

«Eltern, eure Kinder brauchen euch noch immer!»

Ein Gespräch mit dem dänischen Familientherapeuten **Jesper Juul** über Hormone, **verzweifelte Eltern** und die Pubertät seines Sohnes. *Interview: Claudia Landolt*

Herr Juul, es heisst, die Pubertät sei eine Krisenzeit. Ist das so?

Ja, in unserer Kultur ist das so. In anderen Kulturen wird dieser Alters- und Entwicklungsabschnitt sogar gefeiert. Diese Jahre sind eine kritische Lebensphase – zumindest besagen das psychologische Fakten. Kritisch ist diese Phase für die Kinder wie die Eltern. Denn diese müssen nicht nur ihre Rolle als Eltern neu überdenken, sondern auch die als Erwachsene oder Partner. Wie intensiv und dramatisch sich die Pubertät gestaltet, hängt stark davon ab, wie wir uns dieser Aufgabe stellen.

Für wen ist diese Zeit schwieriger: für Eltern oder Kinder?

Das kann nicht pauschal beantwortet werden. Für manche Teenager ist die Pubertät nicht sehr schwierig oder wenig schmerzhaft. Für andere ist sie genau das. Die Pubertät hängt von sehr vielen Faktoren ab. Es gibt aber keinen Zweifel darüber, dass die Qualität der Beziehung zwischen Eltern und Kind vor der Pubertät ein entscheidender Faktor ist. Je grösser das Vertrauen und die Dialogfähigkeit zwischen ihnen ist, desto einfacher wird es für beide sein.

Hört die Pubertät irgendwann auf?

Und woran merkt man das?

Pubertät ist eine eigenständige psychosexuelle Entwicklung mit einem

individuellen Timing. Die Reifung des Körpers und der Sexualität sind die bestimmenden Faktoren und für Aussenstehende schwer zu evaluieren. Wenn wir aber über das Verhalten von Teenagern sprechen und damit ein Verhalten meinen, das von Selbstreflexion, Introvertiertheit und Konfliktbereitschaft geprägt ist, hört das Phänomen der Pubertät manchmal nie auf. Der Prozess des Erwachsenwerdens pausiert manchmal, um später wieder von Neuem zu beginnen. In Krisensituationen zum Beispiel, in extremen Belastungssituationen, bei Erschöpftheit oder schwerer Krankheit. Sehr viele Erwachsene sind, wenn man so will, unreif.

Pubertieren Jungs anders als Mädchen?

Nein, nicht wirklich. In den vergangenen zwanzig Jahren wurden Mädchen selbstbewusster und weniger unterwürfig. Ihre Beziehungs- und Konfliktfähigkeit mit erwachsenen Autoritäten hat sich jener der Männer angenähert.

Wie viel hat die Pubertät mit Hormonen zu tun?

Pubertät sind Hormone! Pubertierendes Verhalten, wie wir Erwachsene es oft als schwierig empfinden, kann durch Hormone entstehen, so wie es etwa bei PMS, Menstruation

oder Menopausen bei Frauen oder in der Midlife-Crisis bei den Männern ist. Aber wie bei Erwachsenen hängen das persönliche Wohlbefinden und die Emotionen der Kinder ganz stark ab von der Qualität ihrer engsten Beziehungen.

Warum denken pubertierende Kinder, mit Erwachsenen könne man nicht reden?

Weil die meisten Kinder die Erfahrung gemacht haben, dass Erwachsene ihnen nicht zuhören und auch nichts über sie lernen möchten. Das gilt im Übrigen nicht nur für Eltern, sondern auch für Lehrpersonen. Erwachsene, so finden Pubertierende, neigen zu einem Vortrag oder reagieren mit Standardsätzen wie: Das ist typisch für dein Alter! Werde erwachsen! Das sind nur die Hormone! Teenager wollen ernst genommen werden. Diese Erfahrung haben sie übrigens mit Tausenden von Frauen gemein.

Inwiefern?

Wenn Frauen ihre Meinung äussern, hören sie oft den Satz, dass womöglich ihre Hormone schuld sind. Oder dass sie seelisch unausgeglichen sind, verursacht durch eben dieselben Hormone. Auch die Frauen haben schliesslich aufgegeben und haben sich stattdessen in Selbstkritik zerfleischt.

Plötzlich ist man nicht mehr die liebe Mama, sondern eine dumme Kuh. Wie reagiert man am besten auf solche Äusserungen?

Man sagt den Kindern, dass man nicht gerne so tituiert wird, und lädt sie ein, darüber zu sprechen, was sie

Die Qualität der Beziehung zwischen Eltern und Kind vor der Pubertät ist entscheidend.

*Es wäre empfehlenswert, zu staunen
und sich zu freuen, wie weit
sich das Kind doch entwickelt hat.*

denn tatsächlich so aufregt. Es ist generell sehr ratsam, sich nicht an der Form ihrer Äusserungen zu stören, der Inhalt ist, wie so oft, viel wichtiger. Viele Teenager fühlen sich in einer Art Gefängnis, ein Gefängnis, das aus Regeln, Grenzen und Besserwissen besteht. Sie brauchen also ein gewisses Dynamit, um da herauszukommen. Nicht sehr weise, aber für sie macht es Sinn.

Gibt es eigentlich Kinder, die ohne viel Getöse durch die Pubertät kommen?

Die Beziehung zwischen Teenagern und deren Eltern hat sich in vielen Familien stark gebessert, zumindest im Vergleich zur letzten Generation. Immer mehr Eltern realisieren, dass jeder vom andern profitiert, wenn man zu verstehen versucht, welche Persönlichkeit das Kind im Begriff zu werden ist – statt alle Energie darauf zu verwenden, es insgeheim zu dem formen zu wollen, wie man es sich wünscht.

Der beste Rat, den man Eltern für diese Zeit geben kann?

Hört auf, euch Sorgen zu machen! Geniesst eure Kinder. Und tröstet euch mit dem Gedanken, dass Kinder, selbst wenn sie durch stürmische Zeiten gehen und schmerzliche Erfahrungen machen, euch immer noch brauchen. Und wie wir Eltern wollen auch die Kinder sich wertvoll fühlen.

Und der beste Rat für die Kinder?

Wenn ihr wollt, dass die Eltern euch in Ruhe lassen und euch vertrauen, fordert es ein – aber sanft. Oder versucht es wenigstens.

Woran erkenne ich, dass ich meinem Kind wirklich vertraue?

Der beste Weg, das elterliche Vertrauen zu messen, ist, sein eigenes Kontrollbedürfnis anzuschauen. Traditionelle Eltern sehen es als ihre Pflicht an, die eigenen Kinder zu kontrollieren. Nicht etwa aus Mangel an Vertrauen, sondern aus ihrem Selbstverständnis heraus. Kinder müssen dann sehr oft lügen, damit sie diesem Rollenverständnis genügen und überleben. Andere Eltern

wiederum tendieren dazu, sich ständig Sorgen zu machen, und nehmen diese Sorgen zum Anlass, ihre Teenager zu kontrollieren. Auch deren Kinder sehen sich gezwungen zu lügen, um sich vor all der elterlichen Sorge zu schützen. Eltern, die in den ersten zwölf Jahren ein grundlegendes Vertrauen in ihre Kinder aufgebaut haben, haben kein Bedürfnis zur Kontrolle. Sie wissen um die Kompetenz ihres Kindes. Sie setzen auf Empathie. Sie fühlen, wenn etwas nicht in Ordnung ist, und bieten ihre Unterstützung aus freien Stücken an. Natürlich hängt das elterliche Bedürfnis für Kontrolle sehr von der örtlichen Lebenssituation ab. Aber es darf nicht sein, dass Eltern alle Gefahren ausserhalb des Elternhauses als Entschuldigung nehmen, das Kind sozial zu kontrollieren. Es wäre empfehlenswert, sich ein bisschen zurückzulehnen, das Kind zu betrachten und zu staunen und sich darüber zu freuen, wie weit es sich doch entwickelt hat.

Pubertät ist also eine Selbstfindungsphase für Eltern und Kinder?

Wenn man so will, ja. Eltern sollten versuchen, in dieser Zeit ein bisschen Seelenforschung zu betreiben und

herauszufinden, ob die Kinder einem vertrauen. Nicht so, dass das Kind einfach befolgt, was man ihm sagt. Sondern so, dass es weiss, dass man das Bestmögliche für es tut. Ohne dieses Vertrauen werden alle unglücklich.

Wie haben Sie, Jesper Juul, Ihre eigene Pubertät in Erinnerung?

Es waren schreckliche und einsame Jahre, in denen ich sehr viel lügen musste, weil meine Eltern nicht verstehen und erkennen wollten, wer ich war. Mit 16 hatte ich das Glück, zur See fahren zu können. Das ermöglichte mir die nötige Distanz, die ich brauchte, um zu reifen.

Und was haben Sie bei Ihrem Sohn anders gemacht als Ihre Eltern?

Auch da hatte ich Glück. Als mein Sohn das Teenageralter erreichte, war ich frischgebackener Familientherapeut. Ich wusste also ein wenig, was man am besten nicht tut. Noch ein Glück war, dass mein Sohn in eine Schule ging, die 30 Kilometer von zu Hause entfernt war. Der grösste Teil seines sozialen Lebens verbrachte er also ausserhalb des Kontrollbereichs seiner Eltern.



Jesper Juul

1948 in Dänemark geboren, ist Lehrer, Familientherapeut, Konfliktberater und Autor zahlreicher Bücher. 2004 gründete er die Familienwerkstatt familylab, die es heute in vielen europäischen Ländern gibt. Sein Hauptanliegen ist es, mit seiner Arbeit die Eltern bei der Suche nach neuen Wegen in der Erziehung zu unterstützen und nicht in ihrem Versagen zu bestätigen.