



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

Außerdem von Jesper Juul lieferbar:

*Aus Stiefeltern werden Bonus-Eltern. Chancen und Herausforderungen
für Patchwork-Familien*

Das Familienhaus. Wie Große und Kleine gut miteinander auskommen

*Dein selbstbestimmtes Kind. Unterstützung für Eltern,
deren Kinder früh nach Autonomie streben*

Die kompetente Familie. Neue Wege in der Erziehung

Familienberatung. Worauf es ankommt, wie sie gelingt

Geborgen und stark. Wie Eltern in Trennung Orientierung und Halt geben

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*

Jesper Juul

5 Grundsteine für die Familie

Wie Erziehung funktioniert

Herausgegeben und eingeführt von
Mathias Voelchert

Unter Mitarbeit von
Knut Krüger



PENGUIN VERLAG

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

Aus dem Englischen übersetzt von Knut Krüger: Vorwort Seiten 9 – 11
Dieses Buch basiert auf fünf Vorträgen, die Jesper Juul im Mai 2009 in Freiburg gehalten hat und die auf der DVD 5 Grundsteine für eine Familie, hrsg. 2009 von familylab.de – die familienwerkstatt, zusammengefasst wurden.

Weitere Informationen zu Jesper Juul und familylab unter
www.familylab.de



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage

Copyright © 2015 der Originalausgabe by Kösel-Verlag
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: Hafen Werbeagentur gsk GmbH

Umschlagabbildung: © Ian Nolan / Getty Images

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany 2024

ISBN 978-3-328-10942-6

www.penguin-verlag.de

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung von Mathias Voelchert	13
1. Kooperation und Integrität	15
<i>Einführung</i>	15
Die Qualität der Beziehung	18
Verliebt zu sein ist keine Kunst	20
Kinder kooperieren	22
Kooperation und Konflikt	25
Spiegelgleiches und spiegelverkehrtes Kopieren	28
Neinsagen unterstützen	31
Ein menschliches Grundbedürfnis	34
Gemeinsame Kooperation	37
Mit Eltern im Gespräch	38
2. Selbstvertrauen und Selbstgefühl	52
<i>Einführung</i>	52
Selbstgefühl ist nicht gleich Selbstvertrauen	54
Die beiden Dimensionen des Selbstgefühls	58
Zwang, Manipulation oder Eigenverantwortung?	60
Anerkennung als Schlüssel	61

Vitamine fürs Selbstvertrauen: Lob & Kritik	64
Eine persönliche Sprache für persönliche Grenzen	66
Was Kindern sowie unserer Beziehung zu ihnen schadet	68
Mit Eltern im Gespräch	71
3. Persönliche Verantwortung	78
<i>Einführung</i>	78
Verantwortung für das eigene Leben übernehmen	80
Existenzielles Glück und psychologisches Problem	82
Alternativen suchen, statt Gegensätze zu konstruieren	84
Gibt es ein Trotzalter?	87
Wann ist es Zeit, Verantwortung zu übergeben?	89
Verantwortung richtig übergeben	91
Sollen Jugendliche Pflichten haben?	92
Wie sich die Kompetenzen entwickeln	94
Mit Eltern im Gespräch	95
4. Die Kunst, Nein zu sagen.	105
<i>Einführung</i>	105
Neinsagen ist wichtig	107
Eine Liebesbeziehung muss mit »Ja« anfangen!	108
Das schwierige »Nein«	110
Das unfreundliche »Nein«	111
Das intellektuelle »Nein«	113
Das persönliche »Nein«	114
Das maskuline und das feminine »Nein«	117
Der »gesunde« Konflikt	118
Wünsche und Bedürfnisse	120
Das erwachsene »Nein«	122
Mit Eltern im Gespräch	123

5. Eltern als Leuchttürme.	131
<i>Einführung</i>	131
Kinder brauchen Führung	132
Welches Ziel soll meine Erziehung haben?	136
Wie elterliche Führung funktioniert	140
Persönliche Autorität und persönliche Sprache	143
Durch Kinder erwachsen werden	146
Mit Eltern im Gespräch	146
 Literatur- und DVD-Hinweise	 155

Vorwort

Wie Sie vermutlich bereits wissen, lassen sich Liebesbeziehungen nicht kontrollieren. Zwar gibt es Millionen von Partnerschaften, die uns als Vorbild oder Warnung dienen könnten, doch findet sich nun mal keine Gebrauchsanweisung, nach der man sich in puncto Partnerschaft und Kindererziehung richten könnte, um auf der sicheren Seite zu sein.

Es gibt keine Kniffe oder Strategien, um unseren Liebsten wirklich nahe zu sein. Wir können nur hoffen, dass im Wechsel zwischen Distanz und Nähe all die unumgänglichen Fehler und Konflikte uns im Laufe der Zeit ein wenig klüger machen. Nur wenn wir darauf verzichten, ständige Freude und Harmonie einzufordern, und wir so authentisch wie möglich sind, können unsere Kinder von uns lernen – nicht, wie eine »perfekte« Familie zu sein hat, aber wie einer von vielen Wegen aussehen kann, gemeinsam zu wachsen und ein gesundes Selbstgefühl aufzubauen.

Um dies zu erreichen, ist es eindeutig von Vorteil, die eigenen Träume, Erwartungen, Ängste und Wertvorstellungen mit seinem Partner zu teilen, statt Frustrationen, Enttäuschungen und Bitterkeit Raum zu geben.

Auch wenn wir unsere Partner noch so sehr lieben und am liebsten vier Kinder mit ihnen hätten, haben wir vielleicht ein mulmiges Gefühl, wenn wir uns selbst als zukünftigen Vater oder als zukünftige Mutter sehen. Vielleicht haben wir Angst,