

Eltern sollten sich an den Kindern erfreuen

Jesper Juul baut in der Erziehung auf ein Wertefundament. Vor allem aber ist der Däne frei von Vorurteilen und lässt sich von Diagnosen nicht blenden.

Interview **Edith Arnold**



Jesper Juul
Familientherapeut

Jesper Juul, in was für einer Zeit leben wir?

Wir leben in einer ganz einmaligen Zeit. Familien können sich nicht mehr langsam von Generation zu Generation entwickeln. Rollen, Schulen, Freizeit: Alles wird komplett neu gestaltet. Durch all die Möglichkeiten müssen neue Wege gefunden werden. Eltern von heute sind Pioniere. Von den Medien werden sie zwar ständig kritisiert. Aber unsicher zu sein, scheint mir derzeit das einzig Intelligente.

Welche Tendenzen nehmen Sie wahr?

Gesucht werden individuelle Wege zwischen zwei Strömungen: der neoromantischen, in der alles wunderbar und süss erscheint, und der neokonservativen, welche der Disziplinierung wie in guten alten Tagen folgt. Viele Eltern scheinen vor allem zu wissen, was sie nicht wollen, haben aber keine Lösung, wie sich gegebenenfalls im richtigen Ton durchzusetzen.

Ihre Bücher zu einer «gelassenen Erziehung» scheinen den Nerv der Zeit zu treffen.

Es fehlt an Vorbildern und Instanzen. Da sind zwar Leute wie ich, die unterschiedliche Erfahrungen und Meinungen haben, aber man kann ja nicht sein Leben auf fremden Ratschlägen aufbauen. Überzeugungen müssen verinnerlicht werden. Eigentlich haben Eltern Therapeuten und andere Fachleute, welche ihre Verunsicherung nicht zugestehen dürfen, längst überholt.

Noch nie war die Geburtenrate so tief und die Sorge um die Kinder so gross.

Dass weniger Kinder auf die Welt kommen, hat ja verschiedene Gründe. Das erste Kind

wird später geboren. Man möchte nicht dieselben Fehler wie die eigenen Eltern machen. Von Projektkindern rede ich, wenn Mütter und Väter ihre eigenen Vorstellungen auf das Kind projizieren, von Curlingkindern, wenn die Eltern dem Kind alle Unliebsamkeiten und Schwierigkeiten aus dem Weg wischen. Beide Verhaltensweisen bremsen den individuellen Entwicklungsprozess.

Mit welchen Problemen kommen Familien zu Ihnen?

Grenzen setzen, kleine Tyrannen oder Schulverweigerung: Es gibt rund 15 Themen, die sich wiederholen. Aber letztlich geht es immer um Führung. Kinder brauchen Führung. Eltern müssen für sie wie Leuchttürme sein. Sie bewegen sich aber noch zwischen Laisser-faire und Autorität. Die Frage ist: Wollen wir sehr gehorsame, angepasste Kinder wie in der Industriegesellschaft, oder wollen wir etwas anderes, nämlich starke Individuen? Als Mensch und Familientherapeut mit über 40 Jahren Erfahrung habe ich zum Ziel, dass unsere Kinder mit 20 Jahren eine stabile mentale Gesundheit und soziale Kompetenz haben. Genau das, was die Eltern und der Staat auch wollen, oder?

Wie geht das?

Eigentlich muss man viel weniger tun, als man denkt. Die Eltern beschäftigen sich zu sehr mit Erziehen. Seit den Vorwürfen anlässlich der Pisa-Studien machen sie nichts anderes mehr. Sie erziehen und erziehen bis zur totalen Erschöpfung. Man ist ja heute nicht mehr mit sechs Kindern überfordert, sondern mit einem

einzigsten. Erwachsene mischen sich auch ständig ein: Sag hallo, sag danke, singe, lerne. Was die Kinder dann mitbekommen: Meine Eltern sind wohl nicht zufrieden mit mir. Da nützt es auch herzlich wenig, wenn die Mutter zehn Mal pro Tag ihrem Kind sagt, ich liebe dich. Früher ist man nach Hause gekommen, hat den Schulsack hingeschmissen und rannte hinaus zu den Nachbarskindern. Jetzt glauben Mütter, das Kind brauche sie nach der Schule ständig, deshalb hätten sie kaum mehr Zeit für anderes. Am Telefon reden sie dann über ihren Stress oder tönen entsprechend. Wie mag das in den Ohren der anwesenden Kinder klingen?

Was macht Kinder wirklich glücklich?

Was Kinder grundsätzlich brauchen, sind Eltern, die sich über sie freuen, und zwar ganz so, wie sie sind. Am besten entwickeln sie sich, wenn man sie in Ruhe lässt und ihnen einen anregenden Raum bietet, damit sie ihren Impulsen folgen können. Sie kommen dann von selbst, wenn sie etwas brauchen oder Hilfe benötigen. So haben Eltern auch mehr Zeit, ihren persönlichen Dingen nachzugehen – beispielsweise der Pflege der Liebesbeziehung. Mütter und Väter sind ja oft nur noch Eltern. Das ist schade. Eltern sollten sich viel mehr Zeit nehmen, um sich zu fragen, weshalb sie so viel an ihrem «Projekt Kind» arbeiten. Das Beste ist, wenn man sich und die Paarbeziehung pflegt. Kinder wollen glückliche Eltern.

Wo früher Spielzonen waren, sind heute Parkplätze oder befahrene Strassen: Wie kann man da Kinder einfach sich selbst überlassen?

Bitte nicht quengeln. Wenn sich eine Familie entscheidet, in der Stadt zu wohnen, muss sie dort nach Möglichkeiten Ausschau halten. Das kann das Schulareal sein, ein öffentlicher Sportplatz oder ein Kursort. Ein Karate- oder Tanzkurs ist ja auch ein Trainingsort für Sozialkompetenz. Kleinere Kinder muss man zuerst dorthin begleiten, später gehen sie alleine hin.

Diagnosen nehmen zu. Wie gehen Sie vor, wenn eine Familie mit einem hyperaktiven Kind zu Ihnen kommt?

Ich höre zunächst einfach mal zu, versuche nicht zu schubladisieren oder zu verurteilen. Jede Familie ist einzigartig. Beim interessierten Zuhören beginnt sich eine Situation zu entspannen. In Schweden gab es ein interessantes Projekt. Eine Frau hatte für verhaltensauffällige Kinder ein altes Schloss gekauft. Ihnen wurden Werkzeuge gegeben, und sie konnten sich im Garten frei betätigen. Nach kurzer Zeit fanden sie selber zu ihren Rollen, die Symptome schienen auf einmal wie weggezaubert. In Dänemark sind die

vielen Waldkindergärten aus einer Not heraus entstanden: Es hatte schlicht zu wenig Räume. In der freien, manchmal rauen Natur entwickeln sich Kinder durchschnittlich viel besser als in engen Schulräumen.

Eine Mutter findet, der Vater vernachlässige den Sohn und sie sei allein für dessen Entwicklung zuständig.

Abwesenheit und Desinteresse richten weniger Schaden in Kinderseelen an als narzisstische Eltern, die den Nachwuchs glücklich und erfolgreich sehen wollen, um sich dann selber als kompetent zu erfahren.

Die Tochter will am Familientisch nicht essen. Was raten Sie?

Essen oder Schlafen sind Grundbedürfnisse. Macht sich dabei eine Störung bemerkbar, weist diese auf Probleme in der Eltern-Kind-Beziehung hin. Bei Essensverweigerung traut man beispielsweise der Tochter nicht zu, dass sie selber ein Gefühl für ihren Hunger entwickelt. Vielleicht verwertet sie Nahrung auch besser als andere und braucht daher weniger zu sich zu nehmen. Menüs sind auch oft zu streng gestaltet. Heute wimmelt es von Experten. Jede Woche erzählt ein anderer, was die richtige Ernährung sein soll. Eine Mutter sagte mir, sie möchte inzwischen einfach, dass ihre Tochter ruhig am Tisch sitze und irgendetwas esse.

Wie können Eltern eine Situation korrigieren?

Indem man der Tochter oder dem Sohn erklärt: «Wir haben eine falsche Strategie gewählt, wir machen das jetzt so oder so.» Kinder wollen nicht perfekte, sondern authentische Eltern, dann sind sie Komplizen.

Was trauen Sie Kindern alles zu, welches sind ihre natürlichen Ressourcen?

Das Wort «Ressourcen» gefällt mir sehr. Überall fokussiert man immer Defizite statt Ressourcen. Doch Kinder sind vom ersten Tag an neugierig, authentisch, entwicklungsfreudig. Und sie sind viel zäher und stärker, als Eltern glauben mögen.

.....
Jesper Juul, 1948 in Dänemark geboren, hat die internationale Bewegung «Familylab» gegründet. «Lab» steht für Laboratorium und sieht die Erziehung als Entwicklungsprozess. Auf www.familylab.ch können sich Eltern über Coachings, Vorträge oder Seminare in der Schweiz informieren. Von Jesper Juul sind mitunter folgende Bücher erschienen: «Was Familien trägt: Werte in Erziehung und Partnerschaft. Ein Orientierungsbuch», Beltz-Verlag, Fr. 22.90, und «Elterncoaching – gelassen erziehen», ebenfalls Beltz-Verlag, Fr. 29.90.

33