

Wo soll es hingehen? In einer Welt, in der kaum noch einheitliche Erziehungswerte gelten, müssen Eltern ihren eigenen inneren Kompass finden – der Kindern Orientierung und Halt gibt. Doch wie geht das? Darüber sprachen wir mit dem Therapeuten Jesper Juul.

In Deutschland wird viel über den Verfall der Werte diskutiert. Steht es wirklich so schlimm?

Ich würde nicht von Werteverfall sprechen. Ich glaube, dass sich jede Generation neue Werte sucht. Aber ich denke, dass Eltern in unserer Zeit erstmals nach innen blicken und sich fragen müssen: Was für eine Mutter, was für ein Vater will ich sein? Das war anders als die Generation meiner Eltern Kinder bekam. Da hieß es: In unserer Familie machen wir, was man macht und was man nicht tut, tun wir nicht. Es gab einen gesellschaftlichen Konsens, was richtig und falsch ist. Das fehlt heute.

Und wie sieht es heute aus?

Wir leben in großen Teilen Europas in einer Gesellschaft des Überflusses. Alle können theoretisch alles haben. Wir sind zu Verbrauchern geworden. Aber die Werte des Marktes bieten keine Führung für das Leben an. Wir sehen in Skandinavien, dass viele Mädchen schon mit 11, 12 Jahren depressiv sind. Sie verletzen sich, leiden unter Essstörungen, hegen Selbstmordgedanken. Wenn man mit ihnen spricht, dreht sich alles um ihren Marktwert: Wie schneide ich im Vergleich zu den Freundinnen ab? Wer hat die schickeren Schuhe, das hipper Piercing?

Das heißt, die innere Orientierung fehlt?

Ja. Eltern kaufen ihren Kindern alles: Laptop, TV, Computerspiele. Sie wollen zeigen, dass sie sich das leisten können. Aber dann kommt die Frage: Wie viel Stunden täglich darf ein sechsjähriges Kind damit spielen? Ist eine Stunde gut oder sind es mehr? Wie viel Schlaf braucht das Kind, sollte der Fernseher in seinem Zimmer stehen? Dafür fehlen allgemein gültige Antworten.

Wie finden Eltern eine Antwort?

Es gibt keine moralischen Argumente mehr. Deshalb brauchen Eltern eine genaue Vorstellung, von dem, was ihnen wichtig ist. Ein Beispiel: Ein 14-jähriges Mädchen wollte ein Brustimplantat. Die Mutter wusste nicht, wie sie reagieren sollte. Ich habe zu der Tochter gesagt: ‚Du kannst kein Implantat bekommen. Du musst warten. Dein Busen ist doch neu.‘ Das Mädchen musste lachen. Die Mutter staunte, dass es so einfach ist. Sie dachte, sie müsse argumentieren. Ähnlich ist es beim Thema Fernsehen. Da können Eltern bestimmen, dass eineinhalb Stunden pro Tag genug sind. Wenn das Kind protestiert, weil die Freunde länger schauen dürfen, können sie antworten ‚Ja, stimmt. Aber du darfst nicht, weil wir das nicht wollen.‘

Sie sagen, gegen die Oberflächlichkeit helfen andere Werte. Welche sind das?

Ich bin kein Moralist. Meine Werte sind psychologischer, zwischenmenschlicher Natur. Manche Leute finden sie vielleicht etwas farblos. Aber wenn wir auf Familien schauen, in denen die Mitglieder sich sehr wohl fühlen, finden wir vier Wertbegriffe: Eigenverantwortung, Authentizität, Integrität und Gleichwürdigkeit.

Was bringen sie?

Diese Werte helfen, Selbstwertgefühl zu entwickeln. Eigenverantwortung zum Beispiel können Kinder schon früh in bestimmten Bereichen übernehmen. In welchem Maße, ist zwar sehr unterschiedlich von Kind zu Kind. Aber die Kleinen können selbst entscheiden, welche Kleidung oder Frisur sie wollen, wen sie mögen und wen nicht. Sie können auch von Geburt an über ihren Appetit bestimmen. Aber das ist für die Eltern oft nicht einfach.

Warum nicht?

Wenn mein Kind verantwortlich sein soll, verliere ich als Mutter oder Vater Macht. Viele Eltern wollen das nicht. Sie reagieren fast beleidigt, sagen zu ihrem Kind, dann entscheide du eben selbst‘ und gehen weg. Das ist falsch. Eine ältere Dame hat mir eine wunderbare Geschichte erzählt. Sie wollte vom dritten Stock ihres Hauses mit dem zweijährigen Enkel die Treppe hinuntergehen. Sie nahm

seine Hand. Aber das Kind sagte: ‚Nein, ich mache das selbst.‘ Die Großmutter hielt es dann nur leicht an der Schulter. Als sie unten waren, hat das Kind glücklich gesagt: ‚Ich habe das selbst gemacht, aber nicht allein.‘ Darauf kommt es an. Kinder brauchen ja Eltern, aber in einer neuen Rolle, mehr als Begleiter.

Das ist leichter gesagt, als getan...

Deshalb sind Integrität und Authentizität wichtig. Das bedeutet zum einen, Eltern sollten ihre eigenen Grenzen äußern, statt Grenzen für ihre Kinder zu finden. Und zum anderen: Sie müssen aufhören, eine Rolle zu spielen. Häufig lösen sich Probleme zwischen Kindern und Eltern dann auf. Wir fallen oft in ein Rollenspiel, ohne es zu merken. Heute soll eine durchschnittliche europäische Mutter immer nett sein. Doch oft kommt das nicht aus ihr selbst, sondern sie spielt es.

Was läuft dann ab?

Nehmen wir das Wort mögen: ‚Möchtest du?‘ klingt sehr nett und gehört zum sozialen Umgangston. Aber im Privatleben funktioniert es nicht. Da muss es heißen: ‚willst du‘. Etwa: ‚Ich will jetzt, dass du essen kommst!‘ – das ist eine klare Aussage. Da kann sich das Kind nach richten. Wenn die Mutter fragt: ‚Möchtest du dich setzen?‘ weiß es nicht, ob das eine Frage oder eine Aufforderung ist. Oder: Ein Vater kann zum Kind sagen, ‚heute will ich nicht mit dir spielen.‘ Nur muss er dazu stehen und zugeben, ‚Ja, ich habe nein gesagt. Nicht weil du böse bist oder ich überarbeitet bin, sondern weil ich lieber meine Zeitung lese.‘ Wichtig ist, dass ich eine persönliche Sprache verwende, meine eigenen Gefühle ausdrücke. Das ist authentisch.

Enttäusche ich auf diese Weise nicht mein Kind?

Ja, aber ich verletze es nicht. Eltern, die ihre Bedürfnisse ständig unterdrücken, geben irgendwann ihren Kindern die Schuld dafür. Das verletzt sie. ‚Nein‘ zu sagen enttäuscht Kinder lediglich oder macht sie wütend. Das ist, als ob ich zu einem Freund sage, jetzt will ich allein sein.

Ist das ein anderes Nein als in der autoritären Erziehung?

Ja. Ich sage nicht ‚Nein‘ zum Kind, weil es eine Frage stellt oder die Frage mir nicht passt. Sondern ich meine: Manchmal muss ich zu Menschen, die ich liebe, ‚Nein‘ sagen, weil ich zu mir selbst ‚Ja‘ sagen muss.

Widerspricht das nicht dem Wert der Gleichwürdigkeit?

Nein. Gleichwürdigkeit heißt nicht, dass Eltern nichts mehr zu entscheiden haben. In einer gleichwürdigen Familie wird jeder respektiert. Jeder darf seine Wünsche und Bedürfnisse ausdrücken und wird damit ernst genommen. Das bedeutet nicht, dass alle Wünsche immer erfüllt werden. Kinder verstehen das auch.

Wie schaffe ich es, dass mein Kind meine Werte auch als wertvoll empfindet?

Diese Werte finden Kinder cool. Sie helfen ihnen ja, in der Welt zu überleben. Teenager müssen heute sehr wichtige Entscheidungen treffen: über Alkohol, Drogen, Pornografie. Die Angebote sind da. Aber wir wissen: Ein Kind, das selbstbewusst sagen kann, ‚nein, das ist nichts für mich‘, wird in nicht zum Außenseiter. Das müssen Kinder verstehen, und das können sie nur mit ihren Eltern zusammen. Denn sie lernen ja vor allem durch unser Verhalten, durch das, was wir tun und sagen oder eben nicht.

Kleiner Kasten mit Portraitfoto:

Unsere Experte

Jesper Juul gilt als einer der anerkanntesten Familientherapeuten in Dänemark. Seine Bücher sind auch in Deutsch erschienen („Was Familien trägt“, Kösel Verlag)

Stefanie Schweitzer

BABY und Familie
Wort und Bild-Verlag