JESPER JUUL



Nein aus Liebe

Klare Eltern – starke Kinder

BELTZ



JESPER JUUL

Nein aus Liebe

Beltz Taschenbuch 940

JESPER JUUL

Nein aus Liebe

Klare Eltern – starke Kinder

BELTZ

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
»Kunsten at sige nej med god samvittighed«
Published by Forlaget Apostrof, Copenhagen 2006
Published by agreement with
Leonhardt & Høier Literary Agency A/S, Copenhagen

Weitere Informationen zu Jesper Juul und familylab unter
www.jesperjuul.com
www.familylab.de
www.familylab.at
www.familylab.ch
www.facebook.com/familylab
www.twitter.com/family_lab
www.ddif.de
www.dfti.dk

Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen vom Autor erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch vom Verfasser übernommen werden. Die Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52 a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

www.beltz.de

Beltz Taschenbuch 940
2014 Beltz Verlag, Weinheim und Basel

© Jesper Juul 2006
© für die deutsche Ausgabe 2008 Kösel-Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: www.anjagrimmgestaltung.de,
Stephan Engelke (Beratung)
Umschlagabbildung: Mauritius Images/Oxford Scientific
Foto Jesper Juul © Beltz
Herstellung: Lelia Rehm
Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza
Printed in Germany

ISBN 978-3-407-22940-3
1 2 3 4 5 18 17 16 15 14

Inhalt

Einleitung 7

Die Kunst, Nein zu seinen Kindern zu sagen 16

Nein als liebevolle Antwort 20

Mit Säuglingen umgehen 23

Mit Kleinkindern
von eins bis fünf umgehen 28

Zu einer persönlichen,
authentischen Sprache finden 39

Der Unterschied zwischen einem Wunsch
und einem Bedürfnis 51

Sollen Eltern stets erfüllen,
worauf ihre Kinder Lust haben? 62

Wann ist ein Nein die richtige Antwort? 69

Das reflektierte Nein 70

Das spontane Nein 75

Wenn ein Nein verhandelbar ist 77

Warum es ohne ein echtes Nein kein
echtes Ja geben kann 82

Kinder, die in besonderem
Maße auf ihrer Autonomie bestehen 84

Das Nein gegenüber
Jugendlichen und Teenagern 88

Lernen, mit gutem Gewissen Nein zu sagen 96

Das maskuline
und das feminine Nein 104

Das Nein dem Partner gegenüber 108

Und dürfen auch Kinder
Nein zu ihren Eltern sagen? 114

Anhang 123

Bücher und DVDs 124

familylab – die Familienwerkstatt 127

Über den Autor 130

Einleitung

»Darf ich heute länger aufbleiben?«
»Dafür bist du noch zu klein … außerdem bist du so müde.«

»Warum darf ich kein Tattoo bekommen?«
»Siehst du denn nicht selbst, dass das billig aussieht?«

»Ich will ein Eis haben!«
»Es ist nicht gut, zu viel Eis zu essen. Davon bekommt man Bauchschmerzen.«

»Wollen wir nicht früh ins Bett gehen und ein bisschen Spaß miteinander haben, wenn die Kinder schlafen?«
»Findest du wirklich, dass das im Moment so viel Spaß macht?«

»Ich will nicht in den Kindergarten!«
»Ach, Unsinn! Du gehst doch so gern in den Kindergarten!«

»Ich finde, wir sollten an Ostern mal wieder deine Eltern besuchen.«
»Sagst du nicht ständig, dass wir zu wenig Zeit füreinander haben?«

»Kannst du mir 20 Euro für die Party am Samstag geben?«
»Du hast doch vorgestern erst Taschengeld bekommen.«

Solche Antworten sind in Familien häufig zu hören. Doch was sollen sie eigentlich bedeuten? Ja? Nein? Oder vielleicht?

Alle Liebesverhältnisse werden durch ein Ja besiegelt, das aus vollem Herzen kommt. Das ist das sprachliche Symbol der Liebe, das wir zum Ausdruck bringen, wenn wir uns entschließen, mit einem anderen Menschen zusammenzuleben. Wir versichern einander die Aufrichtigkeit unserer Gefühle und gehen eine Verpflichtung ein, die Bestandteil des Traums von einem gemeinsamen Le-

ben ist. Es sind dieselben Worte, die Neugeborene oder adoptierte Kinder in den Augen ihrer Eltern sehen sollten – als gemeinsamer Beginn einer lebenslangen Beziehung.

Im Leben der meisten Menschen gibt es Augenblicke, in denen dieses kleine Wort wie das größte Geschenk erscheint. Es ist das entscheidende Symbol der Offenheit sowie des Vertrauens und Willens eines anderen Menschen, einen gemeinsamen Raum zu schaffen, in dem die Einsamkeit für eine Weile in den Hintergrund gedrängt wird. Sei es der erste pubertäre Kuss, das einstudierte und doch so hingebungsvolle Ja der Hochzeit oder das Erlebnis, in den vertrauensvollen Augen eines Säuglings zu »ertrinken« – stets wird man von dem Gefühl überwältigt, ein wunderbares Privileg zu empfangen. Oft nehmen wir uns vor, alles dafür zu tun, um uns dieses Ja eines anderen Menschen zu verdienen, und ebenso oft lässt der Alltagstrott diesen Vorsatz in Vergessenheit geraten.

So verliert das Ja allmählich den Charakter eines Geschenks und wird zunehmend als Forderung oder Pflicht empfunden, und zwar nicht nur in unserem eigenen Bewusstsein. Der Partner fordert ein bedingungsloses Ja. Die Lehrer in der Schule mei-

nen, ein Anrecht auf das Vertrauen der Schüler zu haben. Unsere Eltern gehen stillschweigend davon aus, dass wir sie hin und wieder besuchen. Im selben Maße, in dem die spontane Freude am Geben und Nehmen eingeschränkt wird, schwinden die Liebe und das Vertrauen zueinander. In der Partnerschaft kündigt sich auf diese Weise oft das verflixte siebte Jahr an, während diese Situation zwischen Eltern und Kindern spätestens dann eintritt, wenn die Kinder so gut sprechen gelernt haben, dass ihre wachsende Autonomie die Erwartungen und Träume der Eltern durcheinanderbringt.

Es geschieht eine Veränderung, wenn die Erwachsenen beginnen, sich ihrer Verpflichtung, Ja zu sagen, zu entziehen. Entweder signalisieren sie das Nein durch ihr Verhalten, oder sie murmeln »ja, ja« – was dasselbe wie ein Nein ist –, oder sie machen sich gegenseitig etwas vor, weil sie die Beziehung zunehmend als Gefängnis empfinden. Die Pflicht, Ja zu sagen, tötet die Lust und fördert die Sehnsucht.

Zwischen Eltern und Kindern stirbt die Liebe nicht so schnell, doch vergessen Eltern oft, das Geschenk ihrer Kinder entgegenzunehmen, wenn diese beginnen, Nein zu sagen. Es ist ein Nein, das voll-

kommen unverblümt und sozusagen reinen Gewissens daherkommt und nicht verschleiert oder mit latenten Vorwürfen behaftet ist, wie das beim Nein der Erwachsenen häufig der Fall ist.

Diese nehmen das Nein der Kinder oft persönlich und übersehen dabei, dass die Kinder diese Aussage in erster Linie an sich selbst und nicht gegen die Erwachsenen richten. Die Kinder ziehen damit ihre individuellen Grenzen und zeigen den Erwachsenen, wer ihr Kind eigentlich ist, das sie so bedingungslos liebt. Natürlich ist dies kein bewusster und durchdachter Vorgang, doch lohnt es sich, ihn so zu betrachten.

In den letzten fünfzehn Jahren wurde die Erziehungsdebatte dermaßen vom »Setzen von Grenzen« dominiert, dass man den Eindruck gewinnen konnte, dies sei der Dreh- und Angelpunkt im Verhältnis zwischen Eltern und Kindern. Die scheinbare Notwendigkeit, Kindern Grenzen zu setzen, hat inzwischen einen nahezu religiösen Status erlangt, und wehe dem, der sich diesem Dogma nicht beugt. Verantwortungslosigkeit und Faulheit sind die gängigsten Vorwürfe, die dann erhoben werden. Zudem scheint mir eine neue pädagogische Primitivität auf dem Vormarsch zu sein – angeführt

von unbeirrbaren »Super-Nannys« und Verhaltenspsychologen, die uns weismachen, jede noch so chaotische Familie binnen weniger Tage in einen Hort der Ruhe und Harmonie verwandeln zu können.

Es ist bemerkenswert und äußerst bedenklich, dass das Bedürfnis der Erwachsenen, den Kindern Grenzen zu setzen, im selben Maße gestiegen ist, in dem der physische und psychische »Spielraum« der Kinder dramatisch eingeschränkt wird. Viele sehen nur, dass Kinder heutzutage »freier« im Umgang mit Erwachsenen sind und von der Wirtschaft als Konsumenten geschätzt werden. Sie haben jedoch keinen Blick dafür, dass die Möglichkeiten der Kinder, nach ihren eigenen Vorstellungen und ohne die Einmischung der Erwachsenen miteinander zu leben und zu spielen, allmählich gegen Null gehen. Noch vor einer Generation war es dieser von Erwachsenen unbehelligte Raum, in dem die Kinder das entwickelten, was heute »soziale Kompetenz« genannt wird und was weder von Eltern noch von Schulen und Kindergärten gelehrt werden kann, so sehr sich diese auch darum bemühen. Die Kinder von heute sollen vor allem »funktionstüchtig« sein, um einen menschenfeindlichen Ausdruck zu be-