

Leitwölfe sein - Warum Eltern die Führung ihrer Kinder übernehmen sollten. Ein Interview mit Jesper Juul

Bereich: Kinderzeit - **Erziehung**



Kinder, die angeblich ihre Grenzen austesten, suchen nach der wahren Persönlichkeit ihrer Eltern. Sie wollen wissen, wer ihre Eltern eigentlich sind und wofür sie stehen, sagt der Familientherapeut Jesper Juul. Er fasst im Interview seine Erfahrungen zusammen und erklärt, wie wir es schaffen, uns und unsere Kinder besser kennen zu lernen und zu verstehen.

“Kinder kommen mit großer Weisheit, doch ohne Erfahrung auf die Welt. Sie brauchen daher die Führungskraft der Erwachsenen”, sagt Jesper Juul.

“Kinder brauchen Eltern als Leitwölfe, damit sie sich im Dickicht des Lebens zurecht finden. Wir sehen heute viele Familien, in denen die Eltern so große Angst haben, ihren Kindern zu schaden, oder sie zu verletzen, dass die Kinder zu Leitwölfen werden. Und die Eltern streifen orientierungslos durch den Wald.”



Jesper Juul, 1948 geboren, ist Familientherapeut, Konfliktberater und Autor. Er gehört zu den großen Impulsgebern für eine Pädagogik der Zukunft. Als einer der innovativsten Familientherapeuten unterstützt er mit seinen 2004 gegründeten Familienwerkstätten “familylab international” Eltern dabei, eine authentische und respektvolle Führungsrolle in der Familie einzunehmen. Er geht in seiner Arbeit davon aus, dass bei Kindern natürlicherweise Kooperationswillen und soziale Kompetenz vorhanden ist, und hat den Begriff der Gleichwürdigkeit von Kindern geprägt.



Was halten Sie für die Grundlage “guter Führung”?

Die Basis für eine gute Führung ist eine gesunde, vertrauensvolle Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Wichtig dafür sind die sieben folgenden Grundpfeiler: Selbsterkenntnis, Empathie, Selbstwertgefühl, Authentizität, persönliche Autorität, persönliche Verantwortung und die Bereitschaft, von den Kindern zu lernen.

Warum spielt bei der Erziehung Selbsterkenntnis eine so große Rolle?

Es ist interessant und ein bisschen deprimierend, dass die meisten Bücher sich der Beschreibung der kindlichen Bedürfnisse widmen, aber kaum Einblick in die Bedürfnisse der Erwachsenen geben. Das ist bedauerlich, denn die meisten Dinge, die wir in Bezug auf unsere Kinder tun, sind dadurch geprägt, wer wir sind, wie unsere Lebensgeschichte aussieht und welche Überlebensstrategien wir in unseren Herkunftsfamilien entwickelt haben. Einige werden im Zusammenleben mit unseren Familien hilfreich sein, andere nicht. Zu unserer Verantwortung als Führende gehört es, uns dieser Tatsache bewusst zu sein. Dazu gehört Arbeit an uns selbst, nicht als Bedingung für eine Elternschaft, sondern als die Bereitschaft, uns durch die Rückmeldungen unserer Kinder besser kennen zu lernen.

Sie halten Selbstwertgefühl für das “Lebenselixier” für gelingende Beziehungen. Worin besteht der Unterschied zum Selbstvertrauen?

Junge Eltern können jede Menge Selbstvertrauen haben in Bezug auf ihre praktischen Leistungen, beim Sport, in den

Künsten, in Diskussionen, bei Computerspielen - und bei alledem doch zu wenig Selbstvertrauen als Eltern. Selbstvertrauen hat mit Können und Leistung zu tun - mit dem was wir machen können und gut machen. Selbstwertgefühl hängt damit zusammen, **wer** wird sind und **wie** wir dazu stehen, wer wir sind. Selbstwertgefühl hängt nahezu vollständig vom Elternhaus ab. Wenn unsere Eltern in unserer Kindheit Interesse für unsere Gedanken und Empathie für unsere Gefühle zeigen, unseren Reaktionen und unserem Verhalten mit Neugier begegnen, wissen wir, bis wir das Erwachsenenalter erreicht haben, eine Menge über uns. Und wir verfügen über ein realistisches Selbstbild.



Wie kommt es, dass viele Eltern ein mangelndes Selbstwertgefühl haben und nicht wissen, wer sie sind?

Die meisten von uns wurden von Eltern und Lehrern aufgezogen, die nicht wirklich daran interessiert waren, **wer** wir waren, folglich haben wir es nie herausgefunden. Es bedeutet, dass wir vor der Herausforderung stehen herauszufinden, wer wir sind und was wir wollen, sowie Eigenschaften zu leben und zu kommunizieren, denen weder in unseren Familien noch in der Schule damals Wert beigemessen wurde. Sich dem zu stellen, erfordert manchmal eine schmerzhaft Selbstreflexion.

Sie wünschen sich auch, dass Eltern "persönliche Verantwortung" übernehmen: Warum?

Persönliche Verantwortung wächst aus der Erkenntnis, dass ich für meine Handlungen und Entscheidungen verantwortlich bin - das beinhaltet auch die Entscheidung, **wie** ich mit meiner Familie leben will, wie ich für sie sorgen will, und wie ich meine Kinder aufziehen will. Wer die Verantwortung für sein Leben - und für seine Fehler - nicht übernimmt, wird zum Opfer, und sich als Opfer zu fühlen, ist weder für Erwachsene noch für Kinder gut. Kinder sind kompetent und haben großen Einfluss, doch sie sind außerstande, Verantwortung für zwischenmenschliche Prozesse zu übernehmen. Hier sind die Eltern gefragt. Fühlen Sie sich nicht schuldig, dass Sie nicht perfekt sind, und dass Sie nicht von Anfang an alles richtig machen. Aber nehmen Sie ihre Kinder ernst, achten sie auf das Feedback, das Sie bekommen, und übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Fehler und Unzulänglichkeiten.



Wie profitieren wir und unsere Kinder davon, wenn wir persönliche Verantwortung übernehmen?

Persönliche Verantwortung und Autorität ermöglichen es uns, klar und mit einem guten Gewissen zu sagen, was wir wollen und was nicht. Das sind schon 50 Prozent dessen, was wir können müssen, um den Respekt und das Vertrauen unserer Kinder zu verdienen. Und die anderen 50 Prozent? Die restlichen 50 Prozent sind unsere Empathie und der Wunsch, etwas darüber zu erfahren, **wer** unsere Kinder sind, also was sie wollen, nicht wollen, mögen oder nicht mögen.

Warum ist "persönliche Autorität" wichtig für Beziehungen?

Persönliche Autorität ist der Ersatz für die auf Rollen basierende Autorität und gründet sich auf Selbstwertgefühl, Selbsterkenntnis, Selbstachtung, Selbstvertrauen und auf unsere Fähigkeit, unsere persönlichen Grenzen ernst zu nehmen ohne dabei der Versuchung zu unterliegen, uns aufzublasen. Sie basiert auch darauf, andere Menschen ernst zu nehmen und ihnen mit Empathie und Respekt zu begegnen. Not easy! Unbestritten ist es leichter, sich auf die Rolle des Lehrers oder Besserwissenden zurückzuziehen.

Wieso nehmen manche Eltern plötzlich Rollen an, die gar nicht zu ihnen passen?

Manche junge Eltern versuchen, Eltern zu spielen. Sie haben in ihren Elternhäusern gelernt, dass ein Selbst zu haben, also authentisch zu sein, gefährlich ist. Man merkt es in der Praxis daran, dass sie ein komisches Lächeln im Gesicht haben und mit merkwürdigen Stimmen sprechen. "Mutti möchte, dass Du..." Sie flüchten in Rollen, weil sie sich unsicher sind, wer sie sind, was sie selbst wollen und wo ihre Grenzen liegen.

Was genau verstehen Sie unter "persönlicher Integrität" und warum ist sie wichtig für unsere Kinder?

Persönliche Integrität besteht aus unseren persönlichen Grenzen, unseren Bedürfnissen und unseren Werten. Dem Bedürfnis und Recht auf Ruhe, wenn wir erschöpft sind. Dem Bedürfnis und Recht, zu lieben und aufmerksam zu sein, wenn wir es möchten. Dem Bedürfnis und Recht, Nein zu sagen. Dem Bedürfnis und Recht, für unsere Werte einzustehen und zu kämpfen, dem Bedürfnis und Recht zu weinen, wenn wir traurig sind, zu schreien, wenn wir wütend sind. Dem Bedürfnis und Recht, unsere Träume und Sehnsüchte zu erfüllen. Wir lernen unsere Bedürfnisse kennen, indem wir in Beziehung treten und liebevolle Beziehungen eingehen. Indem wir Kindern vorleben, dass auch wir Bedürfnisse, Grenzen und Gefühle haben, geben wir ihnen die Chance, zu erkennen, dass jeder, also auch sie, ein Recht darauf hat.

Gibt es einen Unterschied, wie sich Frauen und Männer abgrenzen?

Wenn es um Frauen und Mütter geht, glaube ich, dass das Schlüsselwort persönliche Grenzen heißt. Ich sehe Mütter, die nicht in der Lage sind, ihre persönlichen Grenzen zu definieren und auszudrücken. Dabei sind sie oft frustriert, dass sie nicht wissen, wie sie ihren Kindern Grenzen setzen sollen. Als ob Regeln für Kinder persönliche Grenzen ersetzen könnten. Es scheint einfacher für sie, zu verlangen, dass Regeln eingehalten werden, statt dass sie selbst ernst genommen werden. In meinem Buch gebe ich einige Dialoge wieder, die zeigen, wie Grenzen gesetzt werden können und wie Kommunikation gelingt.



Woher kommt es, dass sich Frauen eher zurücknehmen?

Frauen mussten sich über Jahrhunderte opfern, um als Mütter und Partnerinnen zu überleben. Die Nähe zu anderen Frauen und Kindern ermöglichte es ihnen zwar, emotional empfindsam und lebendig zu bleiben, aber sie waren den männlichen Strukturen ausgeliefert und ohnmächtig. Männer hingegen hatten zwar als Versorger der Familie die Macht, waren aber nicht wirklich in die Familie integriert. Sie blieben emotional auf der Strecke.

Machen Wölfe das besser? Wie können Paare das heute lösen?

Wölfe teilen die Verantwortung auf das Rudel auf. In unseren heutigen Familien ist die Einsamkeit von Frauen und Müttern offensichtlich. Es wird umso leichter, allen Familienmitgliedern gerecht zu werden, wenn sich Männer mehr engagieren und zu involvierten Vätern werden, die die Erziehungsverantwortung teilen, und zwar um ihrer selbst willen und nicht nur ihren Frauen zu Liebe. Im Interesse aller würde ich mich freuen, wenn Sie bei Ihren Gedanken und Überlegungen auch in das Buch "Mann & Vater sein" hineinschauen, das sich mit der Chance beschäftigt, Vater mit Verantwortung zu sein, aber auch mit den Schwierigkeiten des Vaterseins und Lösungsmöglichkeiten.

Kann man als Erwachsener im Elternhaus Versäumtes nachholen und Selbstwert entwickeln?

Natürlich. Kinder zu haben, ist für Erwachsene die allerbeste Möglichkeit Selbstwertgefühl zu entwickeln. Meiner Erfahrung nach ist das gegenseitige Lernen zwischen Partnern bzw. zwischen Eltern und Kindern außerdem der vergnüglichste und erfolgreichste Weg! Sollten Sie das Gefühl haben, Unterstützung zu brauchen, gibt es auch die Möglichkeit, in Ihrer Kindheit Versäumtes in einer Therapie zu bearbeiten.

Moment mal! Eltern sollen von ihren Kindern lernen? Widerspricht das nicht Ihrer Aufforderung, "Leitwolf" zu sein?



Im ersten Jahr nach der Geburt eines Babys versuchen Eltern üblicherweise voller Begeisterung herauszufinden, was das Baby will und wie sein Wesen beschaffen ist. Warum weint es? Friert es, hat es Hunger, ist ihm langweilig oder die Windel voll? Scheinbar mag sie Tante Chrissie, aber nicht Onkel Ben? Tausend Fragen stellen sich täglich, und nach und nach lernen Eltern dazu, worum es ihrem Kind geht und wer es ist. Dann, üblicherweise mit einem Jahr, werden Eltern plötzlich voreingenommen und verlieren die Neugier und das Interesse, wer dieses kleine Mädchen ist und was es möchte. Sie ersetzen die Haltung der Neugier durch ein Bild, wie ihr Kind sein sollte. Vom Vergnügen an der Existenz

kommen sie zu einer Haltung, die aus dem Kind ein Projekt macht.

Woher kommt dieser Sinneswandel?

Wie oben beschrieben, können Eltern ungewollt in Rollen verfallen, statt sich und ihren Kindern zu vertrauen. Oft geht dieser Haltungswandel aber auch mit dem Druck der Außenwelt einher. Manche Kindertagesstätten verlangen, dass Kinder ab einem bestimmten Alter keinen Mittagsschlaf mehr machen oder dreisterweise zu bestimmter Zeit auf den Topf gehen müssen. Institutionen legen aus Zeit- oder Personalmangel häufig Verhaltensregeln fest, die dem Kind nicht gerecht werden. Sie kommen damit durch, weil viele Eltern eine tiefe Angst verspüren, ein Kind zu haben, dass den Erwartungen nicht entspricht.

Wie kommen Eltern dagegen an?

Halten Sie inne und denken Sie nach! Es ist vollkommen in Ordnung, wenn Sie Ihr Kind ein paar Stunden in die Obhut von Pädagogen geben, aber treten Sie niemals Ihre Autorität und Integrität an Fremde ab! Geben Sie nicht Ihre eigene Lebendigkeit zugunsten der Rollen auf, die Sie aus der Herkunftsfamilie übernommen haben. Nehmen Sie keinen Führungsstil an, den Sie instinktiv ablehnen würden, und geben Sie keinen Druck an Ihre Kinder weiter. Ich habe in meinem Buch „Die kompetente Familie“ viel darüber geschrieben, dass Kinder natürlicherweise kooperieren wollen. Nutzen Sie den Kooperationswillen Ihrer Kinder und vertrauen Sie sich und ihnen.

Herr Juul, vielen Dank für das Gespräch!

Mehr Informationen über Jesper Juul und das familiylab: www.familiylab.de

Buchtipps zu diesem Interview:

JESPER JUUL



– eine solide Basis für alle, die ihre eigene Rolle als Eltern und Partner finden wollen. »Kinder, die angeblich ihre Grenzen austesten, suchen nach der wahren Persönlichkeit ihrer Eltern. Sie wollen wissen, wer ihre Eltern eigentlich sind und wofür sie stehen.«

Beltz Verlag, 176 Seiten, 9,95 EUR

Wer sich einen Eindruck verschaffen möchte, wie Jesper Juul mit Eltern arbeitet, kann unter diesem Link ein Elterngespräch finden: <http://www.beltz.de/fileadmin/beltz/leseproben/978-3-407-85984-6.pdf>

Jesper Juul

Leitwölfe sein

Führung schafft Vertrauen

Kindern kann nichts Besseres passieren, als Eltern, die liebevoll ihre Führungsrolle in der Familie wahrnehmen. Klare Entscheidungen treffen, dabei auch Unpopuläres durchsetzen und zu einem zeitgemäßen Autoritätsverständnis finden – der erfahrene Familientherapeut ermutigt Mütter und Väter, einen Führungsstil zu entwickeln, an dem alle wachsen: Kleinkind, Teenager und nicht zuletzt die Eltern selbst. Mit Fallbeispielen und Dialogen zwischen Eltern und Kindern.

Beltz Verlag, 215 Seiten, 16,95 EUR

Jesper Juul

Die kompetente Familie

Neue Wege in der Erziehung

Wie verwandeln wir liebevolle Gefühle in liebevolles Verhalten? Denn einander zu lieben, bedeutet nicht automatisch, dass Eltern und Kinder gut miteinander auskommen. Verantwortung und Gleichwürdigkeit, die Umsetzung persönlicher Werte im Familienalltag – »Die kompetente Familie« bietet die Quintessenz der langjährigen Erfahrung Jesper Juuls. Der bekannte Familientherapeut bietet Orientierung und konkrete Hilfestellung