



JESPER JUUL

Liebende bleiben

**Familie braucht Eltern,
die mehr an sich denken**

BELTZ

Und fast immer profitiert
schließlich die ganze Familie
davon.

Beziehungsglück ist Familienglück

Wenn Mütter und Väter sagen, Eltern zu sein sei anstrengend, kann ich ihnen nur zustimmen. Ja, so ist es. Hierfür gibt es auch keine Lösung. Wenn sie dann erzählen, dass ihnen alles über den Kopf wächst, dass es einem oder mehreren Familienmitgliedern nicht gut geht, dass sie etwas vermissen oder sich das eigene Verhalten oder das des Kindes oder Partners anders wünschen, dann hilft es, genauer hinzuschauen und sich zu fragen: Was steckt hinter

meiner Unzufriedenheit? Warum kommt es immer wieder zu Spannungen zwischen mir und einem Kind oder der Partnerin oder dem Partner? Warum empfinde ich bestimmte Situationen als unangenehm? Welche Beziehung habe ich zu meinem Kind, zu meiner Partnerin oder zu meinem Partner? Was erwarte, vermisse oder wünsche ich mir? Und schließlich: Was kann ich selbst tun oder lassen, um eine Veränderung der ungewünschten Familiensituation herbeizuführen?

Die Familien mit Kindern, die ich zu einem Beratungsgespräch eingeladen habe, erleben den Familienalltag und das Erziehen ihrer Kinder ausnahmslos als sehr

anstrengend. Sie äußern aber auch, dass sie vermuten, die Atmosphäre zu Hause habe viel mit ihrem eigenen Agieren und ihrer eigenen Stimmung zu tun. Und das stimmt. Wenn ein Kind die Familie durch Wutausbrüche tyrannisiert, braucht es meist ein anderes Verhalten der Eltern, damit sich auch das Verhalten des Kindes und die Gesamtsituation verändern können. Und dabei geht es überhaupt nicht um die Frage, wer Schuld an der Familiensituation hat. Eltern müssen nur erst einmal wahrnehmen, was ihr erzieherisches Verhalten leitet. Und außerdem erkennen: Die Qualität ihrer Paarbeziehung entscheidet über die Stimmung

und die Atmosphäre in der Familie.

Manche Erwachsene sind sich ihrer eigenen Bedürfnisse und Grenzen gar nicht bewusst und müssen selbst erst noch lernen, diese klar zu vermitteln. Kinder lernen aber nun mal am meisten durch das Verhalten der Eltern – und auch den Umgang der Eltern miteinander – und nicht durch noch so kluge Erziehungsmaßnahmen oder allgemeine Hinweise von Eltern und Erziehenden, was richtig und was falsch ist.

Nur weil man Vater oder Mutter geworden ist, hat man ja nicht plötzlich eine andere Persönlichkeit. Wer vor der Geburt seines Kindes selbst noch nicht