

Jesper Juul

Familienglück Der dänische Familientherapeut Jesper Juul rät Eltern zu mehr Gelassenheit im Umgang mit ihren Kindern

von Claudia Weiss

Jesper Juuls Bücher lassen gestresste Eltern wohl öfter mal überrascht zurück: «So einfach wäre das?», mögen sich viele fragen und sich wundern, warum sie nicht längst darauf gekommen sind. Für den renommierten dänischen Familientherapeuten ist es tatsächlich einfach: «Ich stelle nie die Frage, welche Fehler die Eltern machen», sagt er im Telefoninterview aus dem Hamburger Hotel Gastwerk, «stattdessen frage ich: Was brauchen die Kinder?» Und da sei oft ganz schnell klar: «Sie brauchen Eltern, die sich auch mal entspannen und die Kinder einfach geniessen.»

Abregem, entspannen und auf keinen Fall perfekt sein wollen – das tönt einfacher, als es im Alltag mit widerspenstigen Kindern und Jugendlichen oft abläuft. Damit eine entspannte Beziehung zwischen Eltern und Kindern gelingt, teilt Juul in seinem neusten Buch die Ratschläge in vier Wertbegriffe auf, die er «Gleichwürdigkeit», «Integrität», «Authentizität» und «Verantwortung» nennt. Jeder der vier Begriffe wird von Juul ausführlich erklärt und anhand von Elterngesprächen auch einem Praxistest unterzogen.

Erziehung ist überbewertet

«Welche Werte sind es, die aus unseren Kindern eigenständige, kritische Persönlichkeiten werden lassen, die Verantwortung für sich und andere übernehmen können, die ihre Grenzen kennen und diejenigen anderer respektieren?», fragt er in seinem Vorwort. Und gibt auch gleich eine Antwort: Eigentlich seien es Werte, die wir nicht nur im Umgang mit Kindern, sondern im Alltag ganz allgemein anwenden sollten, auch uns selber, Partnern und Kollegen gegenüber.

Da überrascht es eigentlich wenig, dass der Familientherapeut am Telefon klar sagt: «Kinder brauchen keine Erziehung.» Gar keine? «Nein, sie brauchen Erklärung, also eine kompetente Begleitung und Führung.» Juul rät Eltern auch schon mal, 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 soll und wie unser ganzes Zusammenleben funktioniert. «Kinder kooperieren nämlich extrem gerne, wenn sie von den Eltern das Gefühl bekommen: <Ich bin okay, so wie ich bin>.»

In einem seiner früheren Bücher rät Jesper Juul sogar, «Kinder so zu behandeln wie fremde Erwachsene». Diesen Rat findet er auch heute noch völlig unspektakulär: «Damit möchte ich zeigen, dass Eltern kein Recht darauf haben, dass Kinder ihnen einfach gehorchen, so à la <du bist mein Kind, du musst gehorchen> – vielmehr sollen Eltern unbedingt die Grenzen ihrer Kinder respektieren.»

Er betont, dass Kinder sowieso um alles in der Welt ihre Eltern glücklich machen wollen. «Aber sie wollen auch selber jemand sein. Wenn Eltern ihnen diese Integrität lassen, kooperieren die Kinder wunderbar.» Es geht also darum, im Alltag ein ausgewogenes Gleichgewicht zu schaffen – und dazu gehört für Juul ganz klar, dass Eltern ihre Kinder höflich behandeln.

Mit authentisch meint Juul, dass Eltern in jeder Beziehung «echt und wahrhaftig» sein sollten. Dafür, so sagt er, dürfen sie ihre Maske auch mal ablegen und die Menschen sein, die sie wirklich sind – denn gerade dadurch würden ihre Kinder zu eigenständigen Menschen heranwachsen. «Die Idee der Eltern sollte also nicht sein, zu überlegen, wie sie bei Problemen ihr Kind ändern können und sie damit zu Objekten zu machen», sagt Juul, «stattdessen müssen sie die Lösung bei sich suchen und nötigenfalls Hilfe von aussen holen.»

Verantwortung liegt bei den Eltern

Die Verantwortung für die Atmosphäre in der Familie – und da mögen einige Eltern schwer schlucken – liegt gemäss Juuls fester Überzeugung einzig und allein bei den Eltern. «C'est le ton qui fait la musique» gilt auch im Familienalltag: «Oft ist das Gesamtpaket aus verbaler Botschaft und Gestik von schlechter Qualität, sodass ein Kind das so nicht annehmen kann», erklärt der Erziehungsexperte. «Es geht nicht nur darum, was ich sage, sondern vor allem auch darum, wie ich es sage.» Er zeigt das an einem alltäglichen Beispiel:

«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 dann das Kind zuerst fertigspielen muss, ist das auch okay, denn meist folgt es einer freundlichen Einladung nach ein paar Minuten von selber.»

Entspannen ist Trumpf

Das klappt garantiert – wenn alle zufrieden und entspannt sind. Schwieriger wird es, wenn von vornherein alle gestresst und schlecht gelaunt sind. Daher ein weiterer Tipp von Juul: «Kinder brauchen Eltern, die auch einmal entspannen. Sonst sind die Kleinen mit fünf Jahren schon ebenso gestresst wie ihre Eltern.»

Irgendwie erinnert Erziehen mit Jesper Juul ein wenig an Kochen mit Betty Bossi: So klar und deutlich Schritt für Schritt erklärt, scheint eine gute Eltern-Kind-Beziehung so einfach, dass sie an sich allen gelingen sollte. Tatsächlich fühlt man sich am Ende der Lektüre locker genug, um mit links rasch ein paar Kinder zu erziehen – bis unweigerlich wieder die Alltagsfalle zuschnappt. Dann ist sofort ein Nachmittag Entspannung angesagt – allenfalls mit einem Jesper-Juul-Buch in der Hand.

«Kinder kooperieren extrem gerne, wenn sie von den Eltern das Gefühl bekommen: «Ich bin okay, so wie ich bin».»

Jesper Juul, Familientherapeut

«Es geht nicht darum, was ich sage, sondern vor allem auch darum, wie ich es sage.»

Der 64-jährige Däne ist ein international renommierter Familientherapeut, Gründer von «Familylab International» und Autor zahlreicher Publikationen.