

Caroline Märki & Knut Krüger

Kinder brauchen unperfekte Eltern

Caroline Märki & Knut Krüger

Kinder brauchen **unperfekte Eltern**

Warum Erziehung von Fehlern lebt

Bonus:
Gespräche mit
Jesper Juul

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber an den aufgeführten Zitaten ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall nicht möglich gewesen sein, bitten wir um Nachricht durch den Rechteinhaber.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967
Copyright © 2024 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Redaktion: Melanie Hartmann
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München
Umschlagmotive: U1 – Julia Volk / Stocksy United; U3 – Nils Landolt
Illustrationen im Innenteil: stock.adobe.com: 10 (dadan); 21, 166
(OneLineStock); 22, 64 (ngupakarti); 34 (Nyong Line); 46 (ColorValley);
86 (l.v.l.); 108 (Ольга Фурманюк); 120 (Maryan); 134 (Jayd); 148 (Garkusha
Art); 157 (ad_stock); 158 (senimanto); 168 (mitay20)
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-31218-4

www.koesel.de

Inhalt

Warum wir dieses Buch schreiben	11
»Kinder müssen lernen, Verantwortung zu übernehmen.«	
Für sich oder für andere?	23
Persönliche und soziale Verantwortung	25
Raum für den Ungehorsam	26
Sich selbst umarmen	32
»Es muss doch Konsequenzen geben!«	
Es gibt eine Alternative zu Sanktionen und Strafen.	35
Regeln als bequeme Art der Konfliktlösung	39
Konsequenz und Konsistenz	44
»Kindern muss man Grenzen setzen!«	
Wo sind unsere eigenen Grenzen?	47
Zwei Arten von Grenzen	50
Die Doppelverantwortung der Eltern	52
Die persönliche Sprache	57
Die Alternative zu Regeln und Strafen: die authentische Rückmeldung	59

»In unserer Familie soll es vor allem harmonisch zugehen.«

Über die Notwendigkeit von Aggression und Konflikten . . . 65

»Das Eisen schmieden, wenn es erkaltet ist.«	66
Aggression – ein tabuisiertes Verhalten	68
Der Teufelskreis der Aggression	72
Sich nicht als wertvoll empfinden	73
Die Wut der Erwachsenen	79
Triggerpunkte	80
Die verlorene Welt der Gefühle	81
Narben der Vergangenheit	82

»Bei uns dürfen alle mitbestimmen.«

Eine Familie ist keine Mini-Demokratie. 87

Was ist Beziehungskompetenz?	91
Der gleichwürdige Dialog	92
Die Kunst des Zuhörens	95
Die Macht der nonverbalen Sprache	96
Der Mut, sich verletzlich zu machen	99
Die Schutzschicht der Gefühle	102
Sich Zeit nehmen	105

»Ja, toll machst du das!«

Über inflationäres Lob und den Wert der Anerkennung . . . 109

Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen	110
Schulnoten und Zeugnistag	116
Das aufgeblasene Ego	117

»Meine Kinder sollen ein Herz und eine Seele sein.«

Über den unausweichlichen Streit von Geschwistern . . . 121

Sollen Eltern eingreifen?	122
Der Familie den Puls fühlen	127
Wie entstehen Konflikte?	128
Liebe und Hiebe	129
Vermitteln, nicht urteilen	131

»Was habe ich für ein Glück, dass mein Kind so unkompliziert ist.«

Über den Preis der Kooperation 135

Kooperation ist mehr als Gehorsam	136
Die Grenzen der Kooperationsfähigkeit	137
Der Konflikt zwischen Kooperation und Integrität	139
Das Familiensystem	142
Unsichtbare Kinder	143
Angepasst oder ausgeglichen?	146

»Und dann machen wir es uns gemütlich.«

Die Krux mit der Quality Time 149

Das schlechte Gewissen	150
Die Paarbeziehung im Blick behalten	151
Lässt sich Beziehungsqualität organisieren?	153
Der Charme des Augenblicks	154

»Wenn ich Nein sage, fühle ich mich schlecht.«

Über die Schwierigkeit mit einem kleinen Wort	159
Wunsch oder Bedürfnis?	161
Der produktive Zweifel	163
Die Eltern als Jasager	165

»Jetzt weiß ich, wie Erziehen geht.«

Wie geht es mir selbst damit?	169
Vom Subjekt zum Objekt	171
Den Blick auf sich selbst richten	173
Wodurch erziehen wir?	175
Der scheinbare Erziehungserfolg	176
Nachwort	178

Gespräche mit Jesper Juul.	181
Caroline Märki im Gespräch mit Jesper Juul	181
Eltern fragen – Jesper Juul antwortet	189
Jesper Juul im Gespräch mit familylab Schweiz	194

Weiterführende Literatur	199
Zitatnachweis	201
familylab.	204

Wir möchten uns bei den Kindern sowie dem Mann von Caroline Märki herzlich dafür bedanken, dass sie sich mit den authentischen Familienbeispielen in diesem Buch einverstanden erklärt haben.



Warum wir dieses Buch schreiben

Wer die Kindererziehung der vergangenen Jahrzehnte in den Blick nimmt, sieht sich vor allem mit zwei weitreichenden Fehlschlägen konfrontiert. Die strikte Gehorsamskultur früherer Tage gehört glücklicherweise der Vergangenheit an, wenngleich ihre Überreste in mehr oder minder getarnter Form weiterexistieren. Die ebenso radikale wie folgerichtige Antwort auf die autoritäre Erziehung – die sogenannte antiautoritäre Erziehung – darf ebenfalls als gescheitert betrachtet werden. Gar keine Führung ist eben keinesfalls besser als zu viel Führung, sondern zwingt die Kinder dazu, die Verantwortung tragen zu müssen, der sich ihre Eltern entzogen haben.

Nach diesem Scheitern der »Extreme« bemühen sich die Eltern von heute um den goldenen Mittelweg, verzichten weitgehend auf pädagogische Dogmen und versuchen,

individuelle Regeln für das Leben in der Familie zu finden. In der Kindererziehung gibt es nun mal keine unfehlbare Methode, die uns zuverlässig vor Konflikten bewahrt, die Familie zu einem Hort der Glückseligkeit macht und den Kindern zudem einen guten Schulabschluss garantiert – leider.

Das Bedürfnis nach Hilfestellung und Orientierung ist somit sprunghaft gestiegen – wer auf keine Erziehungsmethode zurückgreifen kann, die scheinbar immer funktioniert und allgemein anerkannt ist, muss notgedrungen eigene Kriterien entwickeln und sich auch mit sich selbst und der eigenen Rolle als Mutter oder Vater auseinandersetzen.

Orientierung bei diesem Bemühen bieten die Leuchttürme unter den Pädagoginnen und Familientherapeuten, und manchmal sind ihre Erkenntnisse so bahnbrechend, dass sie ganzen Elterngenerationen das Gefühl vermitteln, von einer Last befreit zu sein und besser atmen zu können.

Einer dieser Leuchttürme ist der 2019 verstorbene dänische Familientherapeut Jesper Juul, dessen Denken wir uns verpflichtet fühlen und der unser beider Leben so nachhaltig geprägt hat.

Caroline fühlte sich nach der Geburt ihres dritten Kindes überfordert und hatte das Gefühl, als Mutter zu versagen. Als ihr eine Kollegin ein Buch von Jesper Juul schenkte, wurde die Lektüre zu einem Schlüsselerlebnis und Wendepunkt in ihrem Leben. Was Juul schrieb, war so einleuchtend und überzeugend, dass sie ihre Kinder fortan nach seinen Prinzipien erziehen wollte. Doch damit nicht genug – sie ließ sich von ihm zur Familienberaterin ausbilden und gründete die Organisation familylab Schweiz, die sich in ihren

Seminaren und Ausbildungsformaten für Eltern und Pädagogen auf die Werke und Werte von Jesper Juul stützt.

Knut hat einige der wichtigsten Bücher von Jesper Juul wie *Dein kompetentes Kind*, *Was Familien trägt* oder *Nein aus Liebe* ins Deutsche übertragen. Auch ihm ist es ein Herzensanliegen, Juuls Ideen und Konzepte zu bewahren, neu zu beleben und für die nächste Generation nutzbar zu machen.

Juuls undogmatisches Denken, das alle starren Erziehungsmethoden ablehnte und sich ganz auf seine persönliche Erfahrung stützte, hat zentrale Erkenntnisse der Säuglings- und Hirnforschung vorweggenommen. Vor allem hat er uns gelehrt, dass Kinder als vollwertige Menschen auf die Welt kommen und von Anfang an grundlegende Kompetenzen besitzen, deren Entfaltung empathischer und »gleichwürdiger« Begleitung bedarf. Das mag sich heute so selbstverständlich anhören, doch das traditionelle Menschenbild des Neugeborenen als einem unzivilisierten Halbwesen, das in einem mühseligen Erziehungsprozess zu einem »ganzen Menschen« geformt werden müsse, steckt immer noch in vielen Köpfen.

Die Werte, für die Juul eintrat – Gleichwürdigkeit, Integrität, Authentizität, persönliche Verantwortung –, haben nichts von ihrer Bedeutung für gelingende Beziehungen eingebüßt. Hinter dem Begriff der Gleichwürdigkeit verbirgt sich die Haltung, dass die Bedürfnisse aller Familienmitglieder gleich wichtig sind und gleich ernst genommen werden müssen – wobei die Führungsrolle der Erwachsenen außer Frage steht.

Doch so sehr wir uns bemühen, diese Werte auch in der Kindererziehung mit Leben zu füllen, so schnell fallen wir

immer wieder in traditionelle Verhaltens- und Denkmuster zurück. Caroline begegnet als Familienberaterin Eltern und Pädagoginnen, die in Not sind und häufig an der Umsetzung dieser Werte scheitern, weil althergebrachte Überzeugungen und Verhaltensweisen tief in ihnen verwurzelt sind. Es mutet schon paradox an, dass wir auf der Suche nach neuen Wegen so gern zu alten Rezepten greifen – zu Glaubenssätzen und Erziehungsmethoden, die wir weitgehend für überwunden hielten.

»Eltern müssen konsequent sein« ist so ein Glaubenssatz, den wohl die meisten von uns unterschreiben würden. Doch was verstehen wir eigentlich unter Konsequenz und wozu ist sie gut? Und sind die »Konsequenzen«, die wir unsere Kinder spüren lassen, nicht nur ein netteres Wort für Strafen? Viele Eltern sind sehr kreativ darin, die Anteile ihrer Erziehung, die ihnen tendenziell unangenehm sind, zu verschleiern oder mit einem neuen Etikett zu versehen. Wir werden im Kapitel »Es muss doch Konsequenzen geben.« – Es gibt eine Alternative zu Sanktionen und Strafen« näher darauf eingehen.

Der Glaube an die allein selig machende Erziehungsmethode scheint zu schwinden, doch im Stillen hoffen wir immer noch darauf, dass zumindest ein paar goldene Regeln existieren, die uns im Alltag weiterhelfen. Auch deshalb klammern wir Erziehenden uns wohl so hartnäckig an Glaubenssätze wie »Kindern muss man Grenzen setzen« oder »Lob stärkt das Selbstwertgefühl«, weil sie uns Sicherheit geben und sich so überzeugend anhören – zumindest solange wir nicht näher über sie nachdenken.

Glaubenssätze in der Erziehung sind unser Anker in den Stürmen des Alltags. Solange wir uns an ihnen orientieren,

wählen wir uns auf der sicheren Seite. Sie sind die Grundpfeiler unserer pädagogischen Anschauung. Sie verleihen dem unübersichtlichen Feld der Erziehung Klarheit und Struktur und vermitteln uns zudem das Gefühl, verantwortungsvolle Eltern zu sein, solange wir uns nur an diese ewig gültigen Richtlinien halten.

Doch was ist, wenn diese Richtlinien uns in die falsche Richtung führen? Wenn sie uns zurücktreiben statt nach vorne zu weisen?

Was es braucht, ist kein starres Festhalten an scheinbar goldenen Regeln, sondern eine völlig neue Haltung im Umgang mit unseren Kindern und miteinander. Und die wird uns erst gelingen, wenn wir die Missverständnisse, die mit diesen Glaubenssätzen einhergehen, endgültig über Bord werfen – und unseren Hang zum Perfektionismus gleich mit ihnen!

Viele Eltern wollen heute nicht nur gut, sondern perfekt sein und legen die Messlatte für ihre Elternschaft in schwindelerregende Höhen. Wer wollte es ihnen verdenken? Gerade in der Kindererziehung wollen wir alles richtig machen, und kaum etwas nagt so sehr an uns wie das Gefühl, auf diesem zutiefst persönlichen und sensiblen Gebiet zu versagen. Der Vorwurf, keine gute Mutter oder kein guter Vater zu sein, kann uns bis ins Mark treffen.

Doch zum einen taugt der Begriff der Perfektion nicht, um die Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen zu beschreiben; zum anderen setzt unser Perfektionsdrang einen Teufelskreis aus Scham und Schuld in Gang, aus dem wir nur schwer wieder herausfinden.

Perfektion mag es beim Eiskunstlauf oder in der Hundelerziehung geben. Eine makellose Pirouette ist eine makellose Pirouette, und wem es ausschließlich um Befehl und Gehorsam geht, der wird sich glücklich schätzen, seinen Vierbeiner mit den bewährten Kommandos wie »Sitz« und »Platz« tadellos erzogen zu haben.

Ein Perfektionsanspruch in der Kindererziehung ist hingegen ebenso absurd wie belastend für alle. Denn perfektionistische Eltern setzen nicht nur sich selbst einem schier unmenschlichen Druck aus, sondern erwarten natürlich auch von ihren Kindern nichts anderes als Perfektion: Aktiv und kreativ sollen sie sein, eigenständig und sozial kompetent, freundlich und zugewandt, aber nicht zu angepasst; kompromissfähig, doch mit kritischem Geist; ebenso zielstrebig wie uneigennützig; mit guten Noten, interessanten Hobbys und den richtigen Freunden und so weiter und so fort.

Der erwähnte Teufelskreis wird dann in Gang gesetzt, wenn die Eltern ihre Frustration darüber, sich als Erziehende manchmal unfähig und hilflos zu fühlen, an ihren Kindern auslassen. Bei den Kindern führt das zu Scham und Schuldgefühlen, weil sie die Botschaft empfangen, »verkehrt« zu sein und den Anforderungen nicht zu genügen. Dadurch sind sie nicht in der Lage, ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen, was sie später anfällig dafür macht, das Verhalten ihrer Eltern zu wiederholen.

Dabei ist es ganz normal, dass sich Eltern durch ihre Kinder überfordert fühlen, an ihre Grenzen gelangen und manchmal nicht weiterwissen. Schließlich sind wir doch alle irgendwann zum ersten Mal Eltern und haben ein Recht

darauf, Fehler zu machen – bei all unseren Kindern und immer wieder.

Jesper Juul hat einmal gesagt, dass die besten Eltern zwanzig Fehler am Tag machen. In seinen Vorträgen erhöhte er die tolerierbare Fehlerzahl manchmal augenzwinkernd auf fünfzig, denn hier geht es um das grundsätzliche Zugeständnis an uns selbst, dass wir fehlerhaft und unvollkommen sind. Leider werden Fehler in unserer Gesellschaft allzu oft als etwas Negatives betrachtet, als Makel, den man umgehend beseitigen muss – nicht aber als Notwendigkeit und Chance, zu lernen und sich als Mensch zu entwickeln, was für uns alle viel gesünder wäre.

Dass wir in unserem Denken darauf gepolt sind, Fehler zu erkennen, statt das Gute und Richtige zu schätzen, zeigt eine einfache Übung, die Caroline gern während ihrer Vorträge macht. Sie zeigt den Zuhörerinnen folgende vier Gleichungen und fragt, was an diesen auffällt:

$$3 + 4 = 7$$

$$22 - 11 = 11$$

$$66 : 3 = 22$$

$$12 \times 4 = 50$$

Meistens dauert es relativ lange, ehe aus dem Publikum die erste Wortmeldung kommt, denn wer will schon in Gegenwart so vieler Menschen einen Fehler machen!

Die Wortmeldung ist fast immer dieselbe: »Das letzte Ergebnis ist falsch.« Eine zweifellos richtige Antwort. Dennoch könnte man genauso gut feststellen, dass die Ergebnisse der