

»Nein ist die liebevollste Antwort«

Keine Angst vor dem Nein. **Jesper Juul** über verwirrte Männer, Frauen als Opfer, brave Kinder und warum »Ich will« nicht pornografisch ist.

Herr Juul, ein Nein aus Liebe: Machen Sie sich das nicht etwas zu einfach?

Nein. Denn diese Antwort erfordert Umsicht, Engagement, Ehrlichkeit und Mut. Liebe bedeutet, dem Kind das zu geben, was es tatsächlich benötigt, um ein schönes Leben führen zu können. Darum ist das Nein, das von Eltern die größte Selbstüberwindung fordert, oft die liebevollste Antwort, die ein Kind bekommen kann.

Und das fällt Männern und Frauen schwer?

Ein Beispiel: Der erwachsene Sohn ist längst ausgezogen, aber wenn er nach Hause kommt, geht er direkt an den Külschrank. Der Mutter passt das nicht. Aber kann sie das sagen? Ja! Doch neun von zehn Frauen, intelligent, gut ausgebildet und situiert, nennen diese Mutter eine Rabenmutter. Den Kindern immer zur Verfügung zu stehen steckt auch heute noch tief in den Müttern.

Was ist denn so schlimm daran?

Es sitzt so fest und ist so selbstzerstörend. Für Frauen und Mütter ist es wichtig, aus dieser Opferrolle herauszukommen. Und auch für Männer ist es immens wichtig. Denn solange Frauen sich so verhalten, kann man ihnen nicht vertrauen. Sagen sie ja, aber meinen eigentlich nein? Daher kommt auch diese Lüge unter Männern: Wenn eine Frau nein sagt, meint sie ja.

Männer haben also kein Nein-Problem?

Auch. Aber Männer haben kulturell gesehen mehr Freiraum. Was passiert mit den kleinen netten Mädchen, die immer ja sagen? Sie werden krank. In der Jugendpsychiatrie verzeichnen wir eine Steigerung von fast 400 Prozent innerhalb der vergangenen zehn Jahre. Diese Mädchen sind unfähig zu leben. Sie wurden immer gelobt für ihre Unauffälligkeit. Das ist so tragisch.

Viele Kinder sind alles andere als brav.

Deren Eltern empfinden aber andere Erwachsene als nicht brav, die nein zu ihrem Kind sagen. Diese Kinder entwickeln keine Empathie, wissen nicht, wie andere Menschen ticken.



JESPER JUUL, 64

FAMILIENTHERAPEUT,
KONFLIKTBERATER UND AUTOR

Der Däne arbeitet seit fast 40 Jahren mit Familien.

Sein Buch „**Nein aus Liebe**“ ist im Kösel Verlag erschienen, sein neuestes, „**Frag Jesper Juul**“, bei Beltz. Der studierte Lehrer und Gründer von Familylab ist in vielen Ländern Europas tätig

Warum fällt uns das Neinsagen so schwer?

Es gibt diese Angst, ein Nein würde als purer Egoismus ausgelegt, und egoistisch dürfen wir nicht sein. Das ist kein Egoismus, das ist soziale Kompetenz in ihrer tiefsten Bedeutung! Ich sage nein, wenn ich nein meine. Dann wissen die anderen, wo ich stehe. Soll ich lügen? Was wäre das für ein sozialer Beitrag?

Was machen wir Eltern falsch?

Wir wollen unsere Kinder immer schützen. Sie sollen keine Konflikte erleiden und keinen Schmerz erleben. Sind wir mit diesem Projekt erfolgreich, lassen wir die Kinder im Stich. Haben sie das erste Mal eine schlechte Note, sind sie nicht mehr die einzige Prinzessin oder ihre erste Liebe zerbricht, glauben sie, deprimiert zu sein. Beim Therapeuten sagen dann fast alle dasselbe: Mein Leben hat keinen Sinn.

Wie sage ich richtig nein zu meinem Kind?

Es gibt keine Quote. Man muss nicht fünfmal pro Tag oder sechsmal pro Woche nein sagen. Es kommt darauf an: Wer bin ich? Wo sind meine Grenzen? Das Nein muss persönlich sein. Ich will nicht, weil ich nicht will.

„Ich will“ hört sich aber nicht sehr nett an.

Hört doch endlich auf, indirekt oder im Konjunktiv zu reden: Ich möchte, ich würde gern. Sagt „Ich will“! Aber das empfinden ja besonders Frauen schon fast als pornografisch. „Ich möchte“ funktioniert ausgezeichnet beim Einkaufen. Die soziale Sprache ist unglaublich wertvoll im öffentlichen Leben. Aber privat brauche ich dringend eine persönliche Sprache. Sonst sitze ich im Konflikt fest und kann mich nicht bewegen. Deshalb müssen Kinder diese Möglichkeit auch haben. ■

INTERVIEW: MEIKE GREWE



Was Eltern und Kinder brauchen. Juul im Gespräch

Scannen Sie den QR-Code mit einer App wie „Scan“ (iPhone) oder „QR Barcode Scanner“ (Android)