

Nehmen Sie sich selber ernst!

Kinder mögen es nicht, wenn ihre Eltern ihnen etwas vorspielen. Sie wollen die Eltern «in echt».



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.

Wir alle werden mit einem hohen Mass an persönlicher Autorität geboren. Von Anfang an drücken wir mit grosser Selbstverständlichkeit unsere Wünsche, Bedürfnisse und auch Grenzen im Zusammensein mit anderen aus – und das schon ab einem Alter von vier Monaten. Erst später lernen wir uns selbst infrage zu stellen und uns schuldig für unsere Wünsche zu fühlen.

Um persönliche Autorität zu entwickeln, braucht es ein Mindestmass an Selbstwert. Deshalb möchte ich kurz den Begriff Selbstwert definieren, der aus zwei Komponenten besteht:

1. Wie gut kenne ich mich selbst? Mein inneres und äusseres Verhalten, meine Gefühle, Werte und persönlichen Grenzen? Diese Komponente entwickelt sich das ganze Leben lang. Das Tempo hängt davon ab, wie mein Umfeld mit mir interagiert.
2. Wie stehe ich in moralischer und gefühlsmässiger Hinsicht zu mir, mit dem, was ich über mich selbst weiss? Diese Komponente hängt gänzlich davon ab, wie meine Eltern und Bezugspersonen mit mir interagieren.

Kinder kooperieren mit der vollen Überzeugung, dass ihre Eltern sie lieben, und übernehmen die elterliche Haltung ihnen gegenüber, egal ob diese von Anerkennung (die optimale Voraussetzung), Lob und Tadel, Moralisierung, Verurteilung, physischer oder psychischer Gewalt geprägt ist. Ein gesunder Selbstwert ist dadurch zu erkennen, dass man ein nüchternes, nuanciertes und akzeptierendes Verhältnis zu sich selbst hat – sowohl im Guten als auch Bösen.

Es liegt in der Geschichte der Erziehung, dass die meisten Menschen über 30 Jahre lang wenig Selbstwert und dadurch auch wenig Selbstrespekt oder die Fähigkeit, sich selbst ernst zu nehmen, entwickelt haben. Auf dieser Basis ist es schwierig, den Respekt anderer zu bekommen und von anderen ernst genommen zu werden.

In früheren Zeiten stellten Rollen eine wichtige Art der Kompensation dar, und damit verbunden war auch das Recht, andere, weniger mächtige Menschen (sowohl Kinder als auch Erwachsene) zu bestrafen und zu demütigen. Das war ein selbstverständlicher Teil der patriarchischen Machtstruktur. Ihre Opfer waren in erster Linie natürlich Frauen und Kinder, die zwar gesehen, aber nicht gehört wurden.

Immer noch haben insbesondere Frauen Schwierigkeiten damit, sich selbst ernst zu nehmen – vor allem in Liebesbeziehungen. Obwohl in vielen Familien und pädagogischen Einrichtungen längst die Frauen die Macht übernommen haben.

Nach einem meiner Vorträge wurde ich von einer Mutter gefragt:

Wir müssen nicht perfekt oder besonders nett sein, um unsere Existenz zu rechtfertigen – nur wir selbst.

«Ich habe drei Kinder – eine Tochter von vier Jahren und zwei Söhne, sechs und neun Jahre alt. Ständig wetteifern sie um meine Aufmerksamkeit und streiten sich deswegen oft. Mein Mann reist viel, und ich arbeite halbtags. Ich bin so erschöpft, dass ich nicht mehr weiterweiss. Wie bringe ich meine Kinder dazu, dass sie mit Streiten aufhören und ich endlich ein bisschen Luft habe?»

Meine Antwort darauf war, dass sie damit anfangen sollte, sich selbst ernst zu nehmen, nämlich ihre persönlichen Bedürfnisse und Grenzen. Sie schüttelte den Kopf, wohingegen ihre Freundin eifrig nickte. «Was würden Sie denn vorschlagen?», fragte mich die Mutter.

Ich gab ihr folgende Antwort: «Wenn Sie heute nach Hause kommen, ist es womöglich 23 Uhr. Wecken Sie Ihre Kinder auf und sagen Sie ihnen, sie sollen bitte ins Wohnzimmer kommen. Dann schauen Sie Ihren Kindern in die Augen und sagen: Meine Liebe gehört mir, und ich verteile sie so, wie ich will. Meine Aufmerksamkeit gehört mir, und ich verteile sie so, wie ich will. Meine Energie gehört mir, und ich nutze sie so, wie ich will. Gute Nacht und schläft gut!»

Die Frau war schockiert. Sie könne ihre Kinder doch nicht mitten in der Nacht aufwecken. Was, wenn sie sich dann abgewiesen fühlen? Was ist, wenn sie mich hassen? Und kann ich so egoistisch sein?

Es war mir völlig klar, dass ich mit meinem Vorschlag gegen die Unterdrückung, Selbstunterdrückung und ein über Generationen geprägtes falsches Verständnis von wirklicher Mutterliebe kämpfte. Ich konnte ihr also nur anbieten, über meinen Vorschlag nachzudenken.

Zwei Wochen später bekam ich eine E-Mail: «Ich wusste, dass Ihr Vorschlag richtig war, aber ich hatte sehr viele Bedenken. Es hat deswegen eine ganze Woche gedauert, bis ich mich traute. Allerdings weckte ich die Kinder nicht auf. Ich rief sie

Eine Mutter, die 24 Stunden zur Verfügung steht und darunter leidet, ist nicht glaubwürdig.

vor dem Schlafengehen des jüngsten Kindes zusammen und sagte, was Sie mir vorgeschlagen hatten. Zuerst waren die Kinder still, dann aber kam der älteste Sohn und umarmte mich ganz lange und fest. Die zwei anderen Kinder kamen nach, und wir waren alle erleichtert und glücklich. Seitdem sind sie viel rücksichtsvoller und lassen mich nachmittags sogar für eine halbe Stunde in Ruhe, damit ich zum Beispiel lesen kann.»

Eine Mutter, die 24 Stunden zur Verfügung steht und darunter leidet, ist nicht glaubwürdig. Sie hat sich einer archetypischen Rolle unterworfen, mit der niemand Freude hat. Nun hat sie die Freiheit, mehr über sich zu erfahren und das auch ihren Kindern zu ermöglichen. Nun kann sie Charakter zeigen. Wenn sie dies nicht macht oder es wieder vergisst, werden ihre Kinder sie mit ihrem Verhalten daran erinnern.

Viele von uns erleben diese Krisen in Beziehungen mit unseren Kindern, Partner, Eltern. Oder wir fühlen uns im Job ausgebrannt, bevor wir den Mut haben, wieder zu uns und zu dem zu finden, was uns wirklich wichtig ist.

Wenn uns das gelingt, ändert sich unsere Ausstrahlung, und andere Menschen verhalten sich uns gegenüber plötzlich ganz anders. Nun ist das erste Stockwerk der persönlichen Autorität gebaut, und alles andere werden wir mit weniger Schmerz und weniger moralischem Skrupel erfahren.

Ich habe diesen Prozess bei unzähligen Menschen immer wieder beobachtet und begleitet, die sich als Opfer dominanter Kinder, anspruchsvoller Eltern, kränkender Kollegen oder kontrollierender

Mütter gesehen haben. Unsere eigenen Kinder sind die Ersten, die uns herausfordern und darauf aufmerksam machen, uns selbst ernst zu nehmen.

Wir müssen nicht perfekt oder besonders nett sein, um unsere Existenz zu rechtfertigen – nur wir selbst. Das ist es, was unsere Kinder und auch andere uns zu sagen versuchen, wenn wir sie als extrem unmöglich, total lästig und extrem provokativ erleben.

«Wir wollen nicht, dass du uns etwas vorspielst!», meinen sie damit: «Wir wollen dich in echt!»

Niemand sollte eine Kränkung einfach hinnehmen, auch nicht von Kindern oder Jugendlichen – aber die Idee, sie würden damit aufhören, ohne dass wir Erwachsene uns als Menschen entwickeln, ist eine Illusion. Die Zeit, in der wir unsere Führung allein auf Macht aufbauen konnten, ist vorbei. Genauso verhält es sich mit der Macht zu bestrafen oder zu belohnen.

Ihr Kind braucht persönliche Autorität – womöglich viel mehr, als Sie glauben, dass Sie diese brauchen. Es ist die beste Prävention der Welt, aber auch ein sehr wichtiger Faktor in Ihrer Beziehung, wenn eine Krise auftritt. Ausserdem wird es Ihre anderen Beziehungen bereichern, wenn sie wächst. Es hat mich in etwa 50 Jahre gekostet, um meine zu entwickeln. Zum Glück sind nicht alle so dickköpfig wie ich!

Die Kolumnen von Jesper Juul entstehen in Zusammenarbeit mit

family/lab.ch