



Leseprobe

Jesper Juul

Pubertät - wenn Erziehen nicht mehr geht

Gelassen durch stürmische Zeiten

»[...] verhilft seinen Lesern zu mehr Gelassenheit.« *ZEIT Wissen*

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 208

Erscheinungstermin: 01. März 2010

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

»Juul ist eine Lichtgestalt der modernen Pädagogik.« DER SPIEGEL

In der Pubertät braucht es neue Wege für ein Miteinander, denn Erziehung wie in Kindertagen nützt nichts mehr: Der renommierte Familientherapeut Jesper Juul gibt in diesem Bestseller Antwort auf brennende Elternfragen und zeigt, dass es auch anders geht. Kommunikation und Beziehung sind nun gefragt. Die Lösungsansätze wurden gemeinsam mit Eltern und Jugendlichen erarbeitet und erprobt. Sie geben Orientierung, die wirklich weiterhilft!



Autor

Jesper Juul

Jesper Juul (1948-2019) war einer der bedeutendsten und innovativsten Familientherapeuten Europas, Konfliktberater und Gründer des Elternberatungsprojekts *familylab international*. Durch zahlreiche Seminare, Vorträge, Medienauftritte und erfolgreiche Elternbücher wurde er international bekannt. Seine respektvolle, gleichwürdige Art, mit Menschen umzugehen, beeindruckt Fachleute wie Eltern auch heute noch immer wieder neu.

Jesper Juul

Pubertät – Wenn Erziehen
nicht mehr geht

Jesper Juul

Pubertät – Wenn Erziehen nicht mehr geht

**Gelassen durch
stürmische Zeiten**

Herausgegeben von Mathias Voelchert

Kösel

Inhalt

Vorwort	7
---------	---

1 Von Erziehung zu Beziehung

<i>Der schrittweise Veränderungsprozess für Eltern in der Pubertät</i>	11
Pubertät ist eine Tatsache, keine Krankheit	14
Kommunikationsprobleme: Sprechen Sie aus dem Herzen und benutzen Sie Ihren Verstand	24
Sind Grenzen notwendig? Vom Umgang mit Regeln und Regelverstößen	31
Pubertät – Konflikte zwischen Kultur und Natur	37
Kinder, Schule, Eltern: ein lebenswichtiges Dreieck	43

2 »Und was soll ich jetzt machen?«

<i>Lösungsideen in Briefform</i>	49
Offene Kommunikation mit pubertierenden Kindern	51
Strafe nach einer Grenzüberschreitung?	56
»Der Kühlschrank ist leer«: Seinen eigenen Weg finden	62
Umgang mit Alkohol	66
Der Vater muss auf die Bühne!	70
Gemeinsames Heim oder Hotel?	75
Schulschwänzer	80

3 Dialoge der Veränderung	
<i>Zehn Familien arbeiten mit Jesper Juul.</i>	85
Familie 1: Patchworkfamilie, Verantwortlichkeit und Regeln	88
Familie 2: »Gewitter« und Streit, autonome Kinder, Familie und Grenzen	103
Familie 3: Schulprobleme und Vertrauen	121
Familie 4: Kanonen und Streitkultur	131
Familie 5: Computer und Medien	148
Familie 6: »Schule ist ein Problem für uns«	160
Familie 7: Misstrauen und Vertrauen in unserer Familie	166
Familie 8: Spannungen in unserer Familie	170
Familie 9: Schule und Eigenverantwortung	185
Familie 10: Wie sollen wir miteinander umgehen?	196
Buchtipps	204
familylab – die Familienwerkstatt	205
Über den Autor	207

Vorwort

Eltern tun immer ihr Bestes! Noch nie habe ich erlebt, dass Eltern ihren Kindern Schaden zufügen wollten. Immer waren diejenigen Handlungen von Eltern, die man vielleicht als unsinnig oder falsch beschreiben könnte, getrieben von Hilflosigkeit, Angst und Verunsicherung. Aber nie wollten Eltern, dass ihre Kinder Schaden nehmen. (Ich spreche hier von den 99,9 Prozent der Familien und nicht von den 0,1 Prozent, über die so spektakulär in den Medien berichtet wird.) Die Liebe, die Kinder und Eltern verbindet, ist viel tiefer, als uns klar ist. Diese Liebe richtet sich auf Wesentliches. Alltägliche Details wie das Einhalten oder Nichteinhalten von vereinbarten Regeln sind davon unberührt. Was wir Eltern tun und sagen, hat Gewicht. *Und* es führt oft nicht unmittelbar zu den gewünschten Ergebnissen. Aber es macht *immer* einen Eindruck auf unsere Kinder.

In seiner Arbeit mit Familien ist es dem dänischen Familientherapeuten Jesper Juul ein Anliegen, Eltern zu stärken, die nach neuen Wegen mit ihren Kindern suchen. Wie kann ich als Vater oder Mutter meine eigene Integrität erhalten, ohne die der Kinder zu verletzen? Auf einem solchen Weg werden sich die Eltern darüber klar, was sie wollen und welche Folgen das für die Beteiligten hat. Eine solche Klärung kann zum Beispiel im Gespräch gelingen und indem Eltern bemerken, dass sie nicht allein mit ihren Sorgen sind. Sie bemerken auch, dass es Fachleute oft selbst nicht besser können, aber so leicht besser wissen. Und dass die Kunst darin besteht, sich auf die Wachstumschance »Beziehung« zum Partner und zu den Kindern einzulassen – wobei es genügt, »ausreichend gut« zu sein, nicht »perfekt«.

In diesem Buch geht es um Pubertät und wie Eltern und ihre Kinder gemeinsam gut durch diese stürmische Zeit kommen

können. Wir möchten Ihnen möglichst wenig Theorielastiges und möglichst viel Praxisnahes anbieten. Nach Jesper Juuls grundlegenden Hinweisen darüber, was für Eltern und Jugendliche in der Pubertät nützlich sein kann, lesen Sie deshalb mehrere Briefwechsel zwischen Jesper Juul und Eltern bzw. Jugendlichen, die ihm von ihren Nöten geschrieben haben. Häufige Sorgen, die rund um die Pubertät auftauchen (zum Beispiel Schulprobleme, Übernahme von Verantwortung für sich selbst und für die Gemeinschaft, Umgang mit Alkohol, Strafe und Konsequenzen, Kommunikation und Vertrauen), kommen hier zur Sprache. Mögliche Lösungen werden deutlich.

Wie der schrittweise Veränderungsprozess von Erziehung hin zu Beziehung, der für Eltern in der Pubertät ihrer Kinder ansteht, aussehen kann, wird noch genauer sichtbar im dritten Teil des Buches: Im März 2009 nahmen zehn Familien an einem familylab-Workshop teil. Sehr offen sprachen sie über ihre Situation und ihre Schwierigkeiten. Während der intensiven drei Tage skizzierte Jesper Juul zusammen mit Eltern und Jugendlichen die neue Rolle und die neuen Aufgaben der Eltern in dieser Phase. Denn für traditionelle Erziehung ist es zu spät, wenn Kinder in die Pubertät hineinwachsen. Eltern und Familie sind aber nach wie vor für die Teenager von großer Bedeutung, selbst wenn Jugendliche die meiste Zeit mit Gleichaltrigen verbringen. Dieses Buch will anhand konkreter Beispiele neue Perspektiven für ein gelingendes Zusammenleben vermitteln. Dabei möchte ich mich als Leiter von familylab Deutschland und als Herausgeber dieses Buches sehr herzlich für die Offenheit der beteiligten Familien bedanken!

In der Pubertät haben Eltern und Jugendliche die wunderbare Möglichkeit, ihre Beziehung so zu verändern, dass das, was bisher nicht möglich war, möglich wird. Dabei liegt die Führung bei den Eltern. Führung bedeutet in diesem Fall – wie immer, wenn es um Führung geht –, sich auf den anderen ein-

zulassen, seine Sicht verstehen zu wollen, und nicht Befehl, Kontrolle und Gehorsam. Nicht erziehen oder manipulieren, sondern begleiten, zur Verfügung stehen. Das ist so schwer, weil es so neu ist – für uns alle.

Jesper Juul antwortet im Gespräch mit einer Mutter auf ihre Frage: »Wie soll ich mit meinem 19-jährigen Sohn umgehen?«, so: »Es geht um deine Grenzen. Womit kannst du leben und womit nicht? Eltern bleiben auch in der Pubertät wichtige Modelle, Vorbilder und Sparringspartner für ihre Kinder. Man sollte seine eigenen Werte, Gefühle und Grenzen nicht für seine Kinder opfern. Ich habe wenig Respekt für solche Ideen, die sagen: ›Jetzt musst du durchgreifen.‹ Es ist immer eine Art von Manipulation: Ich verhalte mich auf eine bestimmte Weise, weil ich eigentlich will, dass *du* anders wirst, und das funktioniert nie in Liebesbeziehungen.«

Die Anforderungen, die Eltern heute erleben, sind einzigartig in der Geschichte: Eltern sollen ihre Partnerschaft wie auch ihr Elternsein völlig neu erfinden. Wir sind Zeugen von viel mehr als einem Generationenwechsel. Bis vor einem halben Jahrhundert konnten wir die Beziehungsmodelle, die unsere Eltern vorgelebt haben, einfach wiederholen. Viele Paare und Eltern wollen das heute nicht mehr, was regelmäßig zu einer konstruktiven Verunsicherung führt.

Die Ehe ist keine Notwendigkeit mehr, sondern eine existenzielle und emotionale Wahl; wir sehen neue Formen des Zusammenlebens; die Geschlechterrollen befinden sich in der Auflösung; und mitten in diesem Ganzen sollen wir uns Kindern und Jugendlichen gegenüber verhalten, die sowohl in der Familie als auch in der Gesellschaft einen ganz neuen Status bekommen haben. Kein Wunder, dass wir Eltern immer wieder schwach werden und mit autoritären Befehlen, Strafen und Kontrolle versuchen, der Situation »Herr« zu werden. Das geht regelmäßig schief! Die Kinder und Jugendlichen spüren unsere Un-

sicherheit und unser schlechtes Gewissen, mit dem wir uns bemühen, eine Richtung vorzugeben. Jesper Juul gibt mit seiner Arbeit und seinen Erfahrungen Eltern die gute Nachricht, dass sie nicht perfekt sein müssen. Dass es nicht so sehr darum geht, mit welchen Manieren mein Kind isst, sondern ob es uns miteinander gut geht und ob es uns schmeckt!

Ich habe den allergrößten Respekt vor den vielen Eltern, die den Mut haben, sich zu diesen vielfältigen Unsicherheiten zu bekennen und sich damit in eine lebenslange Entwicklung mit ihren Kindern begeben. Für sie ist die Familienwerkstatt familylab mit ihren vielen Angeboten für Eltern, Partner, Familien, Schulen und Unternehmen gedacht. Wir Eltern bemerken heute, dass unser Wunsch nach Orientierung leicht in einer starken Anlehnung an enge, harte Wertesysteme endet. Die vermeintliche Sicherheit zu wissen, was »richtig« und »falsch« ist, schlägt schnell um in Abhängigkeit. Angetrieben von unserem Bedürfnis nach Zugehörigkeit wie auch dem Bedürfnis nach Autonomie müssen wir unsere eigenen Erfahrungen machen. Das kostet Zeit und bringt immer wieder die Unsicherheit mit, auf dem falschen Weg unterwegs zu sein. Das ist der Preis, den wir in den nächsten Jahrzehnten bezahlen, um neue Beziehungsstrukturen zu leben. Sicherlich gibt es dabei keine »five easy steps« zu guten Beziehungen. Nicht alles Alte ist schlecht, und nicht alles Neue ist gut, und es empfiehlt sich, die Augen offen zu halten, aber nicht so weit, dass das Hirn herausfällt.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie den größtmöglichen Gewinn aus diesem Buch.*

Mathias Voelchert
Leiter familylab.de

* *Vielfältige Unterstützung finden Sie auf der Internetseite www.familylab.de und in unseren Vortrags- und Kursangeboten.*

Man spricht von mir gerne als Erziehungsexperten. Das, möchte ich betonen, ist absolut nicht zutreffend. Meiner Meinung nach gibt es gar keine Erziehungsexperten. Es mag vielleicht Experten geben in körperlicher oder sprachlicher Entwicklung, in Gehirnforschung etc. – aber nicht in Erziehung. In der Erziehung gibt es nicht *den* einen Weg, der richtig wäre. Ich weiß nicht, wie man es richtig macht. In Dänemark oder in Deutschland glauben Eltern zum Beispiel, es sollte eine feste Bettzeit für Kinder geben. Doch wenn Sie einmal südlich der Alpen waren, wissen Sie, dass man das in Italien oder in Spanien ganz anders sieht. Worüber ich etwas weiß, ist, was man tun kann, wenn man nicht zufrieden ist, wenn man wütend oder traurig oder genervt ist. Darüber weiß ich sehr vieles.

Als Eltern möchten wir unsere Wertvorstellungen, unsere Meinungen und Ansichten gerne an unsere Kinder weitergeben. Und unsere Kinder machen mit, sie kooperieren. Bis zum Einsetzen der Pubertät: Dann hört es langsam – oder auch ganz plötzlich – auf.

Wenn die Kinder etwa zwölf Jahre alt geworden sind, ist es für Erziehung zu spät. Das sagen die Kinder uns auch, aber wir hören es meist nicht. Am Anfang drücken sie es sehr diplomatisch aus, doch wenn wir es nicht verstehen, müssen sie lauter werden, manchmal viel lauter. Oder sie sprechen mit ihrem Körper.

Das sogenannte Problem oder Symptom ist dabei nicht so wichtig. Wichtig ist die Person, die das Symptom trägt. Wir können das Problem nicht lösen, wir können jedoch Menschen darin unterstützen, destruktive Systeme, Perspektiven und Verhalten ins Konstruktive zu wandeln.

Pubertät ist eine Tatsache, keine Krankheit

Es gibt wirklich sehr wenige Probleme in unserem Leben. Es gibt jedoch eine ganze Menge an Tatsachen, auf die wir uns in einer mehr oder weniger problematischen Weise beziehen können. Pubertät ist eine dieser Tatsachen.

Was ist Familie? Familie ist Beziehung. Was all die vielen verschiedenen Familien – Großfamilien, Kleinfamilien, Patchworkfamilien, alleinerziehende Mütter und Väter, Stieffamilien – verbindet, ist die Beziehung zwischen ihren Mitgliedern. Das, was zwischen den Menschen geschieht, ist das Wichtigste. Wenn wir darüber reden, was richtig und was falsch ist, was man tun oder nicht tun soll, wenn wir also über Fragen von Moral sprechen, dann reden wir über den *Inhalt*. Was ist unser Konflikt, worin besteht das Problem, welche Regeln sollen wir aufstellen, was ist die Lösung? Und diese Fragen, die den Inhalt betreffen, sind auch wichtig. Wichtiger noch als der Inhalt ist jedoch der *Prozess*.

Die wichtigste Frage ist nicht die nach dem Was, sondern die nach dem Wie.

Ein Beispiel dazu: Eine Mutter einer dreijährigen Tochter schrieb mir, sie wisse nicht mehr weiter. »Jeden Morgen müssen wir pünktlich aus dem Haus, meine Tochter in den Kindergarten, ich in die Arbeit. Es wurde immer schwieriger. Vor einiger Zeit habe ich mit folgendem Trick angefangen. Ich habe eine Tüte Gummibärchen ins Auto gelegt und meiner Tochter gesagt: Wenn du jetzt mitkommst, dann gibt es Gummibärchen. Das hat die ersten drei Tage funktioniert. Jetzt steht meine Tochter in der Tür und sagt: Ich mag keine Gummibärchen, ich will was anderes. Was Tolleres.«

Es fällt leicht, sich vorzustellen, wie das die nächsten 14 Jahre weitergeht. Nun kann man sich fragen: Sind Gummibärchen für Kinder gefährlich? Nein, natürlich nicht. Ist es gefährlich, sein Kind mit Drohungen oder Versprechungen zu manipulieren? Ja, das ist schon eher gefährlich. Die Frage ist: Warum mache ich das? Weil ich sonst keine andere Lösung weiß. Es ist wichtig, sich selbst die Frage nach dem Warum zu stellen. Warum handle ich so?

Entscheidend ist also weniger der Inhalt (»Sind Gummibärchen gut oder schlecht?«), sondern vielmehr der Prozess. Nicht: *Worüber* reden oder streiten wir? Sondern: *Wie* kommunizieren wir? Wie ist unsere Beziehung?

Welche Verantwortung können Kinder und Jugendliche übernehmen?

Den Begriff »pubertierende Jugendliche« schätze ich nicht besonders. Warum werden Jugendliche über ihre Hormone identifiziert? Beinahe jeden Tag treffe ich mit Erziehungsfachleuten in Ausbildungen oder Fortbildungen zusammen, und ich höre, wie sie in den Pausen über ihre eigenen Kinder sprechen. Sie fragen: »Wie alt ist dein Sohn?«, und wenn der andere sagt: »14«, dann heißt es: »Oh, dann ist es gerade sicher schwer.« Oder wenn das Gegenüber sagt: »Elf«, dann heißt es: »Oje, dann geht es bald los.« So als ob die Jugendlichen das Problem oder die Ursache der Probleme wären. Dabei machen die Jugendlichen nur, was sie machen müssen: wachsen.

Wenn ich mit Familien arbeite, reden wir daher nicht über Ursachen. Wir reden nicht über Schuld. Wir sprechen lieber über die *Prozesse*, die in der Familie ablaufen und wie man sie verbessern kann. In jeder Familie, in jeder Beziehung gibt es Elemente, die destruktiv, und solche, die konstruktiv sind. Die

