



# Elternschaft neu erfinden

Ein Interview mit Jesper Juul

Foto: Bettina Sorge

»Wir sind gewohnt, Kinder als potentiell unsoziale Halbmenschen anzusehen«, schreibt Jesper Juul in seinem Buch »Das kompetente Kind« (Rowohlt Verlag). Seit 25 Jahren, seit er als Familientherapeut tätig ist, ist es sein Anliegen, die Eltern darin zu unterstützen, ihre Kinder als »ganze Menschen« ernst zu nehmen, denn Kinder kommen als soziale und empathische Wesen zur Welt und müssen nicht erst dazu »erzogen« werden. Statt Erziehung schlägt der Däne Beziehung vor – und das heißt: mit Kindern einen authentischen, offenen Dialog führen

? *Wie sieht es heute in Familien aus?*

Ich würde mich vor einer Verallgemeinerung hüten, denn man kann nicht von der Familie heute in Europa sprechen – dazu sind die kulturellen Unterschiede viel zu groß: In den skandinavischen Ländern beispielsweise werden die Väter viel enger in die Familien eingebunden, als das in Deutschland der Fall ist. Ich spreche immer von einzelnen Familien – von Familien, die ich im Lauf der Zeit in meiner Praxis als Familientherapeut kennen gelernt habe, so dass ich nicht sagen kann, wie die dänische Familie heute aussieht, obwohl mich schon viele dänische Journalisten danach gefragt haben. Es gibt diese Familie für mich nicht, es gibt nur die vielen einzelnen Familien, die Unterstützung brauchen. Und eins ist klar: Junge Eltern sind heute etwas verwirrt, denn es ist das erste Mal seit mindestens 250 Jahren, dass Erwachsene anfangen, über die Beziehung zu ihren Kindern nachzudenken, und dass sie bereit sind, sich selbst zu verändern, um sich endlich wieder natürlich und authentisch auf die Kinder beziehen zu können. – Gewiss machen wir in dieser Übergangsphase viele Fehler, aber ich bin sehr zuversichtlich, dass der Weg von einer Erziehungskultur des Gehorsams hin zu einer der Eigenverantwortung sowohl für die Erwachsenen als auch für die Kinder fruchtbar sein wird. Wenn wir uns die Kinder anschauen, die ernsthafte Probleme mit sich bringen, dann sind es meist jene, die aus Familien kommen, wo noch immer die alten Erziehungsmethoden gelten. Das Kind respektiert in solchen Familien nicht die Eltern als Menschen, sondern ihre künstliche Autorität.

Die fundamentale Frage, die sich mir immer wieder stellt, ist, wie können wir als Erwachsene unsere Macht und Führung ausüben, ohne dabei die Integrität der Kinder zu verletzen. Wie sagen wir also schlicht und ergreifend: »Nein«? Denn das Nein-sagen fällt uns schwer: Es ist sehr unbefriedigend, einem Menschen, den wir lieben, Nein zu sagen. Die ältere Generation hat dies Problem umgangen, indem sie immer Nein gesagt hat. Junge Eltern von heute versuchen jedoch, dies Problem zu lösen, indem sie immer Ja sagen – und das Resultat ist in beiden Fällen furchtbar. In beiden Fällen werden die Kinder als Gegenüber nicht ernst genommen.

? *In den 60er Jahren haben ja die Frauen damit angefangen, Nein zu sagen und die patriarchalen Verhältnisse zu sprengen.*

Ja, die Frauen haben diesbezüglich einen äußerst bedeutenden Beitrag geleistet, indem sie ihr Recht wahrgenommen haben, Nein zu sagen. Aber dies ist heute ein allgemeines Menschenrecht in einer demokratischen Gesellschaft, und die Notwendigkeit, Nein zu sagen, ist nicht nur eine juristische Angelegenheit; wir dürfen sie nicht nur als Recht auffassen. Sie ist vielmehr genau das, was die Qualität einer Beziehung ausmacht.

Die Frauen üben nun ihrerseits Macht aus, was in Beziehungen oft dazu führt, dass der Mann sich zurückzieht. Doch

gerade diese unaufrichtige Anpassung führt dann zur Scheidung – und die gibt es heute zuhauf! Wenn du einen Partner hast, der sich dauernd anpasst, wird das irgendwann für dich als Frau auch unbefriedigend sein – mit der Zeit stehst du dann sehr einsam da, obwohl du einen Partner hast. Und wenn du dich schon einsam fühlst, dann willst du irgendwann auch alleine leben.

? *Inwiefern können wir lernen, Nein zu sagen?*

Es ist tatsächlich schwer, in einer Liebesbeziehung Nein zu sagen – man möchte eigentlich immer Ja sagen ... Wenn ich frisch verliebt bin und meine Freundin anruft, ob ich mit ihr ins Kino gehen möchte. Klar, sage ich sofort Ja! Erst nach zwei Jahren frage ich sie dann, was für einen Film wir uns denn anschauen wollen und nach weiteren zwei wage ich es, was ganz anderes vorzuschlagen. Aber genau dieses Nein muss irgendwann auch in einer Liebesbeziehung möglich sein, sonst finden wir uns plötzlich in einer Situation wieder, die einer schlechten Ökonomie gleichkommt: Ich habe zehn Mal Ja gesagt, wo ich eigentlich lieber Nein gesagt hätte, nun schuldest du mir zehn Mal. Wir tauschen dann nicht mehr Liebe aus, sondern Schuld gegen Schuld. Ständig Ja zu sagen, bedeutet kein Mehr an Liebe – und das müssen auch Mütter erkennen, sonst machen sie aus ihren Kindern Menschen, die sich immer nur schuldig fühlen.

? *Hat die Familie überhaupt noch eine Bedeutung?*

Ja, sie ist sogar führend in der Gesellschaft – und das gab's in der Vergangenheit noch nie. Was in den Familien stattfindet, ist viel fortgeschrittener als das, was in den Schulen oder in der Gesellschaft passiert. Deswegen bin ich sehr optimistisch, denn ich beobachte, wie bereit Eltern sind, sich zu verändern, um auf ihre Kinder eingehen zu können. Eine solche Wandlungsbereitschaft ist in Schulen und in der Gesellschaft noch nicht anzutreffen. In den nächsten zehn Jahren wird die Idee der persönlichen Verantwortung der Fokus sein. Wir leben meines Erachtens nicht in einer Zeit des Individualismus, wie Soziologen behaupten – ich meine, wir leben in einer Zeit, wo der Einzelne bereit ist, die Verantwortung für sein Handeln auf sich zu nehmen und nicht dauernd andere Menschen zu Schuldigen erklärt. Die Menschen sind heute ernsthaft bemüht, die Idee der Familie zu erhalten.

? *Aber es gibt doch eine sehr große Zahl von Singles!*

Ich meine, es ist ein Fehlschluss, zu glauben, dass sich junge Leute, wenn sie nur einen guten Grund haben, gleich trennen wollen. Was ich beobachte ist, dass junge Menschen länger warten, bevor sie eine Familie gründen – und das war früher anders. Aber, das heißt noch lange nicht, dass sie es sich leichter machen oder oberflächlicher sind. Nein, sie sind heute genauso ernst, wenn nicht ernster als je zuvor und bringen viel Commitment mit. Und ihre Ehe hat heute eine ganz andere Qualität, seit sie keine soziale Notwendigkeit mehr ist. Es geht darin um Beziehung und nicht mehr um Verpflichtungen.



Foto: Suszann Pasztor

? **Der Titel »Das kompetente Kind« suggeriert, dass die Erwachsenen nicht kompetent sind.**

Der dänische Titel lautet: »Dein kompetentes Kind«. Der Rowohlt Verlag hat den Titel geändert – das nur nebenbei.

Ich finde es immer wieder erstaunlich, dass ich den Ruf eines »Kinderfreundes« habe, aber ich selbst verstehe mich nicht als solcher. Ich begleite jene Erwachsenen, die in der Beziehung zu ihren Kindern eine Enttäuschung nach der anderen erleben und nicht verstehen, was da zwischen ihnen überhaupt passiert. Sie finden keinen fruchtbaren Weg, um sich ihren Kindern wirklich zu nähern. Oder ich arbeite mit Lehrern, die dauernd mit ihren Schulkindern Schwierigkeiten haben und diese Probleme gerne beseitigen wollen. Meine ganze Arbeit zielt also auf Erwachsene ab – mit ihnen will ich verstehen, was in Familien oder Schulen abgeht. Dabei befolge ich kein Rezept, sondern lasse mich auf jeden einzelnen Fall immer wieder aufs Neue ein. Es geht um einen Prozess, indem wir uns dem nähern, was wir in uns fühlen – erst dann können wir uns dem nähern, was die Kinder fühlen. Wir müssen als Erwachsene wieder wie die Kinder empathisch werden, sonst kann die Beziehung zwischen uns und unseren Kindern nicht glücken. Aber es ist äußerst schwer für Eltern, denn indem sie Eltern werden, werden sie auch an ihre eigene Kindheit erinnert. Sie wollen ihren Kindern eine schönere Kindheit bescheren und etwas anderes tun, als ihre eigenen Eltern, aber sie wiederholen doch meist unbewusst die Fehler ihrer Eltern. Dies zu durchschauen, ist nicht einfach, aber es lohnt sich. Wir müssen endlich begreifen, dass Kinder anders sind, als die Pädagogen sie beschrieben haben. Kinder sind ganze Menschen, deshalb können wir sie nicht wie Objekte behandeln. Mütter haben über Jahrhunderte gelernt, dass ihr Wert darin besteht, Mütter zu sein – das heißt die Rolle der Mutter zu spielen.

? **Bedeutet das etwa, dass man dann nur noch nett ist zum Kind?**

Nein, und das ist die Schwierigkeit von Müttern heute: Sie mögen den alten Erziehungsstil nicht mehr und versuchen stattdessen nur noch nett zu sein – sanft, lieb, immer mit einem Lächeln auf den Lippen. Aber gerade dadurch bewahren sie den alten Stil, denn auch sie behandeln Kinder wie Objekte, nur tun sie es auf eine süßliche Art. Das nenne ich dann eine Zuckerdiktatur! Das sind Mütter, die nicht authentisch sein können und ewig in einer »mütterlichen« Pose verharren – sie spielen ihre Rolle als »gute Mütter«. Und das Schlimmste ist, sie verbieten es auch den Kindern, Wut, Ärger, Zorn, Trauer und Schmerz zu zeigen. Sie wollen, dass ihre Kinder niemals weinen – und schon machen sie die Kinder zu ihren Marionetten!

? **Ihre Idee ist es also, Kinder als ganze Menschen zu behandeln?!**

Ja, und das ist schwierig genug, denn wir müssen nicht nur neue Wege finden, wir müssen sogar eine neue Sprache ent-

»Je mehr die Eltern versuchen, Eltern zu spielen, umso schwieriger können sie sich auf ihre Kinder beziehen«

wickeln – dabei ist es gar keine neue, es ist die alte, ganz natürliche, elementare Sprache, in der sich sämtliche Gefühle, ob positiv oder negativ, ausdrücken lassen. – Eine Übung, die ich gerne mit Eltern mache, ist folgende: Ich bitte sie, sich vorzustellen, dass sie den Konflikt, den sie mit ihrem siebenjährigen Sohn haben, nicht mit ihm, sondern mit ihrem erwachsenen Freund haben. Dann frage ich sie, was sie sagen würden. Genauso wie sie sich auf diesen anderen Erwachsenen einlassen, genauso müssten sie sich auf ihr Kind einlassen.

Ich habe es schon oft erlebt, dass Eltern in einer solchen Situation plötzlich anfangen zu weinen, weil sie es so sehr bedauern, nie an diese Möglichkeit gedacht zu haben – die Möglichkeit im wahrsten Sinne des Wortes »freundlich« zu ihrem Kind zu sein. Sie haben dauernd nur eins im Kopf: Sie müssen ihr Kind »erziehen« und vergessen dabei, sich zu beziehen! Sie meinen, etwas Nützliches zu tun und instrumentalisieren sich dabei selbst. Sie meinen, den Kindern wertvolle Dinge zu sagen, merken dabei aber nicht, dass sie damit den Kindern das Gefühl geben, als hätten diese gar keinen Wert.

? **Eltern wollen halt immer »perfekt« sein ...**

Ja, genau dieser Trend, perfekt sein zu wollen, zeichnet sich heute viel stärker ab als noch vor zehn Jahren. Da kann man die Kinder wirklich nur noch bedauern. Sie müssen dann der lebendige Beweis dafür sein, dass die Eltern »perfekt« sind. Meist versucht die eine Hälfte der Kinder, perfekt zu sein, und leidet sehr darunter. Die andere verweigert sich völlig; diese Kinder wollen dann den Eltern genau das Gegenteil beweisen, nämlich dass sie in ihrem Perfektionswahn unperfekt sind. Das einfache Menschsein ist zur Schwierigkeit geworden.

? **Wie können wir beides realisieren – freundlich sein und doch Grenzen setzen?**

Was die Kinder brauchen, sind Eltern, die nicht um die Kinder herum Grenzen aufbauen, sondern ihre eigenen Grenzen erkennen – Eltern, die lernen, auszusprechen, was sie wollen oder nicht wollen. Doch um klar sein zu können, musst du dich erstmal selbst wahrnehmen und erkennen. Das ist in allen Beziehungen so. Wenn du dich nicht klar ausdrückst, dann wirst du sehr schnell zum Opfer, und diese Opferhaltung nehmen Mütter sehr schnell ein. Sie verfallen leicht in die Rolle der Mutter und vergessen dabei ihre eigene Person. Aber ihr Schauspielern führt nicht zu dem, was sie sich versprechen, denn Kinder wollen nicht Teil eines Schauspiels sein. Sie werden zwar in den ersten sieben Jahren unfreiwillig mitmachen, aber dann hört es spätestens in der Schule auf.

Je mehr die Eltern versuchen, Eltern zu spielen, umso schwieriger können sie sich auf ihre Kinder beziehen. Die Lösung klingt einfach, ist aber ein langer Prozess: Versuche, du selbst zu sein, so authentisch wie möglich, denn dies wird dir nicht nur in der Beziehung zu deinem Kind helfen, sondern auch in allen anderen Beziehungen.

? **Das Konzept »Erziehung« könnten wir dann also abschaffen?**

Wir müssen es nicht abschaffen, wir können es anders auffassen. Wir wissen heute, dass 90% der Erziehung dadurch geschieht, dass Kinder unserem Beispiel folgen. Früher glaubte man, dass Erziehung dann stattfindet, wenn Erwachsene ständig auf die Kinder einreden und sie dauernd korrigieren ...

Ein Beispiel: Wir machen uns heute Sorgen um Kinder und Jugendliche, die ständig mit ihrem Handy beschäftigt sind. Ich wurde zu diesem Thema vom dänischen Fernsehen eingeladen, die Frage lautete: Was können Erwachsene tun, damit Kinder nicht mehr so häufig Mobiltelefone benutzen? Dafür gibt es eine ganz einfache Lösung: Wenn du als Vater dein Kind an der Hand hältst, dann sprich nicht dauernd mit deinem Freund auf dem Handy!

? **»Die Kinder werden selbstständig, und die Erwachsenen werden trotzig«, schreiben Sie. Vielleicht sollte man eher von einem »Trotzalter« der Erwachsenen sprechen?**

Auch hier bietet sich eine Parallele zum Schicksal der Frauen an: Männer machen es sich nämlich sehr leicht, wenn sie mir ihren Frauen nicht klar kommen – sie schieben ihre Unfähigkeit, mit ihnen zu kommunizieren, auf die Hormone. Dann heißt es: »Ach, sie hat ihre Tage! Oder ihre Launen!« Solange man die Hormone verantwortlich machen kann, muss man sich selbst nicht anschauen. Letztlich nimmt man dabei sich und den anderen nicht ernst. Genau das passiert auch Kindern, wenn Erwachsene die Verantwortung nicht auf sich nehmen wollen. Dann muss die Pubertät herhalten, um ihre Unfähigkeit, mit ihren Kindern umzugehen, zu entschuldigen. Dort hingegen, wo die Eltern bereit sind authentisch zu sein und sich verantwortlich zu verhalten, dort haben sie Erfolg.

? **Können Sie vielleicht ein Beispiel anführen?**

Eine Mutter stillt ihren fünfjährigen Sohn noch immer. Sie meint, er sei nur dann glücklich und zufrieden – und vor allem sei er dann ruhig und störe ihren Mann nicht, der, wenn er von der Arbeit nach Hause kommt, nichts als seine Ruhe will. Ein klassischer Fall: Die Frau weiß zwar, was alle anderen von ihr erwarten, aber sie selbst kann nicht sagen, was sie will. Nun wird diese Frau wieder schwanger – und erst jetzt merkt sie, dass sie ein Problem hat und Hilfe braucht. Sie braucht jemanden, der ihr einfach sagt: »Du bringst dich um, wenn du so weitermachst!« Und der ihr die Frage stellt: »Was willst du? Nicht was will dein Mann oder Kind – sondern du!« Diese Frau muss also lernen, ihre Bedürfnisse zu formulieren, statt sich dauernd anzupassen. Sie wird dann ihrem Sohn einfach sagen können: »Ich möchte, dass du jetzt ruhig bist, weil ich mit deinem Vater sprechen möchte!« Sie wird ihn, um dies tun zu können, nicht mehr stillen müssen. Denn das Kind wird auch merken, dass sie sich selbst mit ihren Bedürfnissen ernst nimmt und wird dies respektieren.

»Kinder sind am wertvollsten für ihre Eltern,  
wenn sie schwierig werden«

Wenn Frauen sich selbst nicht ernst nehmen, dann tauchen in der Beziehung zu ihren Kindern und dann auch zu ihren Männern Schwierigkeiten auf – das ist selbstverständlich. Klar ist es wunderbar, Mutter zu werden, aber wenn's dann zu dem Stadium kommt, in dem sie sagen: »Ich lebe für meine Kinder!«, dann fängt es an, gefährlich zu werden – für alle Beteiligten. Der Mann verliert sein Interesse an der Frau, weil er nur noch zu der Mutter seiner Kinder sprechen darf, die Kinder werden von den Erwartungen der Mutter erdrückt, die Mutter selbst ist irgendwann ausgebrannt und fühlt sich nur noch als Opfer.

? **Deswegen schreiben Sie ja in Ihrem Buch: »Die persönliche Verantwortung ist die Verantwortung, die wir für unser eigenes Leben haben ... Es ist die Verantwortung, zu der die wenigsten von uns erzogen werden, aber sie ist die kraftvollste und potenteste.« Inwiefern können wir von unseren Kindern lernen, inwiefern sind sie wegweisend?**

Kinder weisen mit unfehlbarer Sicherheit auf den Konflikt, der im Augenblick die Familie stört. Das tun sie selbstverständlich nicht bewusst. Und wenn wir als Erwachsene imstande sind, solche Signale der Kinder zu deuten, dann haben wir den Schlüssel für eine gesündere Familiengemeinschaft in der Hand. Kinder werden mit viel Weisheit geboren, haben aber keine Erfahrungen; dafür haben Erwachsene Erfahrungen, jedoch keine Ahnung, dass sie das meiste, was sie lernen müssen, von ihren Kindern lernen können.

Kinder sind am wertvollsten für ihre Eltern, wenn sie schwierig werden. Das ist nämlich der Augenblick, in dem die Eltern aufmerken sollten – Was ist es, was wir jetzt ändern müssen? – statt sich Gedanken darüber zu machen, wie sie das Kind verändern und »korrigieren«, damit es nicht mehr so schwierig ist. Kinder sind keine Dinge, die wir beliebig verändern können, sie sind Menschen, mit denen wir zusammen lernen können. Und es ist sehr heilvoll für die Familie, wenn Eltern von ihren Kindern lernen können und auf diese Weise ihr eigenes Leben bereichern.

Wie im Beispiel mit dem Fünfjährigen, den die Mutter noch immer stillt – diese Mutter kann von ihrem Kind lernen, was sie in Bezug auf ihren Mann ändern muss. Sie kriecht, ohne es zu wollen, ein Desaster, indem sie sich selbst verleugnet und möchte, dass alle rundum glücklich und zufrieden sind. Aber sie sind es nur dann wirklich, wenn auch sie glücklich ist. Also muss sie auch sich selbst »stillen«, sonst kommt es zu einem unheilvollen Beziehungsspiel in der Familie.

? **Sollten sich Erwachsene entschuldigen, wenn sie merken, dass sie dem Kind gegenüber ungerecht waren?**

Wenn du in der Beziehung zu deinem Kind merkst, dass der Konflikt zwischen euch immer destruktiver wird, dann ist das eindeutig ein Zeichen dafür, dass du etwas falsch machst. Wenn du dann herausgefunden hast, was es ist, dann kannst du zu deinem Kind gehen und ihm sagen: »Ich habe immer dies oder das getan, weil ich wirklich dachte, dass dies mein Job als Vater ist, aber ich habe nun gemerkt, dass das nicht recht war.« Du brauchst

nicht zu sagen: »Es tut mir leid!« Was du aber machen musst, ist, Verantwortung zu übernehmen für das, was du getan hast. Weil sonst die Verantwortung, die die Eltern nicht übernehmen, zu Schuldgefühlen bei den Kindern werden.

? **Gerade damit haben doch Eltern oder Lehrer große Schwierigkeit: sich einzugestehen, dass sie Fehler gemacht haben.**

Ja, das ist vor allem in Deutschland der Fall. Erwachsene haben große Angst davor, ihre Macht aufzugeben – das erscheint ihnen schon fast als existentielle Bedrohung. Ich habe nicht den Eindruck, dass deutsche Lehrer mehr über Beziehungskompetenz lernen wollen, sondern was sie wirklich lernen wollen, ist, wie sie ihre Macht wieder erlangen.

? **Die Angst, nicht mächtig genug zu sein, ist also deckungsgleich mit der Angst, nicht zu existieren?**

Ja, im Grunde genommen ist es eine philosophische Frage, über die wir diskutieren. Kinder können bis zu einem gewissen Grad verantwortlich sein für ihre eigene Person. Wenn wir dies einsehen, dann müssen wir natürlich einen Teil unserer Macht an sie abgeben.

Diese Idee, dass Kinder für sich selbst Verantwortung tragen, ist eine Herausforderung. Zum Beispiel wissen Kinder genau, wann sie hungrig oder satt sind. Aber viele Mütter erlauben es ihnen gar nicht erst, für ihren Appetit die Verantwortung zu übernehmen und meinen, sie wüssten, wann ihre Kinder hungrig sind. Kinder sprechen nicht über ihre Verantwortung. Sie sagen nicht: Ich möchte mehr Verantwortung haben, aber sie sagen: »Warum darf ich dies oder das nicht selber bestimmen?« Bestimmen ist ein Machtwort, und Verantwortung ist ein existenzieller Begriff, diese Worte werden dauernd verwechselt. Es geht um Verantwortung und die Frage: Wofür können Kinder verantwortlich sein?

In der Erwachsenenwelt sieht es nicht anders aus: Das Hauptproblem in Beziehungen ist, dass Männer und Frauen nicht verantwortlich sind für sich selbst. Die eine Hälfte der Verantwortung, die ich als Partnerin oder als Mutter nicht auf mich nehme, führt zu Schuldgefühlen beim Partner beziehungsweise beim Kind.

Die Frage, die sich die Mutter eines dreijährigen Sohnes stellen muss, lautet: Möchte ich, dass mich mein Sohn in dreißig Jahren deshalb besucht, weil er sich schuldig oder weil er sich gut mit mir fühlt? Das ist die Entscheidung, die eine Mutter treffen kann, wenn ihr Kind zwei oder drei Jahre alt ist.

*Das Interview führte Ingeborg Szöllösi.*

#### **Bücher von Jesper Juul**

- Das kompetente Kind, Rowohlt Verlag 2003
- Grenzen, Nähe, Respekt, Rowohlt Verlag 2000
- zus. mit Helle Jensen: Vom Gehorsam zur Verantwortung. Für eine neue Verantwortungskultur Walter Verlag 2004
- Die kompetente Familie, Koesel Verlag 2007