

JESPER JUUL
ES GIBT KEINE UNERREICHBAREN JUGENDLICHEN!

JESPER JUUL

ES GIBT KEINE UNERREICHBAREN JUGENDLICHEN!

Wie wir mit unseren
Kindern in Beziehung
bleiben



Herausgegeben von Mathias Voelchert



Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Grundlage für dieses Buch sind die Vorträge zum Thema Pubertät, die Jesper Juul anlässlich des familylab-Symposiums im Oktober 2009 gehalten hat und die aus der DVD *Gibt es unerreichbare Jugendliche – oder sind unsere Arme zu kurz*, hrsg. 2010 von familylab.de – die familienwerkstatt, zusammengefasst wurden. Ergänzt wurden diese durch Auszüge aus Vorträgen auf anderen Veranstaltungen und aus Interviews mit Jesper Juul.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage 2023

Copyright © 2023 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: FAVORITBUERO, München

Umschlagmotiv: © plainpicture.com / Ralf Mohr

Vignetten: © Keya / stock.adobe.com

Verschriftlichung und Vorlektorat: Nuka Matthies

Redaktion: Knut Krüger

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-31199-6

www.koesel.de

Anmerkungen des Herausgebers und der Vorlektorin Nuka Matthies:

Wir haben uns entschieden, in diesem Text durchgängig die weibliche Form zu verwenden, wenn von Personengruppen die Rede ist. Natürlich sind in diesen Fällen immer alle Geschlechter gemeint.

Ausnahme: Der Begriff »Partner« ist für uns trotz seines grammatischen Geschlechts (und trotz des auch existierenden Wortes »Partnerin«) gefühlt neutral und wird bei allgemeinen Personengruppen stellvertretend für alle Geschlechter verwendet.



Inhalt

10 **Vorwort**

Von Mathias Voelchert

17 **Begegnungen auf Augenhöhe**

- 19 Wollen wir wirklich starke Kinder?
- 21 Die Macht der Eltern
- 22 Kindern Raum lassen
- 24 Das »Trotzalter«
- 28 Unsere Kinder sollen zu gesunden Erwachsenen heranwachsen
- 31 Die Angst vor dem Nein der Kinder
- 32 Freundliche Führung und empathische Begleitung
- 34 Eigenverantwortung – für Eltern und für Kinder
- 37 Zwang und Wahlfreiheit
- 39 Mut, Loyalität und Verantwortung
- 42 Eine neue Kultur des Dialogs
- 51 Geschwisterrivalität
- 56 Familienzuwachs
- 61 Take five! Nimm dir fünf!
- 66 Kinder und Pornografie

- 71 **Gibt es unerreichbare Jugendliche – oder sind unsere Arme zu kurz?**
- 72 Die Mitverantwortung der Gesellschaft
- 74 Was wir tun müssen
- 76 Darf ich sein, wer ich bin?
- 79 Entwicklung des Selbstgefühls
- 80 Was Kritik bewirkt
- 81 Was machen wir mit denen, die nicht mitmachen?
- 83 Eigenverantwortung und wirkliche Anerkennung
- 85 Ganztagschulen
- 86 Vertrauen statt Dressur
- 87 Beziehung statt Projektarbeit
- 90 Überforderung oder Herausforderung?
- 93 Frustration und Angst
- 99 Nicht tatenlos zusehen, sondern in Beziehung sein
- 100 Es gibt immer einen Zugang
- 102 Beziehungsfähigkeit kann man lernen
- 104 Was für Wertvorstellungen leiten uns?
- 107 Ein neues Menschenbild
- 110 Wir müssen uns verwundbar machen
- 111 Die Jugendlichen selbst fragen
- 115 Einsamkeit
- 117 Den Fokus auf die Familien
- 119 Verantwortlich, überverantwortlich, unverantwortlich?
- 121 Ja zu sich selbst sagen – eine lebenswichtige Fähigkeit
- 125 Selbstgefühl und Selbstvertrauen
- 127 Ohne Integrität kein Selbstgefühl
- 130 Die existenzielle Ebene
- 131 Du darfst für dich verantwortlich sein
- 135 Sich als wertvoll für andere empfinden
- 137 Über das Wesentliche sprechen

- 141 **Das Smartphone als Familienmitglied?**
- 142 Der Umgang mit Handys
- 146 Antidepressiva
- 147 Die Natur von persönlichen Beziehungen
- 149 Wir brauchen eine neue Lebensweise
- 150 Meine Empfehlungen

153 **Danksagung**
von Mathias Voelchert

- 155 **Anhang**
- 155 Buchtipps
- 156 Anmerkungen
- 157 Der Autor
- 158 familylab – die Familienwerkstatt

