



JESPER JUUL
Nein aus Liebe

JESPER JUUL

Nein aus Liebe

Klare Eltern – starke Kinder



Aus dem Dänischen von Knut Krüger

Titel der Originalausgabe:
»Kunsten at sige nej med god samvittighed«
Published by Forlaget Apostrof, Copenhagen 2006
Published by agreement with
Leonhardt & Høier Literary Agency A/S, Copenhagen

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Zu diesem Buch ist parallel ein Hörbuch erhältlich.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

19. Auflage 2025
Copyright © Jesper Juul 2006
Copyright © für die deutsche Ausgabe 2008 Kösler-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlag: Kaselow Design, München
Umschlagmotiv: © Oxford Scientific / Mauritius Images
Layout, Herstellung: Jan Halpape, Stuttgart
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-30776-0

www.koesel.de

Inhalt

Einleitung 7

Die Kunst, Nein zu seinen Kindern zu sagen 16

Nein als liebevolle Antwort 20

Mit Säuglingen umgehen 23

Mit Kleinkindern
von eins bis fünf umgehen 28

Zu einer persönlichen,
authentischen Sprache finden 39

Der Unterschied zwischen einem Wunsch
und einem Bedürfnis 51

Sollen Eltern stets erfüllen,
worauf ihre Kinder Lust haben? 62

Wann ist ein Nein die richtige Antwort? 69

Das reflektierte Nein 70

Das spontane Nein 75

Wenn ein Nein verhandelbar ist 77

Warum es ohne ein echtes Nein kein
echtes Ja geben kann 82

Kinder, die in besonderem
Maße auf ihrer Autonomie bestehen 84

Das Nein gegenüber
Jugendlichen und Teenagern 88

Lernen, mit gutem Gewissen Nein zu sagen 96

Das maskuline
und das feminine Nein 104

Das Nein dem Partner gegenüber 108

Und dürfen auch Kinder
Nein zu ihren Eltern sagen? 114

Buchtipps 123

familylab – Die Familienwerkstatt 124

Über den Autor 126

Einleitung

»Darf ich heute länger aufbleiben?«

»Dafür bist du noch zu klein ... außerdem bist du so müde.«

»Warum darf ich kein Tattoo bekommen?«

»Siehst du denn nicht selbst, dass das billig aussieht?«

»Ich will ein Eis haben!«

»Es ist nicht gut, zu viel Eis zu essen. Davon bekommt man Bauchschmerzen.«

»Wollen wir nicht früh ins Bett gehen und ein bisschen Spaß miteinander haben, wenn die Kinder schlafen?«

»Findest du wirklich, dass das im Moment so viel Spaß macht?«

»Ich will nicht in den Kindergarten!«

»Ach, Unsinn! Du gehst doch so gern in den Kindergarten!«

»Ich finde, wir sollten an Ostern mal wieder deine Eltern besuchen.«

»Sagst du nicht ständig, dass wir zu wenig Zeit für einander haben?«

»Kannst du mir 20 Euro für die Party am Samstag geben?«

»Du hast doch vorgestern erst Taschengeld bekommen.«

Solche Antworten sind in Familien häufig zu hören. Doch was sollen sie eigentlich bedeuten? Ja? Nein? Oder vielleicht?

Alle Liebesverhältnisse werden durch ein Ja besiegt, das aus vollem Herzen kommt. Das ist das sprachliche Symbol der Liebe, das wir zum Ausdruck bringen, wenn wir uns entschließen, mit einem anderen Menschen zusammenzuleben. Wir versichern einander die Aufrichtigkeit unserer Gefühle und gehen eine Verpflichtung ein, die Bestandteil des Traums von einem gemeinsamen Le-

ben ist. Es sind dieselben Worte, die Neugeborene oder adoptierte Kinder in den Augen ihrer Eltern sehen sollten – als gemeinsamer Beginn einer lebenslangen Beziehung.

Im Leben der meisten Menschen gibt es Augenblicke, in denen dieses kleine Wort wie das größte Geschenk erscheint. Es ist das entscheidende Symbol der Offenheit sowie des Vertrauens und Willens eines anderen Menschen, einen gemeinsamen Raum zu schaffen, in dem die Einsamkeit für eine Weile in den Hintergrund gedrängt wird. Sei es der erste pubertäre Kuss, das einstudierte und doch so hingebungsvolle Ja der Hochzeit oder das Erlebnis, in den vertrauensvollen Augen eines Säuglings zu »ertrinken« – stets wird man von dem Gefühl überwältigt, ein wunderbares Privileg zu empfangen. Oft nehmen wir uns vor, alles dafür zu tun, um uns dieses Ja eines anderen Menschen zu verdienen, und ebenso oft lässt der Alltagstrott diesen Vorsatz in Vergessenheit geraten.

So verliert das Ja allmählich den Charakter eines Geschenks und wird zunehmend als Forderung oder Pflicht empfunden, und zwar nicht nur in unserem eigenen Bewusstsein. Der Partner fordert ein bedingungsloses Ja. Die Lehrer in der Schule mei-

nen, ein Anrecht auf das Vertrauen der Schüler zu haben. Unsere Eltern gehen stillschweigend davon aus, dass wir sie hin und wieder besuchen. Im selben Maße, in dem die spontane Freude am Geben und Nehmen eingeschränkt wird, schwinden die Liebe und das Vertrauen zueinander. In der Partnerschaft kündigt sich auf diese Weise oft das verflixtie siebte Jahr an, während diese Situation zwischen Eltern und Kindern spätestens dann eintritt, wenn die Kinder so gut sprechen gelernt haben, dass ihre wachsende Autonomie die Erwartungen und Träume der Eltern durcheinanderbringt.

Es geschieht eine Veränderung, wenn die Erwachsenen beginnen, sich ihrer Verpflichtung, Ja zu sagen, zu entziehen. Entweder signalisieren sie das Nein durch ihr Verhalten, oder sie murmeln »ja, ja« – was dasselbe wie ein Nein ist –, oder sie machen sich gegenseitig etwas vor, weil sie die Beziehung zunehmend als Gefängnis empfinden. Die Pflicht, Ja zu sagen, tötet die Lust und fördert die Sehnsucht.

Zwischen Eltern und Kindern stirbt die Liebe nicht so schnell, doch vergessen Eltern oft, das Geschenk ihrer Kinder entgegenzunehmen, wenn diese beginnen, Nein zu sagen. Es ist ein Nein, das voll-

kommen unverblümt und sozusagen reinen Gewissens daherkommt und nicht verschleiert oder mit latenten Vorwürfen behaftet ist, wie das beim Nein der Erwachsenen häufig der Fall ist.

Diese nehmen das Nein der Kinder oft persönlich und übersehen dabei, dass die Kinder diese Aussage in erster Linie an sich selbst und nicht gegen die Erwachsenen richten. Die Kinder ziehen damit ihre individuellen Grenzen und zeigen den Erwachsenen, wer ihr Kind eigentlich ist, das sie so bedingungslos liebt. Natürlich ist dies kein bewusster und durchdachter Vorgang, doch lohnt es sich, ihn so zu betrachten.

In den letzten fünfzehn Jahren wurde die Erziehungsdebatte dermaßen vom »Setzen von Grenzen« dominiert, dass man den Eindruck gewinnen konnte, dies sei der Dreh- und Angelpunkt im Verhältnis zwischen Eltern und Kindern. Die scheinbare Notwendigkeit, Kindern Grenzen zu setzen, hat inzwischen einen nahezu religiösen Status erlangt, und wehe dem, der sich diesem Dogma nicht beugt. Verantwortungslosigkeit und Faulheit sind die gängigsten Vorwürfe, die dann erhoben werden. Zudem scheint mir eine neue pädagogische Primitivität auf dem Vormarsch zu sein – angeführt

von unbeirrbaren »Super-Nannys« und Verhaltenspsychologen, die uns weismachen, jede noch so chaotische Familie binnen weniger Tage in einen Hort der Ruhe und Harmonie verwandeln zu können.

Es ist bemerkenswert und äußerst bedenklich, dass das Bedürfnis der Erwachsenen, den Kindern Grenzen zu setzen, im selben Maße gestiegen ist, in dem der physische und psychische »Spielraum« der Kinder dramatisch eingeschränkt wird. Viele sehen nur, dass Kinder heutzutage »freier« im Umgang mit Erwachsenen sind und von der Wirtschaft als Konsumenten geschätzt werden. Sie haben jedoch keinen Blick dafür, dass die Möglichkeiten der Kinder, nach ihren eigenen Vorstellungen und ohne die Einmischung der Erwachsenen miteinander zu leben und zu spielen, allmählich gegen Null gehen. Noch vor einer Generation war es dieser von Erwachsenen unbehelligte Raum, in dem die Kinder das entwickelten, was heute »soziale Kompetenz« genannt wird und was weder von Eltern noch von Schulen und Kindergärten gelehrt werden kann, so sehr sich diese auch darum bemühen. Die Kinder von heute sollen vor allem »funktionstüchtig« sein, um einen menschenfeindlichen Ausdruck zu be-

nutzen – eine Uniformierung, die allmählich zur kollektiven Zwangsjacke wird.

Dieses Buch handelt also nicht von der Notwendigkeit, Kindern Grenzen zu setzen oder in möglichst kurzer Zeit möglichst viel Macht über andere Menschen zu erlangen. Es handelt davon, wie wichtig es für die Qualität unserer nahen Beziehungen ist, dass wir zu anderen Nein sagen können, weil wir zu uns selbst Ja sagen müssen.

Es handelt davon, warum wir uns – im Interesse aller – definieren und abgrenzen müssen und wie wir dies tun können, ohne andere zu kränken oder zu verletzen.

Darüber hinaus sollten wir lernen, all dies guten Gewissens und in dem Bewusstsein zu tun, dass wir unseren Kindern damit gute Rollenvorbilder sind.

Vor allem in Liebesbeziehungen lernen wir uns selbst tiefer und besser kennen. Wir werden offener und verletzlicher, wenn wir jemand lieben, und sind bereit, zugunsten von Nähe und Gemeinsamkeit freiwillig unsere Grenzen zu opfern. Indem wir selbst reifen und die Beziehung sich entwickelt, ler-