

Lob und Perfektionismus schaden dem Selbstwertgefühl

Eltern gehen gemeinhin davon aus, dass Lob das Selbstbewusstsein stärkt. Stimmt, sagt unser Kolumnist – aber es schadet, wenn es in eine **Liebeseerklärung** verpackt wird.



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 des Rückenmarks und sitzt im Rollstuhl. Jesper Juul hat einen erwachsenen Sohn aus erster Ehe und ist in zweiter Ehe geschieden.

Eine Mutter fragt: Mein Mann und ich sind Eltern eines 6-jährigen Bubens und einer 4-jährigen Tochter. Unser Sohn kommt nach den Sommerferien in die erste Klasse. Obwohl er erst Ende Jahr sieben Jahre alt wird, denken wir, dass er schon bereit dafür ist. Doch etwas macht uns Sorgen: In bestimmten Situationen wird er sehr, sehr wütend. Wenn er zum Beispiel einen grossen Turm aus Kapla baut und ihm dieser nicht so gelingt, wie er es sich vorstellt, verliert er die Geduld und zerstört den ganzen Turm, so dass die Holzbrettchen in alle Richtungen fliegen. Er fängt an zu schreien und lässt sich nicht beruhigen. Ein anderes Beispiel ist das Rechnen. Wenn wir mit ihm rechnen wollen, hört er zwar interessiert zu, aber möchte nichts sagen, weil er fürchtet, das Resultat könnte falsch sein. Unserer Ansicht nach kann er schlecht mit Misserfolgen umgehen, wir empfinden ihn in diesem Punkt als unreif. In letzter

Zeit haben wir ihn deshalb versucht zu motivieren, ihm gesagt, dass er doch in vielen Dingen supergut sei, wie etwa im Radfahren, Seilspringen oder Zeichnen, und er eben nicht überall alles richtig machen oder der Beste sein könne. Wir wünschen, dass unser Sohn in Liebe aufwächst, und möchten ihn in allen Belangen unterstützen. Mein Mann und ich loben unsere Kinder immer wieder, damit sie sich gut fühlen und es auch merken, wenn sie etwas Gutes geschafft haben.

Als Mutter bin ich eher diejenige, die oft sagt: «sei vorsichtig» oder «ich mach das für dich». Ich habe Angst, dass unser Sohn einmal in Schwierigkeiten gerät, sich mit anderen schlägt und so weiter. Nun aber fürchten wir, dass unser Sohn ein zu geringes Selbstwertgefühl hat. Wir fühlen uns schuldig, weil wir denken, wir haben es verpasst, das hinzukriegen. Deshalb meine Frage an Sie: Ist es zu spät, sein Selbstwertgefühl zu stärken? Wenn nicht, wie können wir ihm dabei helfen?

Antwort von Jesper Juul:

Vielen Dank für Ihre Frage. Ich möchte mit einer kleinen privaten Erinnerung beginnen: Mein Sohn hat mit 13 Jahren aufgehört, in der Schule Aufsätze zu schreiben. Er sagte: «Ich kann einfach nicht.» Meine Frau und ich haben uns damals gefragt, was wohl der Grund für seine Weigerung sein könnte, bis uns

Ein monoton vorgetragenes Lob ist kein Ersatz für ein ehrliches «Ich liebe dich».

plötzlich klar wurde: Seit seiner Kindheit erlebte unser Sohn mit, wie ich arbeite. Ich setze mich hin, schreibe und bin kurz danach fertig. Sein Eindruck war: Papa setzt sich hin und die Worte fegen nur so über das Papier. Das hat ihn unglaublich blockiert. Sobald für ihn klar war, dass dieser Anspruch nicht für ihn galt, hatte er mit Aufsätzen keine grösseren Probleme mehr.

Was nun könnte die Ursache für das Verhalten Ihres Sohnes sein? Ich kann mir vorstellen, dass er von zwei perfektionistischen Elternteilen kritisiert wird. In diesem Fall bin ich geneigt, mit Ihnen übereinzustimmen, dass viel Lob eine Ursache für Perfektionismus sein kann. Lob selbst kann aber auch abhängig machen, vor allem, wenn Liebeserklärungen in Lob verpackt werden.

Denn das gibt einem Kind zwei Möglichkeiten: Entweder ist es, um so viel Liebe (in dieser Form) wie möglich zu erhalten, «gut» – oder das genaue Gegenteil.

Drei Dinge, die das Blatt wenden

Das ist keine bewusste Entscheidung. Aber es ist eine Wahl, die die Persönlichkeitsentwicklung oder Überlebensstrategie des Kindes prägt. Normalerweise gehen wir davon aus, dass viel Lob für gute Leistung das Selbstvertrauen der Menschen steigert. Das passiert bis zu dem Punkt, an dem Perfektionismus oder Lampenfieber überhandnehmen. Das Problem für viele Kinder und deren Eltern ist nicht, dass sie Lob für lobenswerte Leistung erhalten, sondern dass wir es als Eltern in einer etwas monotonen Art zu sagen pflegen – und das hebt ein ehrliches «Ich liebe dich» nicht auf.

Sie fragen, ob es zu spät sei. Die Antwort ist nein. Es braucht drei Dinge, um das Blatt zu wenden: Beginnen Sie mit einem ernstem Gespräch mit ihren beiden Kindern und sagen Sie in etwa Folgendes: «Wir haben immer geglaubt, dass wir euch am besten anspornen,

indem wir euch loben. Jetzt haben wir entdeckt, dass wir uns getäuscht haben.» Ihrem Sohn können Sie sagen: «Du hast uns gezeigt, dass es dich frustriert und ärgert, wenn dir etwas nicht gelingt! Wir danken dir dafür. In Zukunft werden wir versuchen, dich weniger zu loben. Du sollst wissen, dass wir dich lieben, egal wie talentiert du bist. Das wird am Anfang ein bisschen schwierig sein für uns, aber wir werden uns bemühen.»

Der zweite Schritt ist die Kunst der Anerkennung. Hier brauchen Sie vielleicht etwas Hilfe, um zu sehen, wie Sie diese in die richtigen Worte packen. Wenn Ihr Sohn sich ärgert, umarmen Sie ihn und sagen: «Ich weiss, dass du dich jetzt ärgerst. Aber es ist nicht wichtig, dass dir jetzt etwas gelingt. Ich liebe dich trotzdem!»

Der Erfolg ist nicht das Wichtigste für Ihren Sohn. Das wirklich Wichtige ist das Bedürfnis, sich als wertvoll im Leben seiner Eltern zu fühlen, und zwar genau so, wie er ist. Denken Sie darüber nach, wie er Ihr Leben bereichert, und sagen Sie es ihm gelegentlich. Auf diese Weise ändert sich seine Erfahrung, wie er Sie glücklich machen kann, ohne immer besonders clever zu sein. Und bleiben Sie dabei geduldig, denn das wird ein paar Jahre dauern.

Machen Sie aber auf keinen Fall ein Projekt aus diesem Vorhaben und Ihren Sohn nicht zu Ihrem Lieblingspatienten, um Ihr eigenes schlechtes Gewissen und Ihre Schuld zu verringern. Sie haben

getan, was Sie tun konnten, und tragen die Verantwortung dafür, die Dinge langsam zu verändern – das befreit Sie von Ihrer Schuld.

Die Änderung Ihres Verhaltens darf auch nicht zu einem Wettbewerb werden, sondern ein konstruktiver Beitrag zur Entwicklung des Selbstwertgefühls Ihres Sohnes. Kindererziehung sollte kein Leistungssport sein! Es ist ein gemeinsamer Entwicklungsprozess, in dem beide Parteien von ihren Fehlern lernen, um sich so als wertvoll im Leben des jeweils anderen zu fühlen.

Kindererziehung sollte kein Leistungssport sein, sondern ein gemeinsamer Entwicklungsprozess.

Die Kolumnen von Jesper Juul entstehen in Zusammenarbeit mit

family/lab.ch