

# „Eltern sollten entspannen“

Familietherapeut Jesper Juul über die wachsenden Ansprüche an Kinder und den Stress der Eltern

*Herr Juul, deutsche Eltern sind wahn-sinnig besorgt, ob sie in der Erziehung ihrer Kinder auch alles richtig machen. Sie sorgen sich, ob das Kind das Abitur schaffen kann, schleppen schon Neugeborene zu Frühförderkursen und sind am Ende total gestresst. Was machen sie falsch?*

Genau das. Sie sollten sich entspannen. 80 Prozent dessen, was wir für Erziehung halten, ist überflüssig. Wir reden zu viel, dabei findet Erziehung zwischen den Zeilen statt. Gerade das, was wir unseren Kindern sagen, geht zum einen Ohr hinein und zum anderen wieder hinaus. Wie sich unsere Kinder als Zwanzigjährige verhalten, ist nicht die Folge unserer Erziehung, sondern unseres Zusammenlebens in der Familie. Wir sind Vorbilder, gute und schlechte, 24 Stunden am Tag.

*Was empfehlen Sie den Eltern, die doch für ihre Kinder das Beste wollen?*

Man kann Kinder nicht für irgendeinen Wettbewerb fit machen. Wir sollten zusehen, dass sie psychosoziale Kompetenz erwerben und mental gesund sind. Wenn sie dann erfolgreich sein wollen, können sie das auch. Kinder zu Höchstleistungen anzutreiben kann gelingen, hat aber oftmals schwere seelische Probleme zur Folge. Ich hatte in der Vergangenheit mehrmals mit sehr begabten Musikern und Sportlern zu tun, die schon als Kinder Bestleistungen erbrachten. Sie schlitterten später in existentielle Sinnkrisen. Ihnen fehlte eine eigene Identität jenseits davon, dass sie wichtige Preise gewonnen hatten. Was Kinder von uns vielmehr lernen müssen, ist, wie man als Erwachsener lebt, wie man Arbeit und Privates in Einklang bringt, wie man Konflikte löst und Freundschaften pflegt.

*Ihre Erziehungsberatung namens „familylab“ gibt es mittlerweile in zwölf Ländern. Sind Konflikte in Familien international identisch?*

Überall geht es um den Konflikt zwischen Individualität und Anpassung. In Deutschland kommt ein spezielles Problem hinzu: Die Schulen übernehmen keine Verantwortung für den Bildungserfolg der Kinder, sondern laden sie bei den Eltern und den Kindern ab. Hat ein Schüler ernste Probleme, werden die Eltern an einen Schulpsychologen verwiesen; auf den Termin warten sie ewig.

Lehrer sind für echte Gespräche nur schwer zu erreichen, es herrscht keine offene Atmosphäre.

*Was raten Sie Eltern, um ihre Kinder gut durch die Schulzeit zu bringen?*

Eltern sollen nicht der Schule gegenüber loyal sein, sondern gegenüber ihren Kindern. Sie müssen sich unbedingt auf die Seite ihrer Kinder stellen.

*Wie können die Schulen besser werden?*

Man muss die Lehrer verwöhnen. Man muss ihnen die Kompetenzen geben, die sie brauchen und nicht an der Universität gelernt haben: etwa, wie man gute Gespräche mit Eltern und Kindern führt. Ihr Sachwissen beherrschen die Lehrer, aber oftmals nicht, wie man eine gute Atmosphäre in der Klasse herstellt. Daher fühlen sie sich überfordert.

*Sie sagen, Kinder brauchen Führung. Trotzdem ist der Erziehungsstil, den Sie propagieren, nicht autoritär. Worin besteht gute Führung?*

Die kommt aus persönlicher Autorität, dass ich glaubwürdig bin, dass ich meine eigenen Werte verrete. Wer Kinder mit Respekt behandelt, kriegt Respekt zurück. Wir reden immer darüber,

dass Kinder Grenzen brauchen, nie darüber, dass sie auch Grenzen haben. Zu oft werden sie von den Erziehenden gekränkt. Dass es Gewalt in der Erziehung gab, ist noch gar nicht lange her. Heute arbeiten Eltern mit Belohnung statt mit Strafe, das ist nicht viel besser.

*Ein Beispiel: Ein Kind will immer nur einen einzigen Pullover anziehen, die Eltern wollen aber, dass es auch mal einen anderen trägt. Was tun?*

Was ist wichtiger? Dass das Kind sich wohl fühlt, oder dass wir unseren Kopf durchsetzen? Trotzalter und Pubertät sind der Kampf um Autonomie, und auch in den Jahren dazwischen bieten sich viele Gelegenheiten dafür.

*Noch ein Beispiel: Ein Kind meckert – abgesehen von wenigen Lieblingsgerichten – über das Essen am Familientisch. Den Eltern geht das auf die Nerven. Sie zwingen ihr Kind nicht zu essen, wollen aber das Gemecker nicht. Was tun?*

Wenn Kinder immer über das Essen meckern, dann geht es eigentlich um etwas anderes. Essen ist das stärkste Symbol für Liebe in unserer Kultur. Sind Kinder mit dem Essen immer unzufrieden, sind sie mit der Art und Weise unzufrieden, wie ihre Eltern sie lieben.

*Eine interessante Interpretation. Trotzdem schwierig, damit umzugehen.*

Ist das eine große Überraschung, dass Elternsein schwierig ist? Die Eltern sollten in einen echten Dialog treten: Fragen Sie das Kind, warum es unzufrieden ist. Sagen Sie, wir tun unser Bestes, um gute Eltern zu sein, aber du bist nicht zufrieden. Wir wissen nicht, warum. Kannst du uns bitte helfen? Kinder wissen zu 99 Prozent der Zeit genau, was sie tun.

*Eltern bekommen oftmals von Kindern nur einsilbige Antworten.*

Ja, wenn ihre Gespräche eine Aneinanderreihung von Fragen sind: Wie war es in der Schule? Hast du Hausaufgaben? Wo warst du? Mit wem? Zu einem echten Gespräch gehört, dass man auch von sich selbst erzählt. In der Erziehung wie in einer Partnerschaft kommt man mit „Ich-Sätzen“ weiter als mit „Du-Sätzen“. In dem Fall etwa so: „Wir möchten, dass du mit größerer Variation isst. Wir wissen, dass sich im Essen quasi unser ganzes Leben spiegelt, und wenn wir alle beieinander sind, ist das meistens dann, wenn wir essen. Wir haben gemerkt, dass du mit uns oder einem von uns nicht zufrieden bist. Wir haben darüber nachgedacht, warum das so sein könnte, aber wir haben keine Antwort gefunden.“

*Wie schaffen es Eltern, trotz Beruf und Kindererziehung eine glückliche Beziehung zu führen?*

Von Glück spreche ich ungern, das ist ein so hoher Anspruch.

*Sagen wir mal: ein Paar zu bleiben.*

Nach meiner Beobachtung investieren Eltern überall in Europa zu viel Energie in ihre Kinder. Sie haben keine Zeit mehr für sich selbst oder für andere Menschen. Kinder brauchen Eltern, die irgendwo im Hintergrund sind, dann können sie spielen oder etwas anderes machen. Sie können lernen zu akzeptieren, wenn wir sagen: Ich habe zwar wenig Zeit für dich, aber jetzt brauche ich trotzdem eine halbe Stunde für mich. Dann habe ich wieder Lust, mit dir zu spielen. Eine Familie ist dazu da, dass alle Mitglieder so viel wie möglich von dem bekommen, was sie brauchen, und so wenig wie möglich leiden. Wenn das gelingt, geht es allen gut.

Die Fragen stellte Uta Rasche.



**Er gibt vielen Eltern die Richtung vor:** Der 62 Jahre alte Jesper Juul ist ein dänischer Familietherapeut, der Lehrer, Heimerzieher und Sozialarbeiter war, sich zum Therapeuten fortbildete und ein Beratungsinstitut gründete. In diesen Tagen erscheint sein neues Buch „Eltern-Coaching“.

Foto Roger Hagmann