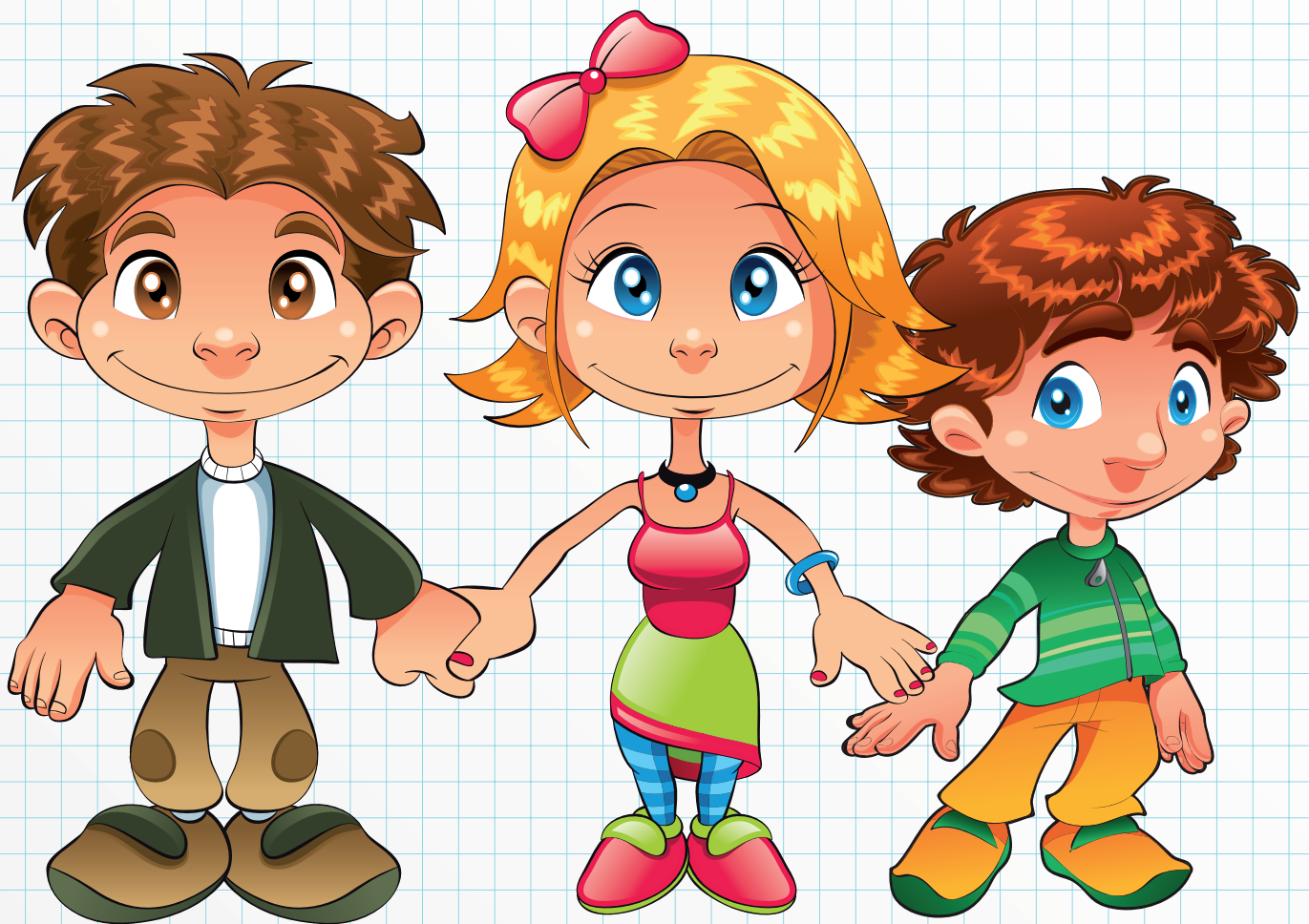


Die kompetente Familie

Wie verwandeln wir liebevolle Gefühle in liebevolles Verhalten?

Der dänische Familientherapeut Jesper Juul bietet Eltern Orientierung und konkrete Hilfestellung. Sein Anliegen: Erziehende sollen auch in schwierigen Situationen gute Entscheidungen treffen.

Interview: Christina Bösiger.



Jesper Juul, die brennendste Frage gleich an erster Stelle: Was können Eltern und andere Erziehende tun, wenn es mit ihren Kindern schwierig wird?

Folgende Checkliste kann nützlich sein:

- Wie geht es jedem Elternteil im Moment? Wie geht es uns als Paar?
- Kinder reflektieren die Gefühle, Stress und Krisen ihrer Eltern.
- Wie reagiere ich als Vater/Mutter meinem Kind gegenüber? Bin ich anwesend (gegenwärtig), freundlich und authentisch?
- Wie geht es unserem Kind in der Schule, im Hort oder im Kindergarten?
- Sind die erwähnten Punkte nicht hilfreich, reden Sie mit Angehörigen, Lehrkräften oder lassen Sie sich von Fachpersonen beraten.

Wie sollen sie mit Konflikten umgehen? Oder noch besser: Wie beugt man Konflikte vor?

Eltern können Konflikte in der Familie nicht vermeiden oder ihnen ausweichen. Sie können daran arbeiten zu lernen, wie man Konflikte konstruktiv gestaltet, statt sie zu benutzen, um herauszufinden, wer im Recht ist. So können Kind und Eltern über sich selber und über den anderen etwas lernen. «Harmonie» als Familienideal ist gefährlich. Oft entstehen daraus weitere und grössere Konflikte.

Oft wünschen sich Erziehende ganz einfach zehn Tricks oder ein Rezept, wie sie ihre Familie wieder auf die Reihe kriegen können. Was empfehlen Sie solchen Familien?

Wenn man sich hilflos fühlt, ist es natürlich, nach Lösungen und Methoden zu fragen. Die Frage, die alle Erziehenden sich stellen müssten ist, ob sie den Fokus auf der Qualität der Beziehung haben oder ob sie das Kind schuldig machen wollen. Die meisten einfachen Methoden helfen nur eine kurze Zeit, danach kehren die Probleme in einer noch intensiveren Version zurück. Die einzige Methode, die über längere Zeit funktioniert, ist das Gespräch. Dies ist auch möglich mit Kindern, welche noch nicht sprechen können.

Die Wertvorstellungen in unserer Gesellschaft sind im Wandel. Wie finden wir zu eigenen Werten und wenn wir sie gefunden haben, wie setzen wir diese im Alltag um?

Ich denke, es gibt so viele Antworten auf diese wichtige Frage, wie es Menschen gibt. Wir beginnen damit, mit unserem Partner oder mit unseren Freunden über

die Werte zu sprechen, die wir aus unseren Ursprungsfamilien übernommen haben. Welche dieser Werte sind immer noch wichtig für uns und welche nicht? In meinem Buch «Was Familie trägt» habe ich vier tragfähige Werte als Kompass für Familien vorgeschlagen. Wir diskutieren darüber und finden so unsere eigenen Werte. Alte, überholte Werte müssen den neuen Werten Platz machen. Um diese neuen Werte zu leben, brauchen wir Übung. Dies erfordert Zeit und Mühe.

«Die einzige Methode, die über längere Zeit funktioniert, ist das Gespräch.»

Was sind Grenzen? Welche Grenzen sollen wir von unseren Kindern verlangen? Und wie konsequent sollen wir einmal festgelegte Grenzen durchsetzen?

«Grenzen» ist ein schwieriger Begriff. Wenn es sich um Regeln und Pflichten in der Familie handelt, denke ich, dass jede Familie ein paar Familienregeln braucht, um gut zu funktionieren. Aber wenn Regeln eingesetzt werden, um Konflikte zu lösen, kann es schwierig sein. Diese Art Konflikte zu lösen schafft meist noch mehr Konflikte, es sei denn, wir sind gewillt, Gewalt und Strafen einzusetzen. Strafen wie auch Gewalt sind schlecht für die soziale und geistige Gesundheit für ein Kind und schlecht für die Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Kinder wollen nichts mehr als ihren Eltern gefallen. Kleinkinder überschreiten ständig die Grenzen ihrer Eltern, was weder an mangelndem Respekt noch fehlendem Fingerspitzengefühl liegt. Die Kinder wollen lernen, was den Eltern gefällt und was nicht. Was sie gutheissen und was sie ablehnen. Es braucht etwa fünf Jahre, bis die Kinder die Grenzen der Eltern kennen. Dieser Lernprozess fordert von den Eltern vor allem Deutlichkeit und ständige Wiederholung. Zum Beispiel müssen die Eltern klar sagen, was sie wollen, mögen oder nicht wollen. Sie müssen eine klare Position einnehmen. Ausserdem müssen Mütter und Väter die Geduld aufbringen zu warten, bis das Gelernte im Bewusstsein der Kinder verankert ist. Das kann wenige Tage oder auch mehrere Jahre lang dauern.

Respekt und Verständnis sind im Zusammenleben wichtig. Wie baut man das auf?

Kinder lieben ihre Eltern, aber sie haben keine Ahnung, was mit «Respekt» gemeint

ist. (Beachten wir z.B.: Wie oft wird über «Kinder brauchen Grenzen» gesprochen, und fast nie wird über die Tatsache geredet, dass Kinder selber Grenzen haben. Auch Erwachsene müssen die Grenzen der Kinder respektieren.) Um dies zu erlernen, müssen die Kinder selber mit Respekt behandelt werden. Ein Kind lernt, respektvoll zu sein, indem es seine Eltern beobachtet, wie ihr Verhalten ihm und anderen gegenüber ist. Wenn die Kinder grösser werden, müssen sie mit ihrem Verhalten und ihrer Sprache experimentieren, um zu erfahren, wie ihr Verhalten auf andere wirkt. Seien wir also vor allem ein gutes Vorbild und geben wir unseren Kindern Zeit zum Experimentieren und ihre eigenen Erfahrungen zu machen.

Manche loben heutzutage wieder die Disziplinierung – in der Familie und in der Schule. Was halten Sie davon?

Ich denke, es ist der letzte Kampf von Leuten, die Macht über Kinder ausüben wollen. Leute, die lieber gehorsame Kinder haben statt gesunde und verantwortungsvolle (Buchtip: «Vom Gehorsam zur Verantwortung», BELTZ Verlag). Diese Erziehungsansicht ist meiner Meinung nach veraltet und es hat nie etwas gebracht, ausser Ruhe und Entfremdung.

Wer soll in der Familie die Macht übernehmen? Oder anders gesagt: Wer sagt in einer Familie, wo es langgeht? Wer soll die Entscheidungen treffen?

In jeder Familie sind es die Eltern, die die Führung haben sollten. Die Frage ist, wie sie ihre Führungsmacht einsetzen. Eltern,

«Auch Erwachsene müssen lernen, die Grenzen der Kinder zu respektieren.»

welche ihre Führung nicht einsetzen, hinterlassen verwirrte und unglückliche Kinder. Ebenso Eltern, welche Kinder nicht ernst nehmen und einfach befehlen, ohne auf sie einzugehen. Ich sehe oft Familien, wo die Kinder die Führung übernommen haben (kein Kind will das!). Oft ist der Grund dafür, dass die Eltern Konflikte scheuen oder nicht wissen, wie sie mit Konflikten umgehen sollen.

Schnell ist auch in der Familie die übliche Ausrede parat: Keine Zeit! Ist dieses Argument berechtigt?

Wer keine Zeit für Liebe hat – weder in der Partnerschaft noch mit seinen Kindern – →

sollte alleine leben! Und wer zu beschäftigt ist, um seine Familie und Freunde zu geniessen und sich mit seinen Mitmenschen zu freuen, die man liebt, für den hat das Familienleben keinen Sinn.

Sowohl am Arbeitsplatz wie auch zu Hause oder in der Schule herrscht oft Verwirrung über die Verteilung von Aufgaben und Verantwortlichkeiten. Wie löst man dieses Problem ein für allemal?

Dies ist nicht möglich. Diese Frage muss regelmässig mit allen Beteiligten besprochen werden, damit sich jeder gut fühlt in seiner Rolle, insbesondere auch in der Familie.

«Wer keine Zeit für die Liebe hat – weder in der Partnerschaft noch mit seinen Kindern –, sollte alleine leben.»

Was will ich und was sollte ich? Wir alle leben ja in einem ständigen Konflikt zwischen dem, was wir eigentlich sollten – d.h. unseren Pflichten – und dem, was wir wollen – also dem, was uns Spass macht. Wie justieren wir diese Balance – in der Familie und in der Partnerschaft?

Es muss fast jeden Tag neu angepasst werden. Während wir älter werden, verändern sich unsere Prioritäten und auch die Bedürfnisse der Familie ändern sich laufend.

Es gibt unendlich viele Dinge, die Eltern Anlass zur Besorgnis geben: Computerspiele, Fernsehen, Verkehr, schlechter Umgang, unsensible Lehrer, Drogen, Pornografie, ungewollte Schwangerschaften und so weiter und so fort. Wie stellt man sich als Erziehender diesen Herausforderungen und wird dabei nicht selbst zum Opfer?

Dies sind alles Tatsachen des Lebens. Die Qualität unseres Lebens hängt davon ab,

wie wir zu diesen Tatsachen stehen. Das Beste, was wir tun können, um unsere Teenager zu schützen ist, gute Arbeit als Eltern zu machen in den ersten zehn Jahren. Wenn Eltern diesbezüglich ängstlich und besorgt sind, gibt es immer den heilsamen Weg des Dialogs.

In einer modernen Familie, in der alle einer Reihe von Tätigkeiten ausser Haus nachgehen, wird oft ein harter Kampf um die Aufmerksamkeit geführt. Sowohl Kinder wie auch Erwachsene greifen manchmal zu extremen Mitteln, wenn sie sich nicht genügend beachtet fühlen und nicht in der Lage sind, ihre Bedürfnisse zu formulieren. Wie kriegt man es in einer Familie hin, dass alle mit ihren unterschiedlichen Bedürfnissen befriedigt werden?

Indem alle Zeichen von Unwohlsein und/oder einer Krise in der Familie ernst genommen und diese ehrlich und aufrichtig angesprochen werden. Auch in «guten» Familien gibt es Krisen. Eine «gute» Familie ist jene, in der die Eltern die Verantwortung für diese Symptome/Krisen übernehmen.

Eine der wichtigsten Fragen in unseren nahen Beziehungen ist, wie wir liebevolle Gefühle in liebevolle Handlungen übersetzen – und zwar so, dass sie auch als liebevoll verstanden werden. Können Sie Eltern dazu einen Rat geben?

Aufmerksam sein, wie die anderen reagieren. Babys zum Beispiel weinen auf sieben oder acht verschiedene Arten. Wenn sie wütend sind, wenn sie Schmerzen haben, wenn sie frustriert und unglücklich sind, wenn sie traurig sind. Eltern sollten versuchen, sein Weinen zu deuten, so wie sie gelernt haben, die Sprache ihres Partners zu verstehen. Sie sollten so treffend reagieren wie sie können. Allerdings: Perfektion ist unmöglich! →



Zur Person:

Der dänische Familientherapeut und Autor Jesper Juul prägt seit Jahren die pädagogische Diskussion in Skandinavien und Deutschland. Als Verfasser zahlreicher Bücher gilt er als der Impulsgeber für die Pädagogik der Zukunft. Im Hinblick auf die familiären Herausforderungen der Gegenwart hat er 2004 die Bewegung Familylab international gegründet und damit ein einzigartiges Zentrum für Kompetenzentwicklung und Beratung von Eltern und Fachleuten geschaffen. Inzwischen ist Familylab zu einer weitherum geschätzten internationalen Organisation herangewachsen. Nationale Zentren existieren bereits in Skandinavien, Deutschland, Italien, Österreich, Slowenien und Kroatien und seit Mai 2010 auch in der Schweiz.

Vorträge mit Jesper Juul in Zürich, vom 21.11. bis 23.11.2010, zu den fünf Themen:

- Nein! Eine liebevolle Antwort
- Persönliche Verantwortung
- Elterliche Führung
- Selbstwertgefühl
- Pubertät ist eine Tatsache, keine Krankheit

Anmeldung und weitere Infos über:

Family Management GmbH,
Caroline Märki-von Zeerleder,
Lindenhofrain 6, 8708 Männedorf,
www.familylab.ch

DVD-Tipp

Machen Sie es sich zu Hause gemütlich und sehen Sie den dänischen Bestsellerautor «live». Jesper Juuls Erfahrungsschatz ist immens und in Vorträgen wie diesen lässt er seine Zuhörer daran teilhaben – mit viel Humor und mit vielem, was das (Familien-)Leben bereichert.



«Was erzieht wirklich?», Beltz Verlag, ISBN 3407859023, Fr. 37.90.

Buchtipps



«Die kompetente Familie», Kösel Verlag, ISBN 9783466307524, Fr. 28.90.



«Dein kompetentes Kind», rororo Verlag, ISBN 3499625334, Fr. 17.90.



«Was Familien trägt», Kösel Verlag, ISBN 3466307082, Fr. 31.90.

Die Bücher sind direkt über www.swissfamily.ch/buchshop erhältlich.