

Beziehung - Wie Sie zwischen Eltern und Kindern gelingt

Ein Gespräch mit Jesper Juul

Beziehung - Wie Sie zwischen Eltern und Kindern gelingt

„Erziehen hat für mich nichts damit zu tun, das Verhalten eines Kindes zu korrigieren und zu maßregeln. Es bedeutet meiner Meinung nach vielmehr, einem Kind zu helfen, erwachsen zu werden, es sozusagen ins Leben hineinzuziehen“, sagt der dänische Familientherapeut und Buchautor.

Jesper Juul, Jahrgang 1948, ist einer der bedeutendsten Familientherapeuten Europas. Er wurde durch zahlreiche Seminare, Vorträge und Elternratgeber international bekannt und ist Gründer des „Kempler Institute of Scandinavia“ bei Aarhus in Dänemark. Hier werden Menschen verschiedener Berufsgruppen, die professionell mit Familien zusammenarbeiten, zu Beratern ausgebildet. Darüber hinaus stärkt Jesper Juul die Kompetenz von Eltern in seinem Länder übergreifenden Beratungs- und Seminarprojekt „familylab“.

Was ist für eine gute Beziehung zwischen Eltern und Kindern besonders wichtig?

In einer guten Beziehung müssen Eltern und Kinder gleichwertig sein. Dies heißt nicht, dass Erwachsene ihre Führung abgeben sollten. Kinder kommen zwar mit viel Weisheit, aber wenig Erfahrung zur Welt. Sie bedürfen einer kontinuierlichen Begleitung in einer Atmosphäre, in der sich jeder frei entfalten kann. Wichtig ist dabei ein guter Austausch im Gespräch. Für Kinder ist es wesentlich, wenn Eltern wahres Interesse an ihrem Leben haben und herausfinden wollen, wer ihr Kind ist. Mütter und Väter verhalten sich ihren Kindern gegenüber wie Journalisten. Sie stellen nur Fragen: Wie war's in der Schule? Wie war Kindergarten? Möchtest du Toast mit Schinken oder Käse? So entsteht kein Dialog.

Wie sieht ein guter Dialog denn aus?

Eltern sollten sich nicht darauf beschränken zu fragen. Denn die Antworten der Kinder sind vorprogrammiert. Auf die Frage nach der Schule oder dem Kindergarten: gut. Auf die Frage nach dem Toast: Käse. Der Fragende stellt sich dabei nicht zur Verfügung, sondern versteckt sich hinter den Fragen – wie jemand, der ein Interview führt. Das ist kein Dialog, sondern ein leerer, nichts sagender Smalltalk. Kinder brauchen Eltern, die fragen: „Was interessiert dich?“ „Womit beschäftigst du dich zurzeit?“

Wie steht es mit dem Dialog in Konfliktsituationen?

Es sollte niemals darum gehen, was richtig oder falsch ist oder wer Recht oder Unrecht hat. Wesentlich ist es, wenn Eltern Interesse für die Belange ihres Kindes zeigen. Das folgende Beispiel macht dies deutlich. Mutter: „Morgen gehen wir Onkel Tom besuchen.“ Kind: „Aber ich will nicht!“ Wenn Eltern Interesse an ihrem Kind zeigen, wird die Antwort so ausfallen: „Oh, das überrascht mich jetzt. Warum willst du nicht?“ „Weil es dort langweilig ist und ich viel lieber mit meinem Freund spielen möchte.“ Mutter oder Vater könnten entgegen: „Ich verstehe, dass dieser Besuch für dich langweilig ist. Aber ich möchte trotzdem, dass du mitkommst. Nimm ein paar Bücher mit. Oder frag deinen Freund, ob er mitkommt. Dann könnt ihr beide in Onkel Toms Garten spielen.“ Damit ist alles gesagt – ohne Schimpfen und ohne Vorwürfe. Die

Eltern haben selber entschieden, aber das Bedürfnis ihres Kindes nicht aus den Augen verloren. Und genau das ist der Knackpunkt: Kinder sollten frühzeitig trainiert werden, mit- und nachzudenken, sich selbst immer zu fragen: Was möchte ich? Und weshalb möchte ich etwas nicht? Gibt es einen Ausweg oder Kompromiss? Diese Fragen sind später im Leben äußerst wichtig.

Sollten Eltern ihrem Kind denn so oft wie möglich Wünsche erfüllen?

Nein, keineswegs. In einer Familie sollte jeder seinen Willen artikulieren dürfen. Es gibt aber keine Garantie dafür, dass diesem auch entsprochen wird. Ich erkläre das am besten mit einem Beispiel. Die dreijährige Kim fragt ihren Papa: „Darf ich ein Eis haben?“ Der Vater antwortet: „Nein, darfst du nicht.“ Kim: „Ich will aber!“ Vater: „Das höre ich. Und es ist auch okay, dass du ein Eis willst. Du kriegst aber trotzdem keins.“ Kim: „Doofer Papa!“ Vater: „Dann bin ich eben ein doofer Papa. Aber es bleibt dabei.“ Die Gleichwürdigkeit dieses Dialogs liegt vor allem in dem, was nicht gesagt wird: „Du hast heute schon genug Eis gehabt.“ Mit dieser Definition lässt der Vater Kim seine Macht spüren. Oder: „Ich habe Nein gesagt, und jetzt hör auf zu quengeln!“ Der Vater traut sich nicht, offen Nein zu sagen, also kritisiert er Kim dafür, dass sie ihren Wunsch ausspricht. Oder: „Wenn du brav bist, gibst's heute Abend vielleicht Eis zum Nachtisch.“ Der Vater bezieht nicht klar Stellung, sondern greift zu einem Ablenkungsmanöver.

Kritisieren Eltern ihren Nachwuchs zu oft?

Ja, in unseren Familien wird generell zu viel genörgelt und kritisiert. Eine Studie des dänischen Kinderforschers Erik Sigsgaard und seiner Mitarbeiter an Kindergartenkindern brachte überraschende Ergebnisse: Ein Großteil der Kinder war der Meinung, die meiste Zeit ausgeschimpft zu werden, während die Erwachsenen dies ganz anders empfanden. Müttern und Vätern ist es oft gar nicht mehr bewusst, wie negativ ihr Umgangston bei den Kindern ankommt. Sie benutzen oft eine Sprache, die von Kindern als herabsetzend und kränkend empfunden wird. Im Rahmen neuerer Hirnforschungen wurde festgestellt, dass die Fähigkeit Neues zu lernen, herabgesetzt ist, wenn die Informationen mit Kritik verbunden sind. Langjährige Untersuchungen haben gezeigt, dass dies im selben Maße für das Erlernen sozialer Fähigkeiten gilt. Aber Vorsicht. Immer nur loben tut Kindern auch nicht gut. Es macht sie abhängig, unsicher und unselbständig. Die beste Alternative zum Schimpfen ist daher nicht das Lob, sondern das authentische Feedback.

Wie können Eltern ein warmherziges Klima schaffen, in dem ein guter Kontakt zu den Kindern möglich ist?

In menschlichen Beziehungen gibt es zwei Arten von Wärme:

Schmelzwärme, die Harmonie bedeutet, und Reibungswärme, die bei Konflikten im Spiel ist. Beide sind für unsere Entwicklung von Nutzen. Allerdings bevorzugen wir meistens die Schmelzwärme. Besser wäre es, beide Arten gleichrangig zu behandeln. Denn die konfliktlose Gemeinschaft von Menschen ist eine Illusion. Eltern, die immer nur lächeln – auch wenn sie sauer auf ihr Kind sind – wirken verkrampft und strahlen keine Wärme aus. Das liegt zum großen Teil daran, dass Mütter und Väter heute perfekt sein wollen. Man könnte hier fast von einem neuen Trend sprechen. Dieser Perfektionsdrang der Eltern ist vielleicht das schwerste Joch, das sie ihren Kindern aufbürden. Denn perfektionistische Eltern reduzieren ihr Kind auf eine Funktion in ihrem eigenen Leben. Es muss täglich den lebendigen Beweis für

ihren Erfolg antreten. Eines lässt sich präzise voraussagen: Ungefähr die Hälfte der Kinder wird alles tun, was in ihrer Macht steht, um die Erwartungen ihrer Eltern zu erfüllen. Die andere Hälfte wird das Gegenteil tun, sich nämlich mit Händen und Füßen gegen die Erwartungen zur Wehr setzen. Beiden Gruppen ist eines gemeinsam: Sie leiden noch jenseits der Kindheit unter einem geringen Selbstwertgefühl.

Wie können Eltern sich selber vom Perfektionsdrang befreien?

Sie sollten über ihre eigenen Wertvorstellungen und die Bedürfnisse des Kindes Klarheit gewinnen, und zwar im Zusammenspiel miteinander. Wichtig ist das Feedback des Partners und von Freunden. Darüber hinaus erweisen Eltern ihren Kindern den größten Dienst, wenn sie sich weiterhin intensiv um ihren Partner beziehungsweise um sich selbst kümmern. So vermeiden sie, an der Elternrolle zu „ersticken“. Natürlich sollte dem Wohlergehen des Kindes ein hoher Stellenwert eingeräumt werden. Doch darin darf nicht der einzige Sinn des Lebens bestehen.

Woran mangelt es Kindern heute besonders?

An Sicherheit und Halt. Kinder bedürfen der Führungsrolle ihrer Eltern, Um dies besser zu erklären verwende ich gern das Bild eines Leuchtturms. Mädchen und Jungen sind darauf angewiesen, dass ihre Eltern als eine Art Leuchtturm fungieren. Das heißt, sie müssen regelmäßig klare Signale aussenden, damit ihr Nachwuchs durchs Leben navigieren kann. Kinder wissen nämlich nicht, was sie brauchen, sondern nur, worauf sie Lust haben. Wenn dies allerdings zur Richtschnur der Eltern wird, kommen die eigentlichen Bedürfnisse des Kindes zu kurz.

Herr Juul, wir danken Ihnen für das Gespräch!

www.spielundzukunft.de

www.familylab.de - die familienwerkstatt

family/lab.de