

**Beziehung schaffen in meiner Familie – Teil I**  
**Interview mit Jesper Juul geführt von Dr. Ingeborg Szöllösi**

Bisher unveröffentlichte Texte. Redaktion Mathias Voelchert, [www.familylab.de](http://www.familylab.de)

*Ingeborg Szöllösi: Wen wollen Sie mit Ihren Büchern erreichen?*

Jesper Juul: Von Anfang an, seit ich angefangen habe, zu schreiben, waren die Erwachsenen meine Zielgruppe – Eltern, aber auch Lehrer, Erzieher, Pädagogen ganz allgemein. Denn, wenn es einen Konflikt oder ein Problem mit einem Kind gibt, ist es – nach guter skandinavischer Tradition – empfehlenswert, alle Parteien einzuladen: sowohl die Eltern, als auch die Lehrer oder Erzieher. Was dieses unser Gespräch von meinen anderen Büchern unterscheidet, ist, dass es den Lesern die Chance gibt, das zu lesen, was in den anderen nur zwischen den Zeilen steht. Ich werde es mir also diesmal erlauben, die Dinge lebensphilosophisch zu betrachten – diese Dimension, das Ganze des Lebens vorzuführen, kam in meinen anderen Büchern zu kurz. Was ich von Anfang an, klar stellen möchte, ist, dass ich mich nie mit der Absicht herumgetragen habe, eine Bewegung, eine Kirche oder einen Club zu begründen. Ich biete kein „Wohlfühlprogramm“ für Eltern an und habe keine „Wohlfühlbücher“ geschrieben. Ich möchte mit meiner Arbeit Fragen aufwerfen und über Antworten nachdenken. Statt trösten, möchte ich herausfordern.

*Ingeborg Szöllösi: Inwiefern ist Ihre Arbeit für Eltern dennoch ermutigend?*

Jesper Juul: Viele haben behauptet, mein Buch „Das kompetente Kind“ sei ein Buch, das den Eltern gegenüber sehr kritisch eingestellt ist – das war aber nie meine Absicht. Ich will niemanden kritisieren und auch niemandem sagen: „Nicht so, sondern so, wie ich es dir sage, musst du mit deinen Kindern umgehen!“ – Aber es geht mir auch nicht darum, Eltern auf eine billige Art und Weise zu ermutigen: „Das wird schon alles besser! Das kriegen wir schon hin!“ Solche Ermutigungen brauchen Eltern keineswegs – in dieser Hinsicht könnte man sie mit den Künstlern vergleichen: Wenn dich nämlich ein Künstler um deine Meinung zu seinem neuen Bild fragt, dann will er von dir keine hohle Phrasen hören wie: „Oh, das ist ganz nett, ich freue mich endlich, was von dir zu sehen! Schön, was du da machst, auch deine Erdfarben sind toll!“ Er will eine aufrichtige direkte Meinung hören. Nettigkeiten dieser Art sind vielleicht auf einem sozialen Niveau tragend, aber nicht auf einem realen, auf das individuelle Leben bezogenen – sie verbreiten nichts als Leere, Unverbundenheit, Kontaktlosigkeit.

*Ingeborg Szöllösi: Doch wirkt ihr Buch „Das kompetente Kind“ schon im Titel kinderfreundlich, was implizieren könnte, dass es die Welt der Erwachsenen kritisch beleuchtet.*

Jesper Juul: Ich bestehe sehr darauf, nicht als Kinderfreund schlechthin gesehen zu werden. Mein Ausgangspunkt waren die Erwachsenen (Eltern, Erzieher, Lehrer, Schulpsychologen, Psychiater usw.), die im Umgang mit Kindern nicht mehr weiter wussten und zu mir kamen. Ich habe zwar viel über Kinder geschrieben, aber eben um die Erwachsenen in ihrer Bemühung, eine Beziehung zu den Kindern herzustellen, zu unterstützen. Mit keinem Nebensatz, geschweige denn Hauptsatz wollte ich ausdrücken, dass Kinder nichts als unschuldige, liebe Wesen sind, so dass Erwachsene also nett zu ihnen sein sollten – nein, das hatten wir schon in der antiautoritären Welle und begegnen diesem Trend auch heute noch an jeder Autobahnraststelle: Kinderfreundlichkeit, die allzu gut vermarktet wird, symbolisch verpackt in „Überraschungseier“. Wir leben in einer Zeit, in der eine Apotheose (Vergöttlichung, Verklärung nach ‚Duden‘) der Kinderfreundlichkeit stattfindet – kinderfreundlich zu sein, ist das oberste Gebot des Marktes.

*Ingeborg Szöllösi: Aber wie helfen Sie Eltern, ohne ein Modell, eine Vorstellung von dem zu haben, wohin alles hinauslaufen soll?*

Jesper Juul: Ein Modell im Kopf lässt die Wirklichkeit da draußen ersterben – sprich: Das Modell wird ihr nicht gerecht! – Wenn ein Vater so zu seinem Kind spricht, dass das Kind anfängt zu weinen, dann liegt die Frage auf der Hand: Warum muss er so sprechen, dass das Kind weint und unglücklich ist? Dann kommt die Replik: „Aber Kinder brauchen doch Grenzen!“ – Nein, sie brauchen keine Grenzen, sie brauchen einen gleichwertigen Dialog, der ihre Integrität nicht verletzt! Um Eltern zu helfen, mit ihren Kindern in Berührung zu kommen,

musste ich eine ganze Reihe praktisch-pädagogische Fähigkeiten entwickeln, und es üben, schwierige Zusammenhänge einfach zu erklären, ohne sie zu simplifizieren. – Wissen allein reicht nicht, man muss Erfahrungen sammeln, immer unterwegs bleiben und bereit sein, dazu zu lernen.

Da fällt mir dieser komische Spruch ein: „Du kannst niemanden zum Therapeuten erziehen, Therapeuten werden geboren!“ Ob das stimmt, mag dahin gestellt sein – ich jedenfalls neige dazu, diesen Spruch anzuzweifeln. Aber was tatsächlich wahr ist, ist, dass es einige therapeutische Fähigkeiten gibt – und in meiner Ausbildungsarbeit mit Menschen, die einen therapeutischen oder pädagogischen Beruf ergreifen wollen, muss ich oft dem einen oder anderen sagen: „Hör auf Bücher zu lesen! Um dein Talent zu entdecken, musst du handeln! Lies schöne Poesie, aber keine Psychologie, weil sie dich völlig verformt! Du solltest lieber alles, was du tust, erklären, nachdem du es getan hast. Du musst es nicht vorher schon wissen.“ – Und eine meiner Beobachtung ist: Viele Menschen, die therapeutisch auf andere wirken, haben meist gar kein Interesse daran, Therapeuten zu werden. Und jene unter uns, die es von Anfang an nicht sind, versuchen ein Leben lang therapeutisch zu wirken.

Oder ein anderes Beispiel: Mein Sohn hat sein eigenes Restaurant, er hat von mir kochen gelernt. Ich gebe ihm auch heute noch viele Ratschläge, aber ich forsche nicht nach, ob er sie befolgt. Und genau dies erweist sich für ihn als therapeutisch, weil es bedeutet: Er hört mir interessiert zu, einiges von dem, was ich sage, findet er gut und übernimmt es, anderes eben nicht. Im Umgang mit ihm weiß ich: Es ist für ihn wesentlich, dass er seine eigene Wahl trifft. So kann er sich frei fühlen, aber nicht, indem ich ihm sage: Du bist frei zu tun und lassen, was du willst! – Man kann niemanden frei setzen, indem man auf ihn einredet. Genauso ist es auch in einer Partnerschaft, wenn der Mann seiner Frau sagt: „Hör zu, in der Beziehung zu mir bist du völlig frei, merk dir das!“, damit sagt er lediglich: Sieh, was für ein toller toleranter Mann ich bin! Aber seine Frau wird sich auf diese Weise überhaupt nicht frei fühlen. – Also, ich muss Situationen schaffen und leben, damit sich jemand dann auch wirklich frei fühlen kann! Sprüche allein sind ein schwacher Trost.

*Ingeborg Szöllösi: Psychologiestudenten studieren unbewusst aus einem eigenen Interesse Psychologie, um sich besser oder eben überhaupt nicht anschauen zu müssen. Wie war es bei Ihnen?*

Jesper Juul: Kempley, (Jesper Juul gründete 1979 das nach Kempley benannte Kempley Institut of Scandinavia, das er bis 2004 leitete, Anm. d. Red.) hat das Bedürfnis oder den Beweggrund aller Menschen in einer einfachen Weise ausgedrückt: „Alle Menschen wollen wertvoll für jemanden sein“. Viele Menschen, die Schmerzen, große Schwierigkeiten, Einsamkeit, tiefe Verletzungen erfahren haben, als sie aufgewachsen sind, haben ein großes Bedürfnis, anderen Menschen zu helfen. Und das ist wunderbar, solange du dir dessen bewusst bist, aus welcher Quelle dein Helfersyndrom gespeist wird. Wenn du dir aber dessen nicht bewusst bist, dann missbrauchst du die anderen lediglich. Man kann ja Menschen nicht nur sexuell missbrauchen, man kann sie auch als beflissener Helfer und Heiler missbrauchen – dies Phänomen ist vor allem in der alternativen Szene verbreitet. Solche Menschen wollen unbedingt andere heilen, weil sie nur so glücklich sind und nur so fühlen sie sich gut, und dabei schauen sie sich selbst nicht an. – Therapie ist dann gut, wenn sie therapeutisch für beide Parteien ist: für den Klienten wie für den Therapeuten, und beide bereichert davongehen. Das ist für mich ein sehr wichtiger Aspekt! Denn hier siede ich den Unterschied zwischen den an der Existenz orientierten Therapeuten und den Verhaltenstherapeuten an: Verhaltenstherapeuten neigen dazu, Menschen als Objekte zu betrachten, die sie dann in ihrem Sinne manipulieren können. Das ist mir zutiefst zuwider! Und so eine Einstellung kann nicht zur Heilung führen! Die Verhaltenstherapie scheint so etwas wie einen sicheren Zufluchtsort anzubieten: Sie weiß auf alle Fragen eine Antwort. Während existenziell orientierte Therapeuten – und ich betrachte mich als ein solcher Therapeut – haben keine vorgefertigten Antworten, und es gibt auch keine Sicherheiten und Versprechungen.

*Ingeborg Szöllösi: Es gibt also für Sie keine bewährten Techniken und Methoden?*

Jesper Juul: Nein, und das ist ganz im Sinne Fritz Pearls, der uns immer wieder darauf aufmerksam machte: „Jede Technik, die ich erfunden habe, ist für mich in einer ganz bestimmten Situation ein persönliches Behelfsmittel gewesen. Bitte verwendet sie nicht!“ – Und was tun alle Menschen auf der Welt? Sie verwenden schlecht oder recht irgendwelche Techniken und knüpfen ihr Seelenheil daran. Sie verwenden leere Stühle, stellen damit ihre Familien auf –

und das tun sie immer und immer wieder. Es mag wohl darunter auch gute „Techniker“ geben, keine Frage, aber ich will mit ihnen nichts zu tun haben, denn sie haben es allesamt aufgegeben, zu wachsen: Sie sind fertig und sitzen irgendwo hoch oben über allen anderen wie kleine Götter und verteidigen ihre Methoden. Das ist für mich uninteressant.

*Ingeborg Szöllösi: Deswegen haben sie wohl auch keine Schule gegründet?!*

Jesper Juul: Ich möchte Teil von etwas sein, und wie ich bereits sagte, ich möchte lieber Kellner sein, denn das entspricht eher meinem Temperament. Wenn Menschen zu mir kommen, geht es nicht um mich, ich will nicht im Zentrum stehen, sondern ich möchte diese Menschen viel lieber bekochen...

*Ingeborg Szöllösi: Das ist eine schöne Metapher: Denn jemand der kocht, nährt die anderen. Und als Therapeut nähren Sie die Menschen, die zu ihnen kommen...*

Jesper Juul: Ja, aber nicht immer...

*Ingeborg Szöllösi: Welches ist Ihr persönlicher Profit, den Sie aus Ihrer Arbeit ziehen?*

Jesper Juul: Wenn ich einen therapeutischen Prozess beendet habe, dann bin ich erfüllt – ich fühle mich „voll“, also bereichert. In der therapeutischen Arbeit stimmt das Gleichgewicht zwischen dem, was ich gebe, und dem, was ich bekomme. Ganz anders ist es, wenn ich als Trainer unterwegs bin, wenn ich also Vorträge halte für Menschen, die selber Therapeuten werden wollen, dann fühle ich mich am Abend völlig leer – ich habe alles gegeben, aber nichts empfangen. Aber das ist in Ordnung, diese Arbeit ist für mich ebenfalls sinnvoll, nur geht es mir dabei wie den Schauspielern, die voll und ganz in einer Rolle aufgegangen sind und danach müde umfallen – und leider meist zur Flasche greifen, was ich allerdings nicht tue, stattdessen koche ich mir ein gutes Abendessen.

*Ingeborg Szöllösi: Ich möchte noch mal das Helfersyndrom ansprechen – Sie sind sehr skeptisch Menschen gegenüber, die nichts als helfen wollen. Wieso? Schließlich helfen Sie ja auch...*

Jesper Juul: Ich habe häufig mit Menschen aus der alternativen Szene zu tun, die einen empfehlen spirituelle Wege zur Heilung, die anderen esoterische, die einen meinen, nur mit Hilfe der Homöopathie könne man gesund bleiben, die anderen haben sich auf die Kinesiologie eingeschworen usw. Wenn ich also mit einer Gruppe arbeite, deren Mitglieder vorwiegend aus dieser Szene kommen, werde ich, wenn ich sage, ich hätte Bauchschmerzen, innerhalb von fünf Minuten fünfzehn unterschiedliche Möglichkeiten erfahren, wie ich meine Schmerzen wegkurieren kann. Und das Witzige dabei ist, dass ich meine Bauchschmerzen gar nicht erwähnt habe, um mir einen Rat zu holen. Also, ich habe gar nicht um Hilfe gebeten, aber fünfzehn Menschen fühlen sich berufen, mir zu helfen. Das sind die Helfer, die ein Leben lang verurteilt sind, zu helfen – sie fühlen sich dadurch geädelt, und ohne es zu merken, erheben sie sich über den, dem sie helfen. Der Dialog zwischen dem, der hilft, und dem, dem geholfen wird, ist nicht mehr gleichwertig – und das widerstrebt mir! Genauso ungleichwertig sieht die Situation aus, wenn Eltern Kinder loben: „Das hast du gut gemacht!“ Kinder wollen das gar nicht wissen, ob sie das gut oder schlecht gemacht haben, sie wollen nicht bewertet werden, sondern lediglich wahrgenommen werden. Aber Eltern setzen sich gerne wie der Kaiser auf den Thron und beurteilen von oben herab das Treiben in der Welt. Ich bin da sehr sensibel – und spüre diese eigenartige Schwingung heraus, die aus einem verlogenen Helfer-Impuls herrührt. Wenn ich also keine Hilfe gesucht habe, will ich auch keine – das ist sehr einfach! Aber das ist gang und gäbe, dass Menschen mit einer scheinbar sehr humanen Absicht ganz subtil die Grenzen anderer Menschen überschreiten.

*Ingeborg Szöllösi: Was tun Sie dann um diese spontane Hilfeleistungsgeste zu unterbinden?*

Jesper Juul: Jeder neuen Gruppe sage ich gleich zu Beginn klar und deutlich: „Es gibt eine Regel in diesem Haus – Menschen können zu uns mit 50 Problemen kommen, ohne von uns als Therapeuten mit Lösungsvorschlägen attackiert zu werden“. Denn diese Art Helfertum hat in meinen Augen keine therapeutische Wirkung. Im Gegenteil: Es unterstützt das große Phantasma von der heilen Welt und schürt die Illusion von einem Leben ohne Probleme.

*Ingeborg Szöllösi: Aber Menschen gehen in Therapie, um ihren seelischen Schmerzen aufzulösen und sie hoffen auf ein Leben ohne Problem,...*

Jesper Juul: ...das es nicht gibt! Ich habe es oft mit den so genannten „romantischen“ Eltern zu tun – die Frage, mit der sie sich am meisten beschäftigen, ist bedauerlicherweise: „Was können wir tun, damit unsere Kinder sich nicht mehr streiten oder miteinander balgen? Wir wollen nicht, dass sie aggressiv sind!“ Ich sage ihnen dann bloß: „Lasst sie allein!“ – Doch meist befriedigt sie diese Antwort nicht, denn sie haben die Vorstellung, sie müssten jede Aggression unterbinden, schließlich sind sie gegen den Krieg in der Welt. Was sie weiterbringen könnte, aber was sie nicht verstehen können, ist, dass die Menschen, die auch heute noch Kriege anzetteln, in einer Familie aufgewachsen sind, in der es verboten war, aggressiv zu sein, eine Familie also, in der die Kinder keine heilsame Beziehung zu ihrer Aggression entwickeln konnten.

### **Hoffnungen und Perspektiven**

*Ingeborg Szöllösi: Was sind ihre Zweifel und Hoffnungen für die Zukunft?*

Jesper Juul: Es wäre für mich erleichternd gewesen und ich hätte nicht so lange über die Frage sinniert, warum wir als zivilisierte Menschen so schnell primitiv werden können, wenn ich bereits vor zehn Jahren gewusst hätte, was ich heute von den Hirnforschern gelernt habe: dass das Gehirn sich seit 50.000 Jahren nicht mehr weiter entwickelt hat. Und wie sehr primitiv Menschen werden können, habe ich hautnah im Krieg auf dem Balkan erlebt, da ich bereits seit den 80er Jahren auch in Kroatien als Therapeut tätig bin. Wenn wir so zurückblicken, was in den letzten 200 Jahren Industrialisierung geschehen ist, so ist es buchstäblich erstaunlich: Wir sind sehr weit gekommen! Nur psychisch sind wir immer noch sehr unreif. – Meine Hoffnung ist es also, dass wir Möglichkeiten finden, psychisch fortzuschreiten, dass wir in unseren Beziehungen etwas reifer leben und durch sie reifer werden, dass die Kultur uns nicht nur wie ein leichter Hauch umhüllt, sondern dass wir sie in uns einlassen, auf dass sie uns verwandelt. Auch wie wir uns Fremden gegenüber verhalten, zeugt von Primitivismus – und ich meine da gar nicht die Asylanten aus islamischen Ländern, nein, ich meine die aus unseren Nachbarländern. Meine Frau ist Ausländerin, und deshalb weiß ich, wovon ich spreche: Sie wird in der dänischen Öffentlichkeit oft wie ein kleines Kind behandelt, nur weil sie einen Akzent hat. – Es ist erschreckend, wie primitiv wir sein können in Bezug auf Ausländer. Das ist eins der wenigen Phänomene, über die ich weinen könnte, denn ich weiß wirklich nicht, was man dagegen tun kann. Kluge Sprüche helfen da auch nicht!

*Ingeborg Szöllösi: Und was wären Ihre Hoffnungen für den kleinen Kreis der Familie?*

Jesper Juul: Meine Zukunftshoffnungen setze ich alle, wenn es ganz konkret um Wandlung und Veränderung geht, in den kleinen Kreis der Familie – auch der Fremdenhass könnte vielleicht auf diese Weise gemindert werden, nämlich wenn wir in den Familien Kinder großziehen, die nicht so unsicher sind, was ihren eigenen Wert angeht. Im Großen, in der Politik beispielsweise, sehe ich realiter keine Veränderungschancen: Wir haben keine Politiker mit Integrität – weder persönlicher, noch politischer. Sie können für junge Menschen keine Vorbilder sein. – Es wäre aber schon im Kleinen viel getan, wenn es uns gelingen würde, mehr darauf zu achten, was zwischen den Menschen und in ihnen los ist.

*Ingeborg Szöllösi: Vielleicht würde sich auch im Großen mehr verändern, wenn sich Menschen häufiger in therapeutische Begleitung begeben würden...*

Jesper Juul: Therapie ist eine sehr kleine Nische der Realität. Ich bin kein blinder Idealist, der meint, wenn alle Menschen eine Therapie machen würden, wäre unsere Welt eine bessere. Aber, es ist mir natürlich klar, dass in therapeutischer Aufsicht Menschen mit Konflikten besser umgehen könnten – und dies täte unserer Welt heute in der Tat gut!

### **Meine eigene Verantwortung**

*Ingeborg Szöllösi: Eltern erwarten doch meist, dass ihre Kinder sich verändern. Inwiefern müssen sie sich aber auch selbst ändern?*

Jesper Juul: Wenn Eltern feststellen, dass Kinder sich nicht so entwickeln, wie sie es sich vorstellen, oder dass sie sich schlecht benehmen, dann meinen viele, es würde reichen, jemanden zu bitten, die Kinder zu „reparieren“. Dass das Verhalten der Kinder vielleicht etwas mit ihnen zu tun haben könnte, übersehen sie gerne. – Wenn du wirklich möchtest, dass sich dein Kind verändert, musst du dich als Erwachsener in erster Linie verändern – und das heißt, nicht nur neue Methoden oder Techniken einführen, sondern du selbst musst anfangen, an dir zu arbeiten. Diesbezüglich bin ich aber recht zuversichtlich: Die Anzahl jener Eltern, die diese Tatsache anerkennen, wächst erheblich.

*Ingeborg Szöllösi: Warum übernehmen wir so ungern Verantwortung?*

Jesper Juul: Vermutlich, weil wir meinen, danach an den Misserfolgen schuldig zu sein. Deshalb entschuldigen wir uns auch so oft auf eine sehr kindische Art und Weise. Zum Beispiel entschuldigen sich Menschen dafür, dass sie mit jemanden Sex hatten, damit: „Mein Körper wollte es, aber mein Geist nicht!“ Sie hätten da so einen Konflikt zwischen Körper und Geist gehabt – und das ist lächerlich, sich auf diese Weise aus der Verantwortung zu stehlen. Oder Alkoholiker beispielsweise, die sagen: „Nun ja, ich habe wieder zur Flasche gegriffen, weil ich in ein Loch gefallen bin!“ – Erwachsene versuchen häufig Konflikte außerhalb ihrer selbst anzusiedeln, statt die Verantwortung auf sich zu nehmen und zu dem, was sie getan haben, zu stehen: „Ja, das habe ich für mich so entschieden. Es war für mich in dem Augenblick stimmig – das war *Ich*. Heute würde ich das nicht mehr tun – das bin *Ich* jetzt.“ – Pearls hat dies mit einem treffenden Begriff ausgedrückt: Du „besitzt“ dein Verhalten! Es gehört also dir und versuche dich nicht dafür zu entschuldigen, etwa mit Phrasen wie: „Es tut mir so Leid! Ich befand mich da in einem komischen Konflikt...“ Mit solchen Sätzen signalisierst du, dass du keine Verantwortung übernehmen willst, dass du dich außerhalb deiner selbst befindest und dich selbst als Person durchstreichst. Und es ist ein Irrtum, zu meinen, wenn man Verantwortung übernimmt, müsse man sich für jeden Schritt schuldig fühlen.

*Ingeborg Szöllösi: Wie entsteht Schuld?*

Jesper Juul: Es gibt zwei Quellen, aus denen sie sich speist. Die eine – das sind Autoritäten, die direkt mit dem Finger auf dich zeigen und dir sagen, dass du im Unrecht bist. Und die zweite, die Hauptquelle – das sind Eltern, die nicht verantwortlich für sich selbst sind, und diese Schuld tragen dann Kinder ihr Leben lang mit sich herum. Wenn die Eltern die Verantwortung nicht übernehmen wollen, dann werden die Kinder beschuldigt und plötzlich liegt das ganze Familienglück in den Händen der Kinder. Nicht weil Mami und Papi sich dauernd streiten, ist die Stimmung im Haus miserabel, sondern weil der kleine Sohn nicht essen will oder weil er unruhig ist und zappelt. Wäre er „brav“, dann wäre alles gut!

Und dies, dass sich Menschen für alles schuldig fühlen, hat dann später katastrophale Folgen: In Partnerschaften nämlich fühlen sie sich nicht wirklich frei, sondern dauernd schuldig, und in der Gesellschaft fühlen sie sich ohnmächtig, denn Schuld macht Menschen klein – sie fühlen sich nicht in Ordnung und so kann man auf sie Macht ausüben.

## **Authentisch sein**

*Ingeborg Szöllösi: Wie kann man den authentischen Menschen heranbilden?*

Jesper Juul: Unter einem authentischen Menschen verstehe ich nicht den „natürlichen Menschen“ so, wie er Rousseau vorschwebte. Rousseau war nämlich der Meinung, man brauche nur ein Kind sich ungestört entwickeln zu lassen, dann würde es zu einer schönen Blume. Das glaube ich nicht. Authentisch bedeutet für mich nicht, natürlich zu sein, sondern es bedeutet, dich mit all deinen Gefühlen, Werten, Gedanken zu zeigen.

*Ingeborg Szöllösi: Es gibt Menschen, die sich als authentisch bezeichnen, wenn sie ihren Emotionen freien Lauf lassen...*

Jesper Juul: Das sind für mich keine authentischen Menschen. Denn die meisten Emotionen sind ja auch produziert und nicht ursprünglich. Zu sagen, ich vertraue ausschließlich meinen Emotionen, denn sie allein sind wahr, das ist Wahnsinn. Woher soll denn einer wirklich wissen, ob diese oder jene Emotion wirklich ursprünglich und aus seinem eigenen wahren Selbst kommt? Zum Beispiel – Menschen, die perfektionistisch sind und die sich dann unglücklich und schuldig fühlen, wenn etwas nicht perfekt gelingt. Ist dieses Schuldgefühl

dann etwa eine wahre Emotion? Nein, denn niemand ist schuldig geboren – das könnte höchstens Martin Luther in einem religiösen Kontext sagen, dass die Erbsünde auf uns lastet. Nein, emotional schuldig ist niemand. Also, wenn du dich schuldig fühlst, so ist diese Schuld nicht deine ursprüngliche Emotion, sondern etwas, was in dich durch andere eingepflanzt wurde und allmählich in dir gediehen ist.

Ich meine, dass Authentizität möglich ist – aber nur, wenn sie als Prozess aufgefasst wird. Ich arbeite seit 40 Jahren daran, authentisch zu sein – und ich weiß, ich werde bis an mein Lebensende damit beschäftigt sein. Es wird nie eine Zeit kommen, in der ich sagen werde: Jetzt bin ich angekommen, jetzt fühle ich mich am „authentischsten“! Und ich meine, so etwas überhaupt anzustreben, ist völlig irrelevant. Was wirklich wesentlich ist – im Prozess zu bleiben!

*Ingeborg Szöllösi: Was bedeutet dies konkret?*

Jesper Juul: Es bedeutet, dass du dich stets hinterfragst – war das für mich stimmig, was ich gerade getan habe? Und Irrtum muss erlaubt sein: „Nein, ich habe mich geirrt, dass kam nicht aus meinem wahren Selbst!“ So ein Prozess ist sehr wertvoll, aber es gibt noch immer erschreckend viele Menschen, die es sich lieber bequem machen, indem sie sich eine Palette von Standardglaubenssätzen ausleihen, die ihnen dann vorschreiben, was sie tun, was zu lassen haben. Und dann, wenn sie in einen Konflikt geraten, rufen sie sich den blödsinnigsten aller Sätze zu: Folge deinem Herz! – Wer hat wohl diesen Unsinn erfunden? Ich könnte genauso stichhaltig sagen: Folge deinem Fuß oder Arm!

*Ingeborg Szöllösi: Wenn du jung und verliebt bist, folgst du deinem „Herzen“?!*

Jesper Juul: OK, klar! Aber auch dann würde ich jedem raten: Bitte vergiss dein Denken nicht und nimm es mit auf den Weg! Und dein Bewusstsein wäre auch noch ein guter Begleiter!

*Ingeborg Szöllösi: Die meisten Menschen folgen irgendwelchen Glaubenssätzen, um angepasst zu wirken – inwiefern kann sie das glücklich machen?*

Jesper Juul: Der Mensch, der korrekt und sauber nach gewissen vorgeschriebenen Mustern handelt, wird zum eindimensionalen Mensch. Um keine Ecken und Kanten aufzuweisen, um von allen gemocht zu werden, dafür hat er 40 Jahre lang hart trainiert, aber dann irgendwann bricht sein eigenes Selbst hervor und möchte sich Gehör verschaffen. Und das geschieht meist in einer selbstzerstörerischen Art und ist ein schmerzhafter Prozess. Der Mensch kann erst danach authentisches Glück erfahren...

*Ingeborg Szöllösi: Im Grunde wissen wir bis zu unserem Lebensende nicht, wer wir sind...*

Jesper Juul: Genau, wir können nur sagen, was für uns hier und jetzt angemessen ist – nicht für morgen oder übermorgen und auch nicht für ihn oder sie oder all die anderen... Es gibt diesbezüglich einen aussagestarken Buchtitel: „Don't push the river, it flows by itself“. Er umschreibt genau diesen Gedanken: Es ist ganz unmöglich sein eigenes Selbst festzuhalten und es endgültig zu definieren, denn – es fließt. Alles fließt und verändert sich! Und gerade, wenn du mit Integrität in der Welt agierst, gerade dann veränderst du dich am meisten, weil kontinuierlich wächst.

©Jesper Juul, www.familylab.de