



JESPER JUUL  
**Nein aus Liebe**

JESPER JUUL

# Nein aus Liebe

Klare Eltern – starke Kinder

Kösel

## 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

Zu diesem E-Book ist parallel ein Hörbuch erhältlich.  
Best-Nr. 978-3-466-45827-1

Copyright © Jesper Juul 2006  
Copyright © für die deutsche Ausgabe 2008 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Umschlag: Kaselow Design, München  
Umschlagmotiv: Mauritius Images/Oxford Scientific

Layout, Herstellung: Jan Halpape, Stuttgart

eISBN 978-3-641-09368-6

[www.koesel.de](http://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

Über den Autor 124

## 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 füreinander 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 besiegelt, 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 verflixte 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 unbeirrbareren »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-

nen wir neue Seiten an uns kennen. Einige Grenzen lösen sich auf, während neue hinzukommen oder sich zurückmelden. Alte Wunden verheilen, neue werden geschlagen. Das enge Zusammenspiel in der Familie beschert uns im übertragenen Sinne manche Schrammen und blauen Flecke. Aus ihnen lernen wir etwas über uns selbst und die anderen. Wir lernen, uns derer anzunehmen, die verletzt wurden. Wir lernen, die anderen zu respektieren und unsere Grenzen zu markieren, damit unser Verhalten eine größere Klarheit bekommt. Wenn wir lernen, uns deutlicher zu artikulieren, fühlen wir uns nicht nur wohler in unserer eigenen Haut, sondern werden auch wertvoller für unsere Mitmenschen.

Dieses Buch ist aus tiefem Respekt vor einer Elterngeneration entstanden, die als erste überhaupt versucht, ihre Elternrolle von innen heraus zu entwickeln – ausgehend von ihren eigenen Gedanken, Gefühlen und Werten –, weil es keinen kulturellen oder sachlich begründeten Konsens mehr gibt, auf den sie zurückgreifen kann. Gleichzeitig muss sie eine gleichwürdige Paarbeziehung schaffen, die einerseits den Bedürfnissen des Einzelnen, andererseits den Forderungen der Gemeinschaft Rechnung

trägt. Wenn dies gelingen soll, müssen wir die Kunst erlernen, Nein zu sagen.

Ich bezeichne dies als Kunst, weil sie von innen kommen, persönlich sein und »Eindruck« machen muss. Die Alternative besteht in der stereotypen Wiederholung unspezifischer Vorwürfe (»Wie oft muss ich das noch wiederholen? Ich habe das doch schon hundert Mal gesagt!«), worunter unsere Würde und unser Selbstrespekt leiden.

*Letztlich können wir nur dann aus vollem Herzen Ja zu uns und zueinander sagen, wenn wir auch zu einem authentischen Nein in der Lage sind.*



## Die Kunst, Nein zu seinen Kindern zu sagen

Die meisten Eltern würden am liebsten immer Ja zu ihren Kindern sagen. Wir wollen ihnen alles geben, was in unserer Macht steht, und würden sogar unser Leben für sie opfern. Das ist vollkommen logisch, denn das Ja ist das Symbol für die Liebe schlechthin. Es ist das entscheidende Codewort, mit dem wir uns signalisieren, dass alles so ist, wie es sein soll. Im Grunde wäre nichts dagegen einzuwenden, immer nur Ja zu sagen, käme es stets aus ganzem Herzen und wäre frei von strategischen Hintergedanken und Erwartungen. Aber das ist eine Illusion, denn »Ja-Sager« ertragen es nur selten, wenn sie ein Nein hören.

Liest man die pädagogische Literatur der vergangenen Jahrhunderte und lauscht den Erfah-

rungen seiner Mitmenschen, dann besteht kein Zweifel, dass Eltern stets Schwierigkeiten mit dem Nein hatten. In manchen Zeiten haben die Eltern allzu oft Nein gesagt, in anderen viel zu selten. Die Zeitgenossen meiner Eltern entschieden sich im Großen und Ganzen für folgende Strategie: Sie sagten sicherheitshalber fast immer Nein. Diese Abweisungen wurden in der Regel von strengen Mienen und scharfen Stimmen begleitet, die ihr Unbehagen und ihre Sehnsucht zum Ausdruck brachten, weil sie viel lieber Ja gesagt hätten.

*»Wenn ich Nein sage, dann heißt das auch Nein!«*

*»Man fragt nicht, sondern wartet, bis man gefragt wird!«*

Auf diese Weise sollte uns Gehorsam beigebracht werden.

Seit Beginn der 90er-Jahre haben Eltern eine andere Strategie gewählt. Sie sagen sicherheitshalber immer Ja, und nur ihr Zögern, ihr resigniertes Schulterzucken und der widerwillige Klang ihrer Stimmen verraten, dass sie sich danach sehnen, auch einmal Nein sagen zu können.

Zwischen diesen beiden Methoden, mit dem ei-



genen Unbehagen umzugehen, liegt nicht nur eine Zeitspanne von fünfzig Jahren. Sie stammen auch aus völlig verschiedenen Gesellschaften. Die Generation meiner Eltern wuchs in einer Mangelgesellschaft auf, in der Eltern wussten, wie »man« Kinder erzieht und wozu »man« Ja und Nein zu sagen hat. Oft mussten sie Nein zu ihren Kindern sagen, weil sie deren Wünsche aus materiellen Gründen nicht erfüllen konnten. Eltern, die sich mehr leisten konnten, wurde mit unterschwelligem Neid vorgeworfen, ihre Kinder zu verhätscheln.

Heutzutage leben wir in einer Überflussgesellschaft, in der sich die meisten Menschen eine künstliche Identität zugelegt haben, die ihre eigentliche Identität überlagert. Sie sind zu Konsumenten geworden, und dasselbe gilt für ihre Kinder. Mit prallen Einkaufstüten und leuchtenden Augen kommen sie nach Hause und erzählen arglos von ihrem erfolgreichen Power-Shopping. (Für das Leuchten in den Augen sind auch die Endorphine verantwortlich – stimulierende Hormone, die bei rascher Bedürfnisbefriedigung ausgeschüttet werden.)

Ein Großteil der Regeln, Normen und Werte der Mangelgesellschaft ist verschwunden, und falls der

allgemeine Wohlstand anhält, ist es an der neuen Generation zu ergründen, wie man am besten in einer Überflussgesellschaft zurechtkommt, ohne seelischen Schaden zu nehmen.

Für viele Eltern spielt es finanziell keine Rolle, ob ihre Kinder an einem warmen Frühlingstag ein, zwei oder fünf Eis essen wollen oder ob der Konfirmationsanzug etwas mehr oder weniger kostet – zur Not kaufen sie den teureren, damit ihr Kind in seiner Peergroup auch weiterhin einen guten Stand hat. Vielleicht tun sie es aber auch, um ihren eigenen Status zu betonen. Es ist keine neue Erkenntnis, dass Kinder u.a. die Funktion haben, den Wohlstand, die Vortrefflichkeit und Moral ihrer Eltern hervorzuheben beziehungsweise deren Mangel zu kaschieren.

Es kann also am Wohlstand der Eltern liegen, dass sie es nicht nötig haben, zu ihren Kindern Nein zu sagen, doch natürlich gibt es auch andere Ursachen. Manche Eltern sind konfliktscheu oder einfach zu bequem, andere wollen ihre Familie in ein Miniparadies für die Kinder verwandeln, wieder andere haben sich selbst nicht unter Kontrolle oder das Gebot der »Kinderfreundlichkeit« falsch verstanden.

Bevor wir einigen dieser Familien einen Besuch abstatten, möchte ich ein paar Worte darüber verlieren, warum es überhaupt wichtig ist, zu seinen Kindern auch Nein sagen zu können.

*Bei allen Verhaltensweisen in der Familie geht es weniger darum, was wir tun, sondern vor allem darum, wie und warum wir etwas tun. Es besteht kein Anlass zu glauben, eine bestimmte Anzahl von Neins am Tag sei die richtige. Doch wir haben allen Grund anzunehmen, dass zu viele halbherzige, indirekte, korrupte oder defensive Ja's die Beziehung zwischen Eltern und Kindern belasten.*



### **Nein als liebevolle Antwort**

Als ich während meiner Ausbildung zum Familientherapeuten erstmals den Satz hörte: »Nein ist die liebevollste aller möglichen Antworten«, verstand ich ihn nicht. Erst allmählich, nachdem ich zahlreiche Gespräche mit den unterschiedlichsten Familien geführt hatte, begriff ich den tieferen Sinn dieser Aussage. Wenn ich heute auf mein Privat-

und Berufsleben zurückblicke, wird mir bewusst, dass die meisten Schwierigkeiten und Konflikte in der Familie auch deshalb entstehen, weil ihre Mitglieder nicht in der Lage sind, Nein zu sagen, obwohl sie es möchten. Weil sie sich nicht abgrenzen und nicht deutlich genug ausdrücken – entweder, weil die Kultur der Familie dies nicht zulässt oder weil ein oder mehrere Familienmitglieder sich nicht dazu überwinden können.

*Damit meine ich nicht, dass wir einander öfter »abweisen« sollten, doch häufig tragen wir zu wenig Sorge für unsere eigenen individuellen Grenzen und Bedürfnisse und schieben anderen dafür die Schuld in die Schuhe. Die Kunst, Nein zu sagen, bedeutet auch, Eigenverantwortung zu übernehmen – im Interesse aller.*

Selbstverständlich haben wir für unser Verhalten stets gute Gründe. Wir wollen andere nicht vor den Kopf stoßen oder gar verletzen. Wir scheuen die momentane Auseinandersetzung (und produzieren damit umso mehr Konflikte in der Zukunft). Wir möchten von anderen gemocht werden (und sorgen dafür, dass weder sie noch wir selbst uns mögen). Je beliebter wir sein wollen, desto eher

riskieren wir, von anderen missachtet und ausgenutzt zu werden. Je wohlwollender wir sein wollen, desto größer wird schließlich unser Widerwille. Je großzügiger und generöser wir uns geben, desto kleinlicher und missmutiger werden wir am Ende.

All diesen Verhaltensweisen liegt unser existenzielles Bedürfnis zugrunde, für diejenigen wertvoll zu sein, die uns am Herzen liegen. Und nirgends wird dieses Bedürfnis so spürbar wie im Verhältnis zu unseren Kindern, denen wir nicht nur alles geben wollen, sondern denen wir sogar ein besseres Leben wünschen, als wir es selbst hatten. In der Kombination aus diesem grundlegenden Bedürfnis und dem universellen Ehrgeiz für unsere Kinder liegt zweifellos die Ursache, dass es uns so schwerfällt, ein gesundes Gleichgewicht zwischen dem Ja und dem Nein zu finden. Das Nein ist somit die schwierigste und gerade deshalb auch die liebevollste Antwort – sie erfordert am meisten Umsicht, Engagement, Ehrlichkeit und Mut.



## Mit Säuglingen umgehen

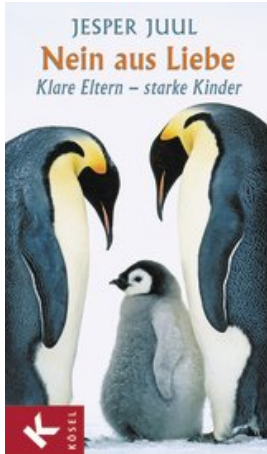
Sehr junge Kinder sind diesem Dilemma allem Anschein nach nicht ausgesetzt. Lange bevor sie sprechen können, sagen sie Nein zu ihren Eltern und anderen Menschen. Wenn sie eine Pause im Kontakt brauchen, drehen sie den Kopf weg. Sie schlafen an der Brust ihrer Mutter ein, wenn sie satt sind – auch wenn diese noch prall gefüllt sein sollte. Sie spucken das Essen aus, wenn sie davon genug haben, und protestieren lautstark, wenn wir sie fremden Menschen übergeben oder zum Schlafen bringen wollen, obwohl sie nicht müde sind.

In dieser Zeit des Familienlebens müssen die Erwachsenen ihre eigenen Grenzen überschreiten und ihre Bedürfnisse zugunsten der kindlichen Entwicklung in den Hintergrund stellen. Diese Diskrepanz zwischen der Selbstverständlichkeit, mit der Kinder Nein sagen, und der elterlichen Verpflichtung zum Ja schafft die ersten wirklichen Konflikte zwischen Eltern und Kindern und erfordert von den Erwachsenen nicht selten eine große Selbstbeherrschung.

Doch auch sehr kleine Kinder wollen kooperieren. Sie passen sich an, so gut es irgend geht. Auch sie wollen Ja zu ihren Eltern und der Kultur sagen,

in die sie zufällig hineingeboren wurden. Ihre einzige Bedingung ist, dass sie sich bei ihren Eltern gut aufgehoben fühlen. Es ist dieses Bedürfnis nach Sicherheit, das manche Eltern befriedigen wollen, indem sie jede unmittelbare Lust ihrer Kinder erfüllen, während die Eltern vergangener Zeiten es befriedigen wollten, indem sie einen festen Rahmen und konsequente Grenzen setzten, die auch gegen den weinenden Protest ihrer Sprösslinge durchgesetzt wurden. Der berühmte amerikanische Kinderarzt Dr. Spock beispielsweise beruhigte empathische Mütter mit dem Hinweis, dass Weinen gut für die Entwicklung der Lungen sei.

Eltern kleiner Kinder bis zu einem Alter von zirka achtzehn Monaten müssen die Bedürfnisse ihrer Kinder also bejahen und sich eigene teils versagen, doch sollte man sich stets bewusst machen, dass dies nur für die akuten Bedürfnisse beider Seiten gilt. Wenn Kinder weinend aufwachen, müssen Eltern deren Bedürfnis nach Fürsorge und Trost über ihr eigenes Schlafbedürfnis stellen. Falls ein Kind krank wird, müssen die Eltern ihre eigenen Pläne eventuell ändern. Ist die Windel voll, muss ein Gespräch möglicherweise unterbrochen werden usw.



Jesper Juul

**Nein aus Liebe**

Klare Eltern – starke Kinder

eBook

ISBN: 978-3-641-09368-6

Kösel

Erscheinungstermin: Juli 2012

Die Kunst Nein zu sagen: Erziehungswissen mit Bestseller-Garantie

Kinder zu erziehen ist heute keine leichte Aufgabe. Besonders Situationen, in denen wir Kindern etwas abschlagen müssen, sind eine Herausforderung. Mit gutem Gewissen Nein sagen – geht das? Der Familientherapeut Jesper Juul, einer der großen Impulsgeber für eine Pädagogik der Zukunft, möchte Sie unterstützen: denn ein klares Nein ist oft die liebevollste Antwort, die wir geben können.