

# Bei Jesper Juul Meine Erziehung zum Elternsein

27.12.2013 · Wer mit seinen Kindern einen persönlicheren Umgang will, kann die Bücher des Familientherapeuten Jesper Juul lesen. Oder er macht gleich eine Ausbildung bei ihm. Ein Lehrstück.

Von Mona Kino



© Hagmann, Roger  Jesper Juul glaubt, dass Kinder bereits als soziale Wesen auf die Welt kommen und nicht als Egoisten

Die Wärme, die das Backsteingebäude ausstrahlt, das ich an diesem Morgen betrete, vermittelt Schutz. Vielleicht ist der Ort für das Tagesseminar des Familientherapeuten Jesper Juul im Berliner Stadtteil Schöneberg ja absichtlich so ausgesucht worden. Die Leute, die hierherkommen, sehen geknickt, gestresst, ratlos und erschöpft aus. So wie ich. Erschöpft, ratlos, gestresst und geknickt von der Frage, die mich seit dem ersten Tritt meines Kindes in meinem Bauch begleitet: Wie geht das eigentlich richtig, das Erziehen?

Seit ich als Drehbuchautorin bei einer Recherche über häusliche Gewalt auf die Bücher von Jesper Juul gestoßen bin, weiß ich, dass man mit Worten genauso verletzen kann wie mit Händen, und ich frage mich, ob es womöglich gar keinen Unterschied gibt zwischen den verbalen Attacken, wie sie manchmal in meiner Familie vorkommen, und den handfesten Attacken der Familie, über die ich schreibe. Manche Tage klappt es super bei uns, aber dann gibt es Phasen, da ist es einfach nicht zum Aushalten. Nicht einmal die interessierte und im Prinzip höfliche Frage meines Sohnes, ob er fernsehen kann, ertrage ich dann. Ich hasse es regelrecht, wenn meine Kinder fernsehen. Ich fühle mich dann schuldig, dass ich wegen meiner Arbeit zu wenig Zeit mit ihnen verbringe.

Juul, 1948 in Dänemark geboren, ist Autor von mehr als vierzig Büchern, die Eltern bei der Suche nach ihrem Weg in der Erziehung begleiten wollen. Er glaubt, dass Kinder bereits so sozial und emotional kompetent auf die Welt kommen wie Erwachsene und nicht etwa als Egoisten, denen man soziale Verantwortung erst aneignen muss. Kinder lernen durch Imitation, nicht durch verbale Strategien. Die Titel der Bücher zeigen diese Weltanschauung: „Dein kompetentes Kind“, „Aus Erziehung wird Beziehung“, „Nein, aus Liebe“, „Vom Gehorsam zur Verantwortung“.

## Viele Erwachsene nehmen die Aussagen von Kindern nicht ernst

Nachdem sich Juul, der ein wenig so aussieht wie Robbie Coltrane, der Hauptdarsteller der Serie „Für alle Fälle Fitz“, in seinem erfrischenden Dänischdeutsch kurz vorgestellt hat, fragt er, aus welchen Gründen wir da sind. Ohne das lange, betretene Schweigen, welches ich von Elternabenden kenne, eröffnet eine alleinerziehende Mutter von drei Kindern die Runde. Der Druck, der auf ihr lastet,

lässt die Worte aus ihr heraussprudeln. Sie wisse nicht mehr, was sie mit ihrem Jüngsten machen soll. Mindestens einmal die Woche bekomme sie aus seiner Schule einen Anruf, dass er ohne angemessene Kleidung dort ankommt. Das letzte Mal, hieß es, sei er sogar ohne Socken gekommen. Erleichterung ist bei den Anwesenden zu spüren. Das kennen sie auch.

Sie selbst müsse, um pünktlich bei der Arbeit zu sein, vor den Kindern aus dem Haus, sagt die Frau. Sie stünden gemeinsam auf, um miteinander zu frühstücken, obwohl die Kinder eine halbe Stunde länger schlafen könnten. Das Schuldgefühl darüber mache sie dann wett, indem sie mit den Kindern die für den Tag anstehenden Dinge durchgeht. Anziehen gehöre für sie nicht mehr dazu. Ein Zehnjähriger müsse das doch können, oder?

Juul fragt: „Wie geht es deinem Jungen damit? Friert er? Hat er nasse Füße?“

Sie schüttelt den Kopf. „Nein.“

„Gut“, sagt Juul, „dann ist das nicht sein Problem, sondern das seiner Lehrerin.“

Nicht nur die Mutter sieht Juul ungläubig an. Und er fährt fort: „Wenn dein Sohn friert, wird er sich eine Jacke anziehen, denn wie Erwachsene haben auch Kinder ein unterschiedliches Kälteempfinden.“

„Und wenn er krank wird?“

„Dann wird er krank. Sterben wird er nicht.“ Lachen, dann Stille.

„Und das soll ich dieser Lehrerin vermitteln?“, fragt die Frau.

Juul nickt. „Ja.“

Die Frau stöhnt, als stehe ihr das bevor wie die Besteigung eines Fünftausenders. Juul erklärt ihr, wenn die Lehrerin persönlich mit dem Kind sprechen würde, könnte sie ihm sagen, dass sie sich Sorgen mache, und fragen, ob es nicht friere. Wenn das Kind dann antworte, dass es nicht friere, würde sie die Antwort nicht in Frage stellen. Aber viele Erwachsenen nähmen die Aussagen von Kindern nicht ernst, anders als anderen Erwachsene glaubten sie ihnen nicht. Das sei das Problem.

„Oder ermahnst du einen guten Freund oder eine Freundin, wenn sie keine Jacke anziehen wollen?“, fragt Juul.

Ein zuversichtliches Lächeln huscht der Frau, aber auch mir, über das Gesicht. Der Fünftausender ist also bezwingbar.

## Jenseits der Gehorsamkeitskultur

Die persönliche Sprache, von der Juul redet, verletzt nie die Gefühle des anderen oder wertet seine Wünsche oder Bedürfnisse. Doch die Gehorsamkeitskultur, in der die meisten von uns groß geworden sind, legt großen Wert darauf, die Entwicklung des persönlichen Ausdrucks bei

Kindern zugunsten der sozialen Sprache einzudämmen. Die soziale Sprache ist höflich und klingt nett: Ich hätte, ich würde, ich möchte gern. Immer ist es der andere, der darüber entscheidet, ob ich das, was ich gern hätte, würde, möchte, bekommen kann. In der Regel wird die Entwicklung der persönlichen Sprache etwa ab der Einschulung vernachlässigt und befindet sich bei vielen Menschen oft in einer Art Dämmerzustand. Auf den mitgebrachten Notizblöcken hört man das Kritzeln der Stifte.

„Was ich aber auch von dir höre“, sagt Juul dann, „ist, dass du damit unzufrieden bist, vor deinen Kindern aus dem Haus zu gehen, ist das richtig?“ Sie nickt.

„Du möchtest, dass dein Sohn nichts vergisst, damit die Lehrerin sieht, dass bei euch zu Hause auch ohne einen Mann alles in Ordnung ist?“

Wenn jetzt eine Stecknadel fiel, man würde es hören. Mit einem Kloß im Hals bejaht die Frau die Frage. Dann erzählt sie unter Tränen, dass ihr Mann vor fünf Jahren verstorben ist und sie mehr für die Kinder einfach nicht leisten könne. Sie müsse arbeiten, um alle zu versorgen.

„Ich würde morgens so gern mehr Zeit mit ihnen verbringen und sie wie früher an der Tür verabschieden.“

„Hast du ihnen das mal gesagt?“

Sie schüttelt den Kopf. „Ich will sie nicht auch noch mit meinen Sorgen belasten“, sagt die Frau. Wieder kurze Stille. „Wünsche zu teilen und sie mit der Realität abzugleichen ist keine Belastung für Kinder“, sagt Juul. „Belastend ist für euch alle, wenn du so tust, als wäre alles in Ordnung. Das ist es aber nicht, denn mit deinem Mann wäre es für dich einfacher. Gleichzeitig ist es so, wie du mit eurer neuen Lebenssituation umgehst, mehr als in Ordnung. Du übernimmst die Verantwortung für euer neues Leben. Und dein Sohn ist übrigens ein sehr kluger Sohn, denn durch das Vergessen seiner Sachen hat er dich heute hierhergeschickt, um dir das von mir sagen zu lassen.“

Sie muss lachen. „Ja, er ist sehr klug. Er hat sogar einen IQ von 146“, sagt sie.

Da lacht Juul auch. „Oh, da wird mir alles klar“, sagt er, „er ist ein zerstreuter Professor. Da musst du dir keine Hoffnungen machen, der wird seine Jacke sein ganzes Leben lang irgendwo liegenlassen, ihn interessieren andere Dinge einfach mehr als Jacken oder Socken.“

„Ja“, sagt sie, „zum Beispiel, wie seine Spielzeugautos zusammengesetzt sind. Ständig muss ich neue kaufen, weil er sie in ihre Einzelteile zerlegt.“ Da müssen wieder alle lachen, denn auch das kennen sie von weniger hochbegabten Kindern.

## **Auf keine Frage antwortet Juul mit einem moralischen Zeigefinger**

Bis zur Mittagspause, so scheint es, will jetzt jeder sein Anliegen so klar aufarbeiten wie diese Frau. Die Scham über das eigene Versagen oder Scheitern als Eltern ist gewichen. Die Erschöpfung in den Gesichtern der Anwesenden ebenfalls. Die Themen sind vielfältig: Unser Kind gibt schnell auf. Mein Sohn will immer alles bestimmen. Meine Tochter fühlt sich mit meinem neuen Partner nicht wohl. Warum prügeln sich unsere Kinder immer?

Auf keine Frage antwortet Jesper Juul mit einem moralischen Zeigefinger. Erziehung ist für ihn keine Technik, um Kinder zum Funktionieren zu bringen. Es ist vielmehr eine Frage der eigenen Haltung. Juuls aufrichtiges Interesse erleichtert die Eltern weit mehr, als wenn er ihnen das Versprechen gegeben hätte, dass am Ende alles gut werde. Nicht alles wird immer gut, wenn das heißt, dass es so werden muss, wie wir uns das wünschen. Und doch gut. Jesper Juul gibt diesen Eltern die Verantwortung für ihr persönliches Handeln zurück, indem er ihnen klarmacht, dass sie nicht Opfer, sondern Gestalter ihres Zusammenlebens mit anderen sind.

So wie der Frau, die sich am Ende des Tages zu Wort meldet. Als ihr Mann sieht, dass sie sich meldet, versucht er sich auf seinem Stuhl sichtbar von ihr zu distanzieren. Die Frau sagt, sie raste ihren vier Kindern gegenüber häufig aus. Sie wisse dann selbst nicht mehr, wer sie sei und woher das komme. Sie brülle dann und mache die Kinder so richtig nieder. Was tut man, wenn man von einem solchen Gefühlsausbruch überwältigt wird?

Juul antwortet ruhig. „Mir scheint, du hast deine Reserven aufgebraucht.“

Sie nickt. „Schon lange.“

„Und du arbeitest sozusagen 26 Stunden am Tag?“

Sie nickt wieder. „Dann solltest du damit anfangen, deine eigenen Grenzen ernst zu nehmen. Das, was für dich wichtig ist, solltest du weiterhin tun, aber das, was du denkst, tun zu müssen, das solltest du streichen.“

Ihr Mann setzt sich wieder aufrechter hin, und Juul wendet sich an ihn. „Ihr gehört zusammen?“

Der Mann nickt. „Und du musst ihr dabei helfen. Und nicht mit ihr darüber streiten, wenn du merkst, dass sie im Moment nicht unterscheiden kann zwischen dem, was notwendig, und dem, was wünschenswert ist. Wie alt sind eure Kinder?“

Der Mann antwortet: „Zwei, vier, fünf und sieben.“

„Gut“, sagt Juul, „Kinder in diesem Alter lieben Geheimnisse. Wenn ihr jetzt nach Hause kommt, dann setzt ihr euch alle zusammen hin und sagt, ihr wollt sie in ein Geheimnis einweihen. Ihr sagt ihnen, dass ihre Vermutung, dass sie zwei Mütter haben, richtig ist. Eine, die sie alle lieben, die eine gute Fee, und alle Wünsche erfüllt, und eine, die sie hassen, weil sie alles kaputt macht, was schön ist. Ihr hättet dieses Geheimnis lange für euch bewahrt, aber jetzt wären sie alt genug, es zu erfahren. Und dann bittet ihr sie um ihre Hilfe. Jedes Mal, wenn wieder die Hexe kommt, sollen sie ihr sagen, dass sie den Raum verlassen soll. Und dann gehst du eine Runde um den Block oder in euren Garten, bis du dich beruhigt hast.“

## Juuls Wissen ist leicht, präzise und wohlwollend

Winter 2013. Es ist neblig an diesem frühen Morgen, an dem ich mit einer Kollegin über die A2 in Richtung Brandenburg und dann nach Fohrde, einem kleinen Ort an der Havel, fahre. Ich erinnere mich, dass ich, als ich nach dem Seminar nach Hause kam, meine Kinder auch in dieses Geheimnis einweihte. Seither bin ich nur zweimal um den Block gegangen, weil die Hexe, seit sie bei uns nicht mehr verheimlicht wird, gar keine Lust mehr hat, groß für Aufmerksamkeit zu sorgen.

Kurz entschlossen recherchierte ich damals, wo ich mir das Wissen aneignen kann, das mir bei Juul so leicht, präzise, wohlwollend und gelassen begegnete. Ich fand das Deutsch-Dänische Institut für Familientherapie in Berlin, das eine Ausbildung zum Familientherapeuten nach seinen, Juuls Ansätzen und unter seiner Mitwirkung anbietet. Seither mache ich diese Ausbildung. In den letzten drei Jahren habe ich gelernt, „Ich will“ und „Ich will nicht“ zu sagen. „Ja“, wenn ich ja meine, und „Nein“, wenn ich nein meine. Doch, was so einfach klingt, ist in der Umsetzung ein langer Prozess. Denn die in meiner Herkunftsfamilie angeeigneten Muster bahnen sich immer wieder ihren Weg. Das bestätigt jeder Neurologe. Das ist biologisch. Aber abbaubar.

So überraschte mich unsere Tochter in diesem Sommer mit folgender Frage: „Kann Jesper Juul nicht auch die Leute in Korea beraten? Bei uns zu Hause hat es ja auch geklappt.“

Sie stand vom Esstisch auf, noch bevor ich meinen Mund schließen konnte, und brachte ihren Teller zur Spüle. Ich holte tief Luft und sah sie an. Dann fragte ich sie: „Unsere Art des Umgangs miteinander und mit euch war für dich also vergleichsweise so, als wenn wir uns mit Atomwaffen bedroht hätten?“

„Ja.“

„Und wie ist es jetzt?“

Sie sieht ihren Bruder an und dann uns: „Jetzt hört ihr uns zu.“

Er fügt hinzu: „Statt nur auf uns einzuquatschen, wie wir sein sollen.“

Und sie: „Ihr erzählt von euch, statt uns zu interviewen, wie unser Tag war.“

Es ist ungemein motivierend zu erleben, wenn Kinder so unmittelbar auf Veränderungen in Sprache und Verhalten reagieren. Wenn nicht mehr sie die Verantwortung für die Qualität der Beziehung ihrer Eltern übernehmen, sondern die Verantwortung dafür wieder dort liegt, wo sie hingehört - bei den Erwachsenen.

Am Ziel, der zur Tagungsstätte umgebauten Dorfschule, werde ich von den Wildgänsen begrüßt, die aus Norden hier überwintern, und den anderen 17 Teilnehmern. Wir sind eine Psychologin, eine Kinder- und Jugendpsychiaterin, eine Yogalehrerin, ein Schulleiter, seine Frau, Erzieher und Erzieherinnen aus der Kita, eine Musikpädagogin, Lehrer und Lehrerinnen und ich, die Drehbuchautorin.

Heute kommen zwei Familien. Sie können sich hier umsonst von uns unter direkter Supervision der Dozenten beraten lassen. Wenn keine Familien kommen, bekommen wir selbst Supervision für die

Beratungen, die wir seit einem Jahr außerhalb der Ausbildungsmodule mit Familien und anderen Gruppen führen.

Die Stühle in der Mitte werden von uns, der Familie und mir, eingenommen. Ich begrüße die Familie, indem ich die Regeln kurz erläutere. Dass sich unser Dozent in meine Arbeit mit ihnen einmischt und gegebenenfalls die Beratung übernimmt, damit ich lerne, auf das Timing zu achten. Oder, dass ich mich an ihn wende, wenn ich Fragen für den weiteren Verlauf habe. Sie nicken, dann frage ich: „Womit kann ich euch heute helfen?“

## „Findest du deine Tochter unsozial?“

Im ersten Jahr war ich aufgeregt, wenn ich vor meinen Kollegen und Dozenten zeigen sollte, was ich gelernt habe. Ich hatte Angst, all das wertvolle Wissen zu vergessen, wenn ich es nicht aussprach und anderen vermittelte. Im zweiten Jahr konzentrierte ich mich mehr darauf, die nonverbalen Zeichen meines Gegenübers zu sehen, statt mich mit meiner Rolle zu beschäftigen. Denn 80 Prozent unserer Kommunikation laufen nonverbal ab. Im dritten Jahr habe ich beides miteinander verbunden und fühle mich nicht mehr wie der Elefant im Porzellanladen, wenn ich den Familien auch unbequeme Mechanismen in ihren Interaktionen aufzeige.

So wie in dem Gespräch, in dem mich die Mutter im Verlauf der eineinhalbstündigen Beratung mit ihrer zehnjährigen Tochter wiederholt bittet, ihr doch eine Lösung mitzugeben, wie sie es schafft, dass ihre Tochter in der Öffentlichkeit netter mit ihr redet. Ich frage sie, welche Ideen sie hat, in welche Richtung meine Lösung denn gehen soll.

Sie fragt zurück: „Vielleicht sollte ich ihr eine Belohnung geben?“

„Das hast du noch nicht probiert?“

„Doch, doch.“ Sie lächelt.

Ich frage sie, was ihr Lächeln bedeutet.

Sie sagt: „Das bringt nichts.“ Dann schweigt sie einen Moment. Ich sehe ihr an, dass sie sich an eine Situation erinnert. „An was erinnerst du dich gerade?“

„Ich habe ja im Grunde genommen nichts dagegen, wenn Miriam so redet, wie sie gerade denkt. Aber ich will nicht wieder am Bahnsteig stehen und von anderen Leuten angesehen werden.“

„Heißt das, du schämst dich dafür, keine gute Mutter zu sein?“

„Ja, ich denke dann, die Leute glauben, sie lernt bei mir nicht, sozial zu sein.“

„Hast du mal jemanden gefragt, der am Bahnsteig stand und dich angeguckt hat, was er gerade denkt?“

Sie schüttelt den Kopf. „Wahrscheinlich denken die an was ganz anderes.“

„Vielleicht, vielleicht auch nicht“, sage ich. „Was mich interessiert, ist, ob du deine Tochter wirklich unsozial findest.“

Ihr stehen die Tränen in den Augen.

„Nein. Ganz und gar nicht. Gerade neulich, da waren wir alle zusammen bei dem siebzigsten Geburtstag meines Schwiegervaters. Sie ging so zärtlich mit den anderen und gerade den jüngeren Kindern um. So habe ich sie noch nie gesehen.“

„Und hast du diese Beobachtung mit deiner Tochter geteilt?“

„Nein. Ich dachte, wenn ich sie dafür lobe, dass sie dann übermütig wird und denkt, jetzt kann sie sich alles erlauben.“

## **Vor dem zehnten Lebensjahr denken Kinder wenig in die Zukunft**

Ihre Tochter sitzt daneben und grinst breit über das ganze Gesicht. Ich bitte die Mutter, sich das Grinsen ihrer Tochter anzusehen. Die Mutter fragt ihre Tochter nun selbst, was deren Lachen bedeutet. Und sie antwortet, als sei sie die heimliche Verfasserin eines der Bücher von Jesper Juul: „Ich habe das Gefühl, du bist nur deshalb so kritisch mit mir, weil du mit dir selbst so kritisch bist.“

Dem kann ich für den Moment nichts hinzufügen und frage die Mutter, ob sie etwas dazu sagen will. Sie erinnert sich ihrer eigenen Kindheit und dass sie damals gehorchen musste und gewisse Pflichten den Erwachsenen gegenüber hatte.

Ich sage ihr, dass sich seitdem vieles geändert hat, auch das Wissen darum, dass Kinder vor dem zehnten Lebensjahr, im Gegensatz zu Erwachsenen, noch wenig in die Zukunft denken können. Sie sagen zwar „Ja“ zu gewissen Abmachungen, die wir mit ihnen treffen, aber nur weil sie uns lieben. Ihre Liebe zeigt sich, indem sie mit uns kooperieren. Sie wollen, dass es ihren Eltern gutgeht, selbst, wenn sie noch so gedemütigt werden. Bevor sie uns Eltern für unangemessenes Verhalten den Rücken zukehren würden, geben sie sich selbst auf. Ihr Mittel, sich uns dann mitzuteilen, sind die Auffälligkeiten, die sie entwickeln: Wutanfälle, Aggressionen, aber auch die gern gelobte Unauffälligkeit.

Gerade schwierigen Kindern sollten wir dankbar sein. Wenn wir anerkennen, dass ihr Verhalten uns spiegelt, wie sie sich von uns wahrgenommen fühlen, dann sind wir den ersten Schritt gegangen. Und sind ihnen die Vorbilder, die sie für ihr späteres Leben imitieren können.