

JESPER JUUL

SPIEGEL
Bestseller-
Autor

**ES GIBT KEINE
UNERREICHBAREN
JUGENDLICHEN!**

Wie wir mit unseren
Kindern in Beziehung
bleiben

**UNTER-
STÜTZUNG
WÄHREND
DER
PUBERTÄT**

 **KÖSEL**



JESPER JUUL
ES GIBT KEINE UNERREICHBAREN JUGENDLICHEN!

JESPER JUUL

ES GIBT KEINE UNERREICHBAREN JUGENDLICHEN!

Wie wir mit unseren
Kindern in Beziehung
bleiben



Herausgegeben von Mathias Voelchert

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Grundlage für dieses Buch sind die Vorträge zum Thema Pubertät, die Jesper Juul anlässlich des familylab-Symposiums im Oktober 2009 gehalten hat und die aus der DVD *Gibt es unerreichbare Jugendliche – oder sind unsere Arme zu kurz*, hrsg. 2010 von familylab.de – die familienwerkstatt, zusammengefasst wurden. Ergänzt wurden diese durch Auszüge aus Vorträgen auf anderen Veranstaltungen und aus Interviews mit Jesper Juul.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage 2023

Copyright © 2023 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: FAVORITBUERO, München

Umschlagmotiv: © plainpicture.com / Ralf Mohr

Vignetten: © Keya / stock.adobe.com

Verschriftlichung und Vorlektorat: Nuka Matthies

Redaktion: Knut Krüger

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-31199-6

www.koesel.de

Anmerkungen des Herausgebers und der Vorlektorin Nuka Matthies:

Wir haben uns entschieden, in diesem Text durchgängig die weibliche Form zu verwenden, wenn von Personengruppen die Rede ist. Natürlich sind in diesen Fällen immer alle Geschlechter gemeint.

Ausnahme: Der Begriff »Partner« ist für uns trotz seines grammatikalischen Geschlechts (und trotz des auch existierenden Wortes »Partnerin«) gefühlt neutral und wird bei allgemeinen Personengruppen stellvertretend für alle Geschlechter verwendet.



Inhalt

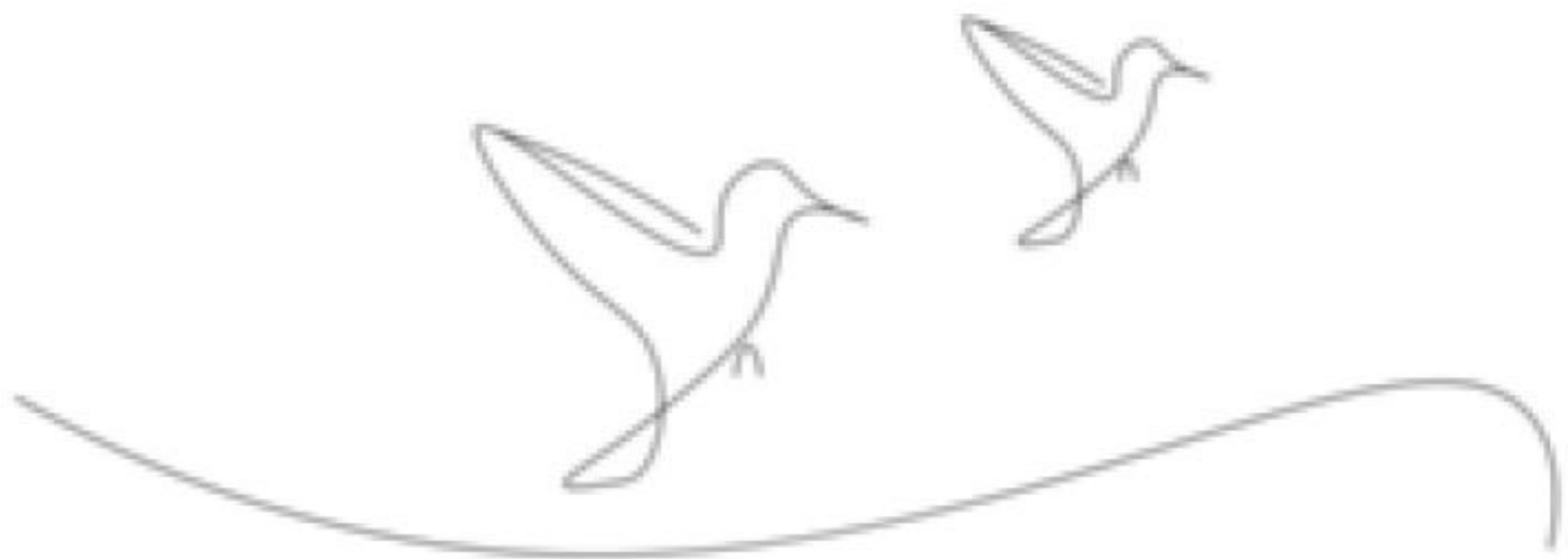
- 10 **Vorwort**
Von Mathias Voelchert
- 17 **Begegnungen auf Augenhöhe**
- 19 Wollen wir wirklich starke Kinder?
- 21 Die Macht der Eltern
- 22 Kindern Raum lassen
- 24 Das »Trotzalter«
- 28 Unsere Kinder sollen zu gesunden Erwachsenen
heranwachsen
- 31 Die Angst vor dem Nein der Kinder
- 32 Freundliche Führung und empathische Begleitung
- 34 Eigenverantwortung – für Eltern und für Kinder
- 37 Zwang und Wahlfreiheit
- 39 Mut, Loyalität und Verantwortung
- 42 Eine neue Kultur des Dialogs
- 51 Geschwisterrivalität
- 56 Familienzuwachs
- 61 Take five! Nimm dir fünf!
- 66 Kinder und Pornografie

71	Gibt es unerreichbare Jugendliche - oder sind unsere Arme zu kurz?
72	Die Mitverantwortung der Gesellschaft
74	Was wir tun müssen
76	Darf ich sein, wer ich bin?
79	Entwicklung des Selbstgefühls
80	Was Kritik bewirkt
81	Was machen wir mit denen, die nicht mitmachen?
83	Eigenverantwortung und wirkliche Anerkennung
85	Ganztagsschulen
86	Vertrauen statt Dressur
87	Beziehung statt Projektarbeit
90	Überforderung oder Herausforderung?
93	Frustration und Angst
99	Nicht tatenlos zusehen, sondern in Beziehung sein
100	Es gibt immer einen Zugang
102	Beziehungsfähigkeit kann man lernen
104	Was für Wertvorstellungen leiten uns?
107	Ein neues Menschenbild
110	Wir müssen uns verwundbar machen
111	Die Jugendlichen selbst fragen
115	Einsamkeit
117	Den Fokus auf die Familien
119	Verantwortlich, überverantwortlich, unverantwortlich?
121	Ja zu sich selbst sagen – eine lebenswichtige Fähigkeit
125	Selbstgefühl und Selbstvertrauen
127	Ohne Integrität kein Selbstgefühl
130	Die existenzielle Ebene
131	Du darfst für dich verantwortlich sein
135	Sich als wertvoll für andere empfinden
137	Über das Wesentliche sprechen

- 141 **Das Smartphone als Familienmitglied?**
142 Der Umgang mit Handys
146 Antidepressiva
147 Die Natur von persönlichen Beziehungen
149 Wir brauchen eine neue Lebensweise
150 Meine Empfehlungen

- 153 **Danksagung**
von Mathias Voelchert

- 155 **Anhang**
155 Buchtipps
156 Anmerkungen
157 Der Autor
158 familylab – die Familienwerkstatt



Vorwort

Von Mathias Voelchert

Im Frühjahr 2009 saßen Jesper Juul und ich im Aumeister, einem wunderschönen Münchner Biergarten, zusammen. An diesem Abend wurde die Idee zum ersten familylab-Symposium geboren, das am 19. und 20. Oktober 2009 in der Freizeithalle in München stattfand. Zu unserer Freude war die Veranstaltung schnell ausverkauft. Im Jahr darauf haben wir die DVD zu diesem Symposium produziert, sie hieß: *Gibt es unerreichbare Jugendliche – oder sind unsere Arme zu kurz.*

Jetzt könnten Sie sich natürlich fragen, warum rund 15 Jahre nach dieser Veranstaltung ein Buch von Jesper Juul zu diesem Thema erscheint. Die einfache Antwort lautet: Weil die Probleme unserer Jugendlichen seitdem weiter zugenommen haben, sei es durch noch größeres Arbeitsengagement ihrer Eltern, sei es durch neue »elektronische Familienmitglieder« oder den Druck in den Schulen, die 80 Prozent ihrer Schülerinnen und Schüler alleinlassen, indem sie fast ausschließlich auf deren Noten fixiert sind.

Sie könnten sich auch die Frage stellen, warum ein Buch zu schwer erreichbaren Jugendlichen Texte und Dialoge mit Eltern enthält, deren Kinder fünf oder acht Jahre alt sind. Da-

rauf habe ich zwei Antworten. Die eine lautet: Wir erleben in den Familienberatungen immer wieder, dass das Verhalten der Jugendlichen in ihrer Kindheit wurzelt. Was bedeutet, dass viele »Probleme«, die in der Pubertät zutage treten, sich über einen langen Zeitraum angebahnt haben. Und natürlich haben die Erwachsenen aus dem nahen Umfeld der Jugendlichen ihren Anteil (wenn auch keine Schuld!) an dieser Entwicklung.

Zweitens beobachten wir, dass Eltern eine Art Erziehungsturbo zünden wollen, wenn sie bemerken, dass ihre jugendlichen Kinder langsam flügge werden und sich allmählich ihrem Einfluss entziehen. Statt auf das zu vertrauen, was sie selbst bereits geleistet haben, versuchen die Eltern quasi im letzten Moment, ihre Kinder doch noch nach ihrem Bilde zu formen.

Jesper Juul formulierte das Ziel des Symposiums folgendermaßen: »Während der letzten zwei Jahrzehnte hat die Welt der Erwachsenen und Experten bestimmte junge Menschen als ›aus pädagogischer Sicht unerreichbar‹ definiert. Medien und Politiker haben sich dieser defensiven Haltung angeschlossen, die an ihrer unprofessionellen Projektion ›Du bist unerreichbar‹ anstatt ›Ich kann dich nicht erreichen‹ leicht zu erkennen ist. Die letztere Formulierung würde den Wunsch ausdrücken, mit diesen jungen, isolierten Jungen und Mädchen irgendeinen produktiven Kontakt herzustellen. Ein Wunsch, der meines Erachtens immer noch in den Herzen und Seelen der Eltern und der professionellen Gemeinschaft vorhanden ist.

Wir haben offensichtlich alle vorhandenen Methoden und Strategien angewandt, die wir kennen, um Jugendliche zu erreichen – und das mit sehr wenig Erfolg. Ich meine, dass

dies nach einem neuen Paradigma verlangt – nach einer kompletten Änderung unseres Standpunkts und unserer Haltung. Wenn wir uns nicht trauen, dies zu riskieren, werden wir die gleichen Dinge in veränderter Form wiederholen und dabei scheitern.

Die meisten Experten wissen, dass ›strengere Grenzen‹, ›härtere Bestrafung‹, ›mehr Disziplin‹ und ›unverzügliche Konsequenzen‹ nicht mehr sind als ein politisches Alibi, um unsere Hilflosigkeit zu kaschieren. In der heutigen ›Erziehung‹ stehen Eltern und Pädagogen eine Vielzahl von Methoden zur Verfügung, und wenn wir diese auf ihre Essenz reduzieren, bleiben zwei Gruppen von Erziehenden übrig. Die einen sind überzeugt von der Notwendigkeit, eine Subjekt-Subjekt-Beziehung zu Kindern und Jugendlichen aufzubauen. Die anderen sind davon überzeugt, dass es richtig ist, auf der Basis einer Subjekt-Objekt-Beziehung zu arbeiten.

Wir wollen beide Paradigmen gründlich untersuchen und einen Dialog zwischen ihnen ermöglichen. Junge Menschen sollen dabei ebenfalls zu Wort kommen wie Praktiker, die wissen, wie Erwachsene auf Jugendliche zugehen müssen, um sie zu erreichen. Auf diese Art und Weise hoffen wir, die beiden Positionen deutlicher zu machen, der Diskussion aber auch neue Energie und Optimismus zuzuführen.«

Eines der ersten Bücher, das ich für Jesper Juul herausgebracht habe, hieß *Pubertät. Wenn Erziehen nicht mehr geht*. Das vorliegende Buch *Es gibt keine unerreichbaren Jugendlichen* stellt in gewisser Weise die Fortsetzung des darin angestoßenen Dialogs dar. Des Dialogs der Erwachsenen mit ihrem Erziehungsstil, ihrer Verantwortung, ihrem Handeln bzw. ihrer Untätigkeit. Es soll uns Eltern einen guten Weg weisen, wie wir uns selbst und unsere Kinder und Jugendlichen besser er-

reichen. Dabei ist es nicht hilfreich, den Jugendlichen ihr angebliches Fehlverhalten unter die Nase zu reiben oder gar hysterisch zu werden. Was hilft, ist der Blick auf die Tatsachen: Ein bestehender Konflikt ist immer eine Momentaufnahme, ist wie der Ausschnitt aus einem Film, dessen Beginn und Fortsetzung wir in diesem Moment nicht sehen. Wir Eltern und Erwachsenen stecken allzu oft voller Zukunftsangst, weil wir dem, was wir geleistet haben, nicht vertrauen. Diese Unsicherheit projizieren wir auf unsere Jugendlichen und schwächen sie damit. Was sie stattdessen brauchen, ist unsere Zuversicht in ihre Fähigkeiten. Unsere Bestärkung »Du schaffst das!«. Was sie nicht brauchen, sind unsere Verzagtheit und Enttäuschung darüber, dass wir ihnen nicht die Väter und Mütter waren, die wir sein wollten.

Falls dies der Fall ist, wäre es jetzt an der Zeit, es zuzugeben. Wir sollten zu unseren eigenen Fehlern und Versäumnissen stehen und auch für sie die Verantwortung übernehmen. Denn als Eltern sind wir immer beteiligt. Nicht schuld, aber beteiligt! Und weil wir das sind, haben wir Einfluss. Nutzen wir diesen Einfluss, indem wir zuerst vor der eigenen Haustür kehren. Das setzt einen neuen Ton in unserer Familie – weg von den Schuldzuweisungen, hin zur Eigenverantwortung. Erst dann können Jugendliche von uns Eltern und anderen Erwachsenen profitieren. Denn in gewisser Weise »ernähren« sie sich von unseren guten Erfahrungen, von unserer Zuversicht, unserer Selbstreflexion und unseren hilfreichen Erkenntnissen. Was es ihnen auch erspart, den schmerzhaften Weg der Selbstverurteilung zu beschreiten.

Wenn es uns Eltern gelingt, aus Erziehung eine gute Beziehung zu unseren Jugendlichen werden zu lassen, dann legen wir damit das beste Fundament für ihre Zukunft. Dann

geben wir ihnen das Gefühl, dass sie so sein dürfen, wie sie sind, und wir sie nicht ändern wollen. Dieses Menschenbild tut allen Beteiligten gut. Das heißt nicht, dass wir alles gutheißen müssen, was sie uns anbieten. Doch jeder Mensch braucht Verbündete, vor allem wenn etwas schiefgegangen ist. Wir Eltern sollten die engsten Verbündeten unserer Jugendlichen sein. Dieses bedingungslose Vertrauen bekommen wir von unseren Kindern geschenkt, und wenn wir dabei sind, es zu verspielen, ist es an uns, es zurückzugewinnen. Wie? Das steht ausführlich in diesem wertvollen Buch.

Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr, sagt man, doch im Grunde müsste es heißen: *Was Hänschen nicht gelernt hat, das lernt eben Hans*. Wir Eltern brauchen diese Zuversicht ebenso wie das Vertrauen in das, was wir als Erzieher geleistet haben. Denn eines ist sicher: Erziehung findet zwischen den Zeilen und weitgehend nonverbal statt. Erziehung ist Vormachen, Vorleben, Sein. Erziehung ist all das, was wir Eltern im Leben tun. Wie wir miteinander umgehen, wie wir streiten, wie wir uns trennen, wie wir unsere Zuneigung zeigen, wie wir leben. Das ist es, was unsere Kinder aufsaugen und sie dazu verleitet, es uns gleichzutun oder das Gegenteil zu versuchen.

Deshalb ist es umso wichtiger, Jesper Juuls Grundgedanken der Gleichwürdigkeit weiter in die Welt zu tragen. Den Gedanken, dass alle von gleicher Würde sind, aber nicht gleich. Dass die Älteren Verantwortung für die Jüngeren haben. Dass denen, die die Macht innehaben, eine besondere Verantwortung zukommt. Wenn dieser Gedanke der gleichen Würde immer mehr Anhänger findet, sind wir auf dem Weg zu einer besseren Gesellschaft.

Mir ist bei der Arbeit an diesem Buch wieder aufgefallen, was Jesper Juuls Haltung so einmalig gemacht hat: Er hatte

keine Agenda für den Klienten; es gab nicht die geringste Verurteilung in seinen Fragen; er hat sich einfach für sein Gegenüber interessiert und wollte wirklich verstehen, wie der andere tickt. Er sagte: »Das Wichtigste sind Neugier und Offenheit.« Getreu seinem Motto: »Hier bin ich, wer bist du?«

In seinen Vorträgen auf dem familylab-Symposium stellte Jesper Juul den Teilnehmerinnen und Zuhörerinnen sein komplettes Wissen zur Verfügung. Ein Wissen, das auf seinen vielfältigen Erfahrungen mit Familien, Schulen und Fachleuten beruhte. Die Ergebnisse sind praxistaugliche Ideen, die wir sofort umsetzen können. Ich kann mir keine bessere Zusammenstellung seiner Werte und Erfahrungen vorstellen. Eine Goldgrube für Eltern!

Ich wünsche Ihnen den größtmöglichen Erfolg bei der Umsetzung dieser Ideen in Ihrer Familie.

Mit den besten Grüßen

Ihr Mathias Voelchert

*Gründer von familylab in Deutschland und
dessen Leiter von 2006–2022*

