

«Kinder brauchen keine Erziehung»

«Weniger Pädagogik, mehr Dasein»: Der dänische Familientherapeut Jesper Juul ermuntert Eltern, ihre Kinder zu respektieren, ihnen mit Erklärungen zur Seite zu stehen, statt sie zu erziehen.

Jesper Juul, in Ihrem neusten Buch «4 Werte, die Kinder ein Leben lang tragen» erklären Sie, welche Werte Kinder ein Leben lang hochhalten. Wissen Sie das ganz genau?

Nun, über den Buchtitel hatte ich keine Macht (*lacht*). Heute herrscht die Unkultur, alles zu thematisieren. Dabei sind nicht die Probleme wichtig, sondern die Menschen dahinter. Auch bei Familien geht es oft um anderes. Die Schwierigkeiten im Alltag sind bloss Symptome. In all den Jahren, die ich als Familientherapeut tätig bin, stellte ich immer wieder fest, dass die Wertvorstellungen Menschenwürde, Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit und Verantwortung für die Beziehung zwischen Eltern und Kindern entscheidend sind: Eltern brauchen keine starren Methoden, sondern Wertvorstellungen.

Beim Lesen Ihrer Bücher drängt sich ohnehin der Gedanke auf: Kinder machen gar nie wirklich Probleme – das tun eigentlich meistens die Eltern.

Tatsächlich machen Kinder nur das, was ihnen innerhalb der Familie möglich ist.



Gleiche Augenhöhe: Kinder wollen ernst genommen und in Entscheidungen miteinbezogen werden.

Die Idee der Eltern sollte also nicht sein, sie zu Objekten zu machen und zu überlegen, wie sie bei Problemen ihr Kind ändern können. Stattdessen müssen sie die Lösung bei sich suchen und beispielsweise Hilfe von aussen holen: In einem solchen Gespräch hören die Kinder, wie die Situation aus einem anderen Blickwinkel wirkt, und merken, dass sich die Eltern um eine Lösung bemühen. So können sie sich entspannen. Schon das allein kann Wunder wirken.

Steckt also oft kein Problem hinter auffälligem kindlichen Verhalten, sondern Eltern, die ihre Kinder nicht akzeptieren, wie sie sind?

Wir tun ja alle unser Bestes, wie wir es gelernt haben. Manchmal fehlt da einfach etwas. Viele Eltern haben beispiels-

weise nie gelernt, konstruktiv mit Konflikten umzugehen, und reagieren mit Gewalt oder Schweigen. Oder sie sind unsicher, wie sie als Eltern richtig führen können – beim Essen, beim Schlafen, bei den Hausaufgaben oder wenn man morgens in Eile das Haus verlassen muss. Die Konflikte sind unterschiedlich, das Problem dasselbe. Hier geht es auf beiden Seiten nicht um Schuld, sondern darum, etwas Neues zu lernen: Eltern können eine neue Art kennenlernen, Verantwortung zu übernehmen.

Und was sollen sie dabei vermeiden?

Eltern haben in der Regel schon als Kinder gelernt, nett und höflich zu sein. Inzwischen sollen sie sich selber kennen-

«Kinder wollen ihre Eltern glücklich machen, aber sie wollen auch selber jemand sein.»

lernen und authentisch sein, obwohl sie dafür keine Vorbilder haben. Ich stelle deshalb nicht die Frage: Welche Fehler machen Eltern? – Alle machen ganz viele Fehler, aber die meisten sind gar nicht so gravierend. Viel wichtiger ist die Frage, was die Kinder brauchen. Und da ist klar: Sie brauchen Eltern, die auch einmal entspannen und ihr Kind einfach geniessen können. Sonst sind die Kinder mit fünf Jahren schon ebenso gestresst wie ihre Eltern.

Der Druck der Gesellschaft aber ist hoch und verlangt von Eltern, stets perfekt zu sein.

Die Gesellschaft sind ja wir. Da stellt sich also die Frage, woher diese hohen Erwartungen kommen. Denn diese erzeugen viele unnötige Schuldgefühle: Perfekt zu sein, ist erstens unmöglich, zweitens brauchen Kinder überhaupt keine perfekten Eltern. Im Gegenteil: Perfektionismus ist ja nicht für das Kind, sondern für das Image der Eltern gut! Für Kinder kann es dagegen schädlich sein, wenn sie das Gefühl bekommen, sie müssten ebenso perfekt sein. Das führt dazu, dass Knirpse beispielsweise jahrelang verschweigen, dass sie im Kindergarten gehänselt werden und unglücklich sind. Perfektionismus macht bloss Druck.

Sie vertreten auch die Meinung, Eltern müssten nicht so pädagogisch sein?

Ja, Pädagogik ist viel kühler als elterliche Begleitung. Sie ist eine Methode, um ein Ziel zu erreichen. Verhalten sich Eltern pädagogisch, so lautet die Botschaft an die Kinder: «Du bist noch nicht gut genug.» Damit können sie sehr schlecht umgehen, und es lässt sie leiden. Ihnen geht es viel besser, wenn Eltern sich ihnen gegenüber liebevoll verhalten. Das kann je nach Temperament Kuseln, Scherzen, Raufen oder Reden sein. Ein Patentrezept gibt es nicht. Zusammengefasst könnte man sagen: «Weniger Pädagogik, mehr Dasein.»

Gleichzeitig plädieren Sie dringend dafür, Kindern mehr Verantwortung zu übergeben.

O ja, das ist eine gute Übung für sie. Dabei geht es nicht um Demokratie, bei der immer das Kind gewinnt, sondern darum zu sagen: «Hier bin ich. Wo bist du?» Das ist meine eigentliche Grundaussage über Eltern-Kind-Beziehungen. Wenn ein Kind bei Regen absolut keinen

Pulli anziehen will, kann man ihm diesen ja einfach in einer Tragtasche mitgeben – so haben beide Seiten erreicht, was sie wollten. Kinder müssen lernen, ihre eigenen Erfahrungen zu machen.

Wenn Kinder nicht hören, dann nur, weil das von Erwachsenen Gesagte es nicht wert ist zu hören, sagen Sie. Reden Eltern zu viel?

Nicht generell. Aber oft ist das Gesamtpaket aus verbaler Botschaft und Gestik von schlechter Qualität, sodass ein Kind es nicht annehmen kann. Es geht nicht nur darum, was ich sage, sondern auch wie ich es sage. Heisst es einfach: «Wir essen, setz dich sofort hin!», kommt das sehr viel schlechter an als das Angebot: «Wir essen jetzt, kommst du auch mit uns zum Tisch?» Wenn das Kind zuerst fertigspielen muss, ist das auch okay. Meist folgt es einer freundlichen Einladung nach wenigen Minuten freiwillig, ohne Machtkampf.

Könnten Eltern sich also mehr entspannen?

Ja, definitiv: Kinder brauchen keine Erziehung, sondern Erklärung, also eine kompetente Begleitung und Führung. Ich rate Eltern auch, sich vorzustellen, ihr Kind sei ein Adoptivkind aus einer fremden Kultur, dem sie all unsere Bräuche genau erklären müssen: Warum man bei uns nicht am Boden isst, warum man abends schlafen gehen soll und wie unsere ganze Kultur funktioniert. Kinder kooperieren nämlich extrem gerne, wenn sie das Gefühl bekommen: «Ich bin okay, so wie ich bin.»

Im Buch «Fragen Sie Jesper Juul» raten Sie sogar, «Kinder so gut zu behandeln wie fremde Erwachsene».

Damit möchte ich zeigen: Eltern haben kein Recht darauf, dass Kinder ihnen einfach gehorchen, so à la «du bist mein Kind, du musst gehorchen». Vielmehr sollen Eltern unbedingt die Grenzen ihrer Kinder respektieren. Kinder wollen sowieso um alles in der Welt ihre Eltern glücklich machen, aber sie wollen auch selber jemand sein. Wenn Eltern ihnen diese Integrität lassen, kooperieren die Kinder wunderbar. Es geht also darum, im Alltag dieses Gleichgewicht zu schaffen – eben auch, indem Eltern ihre Kinder höflich behandeln.

Zugleich ermuntern Sie zur Auseinanderset-

Jesper-Juul-Bücher für alle Elternfragen

■ Der neueste Ratgeber: Jesper Juul, «**4 Werte, die Kinder ein Leben lang tragen**», Gräfe und Unzer Verlag 2012, 176 Seiten, 25.90 Franken

■ Der neu aufgelegte Klassiker: Jesper Juul, Pernille W. Lauritsen «**Frag Jesper Juul. Gespräche mit Eltern. Familiencoaching**», Beltz Verlag 2012, 180 Seiten, 27.90 Franken

■ Entlastung für Gestresste: Jesper Juul, «**Elterncoaching. Gelassen erziehen**», Beltz Verlag, 2012, 272 Seiten, 25 Franken

■ Hilfreich für Teenie-Eltern: Jesper Juul, «**Pubertät. Wenn Erziehung nicht mehr geht. Gelassen durch stürmische Zeiten**», Kösel Verlag 2010, 207 Seiten, 26.90 Franken

■ Wichtige Tipps für Väter: Jesper Juul, «**Mann und Vater sein**», Kreuz Verlag 2011, 200 Seiten, 21 Franken

Weitere Bücher und DVDs sind auf der Site www.familylab.ch unter «Bücher» aufgelistet

Der dänische Familientherapeut Jesper Juul (64) ist Gründer des Netzwerks Familylab International und Autor zahlreicher Publikationen. Informationen und Kurse: www.familylab.ch





Pädagogisches Auftreten wirkt gespenstisch. Kinder ziehen elterliche Wärme vor.

dringend lernen, wie es ist, erwachsen zu sein: Sie müssen sehen, dass Erwachsene auch mal im Garten arbeiten, kochen oder Zeitung lesen müssen. In dieses Erwachsenenleben soll man sie ruhig integrieren. Wer dagegen dauernd für seine Kinder da ist, fördert damit die neue Generation der «gelernten Hilflosen», die dafür täglich hören müssen, wie viel Arbeit die Eltern machen. Stattdessen dürfen Eltern durchaus mal an sich selber denken, denn kein Kind braucht «zu viel Eltern».

Text: Claudia Weiss

Illustrationen: Nicolas Bischof

Bild: Tanja Demarmels

«Mehr Entspannung, mehr Dialog, weniger Machtkampf.»

zung, zum Konflikt, denn das sei besser als Apathie und Schweigsamkeit.

Allerdings ist nicht der Machtkampf gefragt, sondern Fantasie beim Lösen von Problemen. Das heisst, Eltern sollen ihre Kinder ernst nehmen, die Situation abwägen und dann entscheiden – und auch aushalten, wenn dieser Entscheid bei den Kindern zu grosser Frustration führt. Geben Eltern bei Konflikten immer nach, vernachlässigen sie ihre Führungsrolle und lassen ihre Kinder hängen. Es geht darum abzuschätzen, welche Auseinandersetzungen überhaupt wichtig sind. Beim Suchen von Lösungen können die Kinder mit einbezogen werden, indem man ihnen die verschiedenen Bedürfnisse aufzeigt und sie fragt, ob sie einen Lösungsvorschlag hätten. So erleben Kinder, dass sie ernst genommen werden. Das schwächt Konflikte ab. Es geht nicht darum, Auseinandersetzungen zu vermeiden, sondern sie konstruktiv zu lösen. Diese Führungsform muss gelernt werden, aber sie lohnt sich.

Sie beraten Eltern mit Kleinkindern und sol-

che mit Teenagern – was ist schwieriger? Was wichtiger?

Es gibt zwei besonders entscheidende Momente in der Kindheit: Das Trotzalter mit zwei, drei Jahren, und die Pubertät. War schon das Trotzalter ein einziger Machtkampf, dann kommen die Kinder bereits schwer bewaffnet in die Pubertät. Es ist also wichtig, dass Eltern früh anfangen, ein Vertrauensverhältnis zu schaffen. In der Pubertät sind Eltern nämlich immer noch sehr wichtig, als Sparringpartner und als Sicherheitsnetz im Hintergrund, und sie können ihre Kinder immer noch sehr beeinflussen – aber sie können keine Macht ausüben. Ohne Vertrauensverhältnis geht das schief, was meist nicht so sehr dem Kind schadet, dafür eindeutig der Beziehung.

Könnte man also sagen, mehr Dialog und weniger Machtkampf?

Unbedingt: Mehr Entspannung, mehr Dialog, weniger Machtkampf – dafür mehr echtes Dasein. Das heisst aber keineswegs, dauernd als Spielpartner verfügbar zu sein, sondern Kinder müssen

MIGROS MAGAZIN.ch

Autoritär oder antiautoritär? Demokratisch oder laissez-faire? Verschiedene Erziehungsstile im Überblick.

Anzeige



SWISS HOLIDAY PARK
Immer ein Erlebnis

Wellness-Kurzurlaub

Entspannen, geniessen und sich wohlfühlen mit dem Package «Golden Days».

Das Package beinhaltet folgende Leistungen:

- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer Comfort inkl. Frühstücksbuffet
- Eintritt in das Erlebnisbad
- Eintritt in die Saunalandschaft
- Eintritt in die Römisch-Irischen Thermen
- Eintritt in das Fitnesscenter
- 1 Seifen-Bürsten-Massage

Das Package «Golden Days Plus» beinhaltet eine zusätzliche Übernachtung und ein Aromaölbad.

Angebot gültig bis 30.11.2012

Package-Spezialpreis:

«Golden Days» ab CHF 315.–
«Golden Days Plus» ab CHF 474.–
(exkl. Wochenend- und Einzelzimmerzuschlag)

Swiss Holiday Park
CH-6443 Morschach
www.swissholidaypark.ch

Wir freuen uns auf Ihre Reservation unter
info@shp.ch oder 041 825 51 00.