



urbia-Interview mit dem Familientherapeuten Jesper Juul von Jumana Mattukat

Was mache ich, wenn mein Kind morgens immer trödelt, sich nur von Süßigkeiten ernähren möchte oder an der Supermarktkasse einen Trotzanfall bekommt? Wir Eltern von heute haben es schwer. Einerseits wollen wir die Kindererziehung besser hinbekommen als unsere oftmals autoritären Eltern, gleichzeitig wollen wir dabei aber auch nicht antiautoritär sein - letztendlich wissen wir in vielen Situationen einfach nicht weiter. Deshalb sind wir verunsichert – vor allem wenn wir mit unseren Kindern in einen Konflikt geraten. In Situationen, in denen wir nicht weiter wissen, greifen wir dann doch wieder auf die Erziehungsmethoden der Vergangenheit zurück. Wir hören uns plötzlich Dinge sagen, die wir unseren Kindern niemals sagen wollten. Anschließend sind wir unzufrieden mit uns, unseren Kindern und unserer Art zu erziehen.

Wer daran etwas ändern möchte und sich auf die Suche nach professioneller Unterstützung macht, kann die unterschiedlichsten Ratgeber lesen und findet ein breites Spektrum an Kursen. Die sogenannte Familienwerkstatt „familylab“ www.familylab.de ist eine solche Stelle. Sie basiert auf den Erfahrungen des dänischen Familientherapeuten Jesper Juul und seinen Theorien zu Beziehungen innerhalb einer Familie. Unter anderem mit Seminaren und Vorträgen bietet familylab Orientierungshilfen für Eltern und Pädagogen, die neue Wege in der Erziehung gehen wollen. Jesper Juul geht es um die Gleichwürdigkeit aller Familienmitglieder, um die elterliche Wertschätzung der Kinder und die Hinführung zur Eigenständigkeit. Dabei lehnt er es ab, allgemeingültige Methoden zu lehren, die angeblich bei jeder Familie funktionieren.

urbia-Autorin Jumana Mattukat sprach mit Jesper Juul in Düsseldorf, wo er einen Vortrag mit dem Titel „Vom Gehorsam zur Verantwortung“ hielt.

FEEDBACK DES KINDES ERNST NEHMEN

Woher kommt Ihrer Meinung nach die herrschende Unsicherheit in der Erziehung?

Jesper Juul: Ich glaube, das kann gar nicht anders sein, weil diejenigen, die heute Eltern von Kleinkindern sind, die Kindererziehung eigentlich ganz neu erfinden müssen - und es gibt dabei kaum Unterstützung von außen. Das macht natürlich unsicher.

Es geht nicht darum, dass unsere Eltern und Großeltern alles falsch gemacht hätten, aber wir wissen heute so viel mehr über Kinder und ihre Entwicklung und über Beziehungen und deshalb wissen wir auch, dass vieles, was Eltern früher mit ihren Kindern gemacht haben, dem heutigen Kenntnisstand widerspricht.

Welche Grundhaltung sollten Eltern heute an den Tag legen?

Jesper Juul: Eltern müssen immer sich selber fragen: „Was meine ich eigentlich? Wie verhalte ich mich eigentlich dazu?“

In unseren Seminaren sprechen wir über genau das. Wer bei uns (familylab, Anm. der Red.)

mitmacht, hat zwei verschiedene Seminarformate zur Auswahl. In dem einen Seminar geht es darum, Inspiration und Input von unserer Seite aus zu bekommen, und dann haben wir noch Seminare zur Inspiration und Begleitung. Das sind dann Seminare in kleineren Gruppen, in denen wir von konkreten Fällen ausgehen. Da kann jeder Teilnehmer über schwierige Situationen in seiner eigenen Familie reden und für diese Fälle Anregungen und Begleitung bekommen.

Ich glaube fest daran, dass Eltern Lösungen finden können. Durch die 40 Jahre, die ich inzwischen mit Eltern zusammengearbeitet habe, habe ich sehr viel Vertrauen in Eltern, denn sie versuchen ja ihr Bestes zu geben. Ich gehöre nicht zu denjenigen, die sagen: „Oh das ist ja furchtbar, warum sind alle so unsicher, eigentlich ist das doch alles ganz einfach.“ So einfach ist es eben nicht.

Gefühlsmäßig war es wahrscheinlich sogar für unsere Eltern genauso schwierig wie für uns. Aber es geht hier eben nicht nur um Gefühle, sondern auch um die Frage „Was kann ich machen, damit ich bei meinen Kindern keinen Schaden anrichte?“

Und was kann man da machen?

Jesper Juul: Als Allererstes kann man versuchen, sein Kind zu beobachten und ein „Feedback“, also eine Botschaft von ihm, wahr- und auch ernst zu nehmen. Auf diese Botschaft zu achten ist meiner Meinung nach das Wichtigste. Man kann über den Umgang mit Kindern wirklich sehr viel von seinen eigenen Kindern lernen. Zum Beispiel, dass Kinder in acht verschiedenen Tonarten weinen und diese Tonarten nicht alle gleich schlimm sind. Es gibt nämlich einen großen Unterschied zwischen einem unglücklichen Kind und einem protestierenden Kind.

Eigentlich wissen wir, wie das mit dem Feedback funktioniert, denn in den ersten 12, 13 Lebensmonaten des Kindes machen wir es genau richtig - da sind wir immer am Beobachten und Reflektieren und fragen „Was ist jetzt los? Jetzt versuche ich mal das oder lieber das.“ Und wenn wir die richtige Reaktion erhalten, dann wissen wir „O.k., das wars, so kann ich es machen.“ So muss man es auch mit älteren Kindern machen.

'Wir sind in unsere Kinder so furchtbar verliebt'

Heißt das, man soll sich nur nach den Ansprüchen des Kindes richten?

Jesper Juul: Es gibt einen großen Unterschied zwischen den Wünschen und den wirklichen Bedürfnissen von Kindern. Ein Beispiel: Kinder wünschen sich oft Pizza, aber ihr eigentliches Bedürfnis ist ja die Ernährung, also man kann eine lange glückliche Kindheit haben ohne Pizza oder Mc Donald oder was weiß ich. Aber ich treffe viele Eltern, die wollen gerne beliebt sein bei ihren Kindern. Ich habe auch nichts dagegen, beliebt sein zu wollen ist o.k., aber wenn man alles, was man tut, nur macht, um beliebt zu sein, dann geht es furchtbar schief. Nicht nur mit Kindern, sondern auch mit Freunden oder dem Partner oder anderswo. Wir sind ja auch in unsere Kinder so furchtbar verliebt, das macht uns ja auch so wahnsinnig, dass wir manchmal den Überblick verlieren.

Das klingt nicht, als würde Ihr Konzept die antiautoritäre Erziehung befürworten?

Jesper Juul: Also als Erstes möchte ich gerne ganz klar sagen: Ich habe kein Konzept. Ich war - genau wie viele andere Eltern - viele Jahre lang auf der Suche nach einer Art von Führung, einer Art von Autorität, die Kinder brauchen, aber unter der sie so wenig wie möglich leiden. Dass Eltern also ihre persönliche Autorität ausleben können, ohne ihre Kinder dabei zu verletzen. Über diese Fragen wissen wir viel, aber das Wissen ist noch neu, man fragt sich heute: „Was mache ich mit meinem Kind, wenn es nicht seine Zähne putzen will oder wenn mein Kind nicht essen will, usw.? Ich halte in diesem Zusammenhang eine persönliche Sprache für wichtig, aber diese persönliche Sprache ist ja eine ganz neue Sprache, die müssen wir erst noch entwickeln. Eltern müssen sagen, was sie persönlich wollen.

Sie sagen Sie haben kein Konzept, Sie wollen ja auch Eltern kein Rezept mitgeben à la „Erziehung leicht gemacht“, aber ...

Jesper Juul: Wenn es möglich ist, möchte ich gerne Einzeleltern beraten, aber dazu muss ich sie treffen, muss sie kennenlernen und ganz viel über ihre Kinder erfahren. Es gibt keine allgemeingültigen Tipps, etwas, das immer in einer bestimmten Situation funktioniert oder immer richtig ist.

Im familylab besuchen unsere „Idealeltern“ unser Seminar ungefähr 18 mal von der Geburt des Kindes an bis zum Alter von 16 Jahren, um Inspiration zu bekommen und um ein bisschen was an Korrekturen vorzunehmen, und das ist es eigentlich schon. Ich glaube nicht, dass eine Schule für Eltern funktionieren kann. Es ist überhaupt nicht möglich, eine Methode anzubieten. Ich weiß, dass viele das machen, aber ich weiß auch, dass es den meisten Eltern so geht, dass sie zu Hause nach kürzerer oder längerer Zeit merken, es klappt eigentlich nicht so, wie ich das im Seminar gelernt habe.

KEINE METHODEN, NUR EINIGE WERTVORSTELLUNGEN UND LEITENDE PRINZIPIEN

Sie halten also nichts von Erziehungsseminaren, in denen Methoden gelernt werden, aber Sie halten ja auch Seminare. Worin liegt der Unterschied?

Jesper Juul: Wir vermitteln keine Methoden oder Rezepte, sondern ein paar wichtige Wertvorstellungen und eine Handvoll leitender Prinzipien. Aus denen müssen Eltern selber auswählen und für sich zusammenstellen, was sie davon brauchen.

Wir reden im familylab eigentlich über Familienentwicklung, weil jede Familie sich ja manchmal neu entwickeln muss, also z.B. wenn die Mutter wieder anfängt zu arbeiten oder der Vater arbeitslos wird oder alle zusammen umziehen oder die Familie noch ein Kind bekommt. Jedes dieser Dinge bringt eine Familie in eine kleine oder größere Krise und sie muss sich dann weiter entwickeln.

Sie geben aber auch konkrete Hilfestellungen, wenn jemand mit einer konkreten Frage kommt. Nehmen wir das Beispiel: Das Kind hat keine Lust, sich anzuziehen.

Jesper Juul: Das ist es ja, ich kann darauf eben keine pauschale Antwort geben. Da muss ich ja erst mal wissen, wie reden die Eltern, was sagen sie? War es immer so? Ist es neu? Ist innerhalb der Familie etwas passiert? Gibt es eine Krise zwischen den Erwachsenen? Also, es gibt tausende Möglichkeiten und wenn das ein bisschen erklärt ist, also ich meine wirklich ein bisschen - in etwa 20 Minuten kann ich das klären - dann wissen wir, okay, es geht also in diese Richtung. Bei meinem letzten Vortrag hatte ich mit einer Mutter zu tun, die alle möglichen Methoden angewandt hat, um ihr Kind dazu zu bewegen, wieder in die Schule zu gehen. Diese Frau kann das machen, alle Methoden versuchen und es wird trotzdem nicht funktionieren. Es kommt ja auch auf ihre eigene Persönlichkeit an. In diesem Fall muss die Mutter sich zunächst einmal dafür interessieren und das Kind fragen, warum es nicht gehen will. Wenn Kinder das nicht wollen, gibt es immer einen guten Grund dafür.

Erst antworten sie vielleicht ausweichend, aber dann, wenn man den Kindern Zeit gibt und wenn man sich dann nicht aufbläst, und sagt, „aber die Schule ist so wichtig blablabla“, dann kommt langsam vielleicht als Antwort: „Eigentlich werde ich gerade gemobbt“, oder so etwas.

BEISPIEL: KAMPF UMS ANZIEHEN

Ein anderes konkretes Beispiel: Stichwort anziehen. Sie haben in einem Fall auch schon mal dazu geraten, das Kind, das keine Schuhe anziehen möchte, so raus gehen zu lassen wie es ist - ohne Schuhe. Da denke ich mir aber als Mutter: Wenn das Kind im Winter ohne Schuhe rausgeht und es sich deswegen erkältet, dann habe ich ja das kranke Kind und damit die Verantwortung.

Jesper Juul: Ja, das ist ja genau dasselbe. Wenn Sie das Kind zu diesem Zeitpunkt nicht rausgehen lassen, wie es das möchte, wird es sich wahrscheinlich zu einem späteren Zeitpunkt mit etwas anderem, vielleicht viel Schlimmerem, wiederholen.

Sollte man denn hinterher sagen, „Siehst Du, jetzt bist Du krank geworden, weil Du keine Schuhe angezogen hast“, um einen besseren Lerneffekt zu erzielen?

Jesper Juul: Nein, das muss man nicht. Und man kann auch in der Situation selbst schon ein bisschen schlau sein und sagen: „O.K, ich glaube, das ist ein bisschen kalt, was Du da ausgesucht hast. Meiner Meinung nach ist das heute zu wenig. Ich packe jetzt andere Kleider ein und wenn's Dir kalt wird, dann sagst Du den Erzieherinnen Bescheid.“

Das Kind also nicht wirklich auf die Nase fallenlassen, sondern Hilfestellung geben.

Jesper Juul: Genau, das ist die Begleitung, die ich vorschlage. Aber man muss es selber versuchen. Das ist ja genau wie mit dem Essen. Die meisten Babys wollen ja schon gerne früh mit einem Löffel alleine essen und Monate lang greifen sie falsch herum und das Essen landet nicht im Mund, aber diese tausende Versuche sind sehr notwendig. Man kann das Füttern natürlich übernehmen und sagen: „Jetzt mache ich es“, aber dann lernen sie es nicht.

KÖNNEN KINDER VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN?

Sie propagieren ja auch, dass Kinder die Verantwortung übernehmen können für das, was sie essen... also, meine Tochter würde dann den ganzen Tag nur Süßkram essen.

Jesper Juul: Ich habe geschrieben, dass ich wirklich glaube, dass die Eltern für die Ernährung der Kinder verantwortlich sind, aber nicht erst am Tisch, da sind es die Kinder, sondern schon beim Einkaufen. Wenn keine Süßigkeiten eingekauft werden, ja dann gibt's keine.

Dabei müssen die Eltern von sich persönlich sprechen. Sie müssen sagen: „Ich will das nicht. “Kinder wollen ihre Eltern sehr gerne akzeptieren, aber solche Regeln wie "Sonst musst Du zum Zahnarzt" oder so was, davon haben sie keine Ahnung. So etwas können Kinder nur schwer akzeptieren.

Das heißt wenn Regeln, dann in persönlicher Sprache? Also statt: „Auf dieser Couch wird nicht geturnt“ lieber „Ich möchte nicht, dass Du auf der Couch turnst“?

Jesper Juul: Also ich glaube, dass deutsche Eltern vor allem erst mal lernen müssen, nicht immer „möchte“ zu sagen. (lacht) Es heißt „will“. Möchte kann man beim Bäcker oder Metzger sagen. Die dänischen Eltern versuchen auch nett zu sein, aber das funktioniert nicht. Man hat keine Durchschlagskraft. Da geht es Eltern wie Führungskräften überall. Man kann nicht nur nett sein. Man muss auch wissen: Was will ich, wo will ich hin? Was sind meine Ziele? Und dann müssen die Kinder mitmachen.

Und die Eltern müssen die Führung in dieser Familie übernehmen?

Jesper Juul: Ja, genau.

Sie betonen, dass Kinder die Dinge, die sie schon selbstständig können, auch tun sollten - sich zum Beispiel auch morgens schon alleine anziehen. Viele Eltern sagen: Dazu ist morgens keine Zeit, deshalb übernehme ich das.

Jesper Juul: Also ich muss sagen, ich habe es nie erlebt, dass wirklich keine Zeit dazu da ist. Wenn es zu diesem Drama kommt, dass es morgens immer Streit gibt und die Eltern wirklich Verantwortung zeigen, dann erklären sie dem Kind: „Du, hör mal. Jetzt haben wir uns die letzten drei Monate gestritten, das wollen wir nicht mehr. Jetzt machen wir es so, dass Du für das Anziehen selbst verantwortlich bist.“ Und bei den Zweijährigen muss man dann immer noch fragen. „Willst Du das?“

Die meisten Kinder sagen ja, aber Kinder drücken sich ja politisch aus. Sie sagen, sie wollen selber bestimmen und man denkt, das hätte mit Macht zu tun. Aber darum geht es den Kindern nicht. In Wirklichkeit meinen sie: „Ich möchte gerne selber dafür verantwortlich sein.“ Und dann muss man - genau wie zu einem Erwachsenen – sagen: „O.k., Du kannst Deine Verantwortung verwalten, wie Du willst. Ich habe meine Meinung.“ Also z.B. „Aha, das hast du heute angezogen, ich glaube aber, das ist ein bisschen zu wenig.“ Dann kann das Kind sagen, dass es das trotzdem so haben will. Die Antwort wäre: „Du kannst es auch so haben, aber du solltest vielleicht noch einen Mantel oder so was mitnehmen.“ Es geht über Begleitung. Nicht über Machtkampf. Wenn es Machtkämpfe mit Kindern gibt, dann sind die Eltern dafür verantwortlich, dass diese Machtkämpfe aufhören.

Die Alternative ist nie - das habe ich nie erlebt - dass das Anziehen dann stundenlang dauert. Wenn es doch so sein sollte, kann man ja zu seinem Kind sagen: „Hör mal, letzte Woche haben wir darüber gesprochen, über das Selber-verantwortlich-Sein, jetzt haben wir ein Problem, weil es zu lange dauert. Du musst es schneller machen oder wir müssen es wieder übernehmen.“

Mit dem Morgen ist es das Gleiche wie mit dem Abendessen und dem Schlafen – es sind nur drei verschiedene Arenen, in denen sich genau derselbe Konflikt ausdrückt.

Jede Familie hat so ihren eigenen Konflikt.

Jesper Juul: In meiner Karriere habe ich nie über die fehlende Zeit geredet, es war nie ein Problem. Jetzt ist es aber plötzlich eines, es scheint sich etwas geändert zu haben, das ist sehr interessant. In Deutschland scheint das Problem im Moment der Morgen zu sein, in Schweden ist es das Abendessen, in Norwegen ist es das Einschlafen.

KLASSIKER: TROTZANFALL IM SUPERMARKT

Dann gibt es ja noch den Klassiker: Das Kind will was im Supermarkt haben und schmeißt sich an der Supermarktkasse hin.

Jesper Juul: Hier kann man den Weg des geringsten Widerstandes wählen und sagen. „O.k., Du kriegst alles, was Du willst.“ oder man kann sagen „Nein, heute geht's nicht.“ Natürlich kann man als Eltern, wenn man die zweite Möglichkeit wählt, ein bisschen darunter leiden, dass das Image nicht mehr genau so perfekt ist wie vorher, aber es wird sich nur noch drei bis vier Mal wiederholen und dann hört's auf.

Ist sicherlich einen Versuch wert. Aber nicht nur die öffentliche Meinung im Supermarkt ist vielen Eltern wichtig, auch die Meinung der eigenen Eltern verunsichert. Haben sie recht wenn sie uns sagen, unsere Kinder seien schlecht erzogen und sie bekämen keine Grenzen gezeigt?

Jesper Juul: Ich glaube, manchmal haben die Recht, aber ich glaube, die meisten reden über altmodische Grenzen - so wie: Es muss eine gewisse Summe von Verboten usw. geben. Das geht meiner Meinung nach nicht. Aber ich glaube trotzdem, dass viele Eltern heute zu wenig Nein sagen, d. h. sie identifizieren sich 120 Prozent als Eltern und schieben ihre eigenen Bedürfnisse als Erwachsene und als Paar in den Hintergrund. Damit stehen sie für die Kinder immer zur Verfügung, und das ist nicht gut für die Kinder.

Wie sollten sich denn Eltern verhalten?

Jesper Juul: Mit etwa eineinhalb Jahren müssen Kinder lernen, dass andere Menschen auch Gefühle, Grenzen und Bedürfnisse haben und dass es innerhalb ihrer Familie gewisse Werte gibt. „Meine Eltern haben gewisse Ideen, die wollen z.B. keinen Fernseher haben oder die wollen nicht, dass ich den ganzen Tag am Computer spiele. Die wollen entweder, dass wir zusammen essen oder es ist für die überhaupt nicht wichtig.“

Es gibt also innerhalb jeder Familie eine gewisse Kultur, eine Kultur, die hoffentlich mehr oder weniger die Wertvorstellungen der Eltern repräsentiert. Die Kultur muss man ja auch erst mal errichten, gemeinsam aufbauen und dann ist es ja learning by doing. Es ist sehr sehr wichtig, dass die Kinder wissen: Es gibt andere Menschen in meinem Leben und die haben auch eine gewisse Autonomie.

Sie arbeiten mit Eltern aus den unterschiedlichsten Ländern zusammen. Was fällt Ihnen bei den Deutschen auf?

Jesper Juul: Viele deutsche Eltern suchen nach einem Konzept und einer Methode in der Erziehung. Außerdem haben sie einen Hang zur Romantik. Sie wollen bei ihren Kindern beliebt sein und ein Paradies für sie schaffen. Aber wer nur auf die unmittelbaren Wünsche des Kindes eingeht, gibt ihm aber nicht, was das Kind wirklich braucht:

Und was braucht das Kind?

Jesper Juul: Einen Erwachsenen, der dem Kind zeigt und sagt, wer er ist.

Weiterführende Literatur im familylab.de online Shop

<https://shop.famlab.de/>