

JESPER JUUL

Der  
Bestseller  
erweitert um  
**6 neue** Eltern-  
gespräche

# ELTERN COACHING

Gelassen erziehen



Leseprobe aus Juul, Elterncoaching, ISBN 978-3-407-86429-1

© 2016 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86429-1>

## ELTERNCOACHING MIT JESPER JUUL

### VORWORT

Als der dänische Familientherapeut Jesper Juul bei unserer Zeitschrift »Wir Eltern« anfragte, ob wir Interesse an einer Serie über Elterncoaching hätten, hatten wir keine Vorstellung davon, was für ein durchschlagender Erfolg das werden würde. Der Plan war, dass Familien ihre unterschiedlichsten Probleme schildern sollten und ihnen Hilfe angeboten wird.

»Wir Eltern«, *Vi föräldrar*, ist das größte und älteste Elternmagazin in Schweden und natürlich kannten und schätzten wir Jesper Juuls umfassende Fähigkeiten seit Langem. So beschlossen wir, ohne Zögern loszulegen. Wir lancierten also eine Anfrage in unserer Zeitschrift, in der wir Familien suchten, die Hilfe benötigen.

Natürlich wussten wir, dass es in unserem Land in jeder Stadt, in jedem Stadtteil und in jeder Straße Familien gibt, die jeden Tag mit den unterschiedlichsten Konflikten zu kämpfen haben. Was wir allerdings nicht voraussehen konnten, war die Flut von Mails, die uns verzweifelte, traurige, deprimierte, aber in vielen Fällen auch hoffnungsvolle Eltern schickten. Drei Jahre lang haben wir Hunderte von Familiengeschichten gehört, manchmal handelte es sich um kleine Alltagskonflikte, manchmal um größere und schwerwiegendere Probleme. Am liebsten hätten wir allen Familien die Möglichkeit gegeben, Jesper Juul zu treffen und Hilfe zu bekommen. Aber aus verständlichen Gründen waren wir gezwungen, uns zu beschränken. In Absprache mit Jesper Juul haben wir also versucht, Familien auszuwählen, bei denen wir vermuteten, dass sie von einem Treffen profitieren würden. Außerdem entschieden wir uns für Familien mit Problemen, mit denen in unseren Augen viele zu kämpfen haben.

Vor jedem Coachingtermin habe ich, Anna-Maria Stawreberg, mit den Eltern telefoniert und eine umfassende Mailkorrespondenz geführt. Ich informierte sie darüber, dass wir vorhatten, ihre Ge-

## VORWORT

schichte in der Zeitschrift zu veröffentlichen, sie aber anonym bleiben würden. Außerdem erfuhren sie, dass ihre Kinder sehr gerne bei dem Treffen dabei sein dürfen. Und dann kamen die Familien. Einige von ihnen kamen von sehr weit her, andere hatten nur eine kurze Anfahrt. Meistens fanden unsere Treffen im großen Konferenzraum der Redaktion in Stockholm statt, aber einige Coachings wurden auch nach Malmö oder Göteborg verlegt.

Vor den Terminen hatte Jesper Juul bereits den Brief der Eltern gelesen, in dem sie ihr Problem schilderten, bei dem sie Hilfe benötigten. Danach begann das eigentliche Coaching. Einige der Mütter und Väter waren sehr nervös, andere die Ruhe selbst.

Manchmal war der Geräuschpegel im Raum enorm hoch, was meistens daran lag, dass die Kinder fröhlich mit den Sachen spielten, die wir bereitgestellt hatten. Manchmal war es fast gespenstisch still, die Kinder saßen schweigend am Tisch und zeichneten, während die Eltern unter großer Anstrengung versuchten, den Familienkonflikt zu beschreiben. Gelegentlich gab es Streit, häufig Tränen. Manchmal herrschte eine eisige Stimmung, in anderen Fällen brachen sich leidenschaftliche Gefühle Bahn. Bei den meisten Gesprächen hielten sich Tränen und Lachen die Waage.

Allen Familien war gemeinsam, dass sie ihr Problem bewältigen wollten und seit Langem die unterschiedlichsten Lösungsversuche unternommen hatten.

Jedes Coaching nahm etwa 2 Stunden in Anspruch. Nur Jesper unterhielt sich mit den Familien, ich war lediglich Beisitzerin, machte Notizen und nahm das Gespräch auf Band auf. Jedes Mal wieder war ich beeindruckt, wie schnell Jesper auf den Kern des Problems zu sprechen kam. Mithilfe weniger Fragen gelangte er auf die richtige Spur. Natürlich war er dabei auch auf die Eltern angewiesen, die ihm die Richtung weisen mussten. »Stimmt das so, wie ich es formuliere?«, »Könnt ihr euch darin wiedererkennen?«, hakte er nach und meistens nickten die Eltern eifrig.

## ELTERNCOACHING MIT JESPER JUUL

Eine häufig von den Eltern gestellte Frage lautete: »Soll mein Kind wirklich mit dabei sein und alles mit anhören können?« Und immer antwortete Jesper: »Ja, Kinder nehmen keinen Schaden davon, ihren Eltern dabei zuzusehen, wie sie versuchen, mit einer schwierigen Situation zurechtzukommen.« Manchmal konnte man die Beteiligung der Kinder registrieren, obwohl sie sich ganz still verhielten. Das wilde Spiel wurde auf einmal leiser, je länger das Gespräch andauerte. Die Kinder wurden ruhiger und für Jesper war das ein untrügliches Zeichen dafür, dass ihnen gefiel, was sie hörten. Auf diese Art und Weise zeigten sie ihre Zustimmung. Das konnte man ganz deutlich ablesen, sogar an kleineren Kindern, die noch nicht sprechen konnten und den genauen Wortlaut der Unterhaltung auch gar nicht verstanden. Kinder besitzen Antennen für die Stimmungen im Raum, sie spüren, dass Mama und Papa sich mit einem Mann unterhalten und versuchen, wieder Ordnung ins Leben zu bekommen.

In den Follow-up-Gesprächen zeigte sich häufig, dass die Kinder weit mehr begriffen hatten, als ihre Eltern vermuteten. So sagte ein kleiner Junge, der während der gesamten Coachingsitzung mit dem Rücken zu uns gesessen und gespielt hatte, ganz lakonisch zu seinen Eltern, die sich in aller Ruhe mit ihm unterhalten wollten: »Ihr findet also, dass wir es genauso machen sollen, wie Jesper gesagt hat?«

Auf ähnliche Art und Weise entstanden die sechs neu in diesen erweiterten Band eingefügten Gespräche. Die Familien entstammen einer Gruppe von 100 Familien, die Jesper Juul und Pernille W. Lauritsen, die Mitbegründerin von familylab Dänemark, in insgesamt fünf Jahren getroffen haben und die ihnen erlaubten, Einblick in Teile ihrer innersten Gedanken, Gefühle und Frustrationen im Familienleben zu nehmen. Als Autorin und Coach führte Pernille W. Lauritsen mit den Familien ein einleitendes, danach Jesper Juul ein 1- bis 2-stündiges Gespräch, bei dem Pernille W.

## VORWORT

Lauritsen anwesend war. Etwas später hat sie ein weiteres Mal mit der Familie gesprochen; diese Gespräche sind in den jeweiligen Rückblicken am Kapitelende zusammengefasst. Auch diese sechs Gespräche wurden gekürzt und leicht bearbeitet; sie wurden in den dänischen Zeitschriften *Vores born* und *Junior* abgedruckt.

Wer schon Bücher von Jesper Juul gelesen hat, weiß, wie groß sein Respekt Kindern gegenüber ist. Nie ist bei ihm die Rede von irgendwelchen Bestrafungs- oder Belohnungssystemen wie dem stillen Stuhl oder dem Punktesammeln. Seine Haltung ist vielmehr, dass Kinder es in den allermeisten Fällen ihren Eltern recht machen wollen. Und wenn ein Kind um sich tritt, ist es häufig ein Anzeichen dafür, dass es mit einer bestimmten Situation nicht zurechtkommt, sein Unbehagen aber nicht in Worte fassen kann.

Wer miteinander spricht, kommt weiter, behauptet Jesper. Und dabei ist es gar nicht so entscheidend, dass das Kind jedes einzelne Wort versteht, das seine Eltern sagen. In den meisten Fällen genügt es, dass es erkennt, wie sehr sich Mama und Papa darum bemühen, das Zusammenleben zu erleichtern. »Redet mit eurem Kind, als würdet ihr mit einem Freund sprechen«, mahnt Jesper und meint damit, dass die Eltern den pädagogischen Unterton über Bord werfen und sich stattdessen darauf konzentrieren sollen, ihre wahren und aufrichtigen Gefühle zu zeigen. Auf diese Authentizität kommt er oft zu sprechen. Es gibt keinen Mutter- oder Vatermantel, der jedem passt. Nur weil man Eltern geworden ist, verändert sich nicht die eigene Persönlichkeit, und man muss auch nicht anders sprechen oder gar denken, nur weil die Familie größer geworden ist.

Im Laufe der Jahre haben wir viele Leserbriefe erhalten. Die meisten waren enorm positiv, viele haben ihre eigenen Probleme in den Beispielen wiedererkannt und wollten ihre persönliche Version erzählen. Andere hatten das Bedürfnis, den Familien Mut zuzuspre-

## ELTERNCOACHING MIT JESPER JUUL

chen und Jesper Juul für seinen Rat zu danken. Aber es gab auch kritische Stimmen, die Jespers Verhalten den Eltern gegenüber in einigen Fällen zu hart fanden.

In vielen der Coachingsitzungen hatte Jesper Juul einen der Elternteile dazu aufgefordert, Verantwortung für die eigenen Wünsche zu übernehmen. Sich seiner Wünsche klar zu werden und sie in einer Weise zu formulieren, dass der Partner sie verstehen kann. »Aber das habe ich doch schon tausendmal gesagt!«, beschwerte sich zum Beispiel ein Elternteil im Laufe des Gesprächs. »Sag es noch einmal, aber anders! Sag, was du haben willst!«, forderte Jesper Juul dann auf. Und siehe da, beim 1001. Mal ging dem Partner endlich ein Licht auf. »Ich habe nie verstanden, dass du es so gemeint hast!«

Manchmal hätte ich persönlich – und wie sich anhand der Leserbriefe zeigte, die unsere Redaktion überschwemmt, ging es auch anderen Lesern so – mir gewünscht, Jesper Juul hätte sich die eine oder andere Seite mal zur Brust genommen, sie oder ihn richtig durchgeschüttelt und gesagt, sie sollten sich zusammenreißen und endlich erwachsen werden. Als ich ihn darauf ansprach, erklärte er mir, dass es so nicht funktionieren würde. Manchmal sei es einfacher, den Partner so anzunehmen, wie er ist, statt vergebens zu versuchen, ihn oder sie zu ändern. Man kann einen Menschen nicht verändern, und die Wirklichkeit so zu akzeptieren, wie sie nun einmal ist, sei leichter zu ertragen, als ewig in einer Traumwelt zu leben.

In diesem Buch können Sie 24 Familien bei ihren Gesprächen mit Jesper Juul begleiten. Seine Gedanken zum Thema Familie und Zusammenleben bieten aber keine schnellen Lösungen. Wer glaubt, dass ein Coaching aus 20 Punkten besteht, die uns zu einem harmonischen Familienleben verhelfen, oder dass es uns ein tägliches, fünfzehnminütiges Übungsprogramm offeriert, wie wir Geschwisterkämpfe vermeiden, der irrt sich gewaltig. Jesper Juuls

## VORWORT

Gedanken sind weitaus komplexer. Sie setzen sich in erster Linie aus gesundem Menschenverstand und seinem großen Respekt den Kindern gegenüber zusammen. Aber sie führen auch zu Aha-Erlebnissen («Ach so, man muss also nicht mit seinem Dreijährigen in Babysprache reden!«). Pernille W. Lauritsen und ich haben Jesper Juul gebeten, seine Gedanken zu den Problemen aufzuschreiben, die immer wieder in den Coachingsitzungen auftauchten. Diese Texte stehen jeweils am Ende eines Kapitels.

Die Tatsache, dass seine Ratschläge eben nicht von der Sorte »Drei Wege, um seinen sechsjährigen Bettnässer zu heilen« oder Ähnliches sind, machen sie umso lesenswerter. Ich kann Ihnen garantieren, dass Sie in jedem der Coachingbeispiele etwas für sich finden, ganz unabhängig davon, ob Sie Eltern eines sechsjährigen Bettnässers, eines den Schlaf verweigernden Säuglings, einer trotzigen Dreijährigen oder eines traurigen Achtjährigen sind.

*Anna-Maria Stawreberg, Stockholm*

Leseprobe aus Juul, Elterncoaching, ISBN 978-3-407-86429-1

© 2016 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86429-1>

# WILLENS- STARKE KINDER

Ella hat ständig Wutausbrüche	16
Muss ein Baby wirklich so wild sein?	29
Alle tanzen nach der Pfeife der achtjährigen Smilla	42
Jennifer will nicht schlafen	55
Jesper Juul: Das Projektkind	68

## Elterncoaching mit Jesper Juul

### Ella hat ständig Wutausbrüche

**Annika und Peter sind die Eltern von Ella, 3,5 Jahre, und Julia, 1 Jahr.**

*Ella ist ein schwieriges Mädchen, das schon sehr früh entwickelt ist. Ihre Launen beherrschen die gesamte Familie. Mama Annika wird von Schuldgefühlen geplagt, weil sie so große Schwierigkeiten mit ihrer Tochter hat. Jesper stellt schnell fest, dass in seinen Augen Ella ein sogenanntes »autonomes Kind« ist.*

Als Annika und Peter Jesper Juul um Hilfe und um das Elterncoaching baten, war die Situation in ihrer Familie schon ziemlich verzweifelt. Seit der Geburt ihrer kleinen Schwester Julia regierte Ella die Familie mit eiserner Hand.

Die Familie hat im vergangenen Jahr versucht, sowohl bei Kinderärzten als auch beim Personal in der Kindertagesstätte Hilfe zu bekommen. Psychologen gaben ihnen mehrere Tipps, aber keiner davon hat Wirkung gezeigt. Annika und Peter haben sich immer mehr voneinander entfernt und darum eine Paartherapie begonnen.

Der gesamten Familie geht es schlecht, aber vor allem Annika plagen große Schuldgefühle, weil es ihr immer schwerer fällt, Ella in den Arm zu nehmen. Ihr Verhältnis zu ihrer älteren Tochter ist kompliziert.

### DAS GESPRÄCH

*Annika:* Ich habe die verschiedensten Ratschläge von den Psychologen bekommen. Einer davon war, dass ich mehr Zeit zu zweit mit ihr verbringen soll. Wir haben das versucht, aber es führte zu nichts. Trotzdem unternehmen wir immer noch Sachen

## WILLENSTARKE KINDER

nur mit ihr allein. Ich habe das Gefühl, dass wir wirklich alles ausprobiert haben. Am Ende war der Psychologe kurz davor, aufzugeben, glaube ich. Auch er hatte den Eindruck, alles versucht zu haben. Und dass nichts geholfen hat. Sie sind uns sogar entgegengekommen und haben unseren Betreuungsbedarf im Kindergarten für Ella erhöht. Das nehmen wir nach wie vor in Anspruch.

Hier kommt ein Notruf einer Familie, die dringend Hilfe benötigt, mit unserer Tochter und uns als Eltern. Nachdem wir etwa ein Jahr lang zwischen Hoffnung und Verzweiflung hin- und hergependelt sind, habe ich jetzt beschlossen, dass ich mich unbedingt an dich und dein Expertenwissen wenden muss.

Ella, dreieinhalb Jahre alt, ist unsere älteste Tochter, sie ist sehr launisch und hat einen ausgeprägten Willen. Sie hört überhaupt nicht auf uns, sondern straft uns mit Nichtachtung und schließt die Augen oder geht einfach weg. Sie sagt auch deutlich, dass sie nicht vorhat, zu gehorchen, und beschimpft vor allem ihre Mutter mit bösen Worten, »doofe, blöde Mama« und anderes. Sie bekommt mehrmals am Tag unfassbare Wutausbrüche, schreit, tritt um sich und schlägt alle Familienmitglieder.

Wir haben unseren Betreuungsbedarf in der Kita erhöht, weil ich, die mit der kleinen Schwester Julia in Elternzeit bin, keine Kraft mehr habe. Ich habe eine Therapie angefangen, um zu lernen, eine bessere Mutter zu werden.

Die Situation ist aber auch für unsere Beziehung, also die der Eltern, kritisch geworden. Seit einem Jahr machen wir eine Paartherapie. Mein Herz zerbricht vor Traurigkeit, denn ich liebe mein Kind, aber ich mag sie nicht so, wie sie geworden ist oder eben wie wir sie haben werden lassen.

Lieber Jesper, wir bitten dich, hilf uns dabei, unserer Tochter Ella zu helfen!

*Annika*

## Elterncoaching mit Jesper Juul

*Jesper:* Und was sagen sie im Kindergarten?

*Peter:* Sie sagen, dass sie für ihr Alter schon sehr weit ist. Dass sie schon sehr gut sprechen kann. Vor Kurzem hat sie zum Beispiel einen Pilz aus Ton geformt, der wirklich toll aussieht. Sie macht Sachen, die kein anderes Kind macht. Sie ist sehr kreativ.

*Jesper:* Alles in allem ist also nicht so viel passiert?

*Annika:* Nein, nur dass Ella größer geworden ist und noch besser sprechen kann.

*Jesper:* Wie war die Schwangerschaft mit ihr?

*Annika:* Ich war sehr nervös. Bevor ich Ella bekam, hatte ich eine Eileiterschwangerschaft und mit Ella mehrere Blutungen.

*Peter:* Wir waren oft im Krankenhaus, um alles überprüfen zu lassen.

*Jesper:* Es ist häufig so, dass Kinder, die eine schwere Schwangerschaft erleben mussten, sich zu starken Persönlichkeiten entwickeln. Sie mussten sich ja durchbeißen, um zu überleben.

*Annika:* Dann kam sie auf die Welt und hatte vier Monate lang Koliken und schrie und schrie. Es war unmöglich, sie zu beruhigen. Da hat es angefangen, meinst du, Peter, oder?

*Peter:* Das war eine anstrengende Zeit, wir waren kein gut eingespieltes Team. Wir waren müde und hatten keine Reserven. Sie brüllte, überall und immer. Man konnte mit ihr nicht Autofahren, da gab es am meisten Theater.

*Jesper:* Könntet ihr mir ein paar Beispiele nennen, so genau wie möglich?

*Peter:* Wenn ich einkaufen fahre, will Ella unbedingt mit. Wenn ich dann losfahre, will sie doch nicht mehr mit. Dann ist nichts richtig, wir müssen anhalten und aussteigen, damit wir uns in Ruhe unterhalten können. Sie schreit und brüllt wie am Spieß.

*Annika:* Uns wurde geraten, sie festzuhalten. Aber das geht gar nicht. Dann gerät sie in Panik.

*Peter:* Das ist so furchtbar. Jetzt muss sie in ihr Zimmer gehen, bis



## Elterncoaching mit Jesper Juul

Da herrscht Krieg.  
Und so ist das  
mit fast allem:  
Zähneputzen,  
Abendessen ...  
Man kann nicht  
mit ihr reden.  
PETER

sie sich wieder beruhigt hat. Da herrscht Krieg. Und so ist das mit fast allem: Zähneputzen, Abendessen... Man kann nicht mit ihr reden.

*Jesper:* Wie war das am Anfang, in ihrem ersten Lebensjahr? Hatte sie das Bedürfnis nach physischem Kontakt?

*Annika:* Nein, sie ist nie besonders schmusig gewesen. Sie schmust gerne mit ihren Omas, aber nicht mit uns ...

*Jesper:* Ja, das ist auch was anderes. Wie sah ihr Gesicht aus, als sie zur Welt kam? War es schon reif und fertig, also nicht so wie ein Baby, sondern eher wie ein Kind?

*Peter:* Diese Anfangszeit haben wir irgendwie vergessen ...

*Jesper:* Der Grund, warum ich frage, ist der, dass ich über Kinder forsche, über die noch nicht so viel geschrieben worden ist, denen ich aber schon häufig begegnet bin. Ich nenne sie »autonome Kinder«. Wenn sie zur Welt kommen, haben sie oft schon so einen reifen Gesichtsausdruck. Aber auch nicht immer.

Eine Mutter, mit der ich darüber sprach, formulierte einmal ganz explizit, was das Charakteristische an diesen Kindern ist. Sie hat eine neunjährige Tochter, die autonom ist: »Ich habe noch drei weitere Kinder, die ich liebe, aber dieses Kind lässt sich einfach nicht lieben.« Die Mutter versuchte, ihrer Tochter ihre Liebe zu geben, aber erhielt nie etwas zurück. »Ich kann ihr meine Liebe nicht geben.«

Es ist sehr gut, dass ihr vermieden habt, in einen Machtkampf zu geraten. Denn das ist eigentlich unmöglich mit diesen Kindern. Sie lassen sich nicht korrumpieren. Man kann ihnen auch nicht drohen oder sie bestechen. Sie besitzen eine außergewöhnlich stark ausgeprägte Integrität.

Ganz generell lässt sich sagen, um ein Bild zu benutzen, dass Kinder Nahrung brauchen: in Form von Fürsorge, Erziehung, Liebe. Den meisten Kindern kann man das einfach vorsetzen. Autonomen Kindern dagegen muss man diese Nahrung auf dem Buffet präsentieren, damit sie sich davon nehmen können,

Kinder brauchen  
Nahrung: in Form von  
Fürsorge, Erziehung,  
Liebe. Den meisten  
Kindern kann man  
das einfach vor-  
setzen. Autonome  
Kinder dagegen  
benötigen diese  
Nahrung vom Buffet,  
damit sie sich davon  
nehmen können,  
wann immer sie  
wollen.  
JESPER