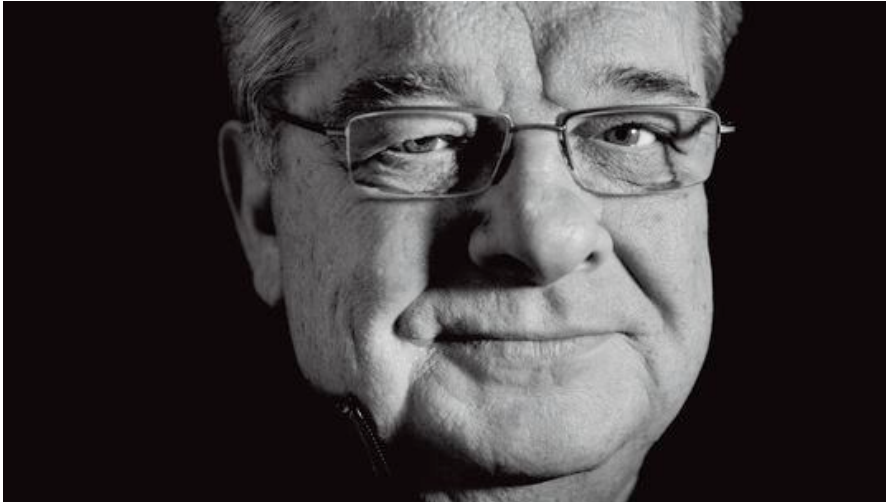


FAMILIENTHERAPEUT JESPER JUUL

"Ich kämpfe täglich mit deutschen Müttern"

Eltern, die viel zu höflich sind. Kinder, die süchtig nach Lob werden. Und Familien, die das Glück erzwingen wollen. Der dänische Therapeut und Bestsellerautor Jesper Juul kennt sie alle

Quelle : DIE ZEIT ZEIT Magazin Nr. 9 25.02.2010



© Joachim Ladefoged/VII Photo

ZEITmagazin: Ist es heute eine gute Zeit, um ein Kind zu sein, Herr Juul? **Jesper Juul:** Eigentlich müsste man die Kinder selbst fragen, nur werden sie ja leider ohne Geschichte geboren – sie wissen nicht, wie es früher war. Ich selbst denke: ja und nein. Es ist eine gute Zeit, denn die individuelle Freiheit der Kinder hat sich vergrößert. Gleichzeitig sind wir allerdings dabei, das Leben von Kindern mehr und mehr zu begrenzen.

ZEITmagazin: Inwiefern?

Juul: In Skandinavien verbringen 95 Prozent der Kinder zwischen dem ersten und dem 14. Lebensjahr insgesamt unglaubliche 26.000 Stunden in pädagogischen Einrichtungen, in denen sie ein vorgegebenes Programm absolvieren müssen. Wie Kinder wohnen, wie sie sich durch die Stadt bewegen, das alles hat sich verändert, die Grenzen um die Kinder herum waren nie enger als jetzt. Es ist übrigens interessant, dass die Leute ausgerechnet heute immer sagen: »Kinder brauchen Grenzen.«

ZEITmagazin: Eine Maxime, die man später belächeln, vielleicht sogar verurteilen wird? **Juul:** Ganz sicher. Die armen Kinder haben ja heute kaum noch Zeit für sich, sie haben keinen erwachsenfreien Raum, wie meine Generation ihn noch hatte. Auf der Straße, im Hof, im Wald – da haben wir früher soziale Kompetenz erworben, nicht in der Schule oder zu Hause, wo wir allenfalls gelernt haben, wie man sich korrekt und höflich verhält.

ZEITmagazin: Und trotzdem können Kinder heute stärker über sich selbst bestimmen als früher?

Juul: Die Kinder sind geistig freier – das ist ein Gewinn, aber es führt auch zu Konflikten. Es gibt da interessante Parallelen zur Reaktion auf die Emanzipation der Frauen. Im Grunde sind die Frauen ja ähnlich befreit worden wie die Kinder. Als sie sagten, jetzt wollen wir ran, hieß es, jetzt ist die Familie tot. Und nachdem damals die Männer Macht abgeben mussten, müssen das heute die Erwachsenen tun. Das ist für sie schwer zu ertragen. Sie müssen sich stärker mit den Kindern auseinandersetzen.

ZEITmagazin: Die Erkenntnis trifft die Erwachsenen, wenn die Kinder in die Pubertät kommen? **Juul:** Bis neun, zehn machen die Kinder alles mit. Sie glauben, sie hätten die besten Eltern der Welt. Ab zwölf, dreizehn sagen manche: *Fuck you*, ich mache das nicht. In Deutschland haben wir unglücklicherweise auch noch diese verdammte Schule, in der schon nach der vierten Klasse selektiert wird. Dieses System passte am Anfang der Industriegesellschaft, wo man eine kleine Gruppe brauchte, die führen musste, und eine große Gruppe, die sich führen lassen musste. Aber heute setzt das System bloß Eltern unter einen massiven Druck, den sie an die Kinder weitergeben. Meine Güte, die sind sieben, acht, neun, und ihnen wird gesagt, wenn du nicht gut genug bist, kannst du nicht an die Uni gehen. Die können sich überhaupt nichts vorstellen unter einer Uni.

ZEITmagazin: Bildung ist wichtig, das wissen die Eltern – und sorgen sich. **Juul:** Vor allem die Politiker reden, als ob Bildung alle Probleme lösen könnte – und als ob unsere Gesellschaft keine Kellner oder Köche brauchte, sondern nur Akademiker. Viel eher sollte man sich mal die Frage stellen, welche Kinder die Eltern haben wollen – und welche Kinder unsere Gesellschaft haben will. Man sollte aufhören, Kinder als reine Ressource anzusehen.

ZEITmagazin: Janusz Korczak, der berühmte Pädagoge, postulierte das Recht des Kindes auf den heutigen Tag. Das Verharren in der Gegenwart war mal das Privileg der Kindheit – gilt das heute nicht mehr, weil wir immerzu daran denken, was aus dem Kind mal werden soll? **Juul:** Die heutigen Kinder haben unglaublich viel Stress – daher rühren viele Probleme, die sie gerade haben. Hier und jetzt sein zu dürfen, das vermissen Kinder. Wenn ich heute Abend nach diesem Interview heimkomme, wird mein Enkel unter Garantie sagen: Ich will mit dir aufs Trampolin. Und wenn ich sage, nein, das ist jetzt zu spät, dann ist das brutal. Das Kind sagt ja nur: Ich habe dich vermisst, ich möchte mit dir spielen – und spielen ist immer sofort. Die Leichtigkeit, darauf einzugehen, fehlt oft im Alltag. Kinder können von ihren Eltern nicht mehr lernen, wie man sich entspannt.

ZEITmagazin: Weil die Eltern selbst nie entspannt sind. Der Job, der Partner, die Lehrer, die Kinder selbst, alle stellen Ansprüche an sie – ist es eine schlechte Zeit, um Vater oder Mutter zu sein? **Juul:** Ja, denn es gibt diesen Anspruch, der gern von Politikern über 70 geäußert wird: Kinder sollen folgsam sein. Damals, also in den fünfziger, sechziger, sogar in den siebziger Jahren, hat das irgendwie gepasst. Es war die Zeit des Wiederaufbaus nach dem Krieg, da brauchte man Disziplin.

ZEITmagazin: Sie würden die Werte dieser Zeit nicht verteufeln? **Juul:** Nein, aus damaliger Sicht waren sie durchaus richtig.

ZEITmagazin: Wenn jede Zeit ihre Erziehung hat, heißt das auch, dass jeder Vater und jede Mutter eine eigene Erziehung hat? Kann oder muss also jeder seine Kinder so erziehen, wie es zu ihm passt? Das hieße, ein Mensch, der selbst nicht allzu konsequent ist, würde auch in der Erziehung darauf verzichten, konsequent zu sein. **Juul:** Dass die Idee der Konsequenz so erfolgreich ist, hat mit einem Missverständnis zu tun. In den dreißiger Jahren und nach dem Krieg hat man sich mit verhaltensauffälligen Kindern beschäftigt und sich gefragt, was da eigentlich los ist. Man hat festgestellt, dass Eltern solcher Kinder inkonsequent waren. Daraus hat man geschlossen, dass Konsequenz wichtig sei. Doch das Problem der Kinder war nicht, dass die Eltern nicht

konsequent waren – es gab keine Konsistenz zwischen ihren Wertvorstellungen und ihrem Verhalten. Es ist tatsächlich so: Ich kann nicht als Mensch inkonsequent sein und dann die Mutterrolle spielen und sagen, jetzt muss ich aber konsequent sein.

ZEITmagazin: Weil Kinder das spüren? **Juul:** Das haben sie immer getan. Der Unterschied ist bloß, dass Kinder heute darauf reagieren. Kindern und Frauen bringen Konflikte auf den Tisch. Aber wir Männer wollen unsere Ruhe. Wir sagen: Um Gottes willen, es ist jetzt Samstag, am Montag muss ich wieder arbeiten, lass mich doch in Ruhe. Und die Kinder sagen: Ha! Jetzt ist der Papi da, und wir können endlich über unsere Probleme sprechen.

ZEITmagazin: Ist nicht ein neuer Vaternotyp entstanden, der eben so nicht mehr denkt und redet? **Juul:** Das stimmt. Es gibt jetzt zum ersten Mal Väter, die sich selbst definieren, aber sie haben keine oder wenige Vorbilder. Lange gab es die abwesenden Väter, dann kamen die Väter, die schlechte Kopien ihrer Frauen waren, was auch nicht geht, besonders für die Jungen nicht. Es wird dauern, bis sich der neue Vater entwickelt hat, besonders in Deutschland. Wenn ich mit einer Gruppe in Skandinavien arbeite, dann stellen die Frauen sich so vor: Ich bin Sabine, wir haben drei Kinder. In Deutschland und Österreich sagen sie: Ich habe drei Kinder. Eine Form von Resignation.

ZEITmagazin: Ihre Beschreibung trifft vermutlich eher auf das Land zu als auf die Stadt – es hat sich in Deutschland schon einiges verändert in den letzten Jahren. Der Ehrgeiz der Politik richtet sich ja gerade darauf, Müttern ein Berufsleben zu ermöglichen – was bedeutet, dass mehr Kinder fremdbetreut werden. Was ist daran so schlimm, ein Kind in die Krippe zu geben? **Juul:** Dänische Forschungen haben ergeben, dass es bis zum Alter von zwei Jahren tatsächlich bei 15 bis 20 Prozent der Kinder schädlich für das Gehirn ist – der Stress der Trennungsangst greift es an. Ich würde das, wenn ich Vater eines kleinen Kindes wäre, nicht riskieren, es sei denn, ich wüsste sicher, dass mein Kind keine Probleme mit Beziehungen zu Erwachsenen und anderen Kindern hat, dass es sich wohlfühlt und fest auf seinen Beinen steht. Mit meinem Enkel, der ein sehr selbstbewusster Junge ist, haben wir das gemacht. Er war im Alter von eins bis drei bei einer Tagesmutter, und es ist sehr gut gegangen. Aber ich frage mich, woher es kommt, dass sich die skandinavischen Schulen Anfang, Mitte der neunziger Jahre plötzlich darüber beklagten, dass die Kinder keine soziale Kompetenz mehr hätten, sie könnten nicht ruhig sitzen, sich nicht konzentrieren. Was war passiert? Zehn Jahre zuvor hatte man begonnen, Kinder zunehmend in pädagogische Zwangsveranstaltungen zu stecken. Erzieher und Pädagogen argumentieren, solche Einrichtungen seien gut fürs soziale Lernen. Aber dafür gibt es kaum Beweise.

ZEITmagazin: Es gibt aber doch Kinder, die ganz sicher besser in einer Kita aufgehoben sind als zu Hause, in einem Umfeld von Gewalt, Desinteresse, Alkohol. **Juul:** In Deutschland sind es acht bis zehn Prozent, würde ich sagen – die sollten so wenig Zeit wie möglich mit ihren Eltern verbringen, von Geburt an. Grundsätzlich glaube ich aber, dass Kinder am besten die ersten zwei, zweieinhalb Jahre mit einem oder beiden Elternteilen zu Hause verbringen.

ZEITmagazin: Herr Juul, Sie sagen, Strafen seien Machtmissbrauch. Ist es denn ernsthaft möglich, ein Kind zu erziehen, ohne zu strafen? **Juul:** Oh ja! Auch Belohnung, die postmoderne Version von Bestrafung, sollte man verbannen.

ZEITmagazin: Was ist so schädlich an Belohnung? Wir haben ja jetzt nun jahrelang gelernt, man solle sein Kind für gute Dinge belohnen, mit Smileys oder Punkten, was auch immer. **Juul:** Überlegen Sie doch mal – würde

eine Frau ihrem Mann jedes Mal eine Belohnung geben, wenn er etwas richtig macht? Für eine Woche Bekochen gibt es einen Blumenstrauß? Das ist doch keine Nähebeziehung, das ist ein Verhältnis wie zwischen Chef und Mitarbeiter.

ZEITmagazin: Und Loben? **Juul:** Lob ist eine Note, eine gute Note. Das heißt, unsere Beziehung ist jetzt nicht mehr gleichwertig, ich bin der Lehrer, und ich kann entscheiden, was der Schüler verdient hat, eine schlechte oder eine gute Note. Das Problem ist: Lob schüttet Lusthormone aus, und danach werden Kinder süchtig. Verstehen Sie mich nicht falsch: Man kann seine Kinder Tag und Nacht loben. Die Frage ist nur: Was passiert dann? Wenn man ein Kind will, das einfach nur funktioniert, ohne nachzudenken, ist Lob eine praktische Sache.

ZEITmagazin: Zwischen dem Wissen, der Überzeugung, was gut ist fürs Kind, und dem, was man dann wirklich tut, klafft oft eine ziemliche Lücke. **Juul:** Um sich etwa das dauernde Loben abzugewöhnen, muss man abends überlegen: Wie oft habe ich heute mein Kind gelobt? Was hätte ich stattdessen Persönliches sagen können? Wer sich ein, zwei Wochen lang so hinterfragt, ist weg von dieser automatischen Sprache.

ZEITmagazin: Kaum jemand würde heute behaupten, dass es gut ist, ein Kind zu schlagen. Trotzdem rutscht vielen mal die Hand aus. **Juul:** 50, vielleicht 45 Prozent der Eltern mit Kindern über zehn sagen: Ja, ab und zu habe ich das Kind geschlagen. Es gibt immer weniger, die daran glauben, dass Schläge zu einer guten Erziehung gehören. Eltern, die das machen, sind oft einfach unsicher.

ZEITmagazin: Das Drama heutiger Eltern: die Unsicherheit? **Juul:** Nein, es ist gut, dass Eltern heute ihre Methoden hinterfragen. Jahrelang waren Eltern sich ihrer Sache immer sicher, die Leit motive der Erziehung waren Disziplin, Ordnung und Respekt. Für diese Sicherheit haben die Kinder einen hohen Preis bezahlt.

ZEITmagazin: Und jetzt zahlen die Eltern den Preis – sie brauchen Leute wie Sie, um sie nach Erziehungsregeln zu fragen. **Juul:** Eine Regel, und dann funktioniert alles – das gibt es nicht. Wenn Eltern bewusst erziehen, macht das sowieso kaum einen Eindruck auf Kinder – und wenn, dann einen schlechten. Die Erlebnisse machen Eindruck: wie Eltern miteinander umgehen, mit dem Kind, aber auch mit den Nachbarn, mit ihren eigenen Eltern, wie sie essen, wie sie einander lieben.

ZEITmagazin: »Die Super Nanny« und allerlei Beratungskurse haben den Eltern eine technisierte Idee von Erziehung vermittelt: Man muss nur Hebel A bewegen, dann passiert B. **Juul:** Die Super Nanny ist ja Erziehungspornografie – was man da sieht, ist so wenig Erziehung, wie Erotik ist, was man in Pornofilmen sieht.

ZEITmagazin: Manche Erziehungsmethode wurde durch diese Sendung Allgemeingut, wie der »Stille Stuhl«. **Juul:** Leider funktioniert er nicht, und es ist alter Wein in neuen Flaschen. Es heißt nicht: Jetzt bestrafe ich dich, sondern Time-out, wie beim Eishockey.

ZEITmagazin: Warum funktioniert es nicht? **Juul:** Es gab da mal eine Szene mit einem Zweijährigen, der eine kleine Schwester bekommen hatte und ihr gegenüber aggressiv wurde. Nach zweimal Time-out ging dieser Junge zu seiner Schwester, machte genau, was er nicht durfte, und ging dann von allein ins Badezimmer – zum Time-out. Der hatte gelernt, wenn er sein Time-out nimmt, kann er's ja machen.

ZEITmagazin: Was wäre Ihre Lösung? **Juul:** Ein Kind wie der Zweijährige in dem Beispiel hat ja nach der Geburt seiner kleinen Schwester 50 Prozent von allem verloren, was er früher hatte. Das ist, als würde ein Mann

zu seiner Frau nach Hause kommen und sagen: Hör mal, ich habe mich in eine andere verliebt, und weil ich dich auch noch liebe, leben wir jetzt zu dritt, morgen zieht sie ein. Traumatisch! Am besten kann in dieser Situation der Vater das große Kind erreichen. Er kennt das ja, auch er ist, nach der Geburt des ersten Kindes, auf der Hitliste seiner Frau von Platz eins auf Platz zwei gerutscht. Er kann nun, ein Mal nur, seinem Sohn sagen: Es ist ja wunderbar mit dieser kleinen Schwester, aber mein Gott, es ist auch anstrengend, findest du nicht? Also ich habe wochenlang nicht mehr geschlafen – für dich muss es doch auch seltsam sein, dass sie plötzlich da ist. Mehr brauchen die Großen nicht, dann hören die auf mit dieser Gewalt, dieser Eifersucht, die in Wirklichkeit Trauer ist. Und in jeder Trauer gibt es Aggressivität.

ZEITmagazin: Sie schreiben, dass Kinder in neun von zehn Fällen kooperieren. Da haben wir Interviewer aber Pech mit unseren Kindern. **Juul:** Kinder haben Sehnsucht nach sozialen Beziehungen. Freud hat das nicht geglaubt, und bis vor Kurzem gab es auch keine Beweise. Dann haben Forscher die Spiegelneuronen entdeckt: jene Nervenzellen im Gehirn, die aktiviert werden, wenn jemand sich in einen anderen hineinversetzt – er spiegelt die Gefühle des anderen, und das gibt es auch schon bei Kindern. Ich warte nur darauf, dass man jetzt auch die Erklärung dafür findet, warum 50 Prozent der Kinder spiegelverkehrt kooperieren.

ZEITmagazin: Was heißt das: spiegelverkehrt kooperieren? **Juul:** Eltern mit zwei Kindern kennen das: Wahrscheinlich sind diese zwei Kinder sehr unterschiedlich. Das ist nicht nur genetisch bedingt, sondern sie verhalten sich so, weil sie kooperieren – das eine Kind macht quasi eine Fotokopie des Verhaltens, das ihm entgegengebracht wird, das andere kopiert spiegelverkehrt. In ein Beispiel übersetzt: Die Hälfte der Kinder, die mit Gewalt aufwachsen, wird aggressiv anderen gegenüber; die andere Hälfte wird genauso aggressiv, aber sich selbst gegenüber. Das Phänomen gibt es in allen möglichen Bereichen – immer sind es ungefähr 50 Prozent, die ein Verhalten an den Tag legen, und 50 Prozent, die umgekehrt reagieren. Es gibt zum Beispiel einen Trend, dass Eltern ganz unbedingt glückliche Kinder haben wollen. Das ist furchtbar gefährlich, denn nur 50 Prozent der Kinder reagieren, indem sie sagen: Okay, ich werde glücklich sein...

ZEITmagazin: ...weil sie die Erwartungshaltung der Eltern spüren: Du sollst glücklich sein? **Juul:** Genau. Und die anderen 50 Prozent machen das Gegenteil. Sie sind ständig unzufrieden, schon beim Aufwachen, als wollten sie sagen: Diese Tagesordnung kannst du vergessen. Du kannst mich nicht zufrieden machen.

ZEITmagazin: Ist das nicht der normalste, innigste Wunsch aller Eltern: ein glückliches Kind zu haben? **Juul:** Sicher, aber ich kann nicht versprechen: Wenn Sie es so oder so machen, haben Sie ein glückliches Kind. Denn es gibt keine glücklichen Kinder ohne glückliche Eltern. Man muss sich also nicht Gedanken machen über Kindererziehung, sondern über die ganze Familie. Natürlich darf man den Wunsch haben, ein glückliches Kind zu haben, aber man darf kein Projekt daraus machen.

ZEITmagazin: Welche Folgen hat der Glücksdruck? **Juul:** Die Kinder glauben, dass es in ihrer Familie verboten ist, nicht glücklich zu sein. Vielen dieser Kinder geht es in der Pubertät sehr schlecht. Sie haben keine Ahnung, wie man auf Enttäuschungen reagiert.

ZEITmagazin: Auch weil die Eltern Enttäuschungen von ihnen fernhalten? **Juul:** Ja. Das sind diese Wattekinder. Die sind immer eingepackt und dürfen keiner Gefahr ausgesetzt werden.

ZEITmagazin: Dabei brauchen Kinder Erfahrungen, auch negative? **Juul:** Sie müssen ihre eigenen Erfahrungen machen, und sie brauchen Eltern, die sie führen. Es gibt so viele pädagogische Eltern.

Neoromantiker, die nie Nein sagen und deswegen unheimlich viel reden müssen. Das macht die Kinder wahnsinnig, irgendwann sagen sie: Ich tue, was ich will. Du kannst mich nicht begleiten.

ZEITmagazin: Soll man Eltern zu mehr Haltung erziehen? **Juul:** Ich habe meinen täglichen Kampf mit deutschen Müttern, um ihnen beizubringen, zu sagen: Ich will. Dieses verdammte »Ich möchte« funktioniert beim Bäcker und im Restaurant, es ist eine soziale Sprache. Aber in einer Liebesbeziehung, wie wir sie zu unseren Kindern haben, funktioniert es überhaupt nicht.

ZEITmagazin: »Ich will, dass du zum Essen kommst« anstatt »Ich möchte, dass du zum Essen kommst«? **Juul:** Wenn sich ein Problem verselbstständigt hat, wird das Kind sein Verhalten nicht ändern, bloß weil die Eltern sagen, »wir wollen«. Sie müssen beginnen, zu reflektieren, was sie tun: Wollen wir wirklich, dass das Kind jetzt zu Tisch kommt, oder glauben wir nur, dass es so sein muss? Es ist ja keine Katastrophe, wenn ein Kind lieber mit seinem neuen Auto spielt, als zu essen. Aber es stört unser Bild von einem Familiessen. Bis ein Kind lernt, wann es Hunger hat, dauert es sieben, acht Jahre.

ZEITmagazin: Soll man etwa so lange warten, bis man es schafft, gemeinsam am Tisch zu sitzen? **Juul:** Ja, und wenn die Eltern einfach zu essen beginnen und für eine gute Stimmung sorgen, werden sie in aller Regel nicht lange auf ihr Kind warten. Das Problem ist ja, dass Kinder heute viel zu viel Aufmerksamkeit bekommen. Der Fokus ist stets auf sie gerichtet, das ist für sie sehr unangenehm. Deswegen wollen die meisten nicht mit den Eltern am Tisch sitzen. Wir Erwachsenen haben vergessen, wie sich das anfühlt. Ich erfahre das jetzt selbst als Großvater: Als mein Enkel ein Jahr alt war, hatten wir ihn zum ersten Mal für drei Tage bei uns. Meine Frau und ich haben genau diesen Fehler begangen. Wir haben dann vor dem Essen verabredet, worüber wir bei Tisch reden wollen – damit wir nicht ständig das Kind angucken.

ZEITmagazin: Ein generelles Problem unserer Zeit: Wir schauen zu sehr auf die Kinder? **Juul:** Es gibt zwei Sätze, die sehr wichtig sind. Der erste lautet: Wenn man im Zentrum steht, ist man immer einsam – das gilt nicht nur für Chefs, sondern auch für Kinder. Der zweite: Kinder fordern viel Aufmerksamkeit, aber sie brauchen nicht so viel, wie sie fordern. Junge Eltern glauben wirklich, sie müssten ihren Kindern immer zur Verfügung stehen. Und darüber werden sie wahnsinnig. Die Lösung heißt: weniger Aufmerksamkeit auf das Kind richten, mehr auf sich selbst.

ZEITmagazin: Eltern sollen mehr an sich selbst denken? **Juul:** Das ist ein bisschen gefährlich formuliert, denn es soll ja nicht heißen, dass man sich nicht engagieren soll, es heißt nur: Geht ein Stück zurück, guckt dem Kind zu, und bietet eure Begleitung an, wenn es aussieht, als könnte es die jetzt brauchen. Kinder können sehr viel selbst, aber sie können fast nichts allein.

ZEITmagazin: Was ist Ihr wichtigster Rat an die Eltern von heute? **Juul:** Seid nicht so perfektionistisch. Bis man wirklich gut ist im Erziehen, muss man mindestens vier Kinder haben. Aber glücklicherweise brauchen und wollen Kinder keine fix und fertigen Eltern. Kinder haben viel Verständnis für Fehler – sie machen ja selbst den ganzen Tag welche und lernen daraus. Eltern fragen mich ständig: Ist es erlaubt, Kindern gegenüber laut zu werden? Natürlich ist es das, man darf heulen, schreien, alles Mögliche. Kinder brauchen lebende Eltern. Sie brauchen keine Schaufensterpuppen. *Das Gespräch führten Matthias Kalle und Tanja Stelzer*