

Was Kinder brauchen

Liebevolle Führung in der Familie bedeutet auch, dass Eltern bereit sind, zu lernen

VON JESPER JUUL

Ohne Führung durch die Eltern kann sich niemand in der Familie richtig entwickeln. Kinder werden mit großer Weisheit geboren, aber ihnen fehlen praktische Lebenserfahrung und das Wissen von der Kultur der Familie, in die sie hineingeboren wurden, und der ihres Landes. Gültige, einführende Anleitung ist deshalb ein wichtiger Teil von elterlicher Führung. Kinder werden hilflos geboren und brauchen Eltern, die ihnen das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit vermitteln, das es ihnen erlaubt, sich selbst und andere Menschen kennenzulernen und zu vertrauen.

Eltern fühlen sich möglicherweise unsicher und unerfahren, und beides ist auch verständlich und kein Grund, ihre Qualität als Eltern infrage zu stellen. Alle gute Eltern, einschließlich der sehr erfahrenen, müssen über eine zentrale Fähigkeit verfügen: die Bereitschaft, mit und von dem Kind zu lernen. Eltern haben aber auch Werte, die ihr Denken und Handeln leiten. Das können unbewusste, aus ihrem eigenen Elternhaus stammende Werte sein oder ganz bewusste.

Generell gibt es drei Situationen, die darauf hinweisen, dass es um die Qualität der eigenen Führungsfähigkeit nicht zum Besten steht:

- Wenn sich Eltern oft gestresst fühlen, wütend und abwehrend sind und von einem Kind träumen, das weniger anstrengend ist. Das passiert häufig, wenn Eltern eine klare Vorstellung davon haben, was sie wollen, und vergessen, die persönlichen Eigenschaften des Kindes kennen- und schätzen zu lernen – und stattdessen ihm die Schuld an allen Konflikten zuschieben.

- Wenn es Eltern fast unmöglich ist, dem Kind „nein“ zu sagen. Das ist oft der Fall bei Eltern, die bei ihrem Kind beliebt sein wollen und deshalb Popularität mit Liebe verwechseln.

- Wenn Eltern Angst haben, dem Kind zu sagen, was sie wollen, und dem Kind keine Grenzen set-

Das Machtverhältnis in einer Familie ist eindeutig: Die Eltern haben alle Macht

zen, weil sie Angst vor dem Konflikt haben, oder nicht wissen, wie man mit Konflikten umgeht.

In all diesen drei Familienkonstellationen werden die Interessen der Kinder vernachlässigt, weil sie entweder den Bedürfnissen der Eltern untergeordnet werden, oder weil Eltern die Wünsche der Kinder mit ihren eigenen Bedürfnissen verwechseln. Im ersten Fall entgeht den Eltern alle Freude, Nähe und auch der Spaß mit ihren Kindern, während die Eltern im zweiten Fall unter Erschöpfung leiden und ihnen die Zeit, der Raum und die Energie fehlt, um ihre eigene erwachsene Partnerschaft zu entwickeln.

Führung in einer Familie mit einem einjährigen Kind, mit vier Kindern zwischen sechs Monaten und neun Jahren, oder mit einem oder mehr Teenagern ist eine jeweils vollkommen unterschiedliche Aufgabe – aber immer ist eine ganze Reihe von elterlichen Qualitäten und Fähigkeiten gefragt.

Jede Familie braucht Eltern, die zu Empathie fähig sind. Sie müssen sich die Gefühle und Gedanken ihrer Kinder (und natürlich auch die ihres Partners) vorstellen wollen und können. Nur so fühlen sich Kinder gesehen und gehört und können ihren Eltern vertrauen und sie respektieren. Kinder haben von Geburt an Empathie, aber sie brauchen empathische Eltern, um diese zu entwickeln.

Das Machtverhältnis in einer Familie ist eindeutig, die Eltern haben alle Macht – und auch die darüber, wie viel von ihrem Einfluss die Kinder ausgesetzt sind. Allein die Eltern können für die Atmosphäre, den Ton und die Qualität der Beziehungen verantwortlich sein, und das fühlt sich bisweilen wie eine viel zu große Last an.

Kinder werden mit genauen genetischen Vorgaben geboren, mit einem bestimmten Gemüt, mit der bedingungslosen Liebe ihrer Eltern und dem niemals endenden Wunsch, die Eltern glücklich zu machen. Die Art, wie Eltern Führung ausüben und sich jedem einzelnen Kind zuwenden, entscheidet darüber, wie das Kind die angeborenen Eigenschaften entwickelt. Zwei Formen elterlicher Führung können dabei die Kinder dazu zwingen, sich Persönlichkeitsmuster und Verhaltensformen anzueignen, die schlecht für alle sind: Erstens Eltern, die verlangen, dass Kinder ihre Liebe unter Beweis stellen, indem sie das werden, was die Eltern wollen, und die Kinder ihre Identität nicht ausformen lassen. Zweitens Eltern, die die persönliche Integrität des Kindes – seine körperlichen und emotionalen Grenzen – durch emotionale, physische oder sexuelle Gewalt verletzen.

Alle Eltern greifen als Eltern auf ihre eigene Kindheit zurück. Wir alle neigen dazu, das Verhalten unserer Eltern und ihre Erziehungsmethoden zu kopieren, ob wir mit ihnen übereinstimmen oder nicht. Nichts kann so sehr unsere stärkste Zuneigung, unseren Wunsch, gebraucht zu werden, und unser zerstörerisches Verhalten auslösen wie Konflikte mit unseren eigenen Kindern. Immer wieder werden wir gezwungen, in den Spiegel zu blicken und Dinge bei uns zu erkennen, die im klaren Widerspruch zu unseren eigenen Werten und Vorstellungen stehen. Das geschieht in Momenten der Hilflosigkeit unseren Kindern gegenüber und der Zurückweisung durch den Partner. Und genau darin liegt die Bedeutung der eigenen Familie: Sie fordert uns heraus und lässt uns so erwachsen werden. In unseren Herkunftsfamilien lernen wir eine erste Version davon, wie man liebt. Unsere eigene Familie steckt voller Möglichkeiten, eine zweite und sogar dritte Version zu entwickeln.



Illustration: Klaus Stuttmann

Deshalb ist es bei der Führung wichtig, sich bewusst zu machen, dass unsere Kinder das Gleiche tun wie wir: Sie versuchen, so wertvoll wie möglich für die Familie zu sein und unser Leben zu bereichern. Und es ist genauso wichtig, daran zu denken, dass wir das Leben von anderen allein schon

Dialog bedeutet nicht, dass alles diskutiert oder verhandelt werden sollte

durch den Versuch bereichern. Niemand braucht Perfektion oder Erfolg ohne Ende. Alles, was wir als Eltern brauchen, ist der Wille, von unseren Kindern genauso viel zu lernen, wie sie von uns. Nicht durch Belehrungen oder Predigten, sondern dadurch, dass wir uns so viel und authentisch miteinander beschäftigen, wie wir können.

Die Gründe für Konflikte zwischen Eltern und Kindern hängen vom Alter der Kinder ab. In den

ersten fünf bis sieben Jahren entstehen viele Konflikte, weil die Kinder einem intensiven Lernprozess ausgesetzt sind, in dem sie sich den Möglichkeiten und Grenzen der Welt, aber auch ihren eigenen Fähigkeiten und Grenzen stellen müssen. Diese Konflikte setzen sich fort, während andere sich dazugesellen, sobald Kinder sich ihrer individuellen sozialen und geistigen Identität bewusst werden und ihr Können und ihre Selbstständigkeit entwickeln.

Die elterliche Führung der Zukunft basiert auf Dialog. Das bedeutet nicht, dass alles diskutiert oder verhandelt werden sollte – obwohl die Notwendigkeit für beides während der Pubertät stärker wird. Durch Dialog entsteht gegenseitiges Vertrauen, Respekt und Selbstwertgefühl, weil er sowohl den Eltern als auch den Kindern einen einzigartigen Einblick in die Werte, Gefühle und Gedanken des anderen erlaubt. Die Qualität des Dialogs besteht dabei weniger in dessen Dauer als in der Offenheit der Eltern.

Ein Siebenjähriger will ein Smartphone. Einige seiner Freunde und auch ein Vetter von ihm haben

eines, aber die Eltern stehen auf dem Standpunkt, dass er erst mit zehn eins bekommen soll.

Sohn: „Aber warum? Warum seid ihr die einzigen, die so denken?“

Vater: „Willst Du das wirklich wissen, oder bist Du vor allem wütend auf uns?“

Sohn: „Ja, ich bin wütend. Es ist nicht gerecht, dass meine Freunde ein Smartphone haben dürfen, und ihr beide habt auch eins.“

Vater: „Ich verstehe, dass du wütend bist. Das wäre ich in Deiner Situation vermutlich auch.“

Sohn: „Aber warum kriege ich dann keins?“

Vater: „Deine Mutter und ich haben im vergangenen Jahr viel darüber gesprochen, weil wir wussten, dass Du uns irgendwann fragen würdest. Wir meinen, dass ein Smartphone Deine Aufmerksamkeit zu sehr davon ablenkt, mit Deinen Freunden zu spielen, zu lernen, mit uns Spaß zu haben. Wir haben nicht so viel Zeit für Dich, und diese Zeit ist uns wichtig. Wie Du weißt, machen wir unsere Telefone aus, wenn wir zusammen sind, den Haushalt machen oder fernsehen.“

Sohn: „Ihr habt nicht recht, das ist total ungerrecht!“

Vater: „Ich weiß, aber das ist unsere Entscheidung, und es ist ok, dass Du darüber wütend bist.“

Der Unterschied zwischen dem, was das Kind will, und dem, was die Eltern für das Kind wollen

Der Junge wird einen oder zwei Tage lang frustriert sein, aber das ist vollkommen in Ordnung. Das ist in allen Altersstufen eine natürliche und gesunde Reaktion: zu trauern oder wütend zu werden oder beleidigt zu sein, wenn wir etwas Wichtiges oder einen wichtigen Menschen verlieren.

Der entscheidende Faktor im Dialog ist die Gleichwürdigkeit, das heißt, dass dem Jungen die Möglichkeit gegeben wird, seine Gedanken und Gefühle zu äußern, ohne dass die dabei bewertet werden.

In den ersten 12 bis 18 Monaten im Leben eines Kindes müssen die Eltern sicherstellen, dass es alles bekommt, was es braucht. Danach müssen die Eltern einen Prozess starten, der dem Kind das Gefühl vermittelt, Mitglied der Familie zu sein. Dazu müssen Eltern sich den Unterschied bewusst machen zwischen dem, was das Kind will, und dem, was sie wollen oder worauf sie hoffen.

Kinder brauchen gesunde Ernährung für den Körperbau, ihr Immunsystem und ihr Gehirn. Sie brauchen keine Pizza, kein Eis, keine Süßigkeiten. Kinder brauchen ausreichend Schlaf. Sie brauchen nicht fünf Gutenachtgeschichten und vier Lieder. Kinder brauchen den Raum, um ihre Unabhängigkeit zu entwickeln. Sie brauchen nicht die ununterbrochene Zuwendung ihrer Eltern. Kinder müssen lernen, mit Frustration, Verlust und Wut umzugehen. Sie brauchen keine Eltern, die alles tun, um ihnen diese Erfahrung zu ersparen. Kinder brauchen die Möglichkeit, sich auf ihrem eigenen Weg und im eigenen Tempo zu entwickeln. Sie brauchen keine Eltern, die ihnen vorschreiben, was sie lernen sollen und wann.

Es ist sehr wichtig, dass Eltern lernen, jede Form der Reaktion ihrer Kinder ernst zu nehmen. Dadurch lernen die Kinder, umgekehrt auf die Reaktionen anderer zu achten und diese ernst zu nehmen. Und so können Eltern wiederum feststellen, wie sie das Verhalten des Kindes und seine Äußerungen in das Fundament ihrer Beziehung zum Kind einfließen lassen können; gleichzeitig lernt das Kind mehr über sich selbst, und seinem Beitrag wird in der Familie Bedeutung zugemessen. Kinder lehren ihre Eltern also nicht, gute Eltern zu werden, indem sie selbst zu Lehrern werden; sondern, dass Eltern das meiste, was sie wissen müssen, dadurch lernen, dass sie ihren Kindern Aufmerksamkeit schenken und über das nachdenken, was sie sehen und hören. In der Beziehung zu einem Kind ist nichts dringender – das Wichtigste, was man sich und dem Kind geben kann, ist Zeit: um nachzudenken, zu verdauen, zu wachsen.

Eltern stellen oft verzweifelte Fragen über elterliche Führung, wenn die große Krise bereits ausgebrochen ist, wenn sie sich Sorgen um das Wohlbefinden des Kindes oder das der ganzen Familie machen. In der wirklichen Welt gibt es auf diese „Wie kann ich das reparieren?“-Fragen keine guten Antworten. Das einzige Sinnvolle, das man in einem solchen Moment tun kann, ist, sich darüber klarzuwerden, dass die eigene Führung nicht ausreichend gut war, und sein Verhalten umstellen. Sobald man aufgeschlossener, neugierig und empathisch wird, ändert sich das besorgniserregende Verhalten des Kindes – und dann hat man noch weitere 45 Jahre, um die Beziehung zum Kind zu verbessern. Wer den ersten Schritt macht und sein eigenes Verhalten verbessert, wird auch die Schuldgefühle verlieren und die Freude wiedergewinnen.



Der Autor, 1948 in Dänemark geboren, ist Lehrer, Familientherapeut und Konfliktberater. Gerade ist von ihm erschienen: „Leitwölfe sein. Liebevolle Führung in der Familie“ (Beltz Verlag, Weinheim 2016. 215 S., 16,95 €).