

# Auszeit ohne Wegsperren

Wird ein Kind bei einem Konflikt in die Isolation geschickt, weist man ihm zugleich die **Schuld** zu. Das kann verheerende Folgen haben.



## 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.

**E**ine Mutter einer sechs Jahre alten Tochter berichtet über die Dramen am Esstisch. Sie beschreibt ihr Familienleben als sehr aktiv. Sie kenne den täglichen Konflikt zwischen Arbeit und Familie gut.

Die Mutter ist der Meinung, dass Kinder gute und solide Rahmenbedingungen brauchen. Zum Beispiel soll ihre Tochter Tischmanieren lernen. Sie soll sich bei Tisch gut benehmen können. Dies habe über lange Zeit zu vielen Konflikten am Esstisch geführt. Einer der Konflikte war, dass die Tochter nicht ruhig auf dem Stuhl sitzen und nicht richtig essen wollte. Die Eltern sagten der Tochter sehr klar, was ihre Erwartungen an sie waren. Sie erklärten ihr, wie wichtig sie es fänden, dass sie lerne, schön zu essen. Irgendwann entschieden sie sich, die Timeout-Methode einzuführen.

Wenn die Tochter am Tisch nicht schön isst und nicht sitzen bleibt, bringen die Eltern sie in ihr Zimmer und schliessen die Türe zu. Nach ein paar Minuten gehen sie wieder zu ihr. Die Tochter hat zuerst immer laut geschrien, danach wurde sie jeweils ganz ruhig, war aber noch wütend und ass nur widerwillig mit den Eltern am Tisch. Heute macht die Tochter eher, was ihre Eltern wollen, aber die Stimmung beim Essen ist für die Eltern nicht befriedigend. «Machen wir etwas falsch?», fragt die Mutter Jesper Juul.

## Antwort von Jesper Juul:

Meine unmittelbare Antwort auf Ihre Frage ist ein klares Ja. Lassen Sie mich zuerst erklären warum – und danach eine Alternative aufzeigen.

Stellen Sie sich einen Ausflug mit einem Helikopter vor und betrachten Sie die Situation von oben: Wir sehen zwei grosse, verantwortungsbewusste, intelligente Erwachsene in einem aussichtslosen Machtkampf mit einem sechs Jahre alten Mädchen. Das steht in keinem Verhältnis! Erziehung als Machtkampf ist immer eine schlechte Idee, vor allem weil alle drei Parteien dabei verlieren: die Eltern, das Kind und nicht zuletzt die Qualität Ihrer Beziehung – ganz unabhängig vom endgültigen Gewinner der Schlacht.

Das Verhalten von Kindern ist immer ein Produkt der Beziehung zu ihren Eltern, auch sie wurden mit unterschiedlichen Eigenarten geboren. Wie wir uns entwickeln, hängt in erster Linie von der elterlichen Führung ab. Mit anderen Worten: Die Verantwortung liegt bei den Eltern. Wenn ein Konflikt auftritt, so

*Erziehung als Machtkampf ist eine schlechte Idee, vor allem weil dabei alle verlieren: die Eltern, das Kind, die Beziehung.*

ist es nie die Schuld einer Partei. Wenn ein Konflikt zwischen Erwachsenen und Kindern auftritt, so tragen die Erwachsenen die Verantwortung.

Deshalb ist es unvernünftig und unverantwortlich, Ihrer Tochter die Schuld für die auftretenden Konflikte zu geben und für das, was passiert, wenn sie in die Isolation geschickt wird. Die Botschaft, die Sie ihr schicken, ist klar: Wir sind nicht glücklich mit der Situation – und es ist deine Schuld.

Wenn Eltern in der Beziehung zu ihrem Kind frustriert sind, dann ist es nie die Schuld des Kindes. Erwachsene können jedoch einen Beitrag leisten, indem sie ihre Sicht auf ihre Verantwortung ändern. Wenn wir dem Kind die Schuld geben, verletzen wir seine persönliche Integrität und verringern damit seine Lebenskompetenz. Schuld und Scham sind beide selbstzerstörerische Gefühle. Sie sollten nicht in der Seele eines Kindes verankert werden.

Das heisst aber nicht, dass ich Sie für «unverantwortlich» halte – weit gefehlt! Es ist beispielsweise sehr verantwortungsbewusst, wenn Sie Ihrem Kind ein zivilisiertes Verhalten rund um den Esstisch beibringen. Aber die Stimmung in einer Familie – auch zwischen Vater und Mutter – hängt nur selten von dem ab, was wir tun, sondern davon, wie wir es tun.

Ich kenne Ihre Familie nicht und weiss somit nicht, was schiefgelaufen ist. Es gibt Hinweise darauf, dass Sie sehr beschäftigt sind. Zu sehr damit beschäftigt, dass alles reibungslos läuft. Bis zu einem Punkt, an dem Ihre Tochter beginnt, sich nicht mehr als Bereicherung, sondern als Belastung für die Gemeinschaft zu fühlen.

Diese Art von Einsamkeit der modernen Kinder erleben wir immer öfter. Später betrifft dies auch erwachsene Liebesbeziehungen: Wenn die gesamte Energie in Rich-

## *Die Wunden der Dressur an der Seele des Kindes kann kein Arzt wieder heilen.*

tung Familie und Beruf gerichtet ist, verlieren wir die Erfahrung, uns wertvoll im Leben eines anderen zu fühlen. Vielleicht will Ihnen Ihre Tochter sagen: «Jetzt muss ich sie alle aufhalten! Früher hatten wir eine gute Zeit zusammen.»

Was auch immer sie Ihnen zu sagen versucht, ich schlage Folgendes vor: Setzen Sie sich mit ihr in einem ruhigen Moment zusammen und sagen Sie: «Wir waren uns so unsicher, was wir tun sollten, und haben deshalb begonnen, dich für etwas zu bestrafen, was nicht deine Schuld ist. Wir sind traurig darüber. Wir wissen noch nicht, was wir tun sollen, aber wir werden die Verantwortung übernehmen.»

Die Time-out-Methode sieht einfach aus, und sie scheint auch zu funktionieren. Aber nur für kurze Zeit. Wenn Erwachsene konsequent und hartnäckig sind, dann kann die Wirkung auch lange anhalten. Es funktioniert wie sonst auch, wenn Stärkere die Schwächeren verletzen, aber dafür wird später ein zu hoher Preis bezahlt. In der Regel erleben diese Kinder einen lebenslangen Kampf gegen Schuld, Scham und ein geringes Selbstgefühl, und auch schlechte Beziehungen zu ihren Eltern resultieren daraus. Diese Art der Verletzung hat nichts mit Erziehung zu tun. Die Wunden der Dressur an der Seele des Kindes kann kein Arzt wieder heilen.

Eine gute Idee wäre es, sich eine Auszeit ohne Wegsperrungen zu nehmen. Wenn ein destruktiver Konflikt auftritt – wie zum Beispiel ein Machtkampf –, dann können Sie mit dem Kind in ein anderes Zimmer gehen, sich hinsetzen und über die Dinge gemeinsam nachdenken.

Wenn sich die Erwachsenen dabei ruhig verhalten, sind es meist die Kinder, die zu kreativen Lösungen kommen.

Zum Abschluss eine gute Faustregel: Wenn Sie eine Methode für Ihr Kind in Erwägung ziehen, sollten Sie zuerst darüber nachdenken, ob Sie diese auch bei Ihren besten Freunden anwenden würden. Wenn die Antwort ein Nein ist, dann ist es wahrscheinlich auch eine schlechte Idee, diese Methode bei Ihrem Kind einzusetzen. Es sei denn, Sie gehören zu dem Teil der Erwachsenen, die noch nicht erkannt haben, dass Kinder echte Menschen sind.

Die Kolumnen von Jesper Juul entstehen in Zusammenarbeit mit

family|lab.ch