

JESPER JUUL

4 Werte,  
die Kinder  
ein Leben  
lang tragen

G|U

sich, doch in jedem Fall darüber, dass es ihren Eltern besser ging.

Diese Loyalität ihren Eltern gegenüber hat ihre eigene Trauer über den Verlust ihrer Familie überlagert – eine Trauer, die alle Kinder erleben, unabhängig davon, wie es den Erwachsenen geht. Das bedeutet, dass Kinder noch lange Zeit nach einer Scheidung Eltern brauchen, die ihnen nahe sind und ihren Finger sozusagen am Puls ihrer Kinder haben; die ihre Stimmungen wahrnehmen, ihre Körpersprache beachten und aufmerksam dem zuhören, was sie zu sagen haben. Bei den meisten Kindern, die über eineinhalb bis zwei Jahre alt sind, dauert es circa drei Jahre, bis sie die Trennung ihrer Eltern akzeptieren können.

*Kinder brauchen Zeit, bis sie über den Verlust der Familie, der Sicherheit und der Vorstellung, diese würde ewig andauern, hinweggekommen sind.*

Wenn man sich verliebt, wird man im buchstäblichen Sinn »egozentrisch«. So muss es auch sein, wenn man richtig verliebt ist, und jeder sollte sich hüten, darüber ein moralisches Urteil zu fällen. Das schließt natürlich mit ein, dass der Verliebte für andere weniger zur Verfügung steht. In Ihrem Fall ist in Ihrem Bewusstsein ein bisschen weniger Raum für Ihre Tochter, Sie sind weniger gegenwärtig als früher und außerdem so glücklich, dass Ihre Tochter, wenn es ihr möglich wäre, alles dafür tun würde, um ihr eigenes Unglück zu verbergen.

Doch es ist ihr eben nicht möglich. Sie braucht ihren Vater und ihre Mutter in dieser schweren Zeit. Die wenigsten 8-jährigen Töchter richten ihren Zorn gegen den geliebten Vater. Deshalb richtet auch Ihr Kind seine Wut lieber auf Ihre Auserkorene, also auf diejenige, die den Platz in Ihrem Bewusstsein eingenommen hat, den Ihre Tochter so nötig braucht.

Nun fragen Sie sich wahrscheinlich, ob man als Vater denn kein Recht darauf hat, verliebt zu sein? Doch, natürlich hat man das, aber in diesem Fall müssen Sie eben einen gewissen Preis dafür zahlen. Was Sie Ihrer Freundin geben, müssen Sie vom Konto Ihrer Tochter abziehen, obwohl es sich um zwei völlig verschiedene Formen der Liebe handelt. Hätten Sie mir schon vor ein paar Monaten geschrieben, dann hätte ich Ihnen sicherlich geraten, mit Ihrer neuen Liebe äußerst diskret umzugehen. Ich kann Ihnen auch jetzt nur empfehlen, zurückhaltend zu sein, wenn es darum geht, Zeit zu dritt zu verbringen. Führen Sie vor allen Dingen einige gründliche Gespräche mit Ihrer Tochter über ihre Bedürfnisse und ihre Einstellung der neuen Familie gegenüber. Was nicht bedeutet, dass Sie ein Leben zu den Prämissen Ihrer Tochter führen sollen, doch müssen Sie ihre Bedürfnisse, Grenzen und Gefühle in Ihre Planungen mit einbeziehen.

Ich schlage vor, dass Sie das Gespräch mit Ihrer Tochter suchen und einräumen, ein wenig zu schnell gewesen und fälschlicherweise davon ausgegangen zu sein, dass Ihr eigenes Glück auch ihr Glück bedeuten würde. Sagen Sie ihr, wie viel sie Ihnen bedeutet und dass Sie sich vorgenommen haben, Ihre Lust, eine neue Dreierfamilie zu gründen, ein wenig zu zügeln. Außerdem können Sie Ihre Tochter einladen, ihren Zorn gegen Sie statt gegen Ihre Freundin zu richten. Erklären Sie ihr, dass Ihre eigene Erleichterung über die Scheidung so groß war, dass Sie Schwierigkeiten gehabt hätten, sich in ihre Trauer hineinzusetzen,

dass Sie dies aber nun versuchen wollen.

*Ihr »ablehnendes Verhalten« dürfen Sie ihr nicht vorwerfen, denn es handelt sich nur um den Versuch eines Kindes, seinen Schmerz mit Ihnen zu teilen.*

Gibt es hierzu eine Alternative? Ja, Sie können ihr auch erzählen, dass Sie ihren Bedürfnissen leider nicht entgegenkommen können, weil Ihnen die neue Partnerschaft so wichtig ist. Das macht Sie zwar nicht zu einem schlechten Menschen, doch zu einem ungenügenden Vater, der schließlich die Konsequenzen für die Wahl seiner Priorität tragen muss. Die Folge wird vermutlich ein langer Abnutzungskampf sein, in dem Ihre beiden »Frauen« das Gefühl verlieren, wertvoll für Sie zu sein, wodurch auch Sie all das Gute einbüßen, das sie Ihnen geben könnten.



## Integrität

*... heißt, zu sich selbst Ja zu sagen – und auch mal Nein zu Wünschen anderer*

# Die eigene Persönlichkeit wahren

Ich erlebe bei vielen Paaren, die in meine Beratung kommen, dass ein Elternteil versucht in der Familie einen Konsens herzustellen. Aus diesem Grund ist er bereit, schnell nachzugeben und vieles mitzumachen, obwohl seine eigenen Grenzen dabei überschritten und seine Bedürfnisse missachtet werden. Wer jedoch zu häufig seine Integrität verliert und »Ja« sagt, wo er eigentlich »Nein« meint, erlebt Liebe schnell als Gefängnis und Familie als erdrückend. Ich bin davon überzeugt, dass eine Gemeinschaft umso stärker ist, je stärker jeder Einzelne sich als Individuum definiert. Das heißt, je genauer er weiß, was er will oder nicht will, und dies auch deutlich ausdrücken kann. Das hat nichts mit Egoismus zu tun. Denn seine Bedürfnisse zu äußern bedeutet nicht, sie um jeden Preis durchsetzen zu wollen oder zu erwarten, dass sie erfüllt werden. Es ist vielmehr der Einstieg, um anderen zu begegnen und sich mit deren Bedürfnissen auseinanderzusetzen.

In jeder Familie treffen Unterschiede aufeinander. Jeder Einzelne, ob groß oder klein, ist ein Individuum mit eigenen Bedürfnissen, die gesehen werden wollen. Das anzuerkennen ist für viele Eltern schwer, weil sie in ihrer Herkunftsfamilie nicht lernen konnten, ihre Integrität zu wahren. Schließlich wurden die physischen und psychischen Grenzen und Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen über Jahrhunderte hinweg systematisch missachtet. Um geliebt zu werden, wurde von ihnen erwartet, die eigene Individualität zu unterdrücken und gehorsam das zu tun, was die Eltern forderten.

Ein solches Verhalten wurde noch vor nicht allzu langer Zeit als richtig und notwendig angesehen. Und noch heute spuken meiner Meinung nach einige dieser Gedanken in den Köpfen moderner Eltern herum. Sie haben schließlich selbst gelernt zu kooperieren, wie es alle Kinder machen, um von ihren Eltern geliebt zu werden:

Kinder sind bereit, sich anzupassen und alles zu tun, was von ihnen gefordert wird. Dabei übersehen Eltern oft die Signale des Unwohlseins, die ihre Kinder dabei aussenden und die sich in diversen Symptomen zeigen können. Wenn Kinder dauernd entgegen ihren wahren Bedürfnissen kooperieren, kann dies entweder zu selbstzerstörerischem Verhalten führen, das sich zum Beispiel in Form von Bauchschmerzen oder Essstörungen äußert (wie der erste Elternbrief sehr gut zeigt), oder sie stellen die Kooperation ein und werden aus Sicht der Erwachsenen »schwierig«.

Als Erwachsene müssen wir die volle Verantwortung für unser Handeln übernehmen und deshalb unser Verhalten immer wieder kritisch überprüfen. Es hilft niemandem, wenn wir die Führungsrolle abgeben und zu allem »Ja« sagen. Ein »Ja« ist Kindern immer willkommen. Ein »Nein«, auch ein freundliches, frustriert dagegen und macht traurig oder wütend, sodass es je nach Temperament des Kindes durchaus zu einer anstrengenden Szene kommen kann. Doch da müssen alle Beteiligten durch, denn nur so lernen Kinder mit der Zeit mit einem »Nein« umzugehen. Es ist eine elementare Lebenserfahrung, die sie dringend brauchen, um später, auch nach Niederlagen und Schicksalsschlägen, wieder aufstehen zu können. Es nützt jedoch genauso wenig, ein nicht verhandelbares »Nein« um jeden Preis durchdrücken zu wollen.

Integrität in der Familie bedeutet, dass Eltern, statt Grenzen für ihre Kinder zu definieren, ihre eigenen Grenzen aufzeigen, zum Beispiel: »Mir ist die Musik zu laut, bitte mach sie leiser« anstatt: »Mach sofort das Handy leiser, sonst kommt es weg!« So kann schließlich ein Miteinander in der Familie entstehen, in dem sich Kinder geliebt und respektiert zugleich fühlen.