



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 in der Presse:

»Juul ist eine Lichtgestalt der modernen Pädagogik. ... Im Unterschied zu vielen Kollegen betont er nicht die Schwierigkeiten, sondern die Ressourcen der Eltern-Kind-Beziehung.« *Der Spiegel*

»Eltern lieben Jesper Juul dafür, dass er Auswege aus den Erziehungsfallen der Gegenwart eröffnet.« *Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung*

Außerdem von Jesper Juul lieferbar:

*5 Grundsteine für die Familie. Wie Erziehung funktioniert
Aus Stiefeltern werden Bonus-Eltern. Chancen und Herausforderungen
für Patchwork-Familien*

*Das Familienhaus. Wie Große und Kleine gut miteinander auskommen
Die kompetente Familie. Neue Wege in der Erziehung
Familienberatung. Worauf es ankommt, wie sie gelingt
Kinder sind Geschenke für die Welt. Ein Familienbegleiter für alle Wochen
des Jahres*

*Nein aus Liebe. Klare Eltern – starke Kinder
Pubertät. Wenn Erziehen nicht mehr geht*

Schulinfarkt. Was wir tun können, damit es Kindern, Eltern und Lehrern besser geht

Besuchen Sie uns auf www.penguin-verlag.de
und Facebook.

Jesper Juul

Dein selbstbestimmtes Kind

*Unterstützung für Eltern,
deren Kinder früh nach
Autonomie streben*

*Herausgegeben von Mathias Voelchert
Unter Mitarbeit von Knut Krüger*



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.

Aus dem Dänischen übersetzt von Knut Krüger: Einleitung

Hinweis: Die Namen in den Elternbriefen wurden von der Redaktion geändert.

Dieses Buch wurde mit großer Sorgfalt erstellt. Wir haben uns intensiv bemüht, das Einverständnis aller Eltern, deren Briefe hier abgedruckt sind, einzuholen. Leider konnten wir einige Eltern nicht erreichen.

Zur Wahrung der Rechte der Betroffenen haben wir deshalb leichte Verfremdungen an den Texten vorgenommen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage

Copyright der Originalausgabe © 2020 by Kösel-Verlag
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Covergestaltung: Büro Jorge Schmidt nach einem Entwurf
von Weiss Werkstatt

Covermotiv: © DEEPOL by plainpicture/Peter Rutherhagen
Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-328-10810-8

www.penguin-verlag.de

*Dein
selbstbestimmtes
Kind*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Was ist ein selbstbestimmtes Kind?	13
<i>In welchen Fällen handelt es sich nicht um ein selbstbestimmtes Kind?</i>	15
<i>Wie verhalte ich mich meinem autonomen Kind gegenüber am besten?</i>	18
<i>Bedeutungsvolle Botschaften</i>	25
<i>Autonome Kinder und ihre Geschwister</i>	28
<i>Anleitung für Fachleute</i>	31
<i>Beziehung statt Diagnose</i>	36
Südländisches Temperament oder selbstbestimmtes Kind?	41
Die Selbstzweifel der Eltern	44
Das Unverständnis der Verwandten	48
Warum schreit mein Kind so viel?	52
Wahlfreiheit und Entscheidungsfreiheit	55

Ein selbstbestimmtes Kind geht seinen Weg	60
Wenn die eigene Tochter den Eltern	
Rätsel aufgibt	64
»Mama, ich sag aber nix!«	67
Straffe Führung oder Nachgiebigkeit?	70
Sind selbstbestimmte Kinder besonders begabt?	76
Das Leben in einer selbstbestimmten Familie	79
Woher kommt die Aggressivität meines Kindes?	84
Wie Eltern voneinander lernen können	88
Der Tod eines Zwillingskinds	91
Eine Mutter mit Schuldgefühlen	95
Soll man seinen Kindern Frustrationen ersparen?	98
Ein Pflegekind mit Wut im Bauch	103
Schwarze und weiße Punkte	107
Akzeptanz statt starre Grenzen	113
Die Kunst des Kompromisses	116
Das Dilemma einer jungen Mutter	119
Ist Autonomiebestreben vererblich?	126

Wessen Bedürfnisse sind wichtiger?	129
Wie sag ich's seinen Lehrern?	134
Sind eigentlich nicht alle Kinder so?	137
Höchste Zeit, den Machtkampf zu beenden	141
Wie erklärt man Kindern, dass gewisse Dinge unumgänglich sind?	148
Wie entwickeln sich autonome Kinder als Erwachsene?	152
Ein anderer Ausdruck von Liebe	155
Zwei Erwachsene gegen ein Kind	158
Die besten Eltern der Welt	161
Nachruf von Mathias Voelchert	167
Literatur und DVDs	187

Vorwort

Zunächst möchte ich an dieser Stelle allen Eltern herzlich danken, die uns geschrieben haben. Ohne Ihren Mut, uns Ihre Beobachtungen und Erfahrungen, aber auch Ihre Sorgen und Nöte anzuvertrauen, wäre dieses Buch nicht entstanden.

Alle Ihre Zuschriften handeln von Kindern, deren Streben nach Unabhängigkeit und Autonomie weit über das gewohnte Maß hinauszugehen scheint. Deren ausgeprägter Wille, *selbst* Stellung zu beziehen und *eigene* Entscheidungen für sich zu treffen, viele Eltern überfordert.

Jesper Juul hatte viele Jahre lang Bedenken, über diese Art von Kindern zu reden und zu schreiben, hat sich dann aber doch dazu entschieden – teils, um die erschöpften und oft verzweifelten Eltern zu ermutigen, ihre Kinder so zu nehmen, wie sie sind. Teils, um es den Kindern zu ersparen, eine offizielle »Diagnose« aufgepflanzt zu bekommen, die ihnen nicht gerecht wird.

Denn die wichtigste Aussage, die ich seit dem Beginn unserer Zusammenarbeit im Jahr 2006 immer wieder von Jesper Juul gehört habe, lautet folgendermaßen: »Das Kind ist. Punkt.«

Vorwort

Diese Haltung ermöglicht uns Eltern eine entspannte Grundeinstellung und gibt uns zudem die Gewissheit, dass wir unsere Kinder nicht formen müssen, sondern dass alles Wesentliche bereits in ihnen angelegt ist. Wir müssen nur dafür sorgen, dass sich ihre Talente frei entfalten können und dass wir als Eltern die Freude an unseren Kindern nicht verlieren.

Dazu noch empathische Begleitung und liebevolle, elterliche Führung – was sollte dann noch schiefgehen?

Drei Jahre lang haben wir gemeinsam an diesem Buch gearbeitet, und trotz seiner schweren Erkrankung – Jesper Juul litt an der Autoimmunkrankheit Transverse Myelitis, die ihn brustabwärts lähmte und seine Arbeitskapazität stark einschränkte – hat er sich stets bemüht, möglichst präzise auf die Briefe der Eltern einzugehen. Seine teils knappen, jedoch stets erhellenden und konstruktiven Antworten sind auch das Kondensat seiner jahrzehntelangen Berufserfahrung als Familientherapeut.

Das Buch ist fertig geworden, doch sein Erscheinen konnte Jesper Juul, der unmittelbar nach Fertigstellung des Manuskripts starb, nicht mehr erleben.

Was mich während der letzten Monate unserer Zusammenarbeit sehr berührt hat, ist die Tatsache, dass die oft gestellte Frage: »Habe ich ein autonomes Kind oder nicht?« zunehmend in den Hintergrund trat. Immer klarer schälte sich stattdessen der Wunsch aller Eltern heraus, so gut wie möglich mit ihren Kindern in Kontakt zu kommen, ohne ihnen das Gefühl zu vermitteln, mit ihnen sei irgendetwas nicht in Ordnung.

Der Wunsch nach Selbstbestimmtheit ist in uns von Geburt an angelegt, beim einen mehr, beim anderen weniger. Es ist der Wunsch, die eigenen Anlagen entwickeln zu dürfen, sich als Mensch mit seinen Fähigkeiten einzubringen und von seinen Mitmenschen unterstützt zu werden.

Die facettenreichen Beschreibungen der Kinder in diesem Buch belegen die unendliche Vielfalt, mit der wir alle geboren wurden und die nun endlich immer mehr gelebt werden darf – im Elternhaus, im Kindergarten und in der Schule.

Ich wünsche Ihnen größtmöglichen Gewinn aus den vielen Elternbriefen und den Antworten von Jesper Juul, die mich in ihrer Prägnanz und Klarheit weiterhin anröhren. Mögen diese Einsichten Ihr Elternsein etwas erleichtern.

Ihr Mathias Voelchert

Gründer von *familylab.de* in Deutschland und dessen Leiter
2006–2022

Was ist ein selbst-bestimmtes Kind?

Ein selbstbestimmtes oder autonomes Kind ist ein Kind, das von Geburt an auf sein Selbstbestimmungsrecht besteht und dadurch seine Eltern an ihrer Liebe und dem Wert ihrer Fürsorge zweifeln lässt.

Selbstbestimmte Kinder fordern also das Recht ein, über ihre eigenen Belange zu entscheiden und eigene Entscheidungen zu treffen. Sie scheinen nur selten daran zu zweifeln, was gut und was schlecht für sie ist, besitzen aber weder das Urteilsvermögen noch die Erfahrung eines Erwachsenen. Selbstbestimmte Kinder brauchen keine Wahlfreiheit, sondern das Recht, zu den Angeboten und Forderungen ihrer Eltern Nein sagen zu dürfen. Selbstbestimmte Kinder wollen nicht über ihre Familien oder ihre Eltern entscheiden, sondern kämpfen um ihr Recht, eigene Entscheidungen zu treffen. Durch Bestrafungen oder Belohnungen lassen sie sich nicht manipulieren.

Ich werde später noch auf diese Aussagen zurückkommen. Zunächst möchte ich jedoch die Erlebnisse von Müttern und Vätern mit ihrem Neugeborenen beschreiben:

Was ist ein selbstbestimmtes Kind?

- Mütter, die bereits mehrere Kinder zur Welt gebracht haben, merken oft schon während der letzten zwei, drei Monate ihrer Schwangerschaft, dass dieses Kind anders ist. Obwohl dieser Eindruck so unmissverständlich ist, lässt er sich schwer in Worte fassen. Erstgebärenden fällt manchmal auf, dass sich ihr Erlebnis, schwanger zu sein, von dem anderer Frauen unterscheidet. Doch erst, wenn ihr Kind Wochen, Monate oder Jahre später als autonom beziehungsweise selbstbestimmt bezeichnet wird, werden sie sich dieser Tatsache vollauf bewusst.
- Autonome Kinder werden fast immer mit einem »fertigen« Körper und einem »reifen« Gesichtsausdruck geboren. Eltern beschreiben oft, wie ihr Neugeborenes ihnen mit klarem Blick direkt in die Augen gesehen hat. Der Körper dieser Babys ist straff, zeigt bereits wohldefinierte Muskeln und keinen Babyspeck. Ihre Motorik ist der von Gleichaltrigen in den ersten 18–20 Monaten oft voraus.
- Ihr Verhalten ist von Beginn an äußerst spezifisch. Manche von ihnen wollen nicht allzu viel Körperkontakt, machen sich nichts aus Kuscheln und Knuddeln, wengleich wir gelernt haben, dass Babys dies brauchen und die Eltern dies selbst so genießen. Fremden Erwachsenen gegenüber sind sie meist reserviert und weisen deren Kontaktversuche konsequent ab. Was vor allem für diejenigen Frauen in der Familie gilt, deren Kontaktaufnahme besonders aufdringlich und laut ist und die auch anderen Kindern gegenüber wenig geneigt sind, deren persönliche Grenzen zu akzeptieren.

In welchen Fällen handelt es sich nicht um ein selbstbestimmtes Kind?

Zu autonomen Kindern muss man zunächst einen Meter Abstand lassen und warten, bis man Blickkontakt zu ihnen bekommt. Dann kann man seine Hände vorstrecken und fragen: »Ich würde dich so gern auf den Arm nehmen, darf ich das?« Sollte die Antwort darin bestehen, dass das Kind den Blick abwendet, muss man das natürlich akzeptieren. Großmütter und kinderliebe Tanten fühlen sich durch dieses Verhalten oft provoziert, was schon mal zur einen oder anderen Krise zwischen den Erwachsenen führen kann.

In welchen Fällen handelt es sich nicht um ein selbstbestimmtes Kind?

In den letzten zwanzig Jahren hat es nicht an Horrorgeschichten von Großeltern, aus Kindergärten und Schulen gemangelt, die von Kindern handeln, die ihre Eltern ebenso wie alle anderen in ihrer Reichweite tyrannisieren, stets im Mittelpunkt stehen und von vorne bis hinten versorgt werden wollen. Kinder, die oft als »kleine Tyrannen« und als vollkommen »unerträglich« im Umgang bezeichnet werden. Selbst die Eltern haben irgendwann genug und gleichaltrige Freunde wenden sich ab.

Doch diese Kinder sind nicht autonom, sondern vernachlässigt, und ihr tyrannisches Verhalten geht auf Eltern zurück, die nach bestem Wissen und Gewissen versucht haben, alle Bedürfnisse und unmittelbaren Wünsche ihrer

Was ist ein selbstbestimmtes Kind?

Kinder zu erfüllen – freilich ohne sich des Unterschieds zwischen den grundlegenden Bedürfnissen und den momentanen Wünschen ihrer Kinder bewusst zu sein. Wenn Eltern nicht in der Lage sind, dies zu ändern, entwickeln ihre Kinder schnell narzisstische Eigenschaften bis hin zu einer regelrechten Persönlichkeitsstörung.

Je länger Kinder vernachlässigt und im Stich gelassen werden, desto einsamer und frustrierter werden sie, und ganz gleich, was ihre Mitmenschen versuchen, um sie zufriedenzustellen, es wird ihnen nicht gelingen. Diese Kinder fordern von ihrer gesamten Umgebung das Unmögliche, während autonome Kinder nur eine Herausforderung für ihre eigenen Eltern sind.

In gewisser Weise stellen diese vernachlässigten Kinder für Erwachsene außerhalb ihrer Familie genauso eine Provokation dar, wie autonome Kinder dies zuweilen tun, und wecken in ihnen noch weniger Empathie und Sympathie. Das sollte nicht darüber hinwegtäuschen, dass diese Kinder zutiefst unglücklich sind und den Kontakt zu Eltern, Großeltern und Pädagogen brauchen, die in der Lage sind, Nein zu ihren Wünschen und Forderungen zu sagen, ohne ihnen damit den Rücken zuzukehren. (Zu diesem Thema können Sie auch mein Buch »Nein aus Liebe« lesen.)

Während die Kinder allmählich von ihrer Rolle befreit wurden, immerzu süß, nett und ausgeglichen sein zu müssen, entlarvten sie das moralische Doppelspiel und die mangelnde Konsistenz der Erwachsenen. Ein Doppelspiel, das beispielsweise von Lehrern praktiziert wurde, die Respekt und Ruhe einforderten, jedoch nicht in der Lage

In welchen Fällen handelt es sich nicht um ein selbstbestimmtes Kind?

waren, ihren Schülern ebenso zu begegnen. Wenn diese aufmüpfig oder vorlaut waren, wurde den Eltern vorgeworfen, ihre Kinder nicht ausreichend zu disziplinieren und in der Erziehung zu wenig Konsequenz an den Tag zu legen.

Eltern Inkonsequenz vorzuwerfen oder sich darüber zu beklagen, dass man als Lehrer nicht mehr konsequent sein (gewisse Strafen nicht mehr anwenden) dürfe, geht jedoch am Kern der Sache vorbei.

Wenn Kinder der Autorität der Erwachsenen Vertrauen und Respekt entgegenbringen sollen, erfordert dies konsistente Eltern – Eltern also, deren Verhalten mit ihren Werten übereinstimmt.

Die Mehrzahl dieser »frechen« oder unerzogenen Kinder ist weder autonom noch vernachlässigt, doch braucht es das Engagement der Erwachsenen, um eine dynamische und respektvolle Beziehung zu ihnen aufzubauen.

Im Zuge der Ausbreitung dieses Phänomens wurde eine alte Kategorie abgeräumt: die oppositionelle Verhaltensstörung, die weit davon entfernt ist, eine Persönlichkeitsstörung zu sein. Sie bezeichnet ein Verhalten, das ausschließlich Kinder und Jugendliche (manchmal sogar Erwachsene) an den Tag legen, die sich an einem Zusammenspiel beteiligen sollen, bei dem der Erwachsene nicht in der Lage ist, die Verantwortung für die Qualität des Zusammenspiels zu übernehmen. Oft handelt es sich dabei um Eltern, die zu autoritär/kränkend und/oder zu inkonsistent sind. Es

Was ist ein selbstbestimmtes Kind?

handelt sich daher um eine wohl begründete Opposition gegen eine unzulängliche Autorität.

Diese generell defensive Haltung kann sich in einem Alter von 2–3 Jahren im Zusammenspiel mit Eltern herausgebildet haben, die immer noch dem alten Mythos vom »Trotzalter« anhängen.

Selbstbestimmte Kinder haben keine ausgeprägte Sensitivität, sondern machen meist einen robusten Eindruck, können aber auch verletzlich, hysterisch oder empfindsam sein. Sie können sich im Zusammenspiel mit ihren Eltern nicht anders verhalten, solange diese ihre Grenzen nicht achten und ihr Bedürfnis nach Selbstbestimmung nicht akzeptieren.

Wie verhalte ich mich meinem autonomen Kind gegenüber am besten?

»Ich fühle mich wie die schlechteste Mutter der Welt.« Das war der erste Satz, den eine Mutter während eines Familiengesprächs zu mir sagte. »Wir haben noch drei andere Töchter, zu denen wir, abgesehen von den ganz normalen Problemen und Konflikten, ein gutes Verhältnis haben. Doch Katharina hat von Geburt an alles abgewehrt, was ich unter notwendiger und liebevoller Fürsorge verstehe. Trotz unserer jahrelangen pädagogischen Erfahrung sind wir mit unseren Kräften am Ende und fühlen uns total hilflos. Bitte helfen Sie uns!«

Wie verhalte ich mich meinem autonomen Kind gegenüber am besten?

Mit diesen Sätzen hat die Mutter auf den Punkt gebracht, wie schwer es ist, ein autonomes Kind zu lieben und ihm gegenüber verantwortlich zu sein. Zu dieser wichtigen emotionalen und existenziellen Dimension gesellen sich soziale und moralische Aspekte. Lasse ich meine Tochter im Stich, wenn ich ihr das nicht mehr anbiete, was sie bisher permanent abgelehnt hat? Haben unsere Freunde und Verwandten womöglich recht, dass wir zu nachgiebig sind?

Für diese Mutter ging es um sehr konkrete Dinge:

- Die dichten, langen Haare ihrer Tochter zu bürsten.
- Sie zu einem vernünftigen Zeitpunkt zum Schlafen zu bringen.
- Dafür zu sorgen, dass sie dem Wetter gemäß angezogen ist.
- Dicht beieinander auf dem Sofa zu sitzen.
- Dafür zu sorgen, dass sie genug zu essen bekommt.

Die Tochter wollte von all diesen Dingen nichts wissen, alle Motivationsversuche oder Konsequenzen prallten an ihr ab. Doch ihre Mutter versuchte es immer wieder, weil sie sich andernfalls als Rabenmutter gefühlt hätte, die ihr Kind im Stich lässt oder sich von einem kleinen Mädchen tyrannisieren lässt. Acht Jahre lang hatte sie dies ausgehalten, doch nun konnte sie nicht mehr. Der Versuch, die Erziehungsverantwortung auf den Vater zu übertragen, hatte mit demselben kümmerlichen Resultat geendet.

Andere Eltern müssen auf ähnliche Dinge verzichten, ob es nun um Gute-Nacht-Rituale, Nahrungsaufnahme

Was ist ein selbstbestimmtes Kind?

oder körperliche Nähe geht. Nach meiner Erfahrung und der vieler Familien gibt es jedoch keinen Ausweg, wenn Sie das Selbstvertrauen der Eltern und das Selbstgefühl des Kinders retten wollen. Der erste Schritt besteht darin, ein »Büfett« mit all der geistigen und psychologischen »Nahrung« aufzustellen, die man anbieten kann.

Warum? Weil es das Kind in die Freiheit versetzt, über das Was und Wann zu entscheiden, und ihm den Schmerz erspart, einen geliebten Erwachsenen abweisen zu müssen. **Selbstbestimmte Kinder haben genau dieselben Bedürfnisse wie andere Kinder, müssen aber selbst über Zeitpunkt, Ort und Menge der »Nahrung« bestimmen können.**

Wie? Man zählt einfach auf, was zur Verfügung steht – entweder per E-Mail, Snapchat oder indem man ein Bild malt –, und sagt seinem Kind, dass es nun nach Herzenslust aus diesem Angebot auswählen könne, sei es in einer Stunde, morgen, in drei Wochen oder in einem halben Jahr.

Die Eltern brauchen sich nicht zu sorgen, das Kind könnte ihr Angebot missbrauchen. Selbstbestimmte Kinder haben ein ausgeprägtes Gespür und großen Respekt vor den Grenzen anderer. Seien Sie vorsichtig mit dem Wort »Lust« (»Nimm dir, worauf du Lust hast.«). Das gilt im Prinzip für alle Kinder, doch in diesem Fall ist es besonders wichtig, von »wollen« zu reden (»Nimm dir, was du willst.«)

Dies korrespondiert mit dem Bedürfnis des Kindes nach Selbstbestimmung, was etwas ganz anderes ist, als sich vom Lustprinzip leiten zu lassen. Damit bringt man Empathie zum Ausdruck, statt allzu willfährig oder hyperflexibel