

Manchmal ist das Leben hart

Immer mehr Eltern wollen Kinder **vor negativen Erfahrungen schützen**. Sie sagen: Wenn es meinem Kind schlecht geht, geht es mir auch schlecht. Diese Eltern befinden sich in einer Symbiose. Das ist nicht gut, weder für das Kind noch für sie selbst.



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 Heim-erzieher und Sozialarbeiter und bildete sich in den Niederlanden und den USA bei Walter Kempler zum Familien-therapeuten 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.

Meine Tochter Mia, 6, ist ein soziales, fürsorgliches, aufgeschlossenes und sanftes Mädchen mit vielen Freundinnen und Freunden. Trotzdem habe ich kürzlich etwas erlebt, das mich nachdenklich stimmt. Mia wurde zu einem Mädchen namens Laura nach Hause eingeladen. Laura und Mia sind sehr gute Freundinnen. Lauras Mutter hatte – ohne dass ich es wusste – auch Sophie nach Hause eingeladen. Mir war sofort klar, dass dies problematisch ist. Mia und Laura wollten gern zu dritt spielen, Sophie wollte aber Laura für sich alleine haben und war wütend, dass Mia auch da war. Sophie boykottierte deshalb alle gemeinsamen Spiele, und schliesslich schaffte sie es und spielte mit Laura ein Spiel, von dem sie sagten, dass es «nur zu zweit geht». Auf dem Weg nach Hause versuchte ich, das Thema

meiner Tochter gegenüber anzusprechen, und fragte, ob sie sich heute ausgeschlossen fühlte. Sie bejahte und brach in Tränen aus. Da merkte ich, dass mir die Worte fehlten. Was soll ich sagen, um sie zu trösten? Ich erinnere mich noch gut an solche Situationen aus meiner eigenen Kindheit. Nach diesem Ereignis habe ich versucht, Treffen mit drei Kindern zu vermeiden und meine Tochter zu ermutigen, eigene Verabredungen zu treffen. Was kann ich tun, damit sie in Zukunft besser mit solchen Situationen umgehen kann, und wie kann ich verhindern, dass sie sich selbst anderen Kindern gegenüber so verhält?

Antwort von Jesper Juul

Solche Episoden wie diejenige, die sie zwischen den drei Freundinnen beschrieben haben, kommen nicht selten vor. Es gibt aber einen grossen Unterschied im Umgang mit einem Kind, das dies gelegentlich erlebt, und einem Kind, das fast immer beim Spielen ausgeschlossen wird. Wenn ich Sie richtig verstehe, passiert es Ihrer Tochter nicht ständig. Wenn das stimmt, war Ihre Reaktion sowohl relevant als auch hilfreich. Sie helfen Mia, Worte für ihren Schmerz zu finden und das Erlebte einzuordnen. Mehr können Sie nicht tun. Es ist nichts falsch daran, zu trösten, dem Kind einen Kuss oder eine Umarmung zu geben. Aber dann sollte man seine eigenen Gefühle beherrschen, damit es nicht so endet, dass die Mutter getröstet

Es sollte nicht so sein, dass am Schluss die Mutter von der Tochter getröstet werden muss.

und beruhigt werden muss. Dies geschieht relativ oft und die Folge davon ist, dass das Kind beschliesst, seinen Schmerz geheim zu halten, um seine Mutter zu schützen.

Für Ihre Tochter ist diese Erfahrung eine von vielen, die sie dabei unterstützen, sich als menschliches Wesen zu entwickeln. Wenn jemand Hilfe braucht, ist es Sophie. Aber es erfordert viel Nähe und Sensibilität von den Erwachsenen in ihrer Umgebung. Zu ihr kann man sagen: «Wenn du alleine mit Laura spielen willst, ist es okay zu fragen. Du solltest sowohl Laura als auch Mia fragen, und wenn sie Nein sagen, wartest du auf ein anderes Mal, wenn du mit Laura alleine bist. Du hast das nicht gewusst, also frage ich jetzt für dich die anderen beiden.» Auf diese Weise bekommt das Mädchen die Möglichkeit, konstruktives Sozialverhalten zu lernen, ohne dass es zu verstehen bekommt, dass es etwas falsch gemacht hat. Wenn Sophie direkt oder indirekt zu spüren bekommt, dass sie mit ihrem manipulativen Verhalten etwas falsch macht, wird sich ihre Tendenz, sich negativ zu verhalten oder andere auszuschliessen, verstärken.

Viele Erwachsene werden Schwierigkeiten haben, diesem Rat zu folgen, weil sie ein moralisches Dilemma empfinden und es für falsch halten, einen Spielkameraden dem anderen vorzuziehen. Meiner Meinung nach ist das eine problematische Einstellung, unter anderem, weil so die Möglichkeit der Kinder begrenzt wird, zu wählen, mit wem sie zusammen sein wollen. Viele Einrichtungen haben geschriebene und ungeschriebene Regeln, die viel Druck auf die Kinder ausüben, sozial zu sein und mit jedem zu spielen. Kein Erwachsener würde mit solchen Regeln leben können. Sie zwingen Kinder dazu, im Verborgenen zu manipulieren – wie es in Ihrem Beispiel der Fall war.

Wenn die Kinder zehn Jahre älter sind, denken Eltern plötzlich, dass

es sehr wichtig ist, dass die Jugendlichen in ihrer Bekanntschaft und Freundschaft sortieren können. Gerade dies ist Teil der Bedeutung von Kindheit: Die Kinder werden empathisch, aber unsentimental durch alle Erfahrungen begleitet, die ihnen helfen, Weisheit, Selbstwahrnehmung und Lebenskompetenzen zu entwickeln, die schon im Alter von acht bis neun Jahren so notwendig sind, von der Pubertät ganz zu schweigen.

Der Trend geht seit mehr als zehn Jahren leider in die entgegengesetzte Richtung. Sowohl Eltern als auch Fachleute versuchen, die Kinder vor lebenswichtigen Erfahrungen zu schützen. Eine Mutter protestierte kürzlich gegen diesen Standpunkt und sagte: «Ja, aber wenn es meinem Sohn schlecht geht, geht es mir auch schlecht!» Ich bezweifle es nicht, aber es ist eine der vielen Situationen, in denen sich Eltern aus der Symbiose herauskämpfen müssen und sich daran erinnern sollten, dass es hier tatsächlich um zwei verschiedene Menschen geht – um mein Kind und um mich. Bekommt man das nicht hin, wird Empathie zu Sentimentalität. Und Fürsorge wird selbstbezogener, als es gesund für beide ist.

Eine Mutter schrieb kürzlich: «Meine 16-jährige Tochter ist Legasthenikerin und hat sich in einen gleichaltrigen Jungen mit ADHS und bestimmten Verhaltensproblemen verliebt. Was kann ich tun, um die Beziehung, die ganz sicher schlecht für meine Tochter ist, zu beenden?»

Die Antwort ist natürlich: so wenig wie möglich. Je mehr sie tut, desto schlechter wird ihre eigene Beziehung zu ihrer Tochter. Es geht um deren Leben, um deren Privatsphäre. Und dort haben Eltern nur Zugang, wenn – und falls – sie eingeladen werden. Sollte die Theorie der Mutter richtig sein, dass die Liebesbeziehung ihre Tochter unglücklich macht, ist es ihre Auf-

In vielen schulischen Einrichtungen wird heute Druck auf Kinder ausgeübt, dass sie mit jedem spielen. Kein Erwachsener würde mit dieser Regel leben können.

gabe als Mutter, Ihrer Tochter zu helfen, da durchzukommen. Sie muss ihre Einstellung zu dem Jungen nicht ändern, aber sie muss damit leben, dass ihre Tochter ihre eigenen schmerzvollen wie freudvollen Erfahrungen mit dem anderen Geschlecht macht.

Es ist nicht besonders weise, Energie, Emotion und Verantwortlichkeit in einen hoffnungslosen Versuch zu investieren, seinen Kindern eine glückliche, unproblematische und harmonische Kindheit zu bereiten. Es ist viel besser, sie dabei zu unterstützen, dass sie die Fähigkeit entwickeln, Nähe herzustellen, empathisch, anerkennend und respektvoll zu sein, und sich somit zu qualifizieren, der Vertraute seiner Kinder zu sein. Wenn Kinder Opfer der selbstzentrierten Fürsorge ihrer Eltern werden, geschieht ihnen das, was wir «beigebrachte Hilflosigkeit» nennen. Oder sie ziehen sich zurück und werden einsam.

Die Kolumnen von Jesper Juul entstehen in Zusammenarbeit mit

family/lab.ch