

JESPER JUUL

**4 WERTE,**

die Eltern & Jugendliche

durch die

**PUBERTÄT** tragen

**G|U**

Vorwort 7

## Gleichwürdigkeit 13

Auf Augenhöhe miteinander sein 14

Offene Kommunikation mit pubertierenden Kindern 16

Genießen Sie Ihre Kinder! 21

Vater und Tochter im Streit verbunden 26

15 Jahre und ausgehöhlt vom Lob 30

Erwachsene Teenagertochter 34

Müde Teenager mit erschöpfter Mama 38

## Integrität 43

Grenzen respektieren 44

Fantasie, Lügen und Verheimlichung 46

Die Verantwortung des Stiefvaters 50

Die besorgte Stiefmutter 54

Die Kunst, Nein zu sagen, muss früh erlernt werden 60

Es gibt keine unmöglichen Teenager –

nur unglückliche Beziehungen! 65

13 Jahre – dick oder nur körperfixiert? 70

Ein abwesender Papa 74

Der große Bruder hat sich das Leben genommen 78



## Authentizität 85

- Bei sich sein, wieder zu sich kommen 86
  - Den Eltern Grenzen setzen 88
- Kinder – und ihre Eltern – bedürfen der Führung! 92
  - Persönliche Autorität 97
  - Ein Teenagerklassiker 102
  - Papa mit sich selbst konfrontiert 108
- Wenn Kinder und Jugendliche im virtuellen Raum leben 113
  - Lassen Sie die Maske fallen! 118

## Verantwortung 125

- Selbst die Verantwortung übernehmen 126
  - Kinder und Pflichten 128
  - Undankbarer Teenager 133
- Eifersüchtig auf die neue Freundin des Vaters? 137
  - 15 Jahre und ohne Empathie? 141
  - Smartphone – Fluch oder Segen? 146
- Gib die Hoffnung auf, dann geht's dir besser! 150
  - Teenagerqualen 154
- Persönliche Gespräche oder Behördenwege? 159
  - Anhaltende Pubertät oder dumme Mutter? 166
  
- Adressen und Websites, die weiterhelfen 170
  - Bücher und DVDs, die weiterhelfen 172
  - Register 174



# Gleichwürdigkeit

*... oder wie Eltern und Jugendliche aufeinander hören  
und den Wert des anderen anerkennen*

# Auf Augenhöhe miteinander sein

Gleichwürdigkeit in Beziehungen bedeutet nach meinem Verständnis, anzuerkennen, dass alle Menschen, egal welchen Alters, von gleicher Würde beziehungsweise von gleichem Wert sind. Folglich hat bereits ein Baby dieselbe Würde wie ein Jugendlicher oder ein Erwachsener. Und auch wenn es in der Zeit der Pubertät zwischen Eltern und heranwachsenden Kindern des Öfteren Differenzen gibt, sollten wir immer bedenken, dass wir die individuellen Eigenschaften, Gedanken und Gefühle unseres Kindes genauso ernst nehmen müssen wie unsere eigenen. Dabei ist Gleichwürdigkeit nicht zu verwechseln mit Gleichheit.

Man könnte sich fragen, ob wir dann überhaupt noch Erziehung brauchen. Was ich mit einem absoluten »Ja!« beantworten will. Denn der Mensch muss eine Art von Erziehung erfahren. Naturkinder, die ohne äußere erzieherische Einflüsse und ohne Druck aufwachsen, sind eine romantische Illusion.

Das Ziel oder das Endergebnis der Erziehung soll die optimale seelische und soziale Gesundheit eines Kindes, Jugendlichen und Erwachsenen sein. Um dieses Ziel zu erreichen oder ihm sich wenigstens anzunähern, sollte Erziehung als Führung verstanden werden. Die Eltern übernehmen die Führungsrolle. Allerdings muss sich diese Führung, entsprechend der Entwicklung des Kindes vom Kleinkind zum Teenager, verändern: Kleine Kinder brauchen Eltern, die als Leuchttürme fungieren. Sie brauchen Eltern, die regelmäßig klare Signale senden. So können sich kleine Kinder orientieren.

Teenager brauchen ihre Eltern als Sparringspartner – die maximalen Widerstand anbieten und dabei minimalen Schaden anrichten. Das bedeutet, dass Eltern ihren Teenagern gegenüber verantwortlich und zuverlässig sein sollten. Sie sollen sich selbst nicht verleugnen, müssen zu ihren Ansichten und Erfahrungen stehen – dabei jedoch nicht ihre Teenager zwingen, wie sie selbst zu sein. Die Erziehung »Wenn du nicht machst, was ich dir sage, dann ...« hat weder in der Vergangenheit funktioniert, noch tut sie es heute.

Von Beginn der Pubertät an müssen sich die Jugendlichen selber finden, also ihre eigenen Grenzen, Wertvorstellungen und Potenziale ausloten. Und das dauert eben sieben bis acht Jahre. Und in dieser Zeit brauchen Jugendliche den Widerstand der Eltern. Und diesen (positiven) Widerstand der Eltern müssen die Teenager auszuhalten lernen.

Ein Beispiel: Der 15-jährige Sohn kommt sturzbetrunken nach Hause. Seine Freunde finden, Alkohol macht Spaß. Die Eltern hingegen halten den übermäßigen Alkoholkonsum für gefährlich. In diesem Spannungsfeld muss der Heranwachsende sich und seine Position selber finden.

Manche Eltern meinen, Regeln würden helfen, dabei sind Regeln nur eine sehr primitive Art der Führung. Jede Familie braucht zwar eine Handvoll Regeln, um angenehm zusammenzuleben. Aber Regeln funktionieren nicht als Problemlösung oder Problemvermeidung. Wir können Verbote aufstellen und gleichzeitig mit Sanktionen drohen. Oder aber wir gehen stattdessen mit dem Jugendlichen in den Dialog. Wir erklären, warum wir dagegen sind. Wir zeigen unsere Ängste auf. Wenn wir nur Regeln aufstellen und uns stur auf diese Regeln berufen, dann erlangen wir nie eine persönliche Art der Autorität. Dann sind die Eltern nichts weiter als Polizisten, die die Einhaltung der Regeln kontrollieren. Aber dann fängt das ganze Theater erst an. Dann werden die Kinder entweder unterwürfig oder brechen die Regeln. Und damit wären wir weit entfernt vom gewünschten Erziehungsstil.

# 13 Jahre – dick oder nur Körperfixiert?



*Ich lese mit großem Interesse Ihre Kolumnen und möchte Sie heute selbst um einen Rat fragen.*

*Meine Tochter ist 13 Jahre alt. Mein Mann und ich haben spät geheiratet und unser Kind bekommen. Wir sind ökonomisch abgesichert, haben eine gute Beziehung und führen ein aktives Leben.*

*Das Problem unserer Tochter besteht darin, dass sie sich dick fühlt. Sie ist jedoch durchaus ein hübsches Mädchen mit vielen Talenten, und wir Erwachsenen sehen natürlich, dass sie nicht »fett« ist (wie sie selbst sagt), doch sie ist eben auch nicht so schmal und dünn wie die anderen Mädchen in ihrer Klasse.*

*In ihrem Alter ist es ja sehr wichtig, so zu sein wie die anderen, doch das Wissen, dass diese Einstellung sich später ändert, ist nur ein geringer Trost. Leider glaubt sie, sie sei dazu verdammt, für den Rest ihres Lebens »fett« zu sein. Sie sagt auch, dass es nicht ausreicht, hübsch zu sein – man müsse gleichzeitig auch dünn sein.*

*Viele ihrer Probleme kenne ich aus meiner eigenen Jugend. Ich wusste in meiner Jugend, dass ich hübscher war als viele andere Mädchen, die jedoch quasi auf der sicheren Seite waren, weil sie dünn waren. An dieser Forderung hat sich offenbar nichts geändert.*

*Leider graut es ihr inzwischen vor dem wöchentlichen Sportunterricht in der Schule. Und sie hat eindeutig eine Schwäche für Süßigkeiten. Ich*

*habe schon oft mit ihr über die Wichtigkeit von Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung geredet, will sie aber auch nicht zu sehr unter Druck setzen oder ihr gar die Süßigkeiten ganz verbieten. Mein Mann und ich sind nicht besonders sportlich, obwohl wir gerne Touren unternehmen und Fahrrad fahren. Ich selbst ernähre mich bewusst, wir haben beispielsweise nur selten Limonade im Haus, doch sehe ich auch, dass es mit wachsendem Wohlstand und vielen Sozialkontakten schwer ist, Zucker gänzlich zu vermeiden. Früher ist sie immer so gern schwimmen gegangen – wie wir auch –, aber auch das will sie heute leider nicht mehr.*

*Meine eigene Mutter hat früher ständig die Wahl meiner Kleidung kritisiert. Sie meinte, man müsse seine Kilos verstecken und sich »diskret« kleiden. Daher haben wir abgemacht, dass ich mich bei meiner Tochter nur selten in ihre Kleiderwahl einmische, und wenn ich es tue, dann meist mit Lob.*

*Erwachsen zu werden ist nicht einfach, doch ich möchte ihr so gern dabei helfen. Ich rede immer mit ihr, wenn sie mich dazu einlädt, und versuche stets, offen und ehrlich zu sein.*

*Haben Sie einen guten Rat für mich?*

*Darauf hofft eine besorgte Mutter*



### Antwort von Jesper Juul:

Ich finde, dass Sie sich bisher sehr gut geschlagen haben und Ihre eigenen Kindheitserfahrungen konstruktiv nutzen. In meinem Fachgebiet unterscheiden wir zwischen »Krisen« und »kritischen Lebensphasen«, und es deutet alles darauf hin, dass sich Ihre Tochter in einer kritischen Lebensphase befindet, wie es in der Pubertät oft der Fall ist. Hinzu kommt, dass ihre Körperfixierung größer ist, als

ihren Beitrag für die Gemeinschaft. In Bezug auf Letzteres besteht kein Zweifel, dass Kinder oder Jugendliche, denen wir die Möglichkeit eines Beitrags für die Gemeinschaft verwehren, dadurch ihre persönliche Würde verlieren.

*Eine typische Ursache für Konflikte zwischen Erwachsenen und Jugendlichen besteht darin, dass die Eltern nicht unterscheiden zwischen der Verantwortung des Teenagers für sich selbst und seine eigenen Sachen, die eine Selbstverständlichkeit sein sollte, und der Verantwortung gegenüber der Gemeinschaft.*

Letzteres bringt oft Probleme mit sich, weil die Jugendlichen in dieser Hinsicht wenig Begeisterung zeigen und diesen Aufgaben nur sehr unwillig nachkommen. Wenn beide Seiten dies akzeptieren und damit leben können, ist das Problem gelöst – es sei denn, es handelt sich um Teenager, denen in den ersten 13 Jahren jede Eigenverantwortung verwehrt wurde.

Was jüngere Kinder anbelangt, bin ich mit Ihnen einer Meinung, dass sich der Einsatz nach den Fähigkeiten richtet – vor allem den körperlichen. Denn es stärkt sowohl das Selbstvertrauen als auch das Selbstgefühl, wenn Kinder möglichst oft dazu ermuntert werden, sich selbst zu helfen.

Damit kann man beginnen, wenn ein Kind etwa zwei Jahre alt und zudem topmotiviert ist.

In der Zeit, als autoritäre Einstellungen und Verhaltensweisen von Erwachsenen die Regel waren, haben Eltern folgende Dinge gesagt: »Räum diese Unordnung auf! Und ich meine jetzt! Häng den Mantel auf, wo er hingehört ... sofort!« Auch heute erleben wir es noch, dass Kinder als obstruktiv, trotzig und rebellisch bezeichnet

werden, wenn sie ihre persönliche Integrität zu schützen versuchen, indem sie »Nein« zu Befehlen sagen. Da Kinder mit wenig Erfahrung und bewusstem Wissen darüber geboren sind, was in ihrem eigenen besten Interesse ist, gelten ihre Einwände eigentlich nicht so sehr dem Inhalt von dem, was die Erwachsenen von ihnen wollen oder nicht wollen. Sie leisten lediglich Widerstand gegen die Erwartung, dass sie einfach gehorchen, und gegen den Verlust ihrer Würde.

In diesem Zusammenhang stoße ich oft auf das Problem, dass elterliche Fürsorge traditionell mit »Hilfsmaßnahmen« verwechselt wird, die weder erwünscht noch notwendig sind. Viele Erwachsene ärgern sich beispielsweise darüber, wenn ich fordere:

Jedem Jugendlichen sollten, wenn er oder sie etwa 13 Jahre alt ist, folgende Verantwortungsbereiche übertragen werden:

- für seine Kleidung – also Ordnung halten, waschen, eventuell bügeln und die Kleidung in den Schrank räumen
- für sein Essen – was die Fähigkeiten einschließt, selbstständig einzukaufen und sich bei Bedarf eine eigene Mahlzeit zuzubereiten
- für seine Arbeit – also Schule und Freizeitjobs
- für seinen Transport
- für seine Freizeit

*Dass ein junger Mensch in diesen Bereichen für sich selbst verantwortlich ist, bedeutet nicht, dass er diese Tätigkeiten von nun an völlig allein erledigen muss. Es bedeutet nur, dass er für sie zuständig ist, andere Familienmitglieder aber jederzeit um Hilfe bitten kann.*

Er muss also nicht jeden Tag einkaufen und sich selbst etwas zu essen machen, sollte aber seine Verantwortung kennen und sich des Privilegs bewusst sein, wenn andere diese Dinge für ihn erledigen. Es bedeutet auch nicht, dass er seine Hausaufgaben stets allein erle-

# Vier Werte für stürmische Zeiten

---

Familien mit Teenagern fühlen sich häufig wie im Ausnahmezustand: Schule, Clique, Kleidung, Alkohol – die Jugendlichen wollen ihr Leben **selbst in die Hand nehmen** und wissen doch oft selbst nicht, was gerade mit ihnen los ist.

Jesper Juul, Bestsellerautor und einer der einflussreichsten Familientherapeuten, plädiert jetzt für **Loslassen** statt erzieherischem Ehrgeiz. So bietet diese Übergangsphase **viele neue Chancen** – für Eltern wie für Kinder.

**Vier Werte** sind entscheidend: Gleichwürdigkeit, Integrität, Authentizität und Verantwortung. Anhand zahlreicher realer Familiensituationen mit Jugendlichen von 12–18 Jahren zeigt Jesper Juul, wie Heranwachsende ihren **eigenen Weg** finden und Eltern gelassen damit umgehen können.

DER SPIEGEL\*:

**»Jesper Juul ist eine Lichtgestalt der modernen Pädagogik.«**

\*(Ausgabe 20/2008)

---

WG 484 Familie

ISBN 978-3-8338-4021-0



€16,99 [D]  
€17,50 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)