

# Das Ende der Erziehung



Jesper Juul

## Was wird mal aus einem 16-Jährigen,

der es zu Hause nicht mehr aushält und die Schule schmeißt, um zur See zu fahren? Mit Glück ein international angesehener Familientherapeut, Bestsellerautor und Erziehungsexperte – wie im Fall von **Jesper Juul**. Er begreift die Unsicherheit vieler junger Eltern nicht als Problem, sondern als Chance, den Umgang mit unseren Kindern neu zu erfinden. Beziehung statt Erziehung lautet sein Motto

TEXT **NORA IMLAU**

**D**er kleine Jesper ist drei Jahre alt, als er von zu Hause auszieht. Auch heute, gut 60 Jahre später, erinnert er sich noch genau an diesen Tag: „Ich spürte: Hier gibt es nichts für mich, ich muss fortgehen.“ Wie er das angestellt hat? Na ja: Er ist natürlich nicht richtig ausgezogen. Seine Eltern haben sein Weggehen nicht mal bemerkt. „Doch meine Seele“, sagt Juul, „die war weg.“

Was bewegt ein so kleines Kind dazu, innerlich Reißaus zu nehmen? Jesper Juul, heute der wohl renommierteste Familientherapeut Europas, zuckt mit den Schultern: „In meiner Familie wurde nicht gesprochen.“ Egal, ob zu Geburtstag oder Beerdigung – die Mutter weiß zwar bei jedem Anlass, welche Sätze die Etikette verlangt, doch Jesper Juul erinnert sich aus seiner Kindheit an kein persönliches Wort.

Einmal hört der Sohn seine Eltern durch die Schlafzimmertür streiten. Der Vater will die Mutter verlassen. Wenige Minuten später fällt Klein-Jesper die Treppe hinunter. Das passiert nicht mit Absicht, aber auch nicht zufällig.

„Kinder machen in solchen Momenten immer das Richtige“, sagt Juul. Sie halten die Familie zusammen. In diesem speziellen Fall durch ein enormes Loch im Kopf. Das heißt: Der Vater muss den Jungen ins Krankenhaus fahren, der Streit ist unterbrochen, die Verantwortung mit Händen zu greifen: Hier geht es nicht ohne mich. Die Trennung der Eltern ist damit fürs Erste vom Tisch.

### **Als Vater sei er furchtbar gewesen, sagt Juul**

Mit 16 Jahren schließlich ist Jesper Juul alt genug, seiner Seele nachzufolgen: Bloß weg! Er heuert als Hilfskoch auf einem Frachtschiff an, jobbt als ungelearnter Hafenarbeiter, Tellerwäscher und Barkeeper. Nach zwei Jahren großer Frei-

heit und harter Arbeit hat er ein neues Ziel vor Augen: studieren. In Dänemark geht das zum Glück auch ohne Abitur.

Mit Feuereifer stürzt er sich ins Studium, träumt von einer akademischen Karriere. Bis er einen Nebenjob in einem Heim für schwer erziehbare Kinder und Jugendliche annimmt und eines Tages feststellt: Eigentlich liegt mir die praktische Arbeit viel mehr.

Also schlägt er noch mal einen neuen Weg ein und macht die Ausbildung zum Familientherapeuten. Er, der aus eigener Erfahrung weiß, was in Familien schief laufen kann, will wissen, wie es besser geht – auch, weil er selbst gerade Papa geworden ist. „Ich war ein furchtbarer Vater“, bekennt Juul im Rückblick: „Ungeduldig, unkontrolliert und unglaublich schnell frustriert.“

### **Mit Mitte 30 fand er seine persönliche Sprache**

Wie um alles in der Welt konnte aus dem choleroschen jungen Mann jener in sich ruhende Großvater werden, als der sich Juul heute für ein respektvolleres Miteinander zwischen Kindern und Erwachsenen einsetzt? „Ich habe meine persönliche Sprache gefunden“, erklärt Juul. „Das war der Schlüssel.“

Der junge Vater Jesper Juul, der gerade seine Ausbildung zum Familientherapeuten beginnt, ist ein schüchterner Typ, der unter chronischer Migräne leidet – wie die Ärzte vermuten, die Spätfolge einer schweren Hirnhautentzündung. Doch während seiner ersten Ausbildungskurse merkt er: Die schrecklichen Kopfschmerzen haben einen ganz anderen Grund. „Das war wie ein Überdruck, entstanden aus all dem in meinem Kopf, das ich nie aussprechen konnte, weil ich keine Sprache dafür hatte.“

Mit Mitte 30 lernt Jesper Juul endlich, so zu sprechen, wie er es heute allen Familien nachdrücklich ans Herz legt:

klar und persönlich. So bin ich. Das will ich. Und das will ich nicht.

Er lernt, wie man streitet, wenn man nicht gewinnen, sondern zu einer Lösung kommen will. Wie man zuhört, bis man etwas wirklich verstanden hat. Und wie wichtig eine respektvolle zwischenmenschliche Beziehung für all das ist.

Tatsächlich: Die Kopfschmerzen verschwinden. Und Jesper Juul hat seine Berufung gefunden: Menschen dabei zu helfen, ihre Beziehungen untereinander zu verbessern und so ein positives Familienklima zu schaffen. Unerlässlich ist dafür aus Juuls Sicht das Prinzip der „Gleichwürdigkeit“ – das Selbstverständnis, dass zwar nicht alle in einer Familie die gleichen Rechte, aber alle das gleiche Recht auf Würde haben.

Seitdem sind über 30 Jahre vergangen. Jesper Juul ist ein international anerkannter Fachmann für Familienfragen geworden, lange hat er ein renommiertes dänisches Institut für Familientherapie geleitet. Heute, in einem Alter, in dem andere an den Ruhestand denken, ist er gefragter als je zuvor.

Eltern in ganz Europa verschlingen seine Bücher, sie pilgern zu seinen Vorträgen und besuchen Seminare in den von ihm gegründeten „Family Labs“ – das sind Familienwerkstätten, die ganz bewusst Labore heißen, weil hier Mütter und Väter gemeinsam mit von Juul geschulten Trainern nach neuen Wegen in der Erziehung suchen.

### **Eins kann der Therapeut nicht leiden: Selbstmitleid**

Jesper Juul ist ein gemütlicher Mann mit einem gewaltigen Bauch, der gern gut isst, viel lacht und genüsslich raucht. Aber man sollte sich von diesem gemütlichen Eindruck nicht täuschen lassen. Ein Wohlfühl-Onkel, der gestressten Eltern – im übertragenen Sinne – tröstend über den Kopf strei-



Übernehmt  
die Verantwortung für  
euch selbst  
und eure eigene  
Zufriedenheit.



chelt, ist Juul nicht. Und Selbstmitleid kann er schon gar nicht leiden.

Mütter und Väter, sagt er, sollten endlich wieder Verantwortung übernehmen: Für sich selbst und ihre eigenen Grenzen, aber auch für die Qualität der Beziehung zu ihren Kindern.

Denn Juul ist überzeugt: Kinder wollen ihren Eltern nicht das Leben schwer machen. Im Gegenteil, sie tragen den tiefen Wunsch in sich, mit Mama und Papa zu kooperieren. Sogenannte schwierige Kinder sind nach Juuls Überzeugung in den allermeisten Fällen schlicht frustrierte Kinder, die sich in ihrer Würde gekränkt fühlen.

### **Kinder wollen, dass wir sie ernst nehmen**

Diese Kinder, sagt Jesper Juul, brauchen weder mehr Grenzen noch mehr Freiheiten. Sie brauchen das Gefühl, gesehen und ernst genommen zu werden in ihren Wünschen und Bedürfnissen – und zwar von Erwachsenen, die sich nicht scheuen, auf freundliche und respektvolle Weise die Führung in der Familie zu übernehmen. „Kinder lernen nicht durch Erziehung, sondern durch Beziehung“, sagt Juul.

Das ist sicher seine wichtigste Botschaft. Und genau durch solche Aussagen lässt sich wohl auch seine Popularität erklären. Denn über 200 Jahre nachdem der Philosoph Jean-Jacques Rousseau den ersten Erziehungsratgeber der Welt geschrieben hat, sind viele Mütter und Väter ständig wechselnder Erziehungstipps überdrüssig. Sie wollen wissen, was Familien wirklich trägt.

Jesper Juul hilft ihnen dabei, ihre eigenen Antworten auf diese Frage zu finden und so die – wie er selbst sagt – schwierigste Aufgabe des Elternseins zu meistern: unsere liebevollen Gefühle für unsere Kinder auch in liebevolles Verhalten umzuwandeln.

## **Die Spielregeln ergeben sich von selbst**

Mit klassischer Erziehung kommen wir den komplexen Herausforderungen unseres heutigen Familienlebens nicht bei, sagt Jesper Juul. Was Kinder wirklich fürs Leben vorbereite, seien tragfähige Beziehungen. Eltern gibt er deshalb Leitlinien für ein neues, gleichwüdiges Familienklima an die Hand.

### **1 Eltern, seid wie Leuchttürme**

Juul ist überzeugt: Damit es Kindern gut gehen kann, müssen die Erwachsenen in der Familie die Führung übernehmen. Deshalb sollten Eltern sich trauen, „natürliche Autoritäten“ zu sein: Menschen, die für ihre ganz persönlichen Überzeugungen und Werte einstehen. Juul verwendet dafür gern das Bild eines Leuchtturms, der verlässlich und klar die immer gleichen Signale gibt. „Kinder brauchen Eltern, die mehr oder weniger wissen, was sie wollen“, erklärt er. „Was genau sie wollen, ist dabei nicht wichtig.“ Die Familienspielregeln ergeben sich dann ganz von selbst, weil Eltern ihre persönlichen Bedürfnisse deutlich machen: „Ich will jetzt nicht mehr vorlesen“, sagen sie beispielsweise. Oder: „Mama und ich wollen in Zukunft allein in unserem Bett schlafen.“ Auf diese Weise, so Juul, lernen Kinder am besten, die Grenzen anderer Menschen zu achten.

### **2 Die Kunst der Gelassenheit**

Unter jungen Eltern, so Juul, grassiere gerade eine furchtbare und äußerst ansteckende Krankheit. Sie heißt: Perfektionismus. Nur das Beste fürs Kind! Und als Eltern bloß immer alles richtig machen. Für Juul ein absurder Anspruch, an dem Mütter und Väter nur scheitern können. Den größten Gefallen, den Eltern ihren Kindern tun könnten, sei des-

halb, einfach mal ein bisschen lockerzulassen. „Geht mal einen Kaffee trinken, oder macht was Vernünftiges mit eurem Leben. Aber seid nicht immer bei den Kindern! Die kriegen viel, viel, viel, viel zu viel Aufmerksamkeit.“

### **3 Dein kompetentes Kind**

Erst durch Erziehung wird aus einem Kind ein soziales Wesen? Nein, sagt Juul: Kinder sind von Geburt an sozial und emotional genauso kompetent wie Erwachsene. Kleine Kinder dazu zu drängen, zu teilen, sich zu bedanken oder zu entschuldigen, bewirke nur, dass sie sich dumm oder falsch fühlen.

Auch ständiges Loben sei kontraproduktiv: „Kinder sehnen sich nicht danach, gelobt zu werden. Sie sehnen sich danach, gesehen zu werden.“

### **4 Persönlichkeiten statt Projektkinder**

Ein Kind zu kriegen ist für die meisten Paare heute keine Selbstverständlichkeit mehr, sondern etwas Besonderes, etwas, für das sie große Pläne haben. Die Gefahr: Die Eltern sehen ihr Kind nicht mehr als eigenständige Persönlichkeit, sondern als Projekt. Juul rät eindringlich: „Gib deinem Kind niemals das Gefühl, dass es nur wertvoll ist, wenn es sich so verhält, wie du es dir wünschst. Betrachte es als Geschenk, das dein Leben bereichern wird.“ ▶



## „Aggressivität ist immer eine Einladung“

Gleichwürdigkeit, Respekt, Verantwortung – klingt alles wunderbar. Nur: Wie setzt man sie im Alltag um? Darüber sprach Nora Imlau mit Jesper Juul

**ELTERN:** In unserer Serie „Die großen Erzieher“ stellen wir Sie in eine Reihe mit historischen Persönlichkeiten wie Jean-Jacques Rousseau und Maria Montessori. Fühlen Sie sich wohl in dieser Gesellschaft?  
**Jesper Juul:** (lacht) Ehrlich gesagt, weiß ich nicht, ob ich dazugehöre. Ich sehe mich selbst nicht als Erziehungsexperten, sondern als Vermittler zwischen Eltern und ihren Kindern. Ich bin auch kein Theoretiker wie etwa Rousseau, sondern durch und durch Praktiker. Ich will mit Menschen auf eine Art und Weise arbeiten, dass es danach allen besser geht.

**Man sagt, Sie hätten ein gutes Gespür dafür, was in Kindern vorgeht. Woher kommt das?**

Das kommt daher, dass ich grundsätzlich mit der ganzen Familie arbeite. Auch wenn ich mal nur mit den Eltern spreche, beobachte ich, wie das Kind reagiert. Das meiste, was ich über Kinder weiß, habe ich von Kindern gelernt, vor allem von meinem Sohn und meinem Enkel.

**Viele Eltern geben sich Mühe, das gleichwürdige Miteinander, von dem Sie immer sprechen, in ihrer Familie einzuführen – und finden es im Alltag verdammt schwer, das umzusetzen.** Klar, dazu müssen sie ja auch Macht abgeben. Und das macht natürlich Angst. Eltern geben damit ihr letztes Druckmittel aus der Hand.

**Steckt nicht eher die Angst dahinter, es schlicht nicht zu schaffen,**

**so reflektiert, gelassen und authentisch zu sein wie die Muster-Eltern in Ihren Büchern?**

Das ist so ein bisschen typisch deutsch. Diese ständigen Schuldgefühle und dazu der Anspruch, alles sofort richtig zu machen. Ich vermisse da den Entdeckergeist zu sagen: Hey, was hier steht, klingt spannend. Und auch wenn sicher nicht alles auf Anhieb klappt: Das probiere ich jetzt einfach mal aus!

**Sie plädieren dafür, im Umgang mit Kindern authentisch zu sein, nicht nur süß und nett. Aber ist es für mein Kind besser, wenn ich es anschreie, statt mich zusammenzureißen?**

Das ist ein Missverständnis: Mein Kind anzubrüllen, wenn ich wütend bin, ist vielleicht meine spontane Reaktion. Aber es ist nicht authentisch. Authentisch bin ich, wenn ich mich frage: Woher kommt meine Wut? Und mich dann traue, meinem Kind diese verborgenen Gefühle zu zeigen, mich verletzlich zu machen. Ich finde es aber auch nicht schlimm, ein Kind mal anzuschreien. Erwachsene denken immer, solche Gefühlsausbrüche schaden dem Kind. Dabei ist es die Abwesenheit von Gefühlen, die ihnen schadet.

**Sie sagen, man müsse Kinder auch Frust durchleben lassen. Die Beispiel-Dialoge in Ihren Büchern enden oft damit, dass das Kind „Doofe Mama“ sagt und die Mutter ganz cool reagiert: „Ich hoffe, dass du das bald wieder anders siehst.“ Da frage ich mich: Bin ich meinen**

**Töchtern wirklich eine natürliche Autorität, wenn ich mich von ihnen beschimpfen lasse?**

Man muss solche Aussagen als Zeichen der Hilflosigkeit sehen. Ein kleines Kind, das Frustration kennenlernt, weiß ja nicht, was das ist und wie es das vermitteln soll. Es spürt nur: Mir geht es nicht gut. Und du, meine Mama, die mich immer lieben und verstehen soll, verstehst gerade nichts! Nichts anderes sagt ein kleines Kind mit „Doofe Mama!“.

**Also antworte ich nächstes Mal einfach: „Das ist okay, dass du mich jetzt doof findest ...“**

Das ist wieder so ein typischer Mütterwitz, der Gefühle sofort bewerten muss: Das ist okay, das ist nicht okay. Da mag ich lieber, dass eine Mutter sagt: „Das will ich nicht hören.“ Oder aber man sagt: „Mein Gott! Bist du wütend! Jetzt will ich aber wissen: Was habe ich falsch gemacht, was soll ich anders machen?“ Aggressivität ist immer eine Einladung.

**Die Kinder sollen also den Eltern sagen, wie sie sie erziehen sollen?**

Sie dürfen nicht die Verantwortung für ihre eigene Erziehung aufgebürdet bekommen. Aber wir sollten mit ihnen in einen Dialog treten. Sie von Zeit zu Zeit fragen: Was mache ich falsch? Das können schon Drei-, Vierjährige beantworten.

**Lassen Sie mich raten. Sie sagen: „Du schimpfst immer!“**

Wenn ein Kind das sagt, heißt das natürlich nicht, dass die Eltern immer schimp-



Wie gefällt Ihnen dieser Artikel?  
Bewerten und kommentieren Sie ihn unter  
[www.eltern.de/abstimmen](http://www.eltern.de/abstimmen)

fen. Es heißt: „Ihr schimpft zu viel.“ Dann kann man das ernst nehmen und nach einer Woche darauf zurückkommen: „Ich habe dir zugehört und versucht, weniger zu schimpfen. Ist es mir gelungen?“

**So mit Kindern zu sprechen fühlt sich für viele Eltern ungewohnt, geradezu künstlich an.**

Man fühlt sich immer unsicher, wenn man Neuland betritt. Und hier geht es darum, sich auf neue Werte einzulassen, die in unserer Kultur nie wichtig waren: Gleichwürdigkeit und Eigenverantwortung. Doch wenn Kinder erleben, dass sie von ihren Eltern so ernst genommen werden, fressen sie ihnen aus der Hand.

**Doch was, wenn ein Konflikt so hochkocht, dass so ein vernünftiges Gespräch nicht mehr möglich ist? Viele Erziehungsratgeber empfehlen dann ja ein „Time-out“ fürs Kind.**

Das Gefährliche am „Time-out“ ist aus meiner Sicht, dass man dem Kind dadurch vermittelt: Wir haben einen Konflikt, und du bist schuld daran, denn du wirst bestraft. Stattdessen können Eltern einfach sagen: So kommen wir nicht weiter. Lass uns eine Auszeit nehmen und sehen, ob wir in der Stille zu einer Lösung finden.

**Das Kind darf helfen, den Konflikt zu lösen, anstatt sich schuldig zu fühlen.**

Genau. Ich weiß, dass das von Eltern viel Mut erfordert. Sie müssen sich trauen, sich ihren Kindern gegenüber verwundbar zu zeigen! Aber wenn wir das schaffen, dann schaffen wir alles. ■