



Leseprobe aus: Juul, Elterncoaching, ISBN 978-3-407-85984-6

© 2014 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85984-6>

Ella hat ständig Wutausbrüche

Annika und Peter sind die Eltern von Ella, 3,5 Jahre, und Julia, 1 Jahr.

Ella ist ein schwieriges Mädchen, das schon sehr früh entwickelt ist. Ihre Launen beherrschen die gesamte Familie. Mama Annika wird von Schuldgefühlen geplagt, weil sie so große Schwierigkeiten mit ihrer Tochter hat. Jesper stellt schnell fest, dass in seinen Augen Ella ein sogenanntes „autonomes Kind“ ist.

Als Annika und Peter Jesper Juul um Hilfe und um das Elterncoaching baten, war die Situation in ihrer Familie schon ziemlich verzweifelt. Seit der Geburt ihrer kleinen Schwester Julia regierte Ella die Familie mit eiserner Hand.

Die Familie hat im vergangenen Jahr versucht, sowohl bei Kinderärzten als auch beim Personal in der Kindertagesstätte Hilfe zu bekommen. Psychologen gaben ihnen mehrere Tipps, aber keiner davon hat Wirkung gezeigt. Annika und Peter haben sich immer mehr voneinander entfernt und darum eine Paartherapie begonnen.

Der gesamten Familie geht es schlecht, aber vor allem Annika plagen große Schuldgefühle, weil es ihr immer schwerer fällt, Ella in den Arm zu nehmen. Ihr Verhältnis zu ihrer älteren Tochter ist kompliziert.

Annika: Ich habe die verschiedensten Ratschläge von den Psychologen bekommen. Einer davon war, dass ich mehr Zeit zu zweit mit ihr verbringen soll. Wir haben das versucht, aber es führte zu nichts. Trotzdem unternehmen wir immer noch Sachen nur mit ihr allein. Ich habe das Gefühl, dass wir wirklich alles ausprobiert haben. Am Ende war der Psychologe kurz davor, aufzugeben, glaube ich. Auch er hatte den Eindruck, alles versucht zu

ELTERNCOACHING MIT JESPER JUUL

haben. Und dass nichts geholfen hat. Sie sind uns sogar entgegengekommen und haben unseren Betreuungsbedarf im Kindergarten für Ella erhöht. Das nehmen wir nach wie vor in Anspruch.

Jesper: Und was sagen sie im Kindergarten?

Peter: Sie sagen, dass sie für ihr Alter schon sehr weit ist. Dass sie schon sehr gut sprechen kann. Vor Kurzem hat sie zum Beispiel einen Pilz aus Ton geformt, der wirklich toll aussieht. Sie macht Sachen, die kein anderes Kind macht. Sie ist sehr kreativ.

Hallo!

Hier kommt ein Notruf einer Familie, die dringend Hilfe benötigt, mit unserer Tochter und uns als Eltern. Nachdem wir etwa ein Jahr lang zwischen Hoffnung und Verzweiflung hin- und hergependelt sind, habe ich jetzt beschlossen, dass ich mich unbedingt an dich und dein Expertenwissen wenden muss.

Ella, dreieinhalb Jahre alt, ist unsere älteste Tochter, sie ist sehr launisch und hat einen ausgeprägten Willen. Sie hört überhaupt nicht auf uns, sondern straft uns mit Nichtachtung und schließt die Augen oder geht einfach weg. Sie sagt auch deutlich, dass sie nicht vorhat, zu gehorchen, und beschimpft vor allem ihre Mutter mit bösen Worten, „doofe, blöde Mama“ und anderes. Sie bekommt mehrmals am Tag unfassbare Wutausbrüche, schreit, tritt um sich und schlägt alle Familienmitglieder.

Wir haben unseren Betreuungsbedarf in der Kita erhöht, weil ich, die mit der kleinen Schwester Julia in Elternzeit bin, keine Kraft mehr habe. Ich habe eine Therapie angefangen, um zu lernen, eine bessere Mutter zu werden.

Die Situation ist aber auch für unsere Beziehung, also die der Eltern, kritisch geworden. Seit einem Jahr machen wir eine Paartherapie. Mein Herz zerbricht vor Traurigkeit, denn ich liebe mein Kind, aber ich mag sie nicht so, wie sie geworden ist oder eben wie wir sie haben werden lassen.

Lieber Jesper, wir bitten dich, hilf uns dabei, unserer Tochter Ella zu helfen!

Annika

WILLENSSTARKE KINDER

Jesper: Alles in allem ist also nicht so viel passiert?

Annika: Nein, nur dass Ella größer geworden ist und noch besser sprechen kann.

Jesper: Wie war die Schwangerschaft mit ihr?

Annika: Ich war sehr nervös. Bevor ich Ella bekam, hatte ich eine Eileiterschwangerschaft und mit Ella mehrere Blutungen.

Peter: Wir waren oft im Krankenhaus, um alles überprüfen zu lassen.

Jesper: Es ist häufig so, dass Kinder, die eine schwere Schwangerschaft erleben mussten, sich zu starken Persönlichkeiten entwickeln, denn sie mussten sich ja durchbeißen, um zu überleben.

Annika: Dann kam sie auf die Welt und hatte vier Monate lang Koliken und schrie und schrie. Es war unmöglich, sie zu beruhigen. Da hat es angefangen, meinst du, Peter, oder?

Peter: Das war eine anstrengende Zeit, wir waren kein gut eingespieltes Team. Wir waren müde und hatten keine Reserven. Sie brüllte, überall und immer. Man konnte mit ihr nicht Autofahren, da gab es am meisten Theater.

Jesper: Könntet ihr mir ein paar Beispiele nennen, so genau wie möglich?

Peter: Wenn ich einkaufen fahre, will Ella unbedingt mit. Wenn ich dann losfahre, will sie doch nicht mehr mit. Dann ist nichts richtig, wir müssen anhalten und aussteigen, damit wir uns in Ruhe unterhalten können. Sie schreit und brüllt wie am Spieß.

Annika: Uns wurde geraten, sie festzuhalten. Aber das geht gar nicht. Dann gerät sie in Panik.

Peter: Das ist so furchtbar. Jetzt muss sie in ihr Zimmer gehen, bis sie sich wieder beruhigt hat. Da herrscht Krieg. Und so ist das mit fast allem: Zähneputzen, Abendessen... Man kann nicht mit ihr reden.

Jesper: Wie war das am Anfang, in ihrem ersten Lebensjahr? Hatte sie das Bedürfnis nach physischem Kontakt?

“
Kinder, die eine schwere Schwangerschaft erleben mussten, entwickeln sich häufig zu starken Persönlichkeiten, denn sie mussten sich ja durchbeißen, um zu überleben.
JESPER

“
Da herrscht Krieg. Und so ist das mit fast allem: Zähneputzen, Abendessen... Man kann nicht mit ihr reden.
PETER

ELTERNCOACHING MIT JESPER JUUL

Annika: Nein, sie ist nie besonders schmusig gewesen. Sie schmust gerne mit ihren Omas, aber nicht mit uns ...

Jesper: Ja, das ist auch was anderes. Wie sah ihr Gesicht aus, als sie zur Welt kam? War es schon reif und fertig, also nicht so wie ein Baby, sondern eher wie ein Kind?

Peter: Diese Anfangszeit haben wir irgendwie vergessen ...

Jesper: Der Grund, warum ich frage, ist der, dass ich über Kinder forsche, über die noch nicht so viel geschrieben worden ist, denen ich aber schon häufig begegnet bin. Ich nenne sie „autonome Kinder“. Wenn sie zur Welt kommen, haben sie oft schon so einen reifen Gesichtsausdruck. Aber auch nicht immer.

Eine Mutter, mit der ich darüber sprach, formulierte einmal ganz explizit, was das Charakteristische an diesen Kindern ist. Sie hat eine neunjährige Tochter, die autonom ist: „Ich habe noch drei weitere Kinder, die ich liebe, aber dieses Kind lässt sich einfach nicht lieben.“ Die Mutter versuchte, ihrer Tochter ihre Liebe zu geben, aber erhielt nie etwas zurück. „Ich kann ihr meine Liebe nicht geben.“

Es ist sehr gut, dass ihr vermieden habt, in einen Machtkampf zu geraten. Denn das ist eigentlich unmöglich mit diesen Kindern. Sie lassen sich nicht korrumpieren. Man kann ihnen auch nicht drohen oder sie bestechen. Sie besitzen eine außergewöhnlich stark ausgeprägte Integrität.

Ganz generell lässt sich sagen, um ein Bild zu benutzen, dass Kinder Nahrung brauchen: in Form von Fürsorge, Erziehung, Liebe. Den meisten Kindern kann man das einfach vorsetzen. Autonomen Kindern dagegen muss man diese Nahrung auf dem Buffet präsentieren, damit sie sich davon nehmen können, wann immer sie wollen. Nach meiner Erfahrung bedienen sie sich früher oder später am Buffet. Aber sie müssen die Konditionen bestimmen dürfen. Sie müssen sich davon nehmen dürfen, weil sie es wollen, nicht weil Mama das will oder Papa sonst traurig wird.

Kinder brauchen Nahrung: in Form von Fürsorge, Erziehung, Liebe. Den meisten Kindern kann man das einfach vorsetzen. Autonome Kinder dagegen benötigen diese Nahrung vom Buffet, damit sie sich davon nehmen können, wann immer sie wollen.

” JESPER

(Während sich Jesper, Annika und Peter unterhalten, sitzt Ella bei ihnen und zeichnet, scheinbar vollkommen unbeteiligt am Geschehen. Aber man sieht, dass sie das Gespräch genau verfolgt.)

Jesper: Es ist gut, dass das Mädchen uns genau zuhört. Diese Neunjährige, von der ich eben erzählt habe, sie hörte uns auch genau zu, obwohl sie total unbeteiligt wirkte. Ihrer Mutter sagte ich: „Ich weiß, du hast mit deiner Tochter 10.000 Mal darüber gesprochen. Aber jetzt kannst du dich dazu entschließen, ihr noch ein einziges Mal zu sagen, was du dir wünschst, und danach nie wieder.“ Das tat die Mutter. In der Sekunde, in der sie ihrer Tochter ihren Wunsch mitgeteilt hatte, stand das Mädchen auf und schmiegte sich an sie. Dann vergingen drei Tage. Schließlich kam sie zu ihrer Mutter und fragte: „Willst du mir meine Haare bürsten?“, als wäre es das Natürlichste auf der Welt. Die Mutter hatte noch nie die Haare ihrer Tochter bürsten dürfen. Aber das Mädchen hatte eine Entscheidung getroffen. Diese Kinder wollen selbst bestimmen.

Ich liebe diese Kinder. Sie lassen sich nicht manipulieren. Sie sind vollkommen bei sich, aber dadurch natürlich auch ab und zu sehr einsam. Das ist der Preis dafür, so wie Ella zu sein.

Ich sage keineswegs, dass Ella die Familie in ihrer Hand haben soll. Aber mit diesen Kindern muss man anders sprechen, nicht wie mit einer Dreieinhalbjährigen, sondern wie mit einer Fünfunddreißigjährigen. Zum Beispiel kann man Folgendes sagen: „Ich will, dass du das hier machst. Du darfst es machen, wann du willst, aber ich will, dass du es machst.“ Und dann muss man Distanz schaffen, weggehen und den Kontakt unterbrechen. Diese Kinder haben eine schreckliche Allergie gegen Pädagogik. Sie wollen nicht manipuliert werden. Man muss bei ihnen darum sehr klar und deutlich den eigenen Willen formulieren und dann den Kontakt unterbrechen.

“
**Diese Kinder
haben eine schreckliche
Allergie gegen
Pädagogik.
JESPER**

ELTERNCOACHING MIT JESPER JUUL

Annika: Stimmt, denn wenn wir sie bitten, etwas zu tun, sagt sie sofort Nein. Aber morgens schaffen wir es eben nicht, es anders zu machen.

Jesper: Ich verstehe, das schafft man auch nicht in allen Situationen! Man kann ihr natürlich auch sagen: „Ich weiß, dass *du* jetzt nicht willst, aber *ich* will.“ Und dann gehen. Wenn du mit deinem Mann so sprechen würdest, wie wir meistens mit unseren Kindern sprechen, dann würde er total durchdrehen! „Hör auf damit, ich mache die Dinge, wann ich will, wann es mir passt!“, oder: „Ich weiß genau, was ich zu tun habe, und ich werde es auch machen, aber nicht, weil du es mir sagst...“

Alle Kinder wollen es ihren Eltern eigentlich recht machen und ihnen geben, was sie haben wollen. Wir setzen zwar immer voraus, dass Kinder das nicht wollen, aber in Wirklichkeit wollen sie es.

”

JESPER

Alle Kinder wollen es ihren Eltern eigentlich recht machen und ihnen geben, was sie haben wollen. Wir setzen zwar immer voraus, dass Kinder das nicht wollen, aber in Wirklichkeit wollen sie es. Dass ihnen immer Intentionen unterstellt werden, ist hart, sie haben ja keine Möglichkeit, ihre wirklichen Absichten zu beweisen. Wir gehen einfach davon aus, dass sie nicht das Richtige tun: „Wenn ich nicht im Raum bleibe, würdest du es niemals richtig machen. Du tust es nur, weil ich hierbleibe und dich kontrolliere.“ Man benötigt einen sehr gut entwickelten Wortschatz, um sich dagegen zu wehren. Für ein Kind ist es sehr schwer, sich gegenüber einem Erwachsenen zu erklären.

Seht euch Ella an, wie zufrieden sie wirkt. Was ihr tun könnt, ist Folgendes: In ein paar Tagen setzt ihr euch mit Ella zusammen und sprecht mit ihr. Erklärt ihr, was ihr entschieden habt. „Erinnerst du dich daran, dass wir diesen dänischen Mann getroffen haben? Wir wollen gerne deine Mama und dein Papa sein. Wir wollen, dass es dir in dieser Familie gut geht, und werden versuchen, unser Verhalten zu ändern. Das wird nicht leicht werden. Aber wir wollen es versuchen, und du darfst gerne protestieren, wenn es uns nicht glückt.“

Warum weinst du, Annika, weißt du, warum du jetzt weinst?

Annika: Wir waren Ella gegenüber bestimmt sehr oft ungerecht, wir haben sie einfach nicht verstanden. Aber ich weiß nicht, warum ich weinen muss.

Jesper: Kann es eventuell sein, dass du als Kind so warst wie Ella?

Annika: Ich war ein sehr energisches Kind, aber meine Mutter war hart und hat uns physisch bestraft. Ich habe lange daran geknabbert.

Jesper: Dann verstehe ich auch, warum du weinen musst. Es wäre wunderbar gewesen, wenn deine Eltern dasselbe zu dir gesagt hätten, was ihr beide bald zu Ella sagen werdet. Ich glaube, ihr werdet heute schon bemerken, dass Ella sich entspannt. Die meisten autonomen Kinder kommen sehr gut im Kindergarten zurecht oder wenn sie mit anderen Kindern spielen. Aber sie reagieren allergisch auf pädagogisches Süßholzraspeln. Sie ist kein „Din-Norm-Kind“, wie wir das nennen, kein gut funktionierendes „Ikea-Kind“. Aber sie ist sehr intelligent, darum wird sie vermutlich in der Schule keinen Krieg führen müssen.

Annika: Ja, wir haben uns auch schon Gedanken über die Schulzeit gemacht.

Jesper: Ihr Motiv ist, dass sie *will* und selber kann. Neun von zehn Pädagogen würden ihr Grenzen setzen. Aber das sollte man bei Kindern in solchen Situationen nicht machen. Das Wichtigste für Ella ist, dass sie klare persönliche Ansagen erhält und ihr danach eine Pause eingeräumt wird. Sonst verliert sie ihre Würde. Dabei geht es aber nicht darum, dass sie die Macht über alles bekommt!

Annika: Bestrafen ist also nicht sinnvoll?

Jesper: Kinder wie Ella benötigen keine Strafen. Es geht vielmehr darum, dass man ihr sagt: „Ich bin dabei, zu lernen, wie ich mich verhalten muss, damit es dir gut geht.“ Dann muss sie nicht so viel Energie darauf verwenden, ihren Willen durch-

“
Sie ist kein „DIN-Norm-Kind“, wie wir das nennen, kein gut funktionierendes „Ikea-Kind“.
JESPER

ELTERNCOACHING MIT JESPER JUUL

zusetzen. „Okay, ich habe verstanden, dass du nicht mit zum Einkaufen kommen willst. Ich hoffe, dass du deine Meinung ändern kannst.“ Und dann solltet ihr den Kontakt unterbrechen.

Peter: Wenn Ella ihre kleine Schwester haut, dann gehe ich zu ihr und schimpfe sie aus und Ella erwidert: „Ich mag sie nicht.“

Jesper: Dann antworte doch das nächste Mal: „Ich mag das nicht, wenn du so etwas sagst, aber ich verstehe, was du damit meinst: Deine kleine Schwester nervt dich.“ Sag ihr: „Aber sie ist jetzt bei uns und wird viele Jahre lang in unserer Familie leben, darum gehe lieber aus dem Zimmer, wenn es dir so geht.“

Peter: Sie sagt so etwas oft.

Jesper: Na ja, ihr geht es auch nicht gut damit. Das ist kindliche Logik. Frage sie: „Gibt es etwas, das du jetzt haben willst und heute noch nicht bekommen hast?“ Kinder müssen auch lernen, ihre Wünsche genau auszudrücken!

Peter: Da würde sie antworten, dass sie Eis will, und das bekommt sie aber nicht.

Jesper: Das ist in Ordnung, dass sie nicht immer das bekommt, was sie haben will! Ihr könntet dann antworten: „Julia ist fantastisch, aber Himmel, kann sie manchmal anstrengend und nervig sein! Man bekommt keinen Schlaf, man hat nie seinen Ruhe...“ Es ist wichtig, dass Kinder erfahren, dass auch Erwachsene solche Gefühle haben. Denn so, wie es jetzt ist, glaubt Ella doch, dass mit ihren Gefühlen etwas nicht stimmt.

Peter: Beim Elterngespräch im Kindergarten haben sie uns gesagt, dass wir wohl manchmal vergessen, dass Ella ein Kind ist. Dass wir sie mehr wie ein Kind behandeln sollen.

Jesper: Darüber würde ich mir keine Gedanken machen. Ich würde sogar das genaue Gegenteil sagen.

(Julia fängt an zu weinen, weil Ella ihr ein Spielzeug weggenommen hat.)

Annika: Wie soll ich mich deiner Meinung nach in so einer Situ-

ation verhalten? Normalerweise würde ich ihr das Spielzeug sofort wegnehmen ...

Jesper: Ich würde einen Augenblick warten. Nicht in Ordnung ist es, wenn man sagt: „Dass du aber auch immer ...“ Auf der anderen Seite muss auch Ella lernen, dass sie nicht jeden Konflikt bis zum Ende austragen muss.

Annika: Ich habe schon im Kreißsaal gewusst, wie es werden würde. Ella ignorierte mich, und ich hatte das Gefühl, sie verloren zu haben. Ich habe mich oft gefragt, ob ich Ella wirklich leiden kann. Ich liebe sie schon, aber das muss ich doch auch.

Jesper: Ella ist nicht verkehrt. Auch an eurer Beziehung zueinander ist nichts verkehrt. Sie ist nur nicht besonders romantisch. Sie ist sehr realistisch, und es ist ganz offensichtlich deine Stärke, Annika, dass du nicht Mutter *spielen* kannst. Und das ist Ellas Glück, denn wenn du Gefühle hast, dann sind die immer authentisch und warm.

Annika: Ich bin selbst auch nicht dieser Schmusetyp, bin ich nie gewesen.

Jesper: Auf dich und Ella bezogen ist das ein großer Vorteil.

Peter: Du meinst also, wir sollten sagen: „Ella, gleich geht es ans Zähneputzen. Sag Bescheid, wenn du so weit bist“? Gestern Abend zum Beispiel saßen die Mädchen im Wohnzimmer und haben Fernsehen geschaut. Ich habe gesagt: „Du darfst fernsehen, bis das Programm zu Ende ist, und dann gehst du ins Bett.“ Das hat funktioniert, das war ein Kompromiss.

Jesper: Ja, das ist eine Möglichkeit, ihr zu zeigen, dass sie einen Platz in der Familie hat, dass es aber auch noch drei andere Personen gibt, die Platz benötigen. Worauf man vorbereitet sein muss, wenn man so ein Mädchen wie Ella hat, ist, dass Kritik von außen kommt. Auf die kann man antworten: „Ja, so ist sie, so ist sie schon immer gewesen, seit ihrer Geburt. Unser Fehler war, dass wir versucht haben, sie zu ändern, wir haben alles versucht, damit sie so wird wie alle anderen.“



Annika: Ja, wir haben schon einige Kommentare zu hören bekommen.

Jesper: Das wird besser werden, wenn ihr Sprachvermögen sich weiterentwickelt.

Annika: Sie liebt Kleider und will immer selbst bestimmen, was sie anzieht.

Jesper: In diesem Punkt, finde ich, könntet ihr Ella vollkommen freie Hand gewähren. „Von morgen an darfst du ganz allein entscheiden, was du anziehst. Ich helfe dir gerne, wenn du das möchtest, oder ich kann sagen, was ich schön finde, aber du darfst selbst bestimmen.“

Wenn sie sich dann für etwas total Abwegiges entscheidet, also vielleicht für ein Kleidungsstück, das für Sonne und 30 Grad gedacht ist, aber draußen tobt ein Schneesturm, dann könnt ihr sagen: „Weißt du, ich glaube, es wird doch sehr kalt heute, darum packe ich dir eine Tasche mit warmen Sachen. Die kann dir deine Erzieherin dann anziehen, wenn du frierst.“

Eure Tochter will kein Baby sein. Stell dir vor, dir würde jemand sagen, was du anziehen sollst!

Wenn Kinder ins Trotzalter kommen, sollte man das feiern: „Jippije, du willst! Kannst du das selbst, dann kann ich in der Zwischenzeit meine Zeitung lesen!“ Oder: „Okay, das wird spannend. Sag Bescheid, wenn du meine Hilfe benötigst.“ Und dann zieht ihr euch zurück.

Peter: Ich glaube, wir sind gerade in dieser Phase. Ella will sich unbedingt selbst anziehen, aber sie kann es noch nicht, und das frustriert sie.

Jesper: Ich finde, ihr solltet am Samstag eine kleine Party veranstalten, wenn ihr mit ihr redet. Eine kleine Zeremonie, um ihr deutlich zu machen, dass ihr euch ab jetzt ändern wollt. Denn Ella hat sich auch schuldig gefühlt. Das wird für sie sehr befreiend sein.

“
**Wenn Kinder ins
Trotzalter kommen,
sollte man das feiern:
„Jippije, du willst!
Kannst du das selbst,
dann kann ich in der
Zwischenzeit meine
Zeitung lesen!“
JESPER**

ELTERNCOACHING MIT JESPER JUUL

Jesper Juuls Tipps für Annika und Peter

- Bietet dem Kind eure Liebe und Zärtlichkeit wie auf einem Buffet an: Macht ihr klar, dass eure Fürsorge immer zur Verfügung steht, wenn sie etwas davon haben will. Zwingt sie nicht zu Umarmungen oder anderen Dingen.
- Sprecht mit ihr, als wäre sie wesentlich älter, als sie tatsächlich ist.
- Versucht, nicht pädagogisch zu klingen, wenn ihr mit eurem Kind redet. Seid authentisch und sprecht in der „Ich-Form“: „Ich will, dass du dich anziehst, du kannst das machen, wann du willst, aber ich will, dass du es tust.“ Auf diese Weise muss das Kind nicht kapitulieren, sondern hat das Gefühl, sie stellt die Bedingungen.
- Setzt euch in Ruhe mit ihr zusammen und erläutert ihr, dass ihr alles tun wollt, damit sie sich in eurer Familie wohlfühlt, und dass ihr lernen wollt, ihre Eltern zu sein.
- Versucht nicht, sie zu manipulieren. Macht stattdessen klare Ansagen.
- Wählt eure Streitthemen mit Bedacht: Einige sind es nicht wert, darüber zu diskutieren. Und vermeidet einen Machtkampf mit ihr!
- Wenn eure Umwelt Kommentare gibt, seid auch da ganz direkt und klar, verteidigt euer Kind: „Genau so ist sie. Früher haben wir sie wie alle anderen Kind behandelt, das war ein Fehler.“

RÜCKBLICK

Annika: Jesper hat uns auf eine ganz andere Seite von Ella hingewiesen, eine, die wir nie gesehen hatten! Es war eine große Erleichterung, mit ihm zu sprechen. Gleichzeitig hat es mich so

traurig gemacht, dass wir sie nie richtig verstanden haben, dass wir nicht für sie da waren, als sie uns gebraucht hat.

Vor dem Elterncoaching hatten wir uns bei einem Elterntraining angemeldet. Das erste Treffen fand nur wenige Tage nach unserem Gespräch mit Jesper statt. Hinterher haben wir versucht, Teile von diesem Kurs mit den Tipps von Jesper zu verbinden, aber das führte zum totalen Chaos! Dreimal waren wir da, dann haben wir den Kurs abgebrochen und uns nur noch an dem orientiert, was Jesper uns geraten hat.

Was Jesper gesagt hat, ist hart, aber es funktioniert! Wir haben begriffen, dass Ella immer so sein wird, wie sie ist, und wir sie begleiten müssen. Wir haben praktisch sofort ein Ergebnis gesehen. Sie ist viel kontaktfreudiger geworden. Das Leben ist ruhiger geworden, und zum Beispiel gibt es den Zahnputzstreit nicht mehr. Ich habe ihr gesagt: „Von heute an darfst du dir die Zähne selbst putzen, wenn du willst. Aber ich kann dir zeigen, wie es geht, wenn du magst.“ Darauf gab sie keine Antwort, aber ein paar Tage später kam sie zu mir und fragte mich, ob ich es ihr zeigen könnte.

Natürlich hat sich nicht alles geändert. Wenn wir unter Zeitdruck sind, kommt es immer wieder zu Kämpfen. Und sie streitet auch noch viel mit Julia. Wir wissen, dass die Tipps von Jesper nur funktionieren, wenn wir hundertprozentig daran glauben. Und das tun wir.

Die Begegnung mit Jesper hat auch bei Ella einen großen Eindruck hinterlassen, sie hat ihn oft erwähnt. Eines Tages, wir hatten Gäste zu Besuch, fragte eine Freundin, ob sie nicht ein Küsschen bekommen könnte. Da antwortete Ella: „Nein, danke. Ich bin nicht so schmusig. Aber das ist ganz in Ordnung so.“ Mir wurde ganz warm ums Herz und ich sagte zu ihr: „Nein, wir sind beide nicht so Schmusetypen, du und ich, und das ist auch in Ordnung so!“ Ella ist unser ganzer Stolz, aber auch unsere große Herausforderung!

Das Projektkind

von Jesper Juul

Ein Projektkind ist ein Kind, das die Eltern als ihr ganz persönliches Projekt betrachten. Die Eltern haben eine bestimmte Vorstellung von der Entwicklung ihres Kindes oder ein bestimmtes Ziel für dessen zukünftiges Leben vor Augen.

Projektkinder hat es schon immer gegeben – oder zumindest seit sich unsere Gesellschaft durch eine explizite soziale Hierarchie und ein gewisses Maß an Wahlfreiheit auszeichnet. Die Weltliteratur und unsere Familiengeschichten sind voll von abschreckenden Beispielen von Söhnen, die gezwungen und manipuliert wurden, um in die Fußstapfen des Vaters zu treten. Und von Söhnen und Töchtern, die in die Rolle von Sportmatadoren, Fotomodellen oder Ähnlichem gedrängt wurden. Diese Beispiele sind herzlos, brutal und haben häufig massive Konsequenzen für alle Beteiligten.

In den vergangenen zwanzig Jahren haben wir eine wachsende Zahl von Projektkindern in Familien festgestellt, die von außen betrachtet alles andere als diktatorisch und herzlos sind. Vielleicht ist das eine Folge der Tatsache, dass ein Kind keine gesellschaftliche Notwendigkeit mehr ist, sondern vielmehr eine persönliche, existenzielle und emotionale Entscheidung der Eltern. Zurzeit dreht sich das skandinavische Projekt darum, dass die Kinder glücklich und gesund sein sollen. In anderen Ländern ist es wichtiger, dass sie zur Universität gehen, und in wiederum anderen, dass sie gut situiert sind.

Aber natürlich wird ein Kind nicht automatisch zu einem Projekt seiner Eltern, weil diese danach streben, dass ihr Kind glücklich wird, ein gutes Leben hat und seinen Platz in der Arbeitswelt findet. Das sind doch vermutlich Ambitionen, die alle Eltern haben?

Ja, so ist das, und es ist auch nicht schädlich, dass Eltern die-

se Wünsche hegen und diese Träume träumen. Alles geht so lange gut, bis die Eltern ihre eigenen Ambitionen zu einem Projekt machen und dann ihre ganze Kraft darauf richten, dieses Ziel zu erreichen und das Projekt erfolgreich abzuschließen. Lasst uns deshalb genauer hinsehen, welchen Schaden das wo anrichten kann.

Was als Erstes Schaden nimmt, ist die Qualität der Beziehung zwischen Kind und Eltern. Wenn das Kind und seine Zukunft zu einem Projekt werden, verwandelt sich das Eltern-Kind-Verhältnis in eine Subjekt-Objekt-Beziehung, in der das Kind zum Objekt wird. Das Kind wird zu einer Art Gegenstand oder Eigentum reduziert und das belastet jede Beziehung, die zwischen Kind und Eltern ebenso wie die zwischen Mann und Frau. Niemand hat auf Dauer Lust darauf, das Projekt eines anderen Menschen zu sein, auch wenn es ein erhöhtes Maß an Aufmerksamkeit und Engagement mit sich bringt, was am Anfang als positiv und schmeichelhaft empfunden wird.

Insbesondere Kinder werden von dem Engagement leicht verführt, und oft vergeht der Großteil der Kindheit, bis sie am Ende einsehen, dass nicht sie im Zentrum des elterlichen Interesses gestanden haben, sondern die eigenen Ambitionen der Eltern, deren Selbstbild, Image und Wünsche. Diese Erkenntnis erzeugt häufig ein lebenslang anhaltendes Gefühl, immer enttäuscht zu werden, oder die Angst davor, erneut ausgenutzt zu werden. Das wiederum ist der Ursprung eines schlechten Selbstwertgefühls. Denn das Kind hat gehorsam seine eigene Persönlichkeit vernachlässigt und hat jetzt große Schwierigkeiten, zu dem Ich zurückzufinden, das zwischen den Ansprüchen und Erwartungen der Eltern untergegangen ist.

Kinder haben von Anfang an das alles überragende existenzielle Bedürfnis, von ihren Eltern als wertvolle Menschen angenommen zu werden. Ihre bloße Existenz soll das Leben der Eltern bereichern. Aber Kinder haben aus gutem Grund keine Ahnung, was das Leben ihrer Eltern tatsächlich reicher macht. Darum sind

ELTERNCOACHING MIT JESPER JUUL

sie darauf angewiesen, den direkten und indirekten Äußerungen ihrer Eltern vertrauen zu können. Und darum werden sie auch schnell abhängig von der positiven Aufmerksamkeit, die ihnen zuteil wird, wenn sie versuchen, den Erwartungen des elterlichen Projekts gerecht zu werden.

Kinder sind oft mit Pflanzen und Bäumen verglichen worden, mit denen die Eltern achtsam umgehen müssen, damit sie langsam gedeihen und ihre Individualität entwickeln können. Projektkinder sind Bonsaibäume, über deren Wachstum der Besitzer die Macht übernommen hat. Projektkinder sind aber auch wie diese zwei Meter großen Bäume, die man in der Baumschule kaufen kann, wenn wir keine Lust haben, darauf zu warten, dass der Setzling groß und stark geworden ist. Doch die Produkte aus der Baumschule haben alle gemeinsam, dass sie jahrelang Stützen benötigen. Sie sind einfach nicht kräftig und stark genug, um auf eigenen Beinen zu stehen.

Als Eltern ist es schwer oder schlichtweg unmöglich, in dem Meer aus Ratschlägen vonseiten der Medien und der Experten sowie den Äußerungen der Forscher herauszufinden, was für Kinder gesund oder ungesund ist. Die meisten entscheiden sich darum für eine Handvoll Bereiche, die ihnen wichtig sind: Ernährung, Schule, Religion, soziale Kompetenz und Ähnliches. Gleichzeitig wissen wir ja, dass Kinder die Führung, Erfahrung und den Überblick der Eltern benötigen. Die Kunst besteht also darin, die Entwicklung des Kindes zu beeinflussen und sich zugleich von seiner Individualität inspirieren und führen zu lassen. Diese Balance kann niemand tagein, tagaus, Jahr für Jahr aufrechterhalten. Ab und an verlieren wir das Gleichgewicht und sind entweder zu sehr mit uns selbst beschäftigt oder zu serviceorientiert. Und das ist vollkommen in Ordnung, wenn wir mit regelmäßigen Abständen über unser Elternsein nachdenken und aufmerksam und empfänglich bleiben für das Feedback, das uns die Kinder geben.

WILLENSSTARKE KINDER

Versuche, dich an die Gefühle und die Stimmung in den ersten Wochen nach der Geburt zu erinnern – das Gefühl, dass dieses Kind ein Geschenk ist und ein Segen, der dein Leben bereichern wird. Und lass es dann laufen, aber im Takt des Kindes und auf seine eigene, einzigartige Weise. Gib deinem Kind niemals das Gefühl, dass es nur wertvoll ist, wenn es sich so verhält, wie du es dir wünschst. Sei mit deinem Kind im Hier und Jetzt zusammen und nicht so, wie du es dir in der Zukunft wünschst. Ohne eine solche Anteilnahme verliert ihr das Schönste, was es hier auf der Welt gibt.