

Jesper Juul

5 Grundsteine für die Familie



Jesper Juul

# **5 Grundsteine für die Familie**

**Wie Erziehung funktioniert**

Herausgegeben und eingeführt von  
Mathias Voelchert

Unter Mitarbeit von  
Knut Krüger

Kösel

## Originalausgabe

Der Kösel-Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets 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](http://www.familylab.de)

[www.jesperjuul.com](http://www.jesperjuul.com)

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>Einleitung von Mathias Voelchert.....</b>	<b>13</b>
<b>1. Kooperation und Integrität .....</b>	<b>15</b>
<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
<b>2. Selbstvertrauen und Selbstgefühl.....</b>	<b>52</b>
<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
<b>3. Persönliche Verantwortung .....</b>	<b>78</b>
<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
<b>4. Die Kunst, Nein zu sagen.....</b>	<b>105</b>
<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

<b>5. Eltern als Leuchttürme.....</b>	<b>131</b>
<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
<b>Literatur- und DVD-Hinweise .....</b>	<b>155</b>



# 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,

weil unsere Eltern schlechte Vorbilder waren oder weil wir fürchten, dann nicht mehr genug Zeit für Sport, Kunst oder unsere Freunde zu haben. Und können wir uns ganz sicher sein, dass unser Partner willens und in der Lage ist, all unsere Erwartungen zu erfüllen? Sind wir bereit, auch frühere Kinder unseres Partners aus vollem Herzen anzunehmen (was ja bedeutet, dass sich der gesamte Familienkreis erheblich ausweitet)?

Sich all diesen Fragen zu stellen und sie mit seinem Partner zu diskutieren, ist ein wertvoller Beitrag zur Beziehungspflege. Man muss dabei nicht immer unbedingt die Antworten kennen, solange die Fragen offen auf den Tisch kommen. Gegen seitiges Vertrauen wächst durch Vertrautheit, nicht durch Regeln oder Versprechungen.

In diesem Prozess lernen wir ebenso die eigenen wie die grundlegenden Wertvorstellungen unseres Partners kennen. Viele davon gehen auf unsere Ursprungsfamilien zurück. Manche möchte man bewahren, andere wiederum sich vom Hals schaffen. Und selbst wenn unser Partner unsere religiösen oder weltanschaulichen Ansichten teilt, sind Differenzen im täglichen Leben unvermeidlich. Und wir alle werden Eigenschaften an uns entdecken, von denen wir bisher nichts wussten, weil erst die Partnerschaft sie ans Tageslicht fördert.

Doch selbst wenn unsere Wertvorstellungen übereinstimmen, leiten wir daraus verschiedene Verhaltensweisen ab, was vermutlich die häufigste Quelle von Konflikten ist. Manchmal können wir diese lösen, indem wir unser Verhalten abstimmen, doch sehr oft ist dies unmöglich. Wenn das passiert, müssen wir uns vergegenwärtigen, dass Verhalten nie auf eine einzelne Person beschränkt bleibt, sondern sich erst in ihrer Wirkung auf andere definiert. Sie mögen vielleicht glauben, dass eine bestimmte Art von Konsequenz im Verhältnis zu Ihrem Kind

wichtig ist. Wenn dieses Kind jedoch mit Angst oder Rückzug reagiert, ist es an der Zeit, die eigene Meinung zu überdenken.

Wertvorstellungen sind wichtig, weil sie unser Verhalten gegenüber anderen steuern. Außerdem wird es durch kulturelle und soziale Einflüsse beeinflusst, aber auch durch unsere emotionalen Erfahrungen, die wir in den ersten achtzehn Jahren unseres Lebens sammeln konnten. Oft geraten diese Werte und Erfahrungen miteinander in Konflikt. Und Sie werden selbst erleben, wie Sie etwas zu Ihren Kindern sagen, das Ihren eigenen Werten eigentlich vollkommen widerspricht. Was kein Grund ist, sich schuldig zu fühlen, sich selbst oder den Partner zu kritisieren. Es ist wie eine Tür, die Sie ganz öffnen können, um sich selbst besser kennenzulernen und das eigene Verhalten bei Bedarf entsprechend zu modifizieren.

All Ihre Konflikte, die Sie mit sich selbst oder innerhalb Ihrer Familie austragen, bieten Ihnen die Möglichkeit, neue Erfahrungen zu sammeln. Manche davon werden sich als wertvoll, einige andere als Zeitverschwendungen herausstellen. Sich seine zentralen Wertvorstellungen bewusst zu machen, bedeutet auch, den Menschen dankbar zu sein, die einem diese Wertvorstellungen vermittelt haben. Es hilft außerdem dabei, sich selbst und anderen zu vergeben.

Dieses Buch stellt die fünf Grundsteine vor, die sich in meinem Privat- wie Berufsleben als wertvoll erwiesen haben. Lassen Sie sich von Ihnen inspirieren – Sie brauchen sie deshalb nicht eins zu eins zu übernehmen!

*Jesper Juul*

Im Juni 2015

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Jesper Juul

### **5 Grundsteine für die Familie**

Wie Erziehung funktioniert

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 160 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
2 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-466-31050-0

Kösel

Erscheinungstermin: September 2015

Beziehung statt Erziehung lautet das Schlüsselwort zu Jesper Juuls Familienkonzept. Der bekannte Familientherapeut stellt in diesem Buch die fünf Grundsteine vor, auf deren Basis Familienleben gelingen kann: Er erklärt, was es mit Kooperation und Integrität auf sich hat, betont den Vorrang des Selbstwertgefühls gegenüber dem Selbstvertrauen, beschreibt, wie man persönliche Verantwortung übernimmt, warum Eltern als Leuchttürme wirken müssen und wie man die Kunst, »Nein« zu sagen, richtig ausübt. Damit möchte er Impulse setzen, konstruktiv an Konflikte heranzugehen, und Eltern helfen, eine gleichwürdige Beziehung zu ihren Kindern aufzubauen. Eine konzentrierte Zusammenfassung der Erfahrungen aus 35 Jahren Familientherapie.