

„Die Kinder ernst nehmen“

So ernten Eltern mehr Respekt von ihren Sprösslingen



Foto: www.hellobaby.de

Ein entspanntes Verhältnis zu ihren Kindern, ohne ständiges Meckern und gegenseitige Vorwürfe – das wünschen sich nahezu alle Eltern. Wie eine solche Beziehung gelingen kann, erklärt der dänische Familientherapeut Jesper Juul.

KINDER: Herr Juul, Sie empfehlen Eltern, eine gleichwürdige Beziehung zu ihren Kindern aufzubauen, wenn sie sich mehr Respekt vom Nachwuchs wünschen.

Jesper Juul: Ja, in einer gleichwürdigen Beziehung werden alle Beteiligten wahr- und ernst genommen. Dazu gehört, dass Eltern sich die Wünsche und Bedürfnisse ihrer Kinder anhören und diese auch berücksichtigen, wenn sie etwas zu entscheiden haben.

Respektiert ein Kind seine Eltern automatisch, wenn die Familie diese Form der Beziehung lebt?

Wenn ich auf Eltern treffe, die sagen „Unsere Kinder haben keinen Respekt vor uns!“, kommt im Gespräch immer heraus, dass alles mit einem Mangel an Respekt auf der Elternseite angefangen hat. Sobald die Eltern ihr Verhalten ändern, ändert sich auch die Reaktion der Kinder. Es gibt weniger Konflikte und alle fühlen sich wohler. Das Problem ist nur: Wie machen Eltern das? In unserer Erziehungsgeschichte gibt es so viel, was respektlos gegenüber Kindern ist, da ist es nicht leicht, den Nachwuchs plötzlich ernst zu nehmen.

Kann ich überhaupt „Nein!“ sagen, wenn ich die Wünsche und Gefühle meines Kindes ebenso ernst nehme, wie meine eigenen?

Aber ja. Geben Sie mir ein Beispiel?

Gleich gibt es Essen und ich möchte nicht, dass mein fünfjähriger Sohn vorher Schokolade nascht.

Dann schauen Sie den Fünfjährigen freundlich an und sagen: „Nein, das geht jetzt leider nicht!“ Erwarten Sie jedoch nicht, dass Ihr Sohn damit einverstanden ist. Er darf durchaus ein paar Minuten unzufrieden mit Ihnen sein. Schieben Sie dem „Nein“ zudem nicht gleich ein „Du

kannst jetzt aber einen Joghurt haben“ hinterher. Das passt nämlich nicht zu den Gefühlen Ihres Sohnes, denn der hat ja Lust auf Schokolade. Fragt Ihr Sohn nach einer Begründung, erwidern Sie „Weil ich das nicht will! Nach dem Essen kannst du Schokolade essen, vorher nicht.“ Bieten Sie dagegen ungefragt Alternativen an, denkt das Kind: „Mein Gott, versteht meine Mutter mich überhaupt nicht? Ich will nicht nur etwas essen, ich will Schokolade haben!“ Kommt aber im

„Lange Erklärungen stören die Botschaft“

Gespräch heraus, dass Ihr Sohn wirklich nur Hunger hat, dürfen Sie ihm eine Alternative zur Schokolade anbieten.

Wie reden Eltern, wenn sie möchten, dass man ihnen zuhört? Gibt es eine Alternative zum Meckern?

Kinder versuchen immer nur, das zu bekommen, was sie sich im Moment wünschen. Das ist kein Mangel an Respekt, das ist eine Fähigkeit, die man im Leben braucht. Beim „richtigen Reden“ kommt es darauf an, wann und über was gesprochen werden soll. Lange Erklärungen von Eltern, warum sie etwas wollen, stören nur die Botschaft. Damit sagen Eltern eigentlich: „Also, ich glaube, meine Kinder sind ein bisschen doof.“

Eltern sollten zudem statt „möchte“ öfter „will“ sagen. „Ich will, dass du die Wäsche in den Korb legst!“ „Möchte“ heißt so viel wie: Wenn es dir gerade passt, dann könntest du mal ... „Möchte“ ist höflich

und funktioniert wunderbar beim Bäcker aber nicht in einem Liebesverhältnis.

Was nun das Meckern angeht: Wer meckert, signalisiert, was er nicht will und was ihn gerade ärgert. Die Alternative dazu ist eine klare Sprache: „Bring das Kaugummi in den Müll!“ Sagen Sie, was Sie wollen. Sprechen Sie bestimmt und freundlich. So weiß das Kind Bescheid, fühlt sich aber nicht herabgesetzt.

Respektvoll streiten, funktioniert das?

Oh ja! Wenn man respektvoll streitet, redet man nur über sich selber. Dann kann man andere Menschen nicht kränken. Aber wenn man mit „Du! Was hast du da wieder getan!“ kommt, kriegt man von seinen Kindern dasselbe zurück. Besser geht es so: „Ich mag nicht, wenn du mit vollem Mund redest. Würdest du für mich damit aufhören?“

Mama findet einen gleichwürdigen Umgang gut, aber Papa denkt: Kinder müssen hören! Sollten die Eltern einen Kompromiss finden?

Jeder darf sein, wie er ist! Ich weiß, es gibt diese alte Forderung, Eltern sollten sich einig sein. Aber wissen Sie was? Ich habe bestimmt schon mit Tausenden von Familien gesprochen und noch nie ein Paar getroffen, das sich einigen konnte. Vielleicht finden sie nach einem Glas Wein zu einer philosophischen Übereinstimmung, aber in der Praxis sind sie immer verschieden. **K**

Zur Person



Jesper Juul, geboren 1948 in Dänemark, ist Lehrer, Gruppen- und Familientherapeut sowie Autor. Mehr Infos unter: www.familylab.de

Anzeige

Zum Weiterlesen

Jesper Juul, „Die kompetente Familie – Neue Wege in der Erziehung“, Kösel 2011, 14,95 Euro.

Jesper Juul, „Was Familien trägt – Werte in Erziehung und Partnerschaft“, Kösel 2011, 16,95 Euro.



KIDS Shop

Den Kindern zuliebe!

MITWACHSENDER FITNESS-KINDER- UND JUGEND-DREHSTUHL MIT NEUEM 3D-SITZGELENK

- + mit atmungsaktiver Softpolsterrückenlehne in 3D „Rillen-Optik“
- + 3D-Sitzgelenk für ein automatisches Rückentraining während des Sitzens
- + GS-geprüft für Kinder und Jugendliche von 6-13 Jahren
- + Spezial Kindertopflift, ab 20 kg Auslösegewicht
- + in verschiedenen Farben erhältlich; Stoffe schadstoffgeprüft
- + 3 Jahre Garantie; Made in Germany

www.topstar.de

Topstar
bewegt

Die Drehstuhlmarke
Made in Germany

Erhältlich im guten Möbelfachhandel!

KINDER

Für Eltern, Erzieher und Kinder

November 2011 € 1.50 C 8750

www.wireltern.de

„Diese Zeit ist
sehr kostbar“

Bärbel Schäfer über
intensive Familienmomente

Berührungspunkte

Mitmachmuseen:
Wissenschaft zum Anfassen

Gegen Masern, Mumps & Co.

Die 10 wichtigsten
Impfungen

Ungleiches Derby

So wird Papa zum
Pferdelüsterer

Freiraum
Möbel fürs
Kinderzimmer

iPädagogik

Wie viel Computer & Konsole ist genug?