

# Kinder brauchen Anerkennung und nicht Lob

Früher war die siebenjährige Lisa ein offenes und fröhliches Mädchen. Seit sie zur Schule geht, ist sie in sich gekehrt, oft aggressiv.



## Jesper Juul

ist Familientherapeut und Autor zahlreicher internationaler Bestseller zum Thema Erziehung und Familien. 1948 in Dänemark geboren, fuhr er nach dem Schulabschluss zur See, war später Betonarbeiter, Tellerwäscher und Barkeeper. Nach der Lehrerausbildung arbeitete er als Heimerzieher und Sozialarbeiter und bildete sich in den Niederlanden und den USA bei Walter Kempler zum Familientherapeuten weiter. Seit 2012 leidet Juul an einer Entzündung der Rückenmarksflüssigkeit und sitzt im Rollstuhl.

Jesper Juul hat einen erwachsenen Sohn aus erster Ehe und ist in zweiter Ehe geschieden.

Die Mutter einer sieben Jahre alten Tochter ist sehr besorgt. Lisa ist vor einem halben Jahr in die Schule gekommen. Seither ist sie nicht mehr mitteilnehmend. Obwohl die Mutter Verständnis für die grosse Anstrengung ihrer Tochter hat, den Übergang vom Kindergarten in die Schule zu bewältigen, macht sie sich zunehmend Sorgen. Sie sieht all die neuen Ansprüche und Erwartungen, welche an ihre Tochter gestellt werden, und spürt den grossen Druck der Konkurrenz unter den Mädchen – sei es in Bezug auf die Schule wie auch im Sport und in der Popularität. Die Mutter hat Angst, dass ihre Tochter keine Möglichkeit hat, die Schule und das Lernen positiv zu erleben.

Wenn die Mutter versucht, mit der Tochter über die sensiblen Themen zu reden, blockt die Tochter ab und hält sich die Ohren zu.

Die Mutter ist verunsichert, weil die Tochter früher ganz offen war und sich sicher und geborgen gefühlt hat. Jetzt ist sie auf einmal in sich gekehrt und aggressiv. Als sie noch im Kindergarten war, hat sie viel vor der Familie und Freunden gesungen und an einem Kindertheater mitgemacht. Seit sie zur Schule geht, hat

sie plötzlich Angst davor bekommen und nimmt an solchen Aktivitäten, wo sie im Mittelpunkt steht, gar nicht mehr teil. Sie vermeidet jedes Lob der Grosseltern, meint selbst, sie sei nicht fleissig, und fühlt sich nicht beliebt. Dies nimmt die Mutter aber anders wahr. Sie meint, dass es vielmehr ein Ausdruck dafür ist, dass die Tochter weder gelobt werden noch im Mittelpunkt stehen will. Lisa wünsche sich, dass zu ihrem Geburtstag niemand eingeladen wird, weil sie nicht im Mittelpunkt sein wolle. Die Mutter fragt Jesper Juul: «Ist es vielleicht nur eine Phase, durch die wir durchmüssen, oder haben wir etwas falsch gemacht? Was sollen wir machen, um ihr Vertrauen wiederzugewinnen und ihr Selbstgefühl zu stärken?»

## Antwort von Jesper Juul:

Ich glaube, es ist viel zu früh, etwas darüber zu sagen, ob das Selbstgefühl Ihrer Tochter beschädigt ist oder nicht. Es ist aber deutlich, dass ihr Selbstbild im Moment zusammengestürzt ist.

Die Geschichte erinnert mich ein bisschen an die Geschichten, die viele 17- bis 20-jährige Frauen Fachleuten erzählen, wenn sie über ihre Symptome von Melancholie bis zu Essstörungen reden. Es ist häufig die Geschichte vom wohlbegabten Mädchen, das beliebter Mittelpunkt der Familie und unter den Klassenbesten war und den Eltern nie Anlass zur Sorge gab oder Probleme bereitete. Dieses Mädchen war in der Regel «Prinzessin» in ihrer Heimat und überfordert, als es in die Grossstadt zum Studieren zog. Auf einmal war es von vielen anderen

*Wie so viele andere Kinder heutzutage ist Ihre Tochter viel zu sehr im Mittelpunkt gestanden – und dort kann es ziemlich einsam sein.*

Prinzessinnen umgeben und verlor deswegen die Orientierung und sein altes Selbstbild. Für viele wird diese Realitätsüberprüfung und das Korrigieren des Selbstbildes ein unüberwindliches Hindernis.

Für ein 7-jähriges Mädchen, das in sicheren Verhältnissen aufgewachsen ist, viel positive Aufmerksamkeit und sicher auch ganz viel Lob von ihren Eltern und Grosseltern bekommen hat, kann es unter Umständen ein ganz hartes Erlebnis sein, mit der Schule anzufangen.

Ihre Tochter war es gewohnt, das positive Wohlwollen, Engagement, Fürsorge und Energie der Familie und Umgebung zu bekommen, und hat sich auf eine liebevolle und positive äussere Steuerung verlassen können. Einfach ausgedrückt, hat sie so viel des «Guten» bekommen, dass es für sie gar nicht notwendig war, nach innen zu schauen, um sich selbst definieren zu können. Das sollen Sie ganz einfach zur Kenntnis nehmen. Sie muss nämlich jetzt mehr oder weniger von einem Tag auf den anderen einen neuen Weg für sich finden. Ihre Strategie ist anscheinend, dies alleine zu schaffen. Ihre Botschaft an ihre Familie ist deutlich: «Ich will nicht auftreten und mich zeigen. Euer Lob ist sinnlos, weil es mir genau dort nicht hilft, wo es wirklich um etwas geht, nämlich in der Schule und bei meinen Freunden.»

Auch wenn Sie als Mutter Ihre Tochter als fleissig und beliebt wahrnehmen, Ihre Tochter sich selber aber nicht so sieht, ist es für Ihre Tochter die Realität. Genauso erlebt sie sich selbst in ihrer neuen Umgebung – es ist ganz egal, ob es objektiv gesehen falsch oder richtig ist.

Wir brauchen alle Anerkennung – besonders in kritischen Lebensphasen, in denen wir unser Selbstbild und Selbstverständnis verändern müssen. Wir möchten alle, dass unsere subjektiven Erlebnisse und Gefühle von unseren Nächsten ernst genommen werden. Erst dann

## *Verschenden Sie bitte nicht die Zeit mit Vorwürfen, was Sie alles hätten anders machen können.*

können wir sie integrieren oder loslassen. Damit habe ich jetzt auch beantwortet, was Sie für Ihre Tochter tun können.

Ich denke, dass Sie die Einsamkeit in der neuen Situation mit Ihrer Tochter am meisten beängstigt und verunsichert. Hier meine ich sowohl die Einsamkeit Ihrer Tochter in der Schule als auch Ihre eigene Einsamkeit im Moment, in dem die Intimität zwischen Ihnen und Ihrer Tochter nicht so wie früher gegeben ist. Es wäre gut, wenn Sie für die Einsamkeit auf beiden Seiten Platz in Ihnen finden. Die Einsamkeit war schon immer präsent – nur war sie auf der Rückseite eurer schönen Gemeinschaft. Wie so viele andere Kinder heutzutage ist Ihre Tochter viel zu sehr im Mittelpunkt gestanden – und dort kann es ziemlich einsam sein!

Ihre Tochter geht im Moment durch eine schwierige Zeit, sie hat aber in dem Sinn kein «Problem». Wir sollten sie auch nicht zur «Klientin» machen. Vielmehr ist es wichtig, dass ihre unmittelbare Umgebung bereit ist, ihr Anerkennung, Empathie und Unterstützung zu geben, wenn sie darum bittet, ohne ihre Würde und Integrität zu verletzen. Dazu gehört auch das Recht, selbst damit klarzukommen. Und: Bleiben Sie bitte ruhig! Das Pendel schwingt früher oder später wieder zurück zur Gemeinschaft und Intimität. Ihre Tochter kommt zurück als ein anderer Mensch mit einer neuen Verletzlichkeit.

Wir können auch die Situation symbolisch darstellen: Sie ist in eine neue Welt gekommen, in der sich das soziale Leben auf Chinesisch abspielt. Sie spricht jedoch nur Deutsch! Sie schafft es, das erste Jahr

mitzukommen, indem sie die Fähigkeit entwickelt, die Körpersprache der anderen zu lesen, und indem sie sich langsam Chinesisch beibringt. Sie rennt nicht zur Mama nach Hause – denn die Mama kann ja auch nicht Chinesisch! Stattdessen reisst sie sich zusammen und gibt ihr Allerbestes, um zu lernen, wie sie sich in der neuen Realität entwickeln und funktionieren kann. Ihr Einsatz verdient viel Respekt und viel Anerkennung, die sie aber im Moment nicht entgegennehmen kann oder will.

In der Zwischenzeit können Sie sich darauf vorbereiten, Mama für eine veränderte und reifere Tochter zu sein, und vielleicht auch zu der Erkenntnis kommen, dass das Leben auch eine Kehrseite hat, die ganz andere Kompetenzen braucht als die, die Ihre Tochter zur Verfügung hatte. Verschenden Sie aber die Zeit bitte nicht mit Vorwürfen, was Sie alles anders hätten machen können. Erstens weil Sie es nicht anders konnten und zweitens weil sich Ihre Tochter dabei nur falsch fühlen würde. Seien Sie da für Ihre Tochter, freuen Sie sich über ihre Existenz, weinen Sie mit ihr und heissen Sie die Einsamkeit als eine neue, weitere Qualität Ihrer Beziehung willkommen!

Die Kolumnen von Jesper Juul entstehen in Zusammenarbeit mit

family|lab.ch