
Aus Erziehung wird Beziehung

Schriftliches Interview mit Caroline Märki

Leiterin familylab Schweiz, Eltern- und Erwachsenenbilderin,
Physiotherapeutin und Mutter von drei erwachsenen Kindern, cmaerki@familylab.ch, www.familiylab.ch

Fragen von Claudia Vogel, Kinderphysiotherapeutin und Redaktionsmitglied PP-Bulletin
redaktion@physiopaed-hin.ch

Vorwort

Jesper Juul war Familientherapeut und Autor von zahlreichen Büchern. 2004 gründete er *familylab* international in Dänemark und leitete es selber bis 2012. Mittlerweile gibt es in vielen Ländern eigenständige Organisationen, die Juuls Werte, seine Beratung und Therapie weitergeben, Eltern stärken, Fachpersonen schulen und Ausbildung zu Seminarleiterinnen anbieten. Jesper Juul verstarb 2019 in Dänemark.

In der Schweiz gründete Caroline Märki *familylab.ch* mit dem Ziel, Eltern der verschiedensten Familientypen, pädagogische / therapeutische Bezugspersonen, Lehrpersonen und Firmen darin zu schulen, ihre Beziehungskompetenzen zu stärken, das Beziehungsleben zu bereichern, die Interaktion zu verbessern und die Lösung von Konflikten konstruktiv zu gestalten. Sie inspiriert «Familien, Organisationen, und Gesellschaften dazu, sich und ihr Gegenüber ernst zu nehmen, liebevolle Beziehungen zu leben und von innen heraus mit Respekt zu handeln». Es ist ihr Anliegen, eine Plattform für alle aufzubauen, in der Austausch gepflegt und Weiterbildung angeboten wird, Inspiration und Rat geholt werden können. Ein Ort, an dem gesellschaftliche Strukturen in Frage gestellt werden, der Dialog mit Kindern praktische Realität wird und das Wissen um die Gleichwürdigkeit von Kindern in den Köpfen von uns Erwachsenen heranwächst.

Die Werte von Jesper Juul sind zentral und Basis für eine starke Beziehung zum eigenen oder anvertrauten Kind. Gleichwürdigkeit, Integrität, Authentizität und Eigenverantwortung sollen ins Bewusstsein rücken und praktisch gelebt werden können. Weg vom Gehorsam, hin zu einer gleichwürdigen Beziehung zwischen Erwachsenen und Kindern. Das volle Angebot von *familylab* ist auf der Webseite familylab.ch einzusehen. Für interessierte Personen gibt es Seminarleiterkurse und die Möglichkeit das medizinisch-therapeutische Feld (Pflege und Therapie) zu übernehmen und auszubauen, die Organisatorin freut sich auf fachliche Unterstützung aus der Kinderphysiotherapie!

Jesper Juul über familylab

Ich glaube nicht an Konzepte à la *How to manage your teenager in five easy lessons*, aber ich glaube, wir können Eltern eine Menge Inspiration und Begleitung anbieten – ausgehend davon, wer sie sind, und was sie mit ihrer Familie und den aktuellen Konflikten, mit denen sie gerade jetzt leben, erreichen möchten.

Deswegen habe ich die Bezeichnung *Familienlabor* ausgewählt. Es ist also keine Schule, sondern eher ein Laboratorium, wo man finden, wieder finden, erfinden und mit seiner eigenen Art und Weise, seine Familie zu entwickeln, experimentieren kann.

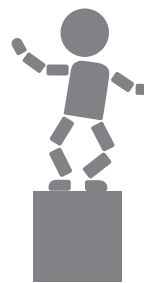
«Viele junge Eltern sehen heute ihre Elternschaft als eine völlig neue Möglichkeit zu persönlichem Wachstum an. Diese Vorstellung verändert dramatisch die Beziehung zu ihrem Kind. Ich kenne kein Kind, das jemals einen Machtkampf begonnen hat, immer wurde der von Erwachsenen aufgelöst.»

Es gilt für jede Familie, dass Liebe nicht ausreicht, um die Entwicklung und das Wohlbefinden der Mitglieder zu sichern. Wir müssen lernen, unsere liebevollen Gefühle in liebevolle Handlungen zu verwandeln und das müssen wir vor allem mit und voneinander lernen.

Das Interview

Wenn aus Kindern Jugendliche werden, verändert sich einiges. Sie übernehmen Eigenverantwortung, müssen Entscheidungen treffen, eine Haltung gegenüber Medien, Konsum und Erwachsenen entwickeln. Sie lösen sich von den Eltern. Was sind nun die wichtigsten Aufgaben von Eltern, deren Kinder in die Adoleszenz / ins Jugendalter kommen? Was für eine Rolle spielen sie (noch)?

Die Rolle der Eltern wechselt vom <Besserwisser> zum <Sparringpartner>. Dies ist ein Ausdruck, welchen Jesper Juul immer verwendete. Ein <Sparringpartner> ist der Partner von einem Boxchampion. Dieser muss optimal trainieren können, d.h. maximaler Widerstand mit minimalen Verletzungen.



Im Jugendalter ist es enorm wichtig, dass sich die Eltern mit ihren Gedanken, Grenzen und Gefühlen zeigen und weniger mit Regeln und Zurechtweisungen wie ihr Kind sein sollte. Es ist für einen Jugendlichen enorm wichtig zu spüren, dass ihn seine Eltern so annehmen wie er eben gerade ist.

«Wenn Kinder älter werden, ist es wichtig, weniger Fragen zu stellen und mehr von sich selbst preiszugeben.»

Wie sieht die Führung der Jugendlichen aus? Müssen sich Eltern und andere Bezugspersonen neue Gedanken darüber machen? Gibt es überhaupt noch ein Führen, oder ist eher am Vorbild erwachsen werden und bereit stehen für Fragen und Gespräche?

Es braucht immer noch eine Führung und die sollte eigentlich nicht anders sein als bisher. Wenn die Führung in den letzten Jahren kontrollierend, verhaltensverändernd und wenig respektvoll war, dann kann es gut sein, dass das Kind im Jugendalter genau gegen diese Art von Führung rebellieren wird. Ob Kind, Jugendlicher oder Erwachsener, man sollte sein Gegenüber immer mit Respekt behandeln, d. h. das Kind wahrnehmen und ernst nehmen, so wie es ist. Damit haben viele Eltern Mühe, weil sie meinen, dass sie dann dem Kind geben müssen was es will. Und um das geht es nicht. Es geht nur um das *gesehen werden* in seinem SEIN.

«Die Jugend ist ebenso wie die Kindheit ein Marathonlauf, den die Kinder allein absolvieren müssen. Es bringt nichts, wenn die Eltern neben ihnen herlaufen wollen, doch sollten sie ein Teil ihres Sicherheitsnetzes sein und stets zur Verfügung stehen, wenn sie gebraucht werden.»

Haben unsere Gesellschaft, unsere Schulen und auch die Eltern zu viele und enge Grenzen, die Jugendliche daran hindern, sich so auszuleben, wie es ihr Alter eigentlich vorsieht? Gibt es so viele «schwierige» Situationen und Reibungspunkte, weil wir falsche Maßstäbe setzen und Jugendliche im Denken und Handeln, Ausprobieren und Testen behindern? Unterdrücken wir ihre Mündigkeit?

Ich glaube, das ist eine Frage für die ganze Gesellschaft und betrifft nicht nur die Jugendlichen. Es kommt sehr auf unsere Haltung dem Menschen gegenüber an. Jesper Juul nennt dies *Gleichwürdigkeit*. Was leider oft mit Gleichberechtigung verwechselt wird. Das ist nicht damit gemeint. Gemeint ist, dass ich mein Visavis genau gleich behandle, wie auch ich behandelt werden möchte, unabhängig davon, ob ich in einer Führungsposition (Eltern, Lehrpersonen, Arbeitgeber) bin. Ich kann den Menschen trotzdem

mit Würde behandeln. Leider erlebe ich oft, dass viele Eltern/ Lehrpersonen unsicher und hilflos sind und dann zu Methoden aus dem letzten Jahrhundert greifen. Zum Beispiel Konsequenzen. Heute heisst es «Konsequenzen», aber eigentlich sind das nichts anderes als Strafen. Werden diese Massnahmen eingesetzt, wird das Kind zum Objekt degradiert. *Man kann sozusagen etwas mit ihm machen* und das ist weit entfernt von einer gleichwürdigen Haltung wie *familylab* und Juul es sehen. Viel konstruktiver, als Regeln zur Problemlösung aufzustellen, ist es, dem Jugendlichen gegenüber, die eigene Hilflosigkeit zu offenbaren, um dann nach gemeinsamen Lösungen zu suchen.

«In einer gleichwürdigen Beziehung werden die Wünsche, Anschauungen und Bedürfnisse beider Seiten gleich ernst genommen und nicht mit dem Hinweis auf Alter abgetan oder ignoriert.»

«Kinder, die angeblich ihre Grenzen austesten, suchen gewissermassen nach der wahren Persönlichkeit ihrer Eltern.»

Können Sie etwas dazu sagen, warum es wichtig ist, Zeit für seine jugendlichen Kinder zu haben und nicht alleine in Arbeit und Freizeit aufzugehen?

Es ist immer gut, Zeit für einander zu haben. Nur manchmal wollen das die Jugendlichen nicht und die Eltern wünschen sich viel mehr Zeit mit ihren heranwachsenden Kindern.

Jugendliche sind auf dem Weg – und zwar sind sie vor allem nicht damit beschäftigt, wie man in die Gemeinschaft der Familie hineinkommt, sondern mehr damit, wie man herauskommt. Und trotzdem brauchen sie die Eltern. Als Eltern kann man nur Angebote machen. «Ich wünsche mir heute wieder mal ein gemeinsames Abendessen, ist das möglich?»

«Du fehlst mir so, ich würde so gerne wieder was mit dir unternehmen, willst du das auch?»

Können Sie ein / zwei Beispiele nennen, wie man mit einem Jugendlichen in Dialog tritt? Zum Beispiel, wenn es um einen gut gemeinten Ratschlag geht oder eine Hilfestellung?

Smile, das sind gerade zwei Gründe, welche nicht sehr förderlich für einen Dialog sind. Ratschläge und Hilfestellungen sind meistens nicht erwünscht. Da gehen die Ohren beim Kind zu. Trotzdem kann es hilfreich sein die elterlichen Gedanken dem Kind mitzuteilen. Z. B. so: «Ich kann mir vorstellen, dass du das nun nicht hören willst, aber ich muss es los werden, weil ich sonst ein ungutes Gefühl habe, dass ich es nicht gesagt habe. Ist es in Ordnung, wenn ich darüber rede?»



(wenn ja, kann das Gespräch weitergehen). Mir macht es Angst wenn ich sehe, dass ...»

Was ist das wichtigste, um das Selbstwertgefühl von Jugendlichen zu stärken? Gibt es einen Unterschied zum Kindesalter?

Es gibt keinen Unterschied. Der wichtigste Ort, wo das Selbstwertgefühl sich entwickeln kann ist die Familie und später auch die Schule. Natürlich wird es an beiden Orten eben auch geschädigt. Ein gesundes Selbstwertgefühl ist der wirksamste Abwehrmechanismus gegen Mobbing, körperliche Gewalt und persönliche Kritik. Was die Kinder wirklich brauchen ist, dass ihre Eltern und Lehrpersonen sie so wahrnehmen wie sie gerade sind. Und das wird schwierig, wenn der Blickwinkel der Eltern und Fachpersonen immer in Richtung Zukunft geht.

«Das Allerwichtigste für das Selbstwertgefühl der Jugendlichen ist Vertrauen, Vertrauen und nochmals Vertrauen. Nicht das Vertrauen darauf, dass sie das tun, was ihre Eltern sich erwarten, sondern das Vertrauen, dass sie im Rahmen ihrer persönlichen Erfahrung bestmögliche Entscheidungen treffen.»

Was passiert im Kopf, wenn aus Kindern Jugendliche werden? Sollten wir mehr über die Hirnentwicklung wissen, um Jugendliche zu verstehen?

Da gibt es einen guten kurzen Vortrag von Dan Siegel. Er kann mehr dazu sagen: → t1p.de/u3xo

Welche Rolle spielen die Hormone? Ist das wichtig zu wissen und zu verstehen, damit das Zusammenleben besser klappt? Alles darauf abzuschieben ist vermutlich zu einfach ...

Ich habe Mühe, die Jugendlichen auf ihre Hormone oder ihre Hirntätigkeit zu reduzieren. Es ist wie es ist. Ich möchte auch nicht, dass man mich anders behandelt nur weil ich gerade in den Wechseljahren bin. Es geht einmal mehr darum, den Menschen so anzunehmen wie er ist.

«Auch wenn es frustrierend ist, mit der wortlosen Introvertiertheit der Jugendlichen konfrontiert zu werden, so ist es doch ein Ausdruck von Offenheit und Vertrauen, wenn sie auf diese Weise am Familienleben teilnehmen.»

Immer wieder hört man den Spruch: Kleine Kinder kleine Probleme, grosse Kinder grosse Probleme? Sollte es nicht anders herum sein, wenn überhaupt?

Für mich stimmt dieser Spruch. Weil die Beziehungsgestaltung mit Jugendlichen fast ausschliesslich über den Dialog geht. Und wer hat schon gelernt was ein echter Dialog ist? Bei kleinen Kindern kann man einige Probleme mit Umarmen und Kuschneln lösen, das geht im Jugendalter nicht mehr. Da zählen der Kontakt und ein Fingerspitzengefühl, ob man überhaupt in ein Gespräch kommt und über die Probleme reden kann. Das macht alles schwieriger.

Wie können Jugendliche motiviert werden zu lernen, sich Gedanken um einen Beruf zu machen? Wie schafft man für diese Themen den intrinsischen Motivator/Antrieb?

Wenn gedacht wird, man könne Jugendliche motivieren, dann heisst das, man kann mit ihnen etwas machen und dann funktionieren sie so, wie man es sich wünscht, wie es gut ist für sie.

Diese Art zu denken ist wiederum nicht gleichwürdig. Besser wäre es, wenn Kinder von klein auf ihre persönlichen Grenzen und Gefühle ausdrücken können und lernen verantwortungsvoll damit umzugehen. Ich rede von persönlicher Verantwortung, was nichts anders heisst als für seine Gefühle, Grenzen und sein Handeln Verantwortung zu übernehmen. Leider lernen Kinder dieses verantwortungsvolle Handeln nur, wenn sie von Erwachsenen umgeben sind, die ihnen das vormachen. D. h. Eltern und Fachpersonen sollten persönliche Verantwortung für ihre Grenzen, ihre Gefühle und ihr Handeln übernehmen.

Dazu kommt, wer lernen will die richtigen Entscheidungen zu treffen, muss auch die Möglichkeit haben sich falsch entscheiden zu dürfen. Kinder werden nur dann Verantwortungsgefühl entwickeln, wenn Eltern bereit sind, sie auch Verantwortung tragen zu lassen.

«Wir müssen darauf vertrauen, dass unsere Kinder ihr Bestes geben, auch wenn uns das Ergebnis nicht immer gefallen mag.»

Wie kann Eltern geholfen werden, deren jugendliche Kinder Alkohol und/oder Drogen konsumieren? Die rauchen, gewalttätige Games spielen, sich nicht an Abmachungen halten und ihre Eltern anlügen?

Wenn es sich um ein Suchtverhalten handelt, dann empfehle ich allen, sich an eine Suchtinformationsstelle zu wenden. Wenn es aber Gewohnheiten sind, bei denen sich die Vorstellungen der Erwachsenen mit denen des Kindes nicht mehr überschneiden, dann gilt es loszulassen. Verantwortung abgeben, immer wieder im Gespräch sein, seine Meinung und Bedenken äussern. Sich für das Kind und sein Handeln interes-



sieren. «So ist es bei mir, wie ist es bei dir?» Wenn Kinder lügen, heisst das nichts anderes, als dass die Wahrheit in der Familie keinen Platz hat und es besser ist diese zu verschweigen. Da kann man sich fragen, warum die Wahrheit keinen Platz hat.

Was ist mit den Jugendlichen, die völlig unauffällig, angepasst und 'skandalfrei' durch ihre Pubertät gehen? Deren Eltern sehr zufrieden sind, dass sie ein so braves Kind haben? Wäre es nicht wichtig, auch diesen Eltern etwas mit auf den Weg zu geben?

Es gibt ruhige wie auch wilde Kinder. Kinder sind wie sie sind. Natürlich kann es sein, dass sehr angepasste Kinder vieles unterdrücken und später im Leben damit zu kämpfen haben sich als Mensch wertvoll zu fühlen. Das heisst aber nicht per se, dass alle ruhigen Teenager sich zu fest anpassen.

Es dreht sich in Zeitungsartikeln und Ratgebern sehr viel um die Jugendlichen selber, wie auch meine Fragen oben. Sollte es nicht aber mindestens so viel über Eltern von Jugendlichen gehen, bzw. um Erwachsene, die mit Jugendlichen zu tun haben? Wir Erwachsenen machen so viele Fehler, stecken in alten, unreflektierten Mustern fest und machen uns zu wenig Gedanken z. B. über unsere Kommunikation. Ist es nicht an uns, uns zu verändern und so mit unseren Kindern ob Kleinkind oder Jugendliche in einer liebevollen und gleichwürdigen Beziehung zu leben? Für starke, motivierte junge Menschen mit Selbst(wert)gefühl und Wertvorstellungen?

Oh ja, das finde ich voll und ganz. Denn die Zeit wo die Kinder Jugendliche werden ist gerade für Eltern sehr aufreibend, weil sie oft selber in einer Phase stecken wo sie sich reflektieren und unsicher sind. Dazu kommt die Trauer von der Ablösung, welche nicht zu unterschätzen ist. All diese Gefühle hängen mit in der Luft und begleiten die Dialoge, die Konflikte und das Zusammensein sehr. Deshalb biete ich immer wieder zwei bis drei Dialogabende für Eltern mit Kindern im Jugendalter an. Leider finden diese Dialogrunden nicht grossen Anklang. Wahrscheinlich schämen sich viele Eltern, dass sie es nicht gut gemacht haben. Ich weiss es nicht. Ich bedaure das sehr, denn gerade in diesem Lebensabschnitt könnte noch so viel dazu gelernt werden, und ein Austausch unter fachlicher Leitung kann Entspannung und neue Lösungsmöglichkeiten bringen.

«Entscheidend ist nicht was wir tun, sondern warum und wieso wir es tun.»

Jugendliche wollen Verantwortung übernehmen und gleichzeitig protestieren sie gegen (alles) vieles, was Eltern sagen oder denken, gegen deren Haltung, politische Überzeugungen... In welcher Form sind Eltern nun gefragt?

Es gibt zwei Arten von Verantwortung. Die persönliche Verantwortung, über die habe ich bereits geschrieben und die soziale Verantwortung. Elterliche Verantwortlichkeit ist eine Art soziale Verantwortung. Als Eltern hat man die Verantwortung, dass der Säugling zu essen bekommt, dass er warm hat, dass er gebadet, gewickelt wird. Mit der Zeit darf man immer wie mehr Verantwortung dem Kind übergeben. Das ist übrigens der Hauptunterschied zur persönlichen Verantwortung. Soziale Verantwortung kann man abgeben die persönliche Verantwortung nicht. Die meisten Konflikte im Jugendalter beruhen auf der Tatsache, dass diese Verantwortlichkeit nicht geklärt ist. Eltern meinen, sie hätten noch die Verantwortung für bestimmte Dinge. Die häufigsten Konflikte gibt es beim morgentlichen Aufstehen bis sie in die Schule gehen, bei den Mahlzeiten, beim ins Bett gehen und bei den Schulaufgaben. Dies sind meiner Meinung nach alles Verantwortungen, die der Jugendliche selber übernehmen kann. Mit eigenverantwortlichem Handeln ist nicht gemeint, dass der Jugendliche selbständig Dinge erledigt, die Erwachsene ihm aufgetragen haben, sondern dass der Jugendliche für sich und sein Handeln Verantwortung übernimmt. Wie auch immer er es macht, er muss mit Folgen rechnen und lernen damit umzugehen.

«Wenn man Kinder hat, die in der Pubertät oder über diese hinaus sind, dann sollte man sich nicht in ihr persönliches Leben einmischen, ohne eingeladen worden zu sein.»

family/lab.ch

Anmerkung

Alle Zitate im Interview stammen von Jesper Juul.

