihre Bedürfnisse.**

wichtig, ihnen dies zu sagen. Wann hat mein Kind mein Leben bereichert? Es ist auch wichtig, dass Eltern neugierig und interessiert sind: Kinder ändern sich von Stunde zu Stunde, von Tag zu Tag!

Leider fangen Eltern nach etwa einem Jahr an, die Kinder zu formen, zu ändern. Dann sollen sie so sein, wie sie es wollen. Aber wir sollten uns das ganze Leben – auch bei unseren erwachsenen Kindern – dafür interessieren, worüber sie nachdenken, was sie beschäftigt.

Nur wenn wir unsere Kinder kennen, können wir unseren Beitrag zu ihrem Wachstum und ihrer Entwicklung anbieten.

**Wie können Eltern ihr Kind in schwierigen Zeiten begleiten und stärken, wenn das Selbstwertgefühl z. B. durch Mobbing in der Schule leidet?**

**Juul:** Die Eltern sollen nicht hyperaktiv werden und das Problem übernehmen. Es ist wichtig, dass sie hinter ihren Kindern stehen und die Kinder wissen: Meine Eltern sind für mich da, auch wenn es schwierig ist.

Kinder müssen entdecken, dass es Schmerz und Leid gibt, und lernen: Das muss ich selber machen. Gott sei Dank sind meine Eltern da, d. h. ich muss es nicht immer allein machen, aber ich muss es selber machen.

**Sie haben gesagt, Eltern sollen ihrem Kind ein Vorbild sein ...**

**Juul:** Das habe ich nicht gesagt: Ich habe gesagt, Eltern sind Vorbilder! Positiv oder negativ!

**Wie können Eltern Kindern ein positives Vorbild sein?**

**Juul:** Wir lernen genau soviel Konstruktives von so genannten negativen Vorbildern wie von positiven. Ich war jahrelang Chef von 60 Mitarbeitern.

Wo habe ich über Führung gelernt? Das habe ich durch fünf Männer und eine Frau, die meine Führungskräfte waren, gelernt. Die waren alle furchtbar schlecht.

Mein Vater war kein ausgezeichnetes Vorbild für mich als Vater, aber durch seine Begrenzungen habe ich viel gelernt.

**Ist es möglich, Kindern etwas zu vermitteln, was man selbst nicht tut? Zum Beispiel: Als Raucherin erklären, dass sie auf keinen Fall rauchen sollen.**

**Juul:** Nein, nein, nein. Das geht nicht.

Wenn es um sowas geht, muss man als Eltern glaubwürdig sein. Es ist ein altes Missverständnis unter Eltern und Fachleuten, dass es wichtig ist, konsequent zu sein. Das ist überhaupt nicht wichtig.

Was wichtig ist, ist konsistent zu sein. D. h. ich tue das, was ich glaube. Mein Verhalten stimmt mit meinen Wertvorstellungen überein.

**Das wird Eltern nicht immer gelingen. Kann man seinen Kindern dann erklären, dass es nicht gut war, was man getan hat?**

**Juul:** Genau das heißt es ja, verantwortlich zu sein! Für meinen Erfolg Verantwortung übernehmen, ist ja keine Kunst. Aber zu sagen: „Ich bin verantwortlich für meine Fehler“, das ist schwieriger.

Da haben wir eine lange, lange Tradition, lieber dem anderen die Schuld zu geben.

**Erinnern wir uns wieder an unseren sechs Monate alten Buben. Wie wird aus ihm ein verantwortungsbewusster 20-Jähriger?**



**Jesper Juul ist Familientherapeut.**

**Juul:** Es kommt darauf an, welche Art von Verantwortung man meint. Es gibt ja zwei Arten: die soziale Verantwortung anderen Menschen gegenüber und – was uns nicht so bekannt ist – die Selbstverantwortung. Wir entdecken, dass Kinder es schaffen, auf vielen Ebenen für sich selber verantwortlich zu sein.

### **Wofür können Kinder und Jugendliche selbst verantwortlich sein?**

**Juul:** Machen wir es einfach und reden wir über pubertierende Kinder. Da gibt es die soziale Verantwortung der Gemeinschaft und der Familie gegenüber. Die Eltern können mit den Jugendlichen verhandeln: Was für einen Beitrag brauchen und wollen wir eigentlich?

Das andere ist die Selbstverantwortung. Ich sage sehr oft, dass Jugendliche mit 14 zumindest so gut kochen sollten, um zu überleben. Sie müssen deswegen nicht jeden Tag für sich kochen, aber sie sollen sich um sich selber kümmern können, wenn die Eltern oder die Oma nicht zur Verfügung stehen.

### **Wie kann man die Selbstverantwortung fördern?**

**Juul:** Das fängt früh an. Mein Enkel Alex zum Beispiel wusste mit eineinhalb Jahren genau, welche Kleidung er mochte und welche nicht. Er war darin sehr gut, sehr genau. Dafür konnte er also verantwortlich sein.

Mit ihm konnte man einkaufen gehen und sagen: Du brauchst eine neue Jacke für den Winter. Welche willst du? Anderen Kindern ist das egal. Man muss wahrnehmen, was für Fähigkeiten und Interessen die Kinder haben.

### **Wie kann das dann konkret aussehen?**

**Juul:** Ein Kind fängt mit drei oder vier Jahren an zu sagen: Warum kann ich das nicht selber bestimmen? Es sagt damit: Ich will eigentlich gerne die Verantwortung dafür übernehmen.

Dann kann man sagen: In Ordnung, das kannst du. Und man beobachtet, ob es geht oder nicht. Wenn es nicht geht, sagt man: Wir wollen gerne die Verantwortung zurück haben. Ist das in Ordnung für dich? Normalerweise ist es in Ordnung.

Oder man sagt: Nein, bei uns nicht. Eltern müssen nur wissen, dass sie dann für jede Menge Machtkämpfe verantwortlich sind. Denn wenn das Kind gesund ist, unterwirft es sich nicht nur und sagt: Meine Mutter bestimmt meine Frisur, meine Hemden, wann es Zeit ist, meine Hausaufgaben zu machen und ins Bett zu geben.

Die Entwicklung von Kindern geht ganz natürlich in Richtung Selbständigkeit. Die Kinder werden dann auch sehr freundlich und höflich, wenn sie merken, dass es in ihrer Familie Respekt für ihre Autonomie gibt, und sie können ganz gelassen mit ihren Eltern umgehen.

(Sandra Lobnig)

**Drucken**

[Fenster schließen](#)