

Jesper Juul

Aus Erziehung wird Beziehung

Authentische Eltern –
kompetente Kinder



HERDER

Jesper Juul

Aus Erziehung wird Beziehung

Das Buch

Der Alltag mit Kindern ist voll von Reibungen, Missverständnissen und Konflikten. Um diese zu lösen, greifen wir Eltern manchmal auf Methoden zurück, die nicht funktionieren oder die Kinder sogar verletzen. Der dänische Familientherapeut und einflussreiche Bestsellerautor Juul vermittelt ein neues Verständnis der Eltern-Kind-Beziehung und bestärkt uns darin, mit den Kindern in einen offenen und ehrlichen Dialog zu treten. Dazu gehört es, die Kinder als „gleichwürdige“ Gesprächspartner anzusehen und ihre Interessen zu respektieren. Gleichzeitig bedeutet es, als Eltern authentisch zu sein und die eigenen Grenzen zu formulieren. Wie das konkret gelingen kann, zeigt dieses in Interviewform geschriebene Buch anhand typischer familiärer Konfliktthemen: morgendliches Aufstehen, Essen, Kleidung oder Hausaufgaben. Ein inspirierender Wegweiser, der das Familienleben gründlich verändern – und zu mehr Liebe und Vertrauen führen kann.

Der Autor

Jesper Juul (1948–1919 in Dänemark) war Lehrer, Gruppen- und Familientherapeut, leitete seit 1979 The Kempler Institut of Scandinavia und war ab 1987 Herausgeber der Zeitschrift »Familien«. Er leitete das familylab, das mit Elternkursen und Schulungen auch in Deutschland und Österreich aktiv ist. Er war als Gastprofessor für Psychologie an der Universität Zagreb tätig sowie als Ausbilder für Familientherapie in Kroatien und Bosnien; dort leistete er auch therapeutische Familienarbeit in Flüchtlingslagern. Jesper Juul ist Autor zahlreicher Bücher über Familienbeziehungen.

Die Herausgeberin

Ingeborg Szöllösi, Dr. phil, geboren 1968, Studium der Philosophie, Theater- und Literaturwissenschaft in München. Freie Journalistin und Buchautorin.

Jesper Juul

Aus Erziehung wird Beziehung
Authentische Eltern – kompetente Kinder

Hg. von Ingeborg Szöllösi



FREIBURG · BASEL · WIEN



E-Book-Ausgabe 2022

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2005

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlagkonzeption und -gestaltung: Sabine Hanel

Umschlagmotiv: © mdphoto16 / iStock

E-Book-Konvertierung: Newgen publishing

ISBN Print: 978-3-451-03358-2

ISBN E-Book (PDF): 978-3-451-83358-8

ISBN E-Book (EPUB): 978-3-451-82669-6

Inhalt

Vorwort	7
Erziehung als Thema	9
Der biographische Hintergrund	13
Therapeut sein	20
Selbsterkenntnis und Eigenverantwortung	26
Verantwortlich leben	27
Sich selbst Grenzen setzen	45
Verantwortung übernehmen	51
Überverantwortlich sein	58
Der persönliche Dialog	69
Der Dialog zwischen Schule und Familie	81
Der Dialog in Grenzsituationen	89
Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl	91
Geliebt sein und sich verändern wollen	111
Negative Gefühle und Auseinandersetzungen	128
Nein sagen	137
Gemeinsam in die Welt von morgen	150

Vorwort

„Von dem freien Kind in der Familie zu sprechen, ist für mich nicht möglich!“ – Dieser Satz ließ mich aufhorchen: Was ich gerade gehört hatte, konnte doch wohl nicht aus dem Mund des berühmten dänischen Familientherapeuten Jesper Juul stammen, dessen Buch „Das kompetente Kind“ ich regelrecht verschlungen hatte. Er, der behauptet, es sei ein Sakrileg, Kinder als „unsoziale, inkompetente Halbmenschen“ zu betrachten, er, der ausruft, die persönliche Verantwortung sei die „kraftvollste und potenteste“, er, der nicht müde wird, seinen Lesern und Zuhörern nahe zu bringen, dass die Kinder den „Schlüssel für eine gesündere Familiengemeinschaft“ in der Hand hielten – wie kann er nun erklären, es sei ihm nicht möglich, von dem freien Kind in der Familie zu sprechen?

Ich wusste nicht, was ich davon halten sollte. Schließlich gab es niemanden, der so konsequent wie Jesper Juul die Idee einer „freien Erziehung“ vertreten hatte. Was war geschehen? Das kurze Interview, das ich damals für eine Zeitschrift mit ihm führte, ließ viele Fragen offen.

Ich bat Jesper Juul um ein weiteres Interview, eines, das solche Fragen beantworten und die Grundlagen neu bestimmen sollte. Zu meiner großen Freude stimmte er einem langen Interview zu, das sich über mehrere Tage hinziehen sollte: „Ja, warum nicht?“ – Warum nicht? Vielleicht weil es zu persönlich werden könnte, dachte ich. Aber für Jesper Juul ist nichts persönlich genug! Seine fünfundzwanzigjährige Arbeit als Familientherapeut, Trainer, Vortragender, Buchautor dreht sich genau darum: Mensch, werde persönlich, sonst irrst du beziehungslos durch die Welt! Und: Begleite deine Kinder auf diesem Weg – ihrem eigenen Weg, eine souveräne Person zu werden! Seine wesentliche Frage an Eltern lautet: „Möchtest du als Vater oder Mutter, dass deine Kinder so aufwachsen, dass sie ihr eigenes,

unabhängiges Wesen leben, oder möchtest du Kinder großziehen, die wissen, wie sie sich benehmen?“

Dieses Buch ist das Ergebnis unserer Gespräche. Die große Frage, die sich stellt, lautet: Wie kann aus Erziehung eine lebhaft, warme und tiefe Beziehung zwischen Eltern und Kindern werden? Die Geschichten, die Jesper Juul aus seinem eigenen Leben erzählt, die Fallbeispiele, die er aus seiner therapeutischen Praxis zitiert, und seine philosophischen, an der Existenz ausgerichteten Überlegungen führen zu dem Schluss: Ja, es ist möglich, dass aus Erziehung Beziehung wird, in der sich jedes Mitglied frei fühlt – das zu sagen, zu fragen, zu tun, was in ihm nach einem adäquaten Ausdruck drängt. Diese Erkenntnis wird die Gesellschaft verändern: Die Familie heute ist die Avantgarde – die Hoffnungsträgerin für eine beziehungsfreudige Zukunft!

Ingeborg Szöllösi

Erziehung als Thema

Sie beschäftigen sich seit vielen Jahren mit den Beziehungen zwischen Kindern und Eltern. Was sagen Sie heute: Wie können wir unsere Kinder erziehen?

Eltern und Erziehende, die beruflich mit Kindern arbeiten, befinden sich heute in einer einmaligen Situation: Sie wünschen sich ein neues Erziehungsmodell. Und das wäre noch gar nichts Besonderes. Jede Eltern-Generation hat sich seit jeher in einer ähnlichen Situation befunden: „Wir wollen es nicht so wie unsere Eltern machen, wir wollen es besser machen.“ Das Einmalige aber ist heute, dass das seit vielen Generationen bekannte, auf Gehorsam beruhende Erziehungsmuster überhaupt nicht mehr greift. Die Eltern-Generation von heute hat sich radikal von der Vergangenheit abgewendet und sucht etwas anderes – dieses „Andere“ hat sich noch nicht wirklich herauskristallisieren können und wird deshalb von jedem unterschiedlich definiert.

Wem ich zum Beispiel sehr häufig in Deutschland, Österreich und der Schweiz begegne, sind die so genannten „romantischen Eltern“: Sie sind von der Idee besessen, dass sie für ihre Kinder das Paradies auf Erden herbeizaubern müssen – dass die Kinder ohne Schmerz, Verletzungen, Ärger aufwachsen sollten! Eine andere, auch sehr verbreitete Vorstellung von Eltern ist, dass sie immer nur nett und freundlich zu ihren Kindern sein wollen. Für sie ist das ewig lächelnde Antlitz die neue Erziehungsmethode. Nur kommt es dann zu folgendem jähen Umsturz und Kulissenwechsel: Wenn die Kinder auf ihr Nett- und Freundlichsein mit „Ungehorsam“ reagieren, wenn sie ungehalten werden und nicht wie erwartet zurücklächeln, dann greifen diese Eltern automatisch auf die radikalen Erziehungsmethoden der Vergangenheit zurück: Der Eltern „Wunsch“ ist den Kindern Befehl!

Das heißt also, dass Eltern heutzutage sehr verwirrt sind ...

Ja, und das hat manchmal fatale Folgen: Eltern wechseln ihre erzieherischen Grundsätze öfter, als sie ihre Unterwäsche wechseln, sozusagen einige Male pro Tag. Ihr „nettes“ Verhalten kippt in autoritäres um, was die Kinder dann total verunsichert: Ist das nette oder das strenge Gesicht der Mama die wahre Mama? – Theoretisch dürfte das nicht sein – wir meinen schon längst, alle Überbleibsel der autoritären Erziehung hinter uns gelassen zu haben, aber die Praxis in den Familien sieht noch immer anders aus.

Mein Ziel ist es nicht nur, Eltern eine Orientierungshilfe zu bieten, sondern vor allem, ihnen Gründe und Motive aufzudecken, weshalb es tatsächlich so notwendig ist, eine ganz bestimmte neue Richtung einzuschlagen. Ich möchte Eltern einen Weg aufzeigen, der nicht mehr von den alten Beweggründen einer auf dem Prinzip Gehorsam basierenden Erziehung gespeist wird. Und ich bin mir sehr wohl bewusst, dass meine Möglichkeiten auch nur begrenzt sind – also versuche ich, mir und den Menschen, die zu mir kommen, nichts vorzumachen.

Welches wäre dann Ihre wichtigste Frage im Bereich Erziehung? Gewiss nicht die, wie Erziehung funktioniert oder wie Gewalt funktioniert, denn das eine wissen wir ganz genau: Sie funktionieren! Und sie greifen brutal durch – keine Frage! Je mehr wir die Integrität von Menschen verletzen, desto gehorsamer werden sie: Es dauert 20 bis 30 Jahre, bis sich jemand, der in seiner Kindheit geduckt, unterdrückt, misshandelt oder missbraucht worden ist, verändert. Das beste Beispiel liefern Frauenschicksale – wir fragen uns immer wieder: Weshalb sucht sich denn diese Frau immer wieder Typen, die sie vergewaltigen oder schlecht behandeln? Die Antwort ist eindeutig: Die Gewalt, die sie einst erfuhr, funktioniert weiter und pflanzt sich fort!

Es ist also wichtig, eine andere Frage zu stellen: Wie können wir uns auf einzelne Menschen beziehen, mit anderen Menschen umgehen, ohne ihre Integrität zu verletzen?

Aber es ist doch klar, dass wir uns als Individuen dauernd aneinander reiben, uns sogar verletzen – wir ecken zwangsläufig immer mal wieder an, wenn wir zu einer Gemeinschaft dazugehören wollen ...

Ja, wir wollen uns alle anpassen, denn jeder von uns will irgendwohin gehören. Trotzdem wollen wir auch als Individuen gesehen werden. Das ist der Konflikt zwischen Kooperation und Individuation.

Ich habe mal mit einer Frau gearbeitet, die nicht mehr mit ihrem Mann zurechtkam. Sie befand sich genau in diesem Konflikt: Wie kann ich dazugehören, ohne mich selbst zu verlieren, wie kann ich mich anpassen, ohne das, was mich wirklich ausmacht, aufgeben zu müssen? – Sie hielt sich für eine äußerst moderne, unabhängige, liberal denkende Frau, und ich erlebte sie in ihrem Berufsleben auch tatsächlich als Löwin. Nur, wenn sie mit ihrem Mann zusammen war, verhielt sie sich wie ein abhängiges, anschniegbares Kätzchen – die Löwin war vergessen. Ich machte sie darauf bloß aufmerksam und sie fing an zu weinen, dann lachte sie und sagt: „Mein Vater, Großvater, Urgroßvater – sie alle waren Pfarrer. Und ich habe gemeint, ich hätte meinen Kampf mit dieser Familie beendet, als ich aus der Kirche ausgetreten bin.“ Das war für sie wohl ein notwendiger Schritt, um etwas auf Distanz zu gehen, aber als Individuum hat ihr diese Aktion nicht weitergeholfen: Sie hat zwar eine andere Uniform angelegt, aber es ist noch immer eine Uniform und keine Befreiung: Ihrem Mann gegenüber verhielt sie sich immer noch so, als hätte sie es mit dem Vater und Großvater zu tun – nett, lieb, ehrfürchtig.

Diesen Konflikt haben auch Eltern konstant, wenn sie schwierige Entscheidungen treffen müssen – Entscheidungen

darüber, wie man es in seiner Familie gerne hätte, dass zum Beispiel weniger Coca Cola und Chips gekauft werden ... Dann meinen sie, sie könnten so etwas nicht durchsetzen, weil es in anderen Familien nicht verboten ist. Wenn ich über eine längere Zeitspanne mit Eltern in Gruppen arbeite, antworte ich ihnen auf ihre fatalistische Feststellung, es sei ja heute eh alles aussichtslos, in Form einer Bescheinigung, auf der Folgendes steht: „Ich, Vater von Alexander, gebe meine Verantwortung an die anderen Eltern aus der Klasse ab!“ – Plötzlich horchen Eltern auf und protestieren dann auch sogleich: „Nein, natürlich möchte ich für meine Familie verantwortlich sein!“ Und so gelingt es, Eltern nahe zu bringen, dass es wichtig ist, dass sie sich selbst erziehen und ihre Familienkultur aktiv bestimmen. In den nächsten zehn Jahren wird sich diese Aufgabe der Eltern vor allem im Umgang mit übergewichtigen Kindern als wesentlich erweisen. Sie müssen entscheiden, ob sie es weiterhin dulden wollen, dass sich ihre Kinder mit Fastfood ernähren, und es ist davon auszugehen, dass in jedem Elternhaus die Entscheidungen unterschiedlich ausfallen werden. Eltern müssen heute individuell entscheiden: Was wollen wir in unserer Familie einhalten? Dabei können sie sich auf keine äußere Autorität beziehen: Sie selbst müssen an sich und ihre Vorstellungen von Familie glauben und mit den Konflikten, die selbstverständlich daraus erwachsen, rechnen und fertig werden.

Es ist das erste Mal in der Geschichte, dass wir machen können, was wir wollen: Wir können uns kleiden, wie wir wollen, essen, was wir wollen, und wir können uns alles leisten.

Es gibt Eltern, die es tolerieren, dass ihre Tochter mit irgendwelchen Jungs herumhängt und Joints raucht. Sie meinen: „Sie muss durch diese Phase durch, was soll's!“ Anderen wiederum wäre das zu viel: Sie wollen ihren Kindern nicht mehr alles durchgehen lassen, nur um mit ihnen gut Freund zu bleiben und damit die Kinder ihren Freunden sagen können: „Unsere Eltern

sind gute Kumpels!“ Es gibt also auch die, die den Kindern keine Freikarte mehr ausstellen wollen.

Deshalb bin ich sehr bemüht, und werde es auch in diesem Buch versuchen, den Eltern einige elementare Kriterien an die Hand zu geben, die ihnen als Navigationspunkte auf der Suche nach einer eigenen Familienkultur dienen können.

Der biographische Hintergrund

Welches waren die wichtigsten Stationen auf Ihrem persönlichen Lebensweg?

Es war mein großes Glück, in eine Familie hineingeboren zu sein, in die ich nicht hineingehörte. Ich war der Erstgeborene, mein Bruder ist drei Jahre jünger als ich. Als ich ungefähr vier Jahre alt war, habe ich gespürt, dass mir meine Eltern nicht das geben können, was ich brauche. Ich war klein und musste selbstverständlich bei ihnen bleiben, aber mental habe ich im Exil gelebt – ich habe mir meine eigene Welt zurechtphantasiert und habe mich dabei wohl gefühlt. Den meisten Menschen macht Einsamkeit zu schaffen, ich aber kenne gar keinen anderen Zustand – und nichts erscheint mir wünschenswerter, als alleine zu sein. Aus mir konnte also zum einen kein soziales Tier werden – ich habe es nicht einmal aus Versehen versucht, mich mit Menschen zu umgeben, nur um nicht alleine zu sein, auch später als Therapeut nicht. Zum anderen bin ich äußerst befähigt, für mich selbst zu sorgen: Ich brauche niemanden, der für mich sorgt, was manchmal für die anderen schwierig ist, denn: Wie soll man sich auf jemanden beziehen, der so unabhängig ist?

Meinen Eltern kann man rein äußerlich gesehen gar nichts vorwerfen. Damals war es normal, keinen Dialog zu führen:

Eltern sprachen mit ihren Kindern nur das Notwendigste, und auch Mann und Frau unterhielten sich so wenig wie möglich. Mein Vater hat in all den Jahren meiner Kindheit und Jugend kaum was erzählt, und wenn er mal was sagte, dann war das kurz und bündig. Meine Mutter hingegen redete die ganze Zeit, aber sie wusste nicht, wie man ein Gespräch führt. Sie wusste immer, was *man* in der einen oder anderen Situation zu sagen hat, was von einem erwartet wird: Sie hatte also Phrasen für den Todesfall, für Glückwünsche, für Unfälle oder Krankheiten parat, aber sie hat es nie zu ihrer eigenen Sprache gebracht. Sie sprach eine soziale Sprache, die ich nie lernen konnte und lernen wollte, so dass ich bis zum heutigen Tag nicht weiß, was *man* sagt. Manchmal würde ich diese Sprache auch gerne beherrschen und beispielsweise in einem Zugabteil Smalltalk führen, aber ich kann es nicht! Statt zu sprechen, schwieg ich also lange Zeit, weil mir einfach eine persönliche Sprache gefehlt hat und ich sie in diesem familiären Kontext auch nicht entwickeln konnte. Denn da galt folgender Satz: Die elementare Sprache, mit der Kinder geboren werden, bedurfte einer Korrektur – uns wurde damals das direkte „Ich will!“ oder „Ich will nicht“ ausgemerzt, auch in der Schule: Kein Satz durfte mit „Ich“ anfangen.

Es ist für mich noch immer eine große Herausforderung, zu entdecken, wie die äußere Realität zu meiner inneren passt, wie ich etwas Inneres nach außen bringen kann. Zu lernen, seine eigene Sprache zu sprechen!

Wie würden Sie Ihre Position im Leben beschreiben?

Ich sähe mich als ein ordentliches Mitglied des Verbandes der Kellner, wenn es so etwas gäbe. Ich tue das tatsächlich am liebsten, andere zu bedienen oder ihnen zu dienen. Und im Übrigen habe ich diesbezüglich sogar Erfahrungen: Als Student habe ich in den Semesterferien in Düsseldorf in der Altstadt als Kellner gearbeitet, um etwas Geld zu verdienen.

Was bedeutet es für Sie, in dieser Ihrer Familie groß geworden zu sein?

Was es für meine Arbeit bedeutet, dass ich am Rande meiner Familie gelebt habe, ist, dass ich mit Leichtigkeit festgestellt habe, dass Eltern und Partner über ihre eigenen Erwartungen stolpern. Erwartungen sind in vielen Familien das Verhängnis. – Ich hatte nie Erwartungen und demnach auch keine Angst, abgelehnt zu werden – und diese Angst sitzt vielen Menschen in den Knochen! Dass ich so völlig jenseits von Erwartungen lebte, verdanke ich der Tatsache, dass ich sehr früh spürte, dass meine Eltern nichts hatten, was sie mir wirklich hätten geben können. Sie hatten ein sehr enges Korsett um sich geschnürt.

Können Sie heute mit Ihrer Mutter über diese Ihre Eindrücke reden?

Nein, wir haben uns nichts zu sagen. Meine Mutter beklagt sich zwar, dass ich sie viel zu selten anrufe, und ich sage ihr dann auch aufrichtig: „Ich habe dir nichts zu sagen!“ Und dann kommt einer ihrer klassischen „man“-Sätze als Antwort: „Man hat seiner Mutter immer etwas zu sagen!“ – Sie merkt, dass etwas nicht stimmt, aber sie verlässt ihren Kurs nicht und bleibt bei ihrer Forderung: „Du musst mich öfter anrufen!“ Für mich ist es aber keine Pflicht, dies zu tun. Sie hingegen gehört der Generation von Eltern an, die meinen, im *Recht* zu sein, wenn sie an ihre Kinder Forderungen stellen. Und solche Mütter sind gefährlich, denn sie ersticken jede Möglichkeit einer natürlichen Beziehung im Keim und sind sich dabei keiner Schuld bewusst: Sie sind im Recht, aber nicht in ihrem Wesen.

Sie meinen damit, dass sie eine Rolle spielen?

Ja, sie spielen die Rolle der „Mutter“ – und diese Rolle spielen sie ihr ganzes Leben und haben außer ihr nichts zu bieten! Das ist nicht ihre Schuld – sie haben ein hohles Spiel übernommen