

## EIN TAG IM LEBEN

**CAROLINE MÄRKI, 44, kam als Mutter an ihre Grenzen. Sie lernte, dies für ihre Familie zum Guten zu wenden – und ihren Beruf daraus zu machen.**



Ich war mit drei Kindern am Anschlag, obwohl ich wusste, dass ich in der Lage bin, Kinder zu erziehen – man mir auch öfter sagte: Du kannst gut mit Kindern. Plötzlich aber, beim dritten Kind, gings nicht mehr: Als mein Sohn drei war, versagten meine Fähigkeiten als Mutter. Ich versuchte es mit der Time-out-Methode, zerrte meinen Sohn, der sich wie ein kleiner Tiger gebärdete, in sein Zimmer, setzte ihn auf einen «stillen Stuhl», drückte mit dem Rücken die Tür von aussen zu und hoffte, dass er ruhig würde. Aber das einzige Ergebnis war, dass wir beide unglücklich waren. Und ich mit Schaudern dachte: Jetzt ist er drei, was ist in zehn

Jahren? So kann es nicht weitergehen, ich muss etwas ändern!

Eine Arbeitskollegin – ich arbeitete damals in der Erwachsenenbildung – brachte mir eines Tages ein Buch des dänischen Familientherapeuten Jesper Juul mit. Ich las es – und dann alle Bücher von ihm: Was Juul schrieb, machte so Sinn!

Ich begriff, dass ich meinen Sohn immer wieder verletzte und er mir klar zeigte: Ich will nicht, dass du so mit mir umgehst. Und probierte Juuls Grundsätze aus: Mein Sohn kam zu spät aus dem Kindergarten, und wir hatten keine Zeit, wie eigentlich abgemacht, vor dem Arztbesuch zu zweit in ein Restaurant zu ge-

hen. Er bekam einen Anfall. Schrie: Ich will aber! Er schlug nach mir, warf sämtliche Sofakissen durch den Raum. Früher hätte ich Öl ins Feuer gegossen – jetzt hatte ich Vertrauen in mich, sagte nur: Ich möchte nicht, dass du mich schlägst; bot ihm an, einen Salat für uns zu machen. Trotzdem ging ich in leichter Verzweiflung aus dem Zimmer. Kurz darauf kam er mir nach, drehte die Sanduhr um, sagte: Mama, putz du die Zähne, ich räume in der Zeit die Kissen auf. Er hatte sich selbst beruhigt, und ich hatte dafür keine Moralpredigt halten müssen, weder seine Integrität verletzt noch seinen Gefühlsausbruch bewertet. Es hatte tatsächlich funktioniert!

Viele solcher Momente folgten. Er zeigte seinen starken Willen, ich bemühte mich, Gleichwürdigkeit, wie es Juul nennt, in unserem Familienalltag gelten zu lassen: erlaubte meinem Sohn, ungehorsam zu sein, ohne aber die Führung abzugeben. Seitdem gibt es bei uns zwar immer noch Konflikte, wir können sie aber für alle zufriedenstellend lösen.

Das Gegenteil von Gehorsam ist nicht Ungehorsam, sondern persönliche Verantwortung, was einem persönlichen Reifungsprozess entspricht. Ich möchte, dass unsere Kinder lernen, Eigenverantwortung zu übernehmen, denn das ist die einzige sinnvolle Alternative zu Gehorsam. Ich bin überzeugt: Erziehung ist nicht lernbar, sie ist ein Entwicklungsprozess – für Eltern und Kind. Und je mehr ich mich als Mutter zeige, desto besser lernt mich mein Kind kennen, meine Grenzen. Und das ist ja das Irre: In neun von zehn Fällen kooperieren Kinder mit ihren Eltern, wir jedoch neigen dazu, nur den zehnten Fall, die Ausnahme, zu sehen.

Diese Schlüsselerlebnisse als Mutter haben mich schon bald bewogen, bei Juul in die Ausbildung zu gehen – seit fünf Jahren leite ich nun das Schweizer familylab nach seinen Erkenntnissen, berate Familien, halte Vorträge. Dem vorausgegangen ist, dass ich den Blick auf mich gerichtet habe, mein Verhalten, meine Bedürfnisse und Integrität. Und dass ich gelernt habe, Formulierungen dafür zu finden. Denn dadurch wird eine Beziehung – jede – konstruktiv, authentisch und liebevoll.