



# Leseprobe

Jesper Juul

## Das Familienhaus. Wie Große und Kleine gut miteinander auskommen

Tipps gegen Familienstress.  
Von Trotzalter bis zur Pubertät

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



---

Seiten: 224

Erscheinungstermin: 26. Oktober 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

www.familylab.de  
www.family-lab.com  
www.jesperjuul.com

ISBN 978-3-8094-4624-8

1. Auflage

Genehmigte Sonderausgabe

2022 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House  
Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

© der deutsche Erstausgabe 2012 by Kösel Verlag, einem Unternehmen der Penguin  
Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

© CAPPELEN DAMM AS 2010

Die Originalausgabe erscheint erstmals unter dem Titel *Rom for familien*

Jegliche Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne  
die Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar.

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.

Projektleitung dieser Ausgabe: Martha Sprenger  
Umschlaggestaltung: Atelier Versen, Bad Aibling  
Fotos im Innenteil: Marcel Leliënhof  
Herstellung: Elke Cramer

Druck und Bindung: Alcione, Lavis

Printed in Italy



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

583309200414



# Inhalt

7	Vorwort
11	Ein Haus mit allen Gefühlen
33	Das Schlafzimmer: Wenn aus einem Duo ein Trio wird
51	Das Säuglingszimmer: Nähe und Gefühle
73	Das Kinderzimmer: Spiel und Selbstständigkeit
117	Das Jugendzimmer: Protest und Verantwortung
151	Das Bad: Körper und Gesundheit
169	Die Küche: Essen und Gespräche
193	Das Wohnzimmer: Gemeinschaft und Atmosphäre
219	Nachwort



# Vorwort

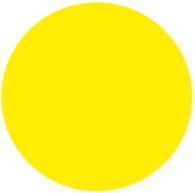
Es ist Mitte Juni, 32 Grad im Schatten, und das ganze Dorf Poreč an der kroatischen Adriaküste steht in voller Blüte, während ich gemeinsam mit dem erfahrenen und zum Reden aufgelegten Familientherapeuten Jesper Juul auf einem Balkon sitze. Alles um uns herum ist grün und fruchtbar. Zikaden sirren, Vögel zwitschern, Eidechsen flitzen durch die Blumenbeete.

Ich bin TV-Moderatorin, Journalistin, Studienrätin, Mutter und lebe in einer Patchworkfamilie. Mein eigener Sohn Max ist 13 Jahre alt. Der 14-jährige Carl-Fredrik und der elfjährige Johan entstammen einer früheren Beziehung meines Mannes. Gemeinsam mit Jesper Juul habe ich den Entschluss gefasst, ein Familienbuch für Eltern und Stiefeltern zu schreiben. Ein Buch, in dem ich sowohl meine Neugier als auch meine Gedanken als Mutter und Teil dieser Gesellschaft zum Ausdruck bringen kann. Ein Buch, das mir hoffentlich Fragen beantwortet, die mich lange Zeit vor große Probleme gestellt haben. Denn woher sollen Eltern eigentlich wissen, was in der Kindererziehung gut oder schlecht ist? Sollen wir moralischen, religiösen oder sozialen Prinzipien folgen? Warum sollen wir Grenzen setzen? Wann sollen Kinder ins Bett gehen? Wie verhalten wir uns zu ihrer sexuellen Entwicklung, ihrer Abgrenzung von uns, ihren Komplexen und Sehnsüchten?

Jesper und ich beginnen unser Gespräch, indem wir uns das Haus oder die Wohnung einer typischen Familie vorstellen. In solch einem Haus hat jedes Zimmer ganz bestimmte Funktionen und kann verschiedene Gefühle wecken. Dort begegnen wir nicht nur unseren Mitbewohnern, sondern auch uns selbst. Oft wiederholen wir genau das,

was uns am Verhalten unserer Eltern missfallen hat. Bestenfalls bemerken wir das selbst und versuchen, die eingefahrenen Verhaltensmuster zu ändern. In der Begegnung mit dem Partner und unseren Kindern sehen wir unsere Schwächen und hoffentlich auch unsere Stärken, was unser Selbstwertgefühl positiv beeinflussen kann.

Schon nach wenigen Stunden mit Jesper Juul ist mir klar, dass sich das Familienleben nicht starr nach Zimmern oder den verschiedenen Phasen im Leben eines Kindes aufteilen lässt. Denn unabhängig vom Alter des Kindes begegnen wir immer wieder denselben Herausforderungen: Herausforderungen, was Nähe und Authentizität betrifft. Das gilt auch für die intensivsten Liebesverhältnisse. Können wir dem Menschen, den wir lieben, wirklich unser Herz öffnen? Schenken wir ihm genug Beachtung und eine spürbare Aufmerksamkeit? Wie steht es um unsere Ausdrucksweise? Kommt das, was wir sagen wollen, auch wirklich an? Sollten wir uns in Diskussionen mehr auf uns selbst besinnen? Denn hier kann einiges schiefgehen. Wer ständig »Du« statt »Ich« sagt, gibt dem Partner oder den Kindern leicht das Gefühl, die Ursache eines Problems zu sein. Das lässt sich am besten verhindern, wenn wir über uns selbst, unsere eigenen Gefühle und Ansichten sprechen.



Bei Familiengesprächen kommt es weniger darauf an, *was* wir sagen, sondern *wie* und *warum* wir etwas sagen. Dies ist der Schlüssel zu einer gelungenen Kommunikation.

Jesper Juul spricht viel darüber, dass man das Eisen schmieden solle, solange es kalt ist. In der Praxis bedeutet das, dass wir warten sollten, bis die größten Turbulenzen vorbei sind, ehe wir anfangen, darüber zu reden. Lassen sich auf diese Weise große Missverständnisse und schmerzhaft Streitigkeiten vermeiden? Bei Familiengesprächen kommt es weniger darauf an, *was* wir sagen, sondern *wie* und *warum* wir etwas sagen. Dies ist der Schlüssel zu einer gelungenen Kommunikation. Jesper Juul fordert uns auf, besonnen, engagiert, authentisch

und mutig zu sein. Darin besteht unsere Verantwortung innerhalb der Familie. Im Grunde ist die Sache ganz einfach: Das Glück der Familie hängt vom eigenen Glück ab, denn je glücklicher man selbst ist, desto fröhlicher und ausgeglichener werden auch die anderen Familienmitglieder sein.

Im Lauf der Jahre habe ich alle Bücher von Jesper Juul gelesen. Sie haben mich stets fasziniert, hin und wieder auch provoziert. Doch vor allem war ich immer wieder erstaunt darüber, wie sehr es Wirkung zeigte, wenn ich seine Worte beherzigte. Es ist tatsächlich möglich, alte Verhaltensmuster und negatives, unreflektiertes Verhalten zu ändern. Ich hoffe, dieses Buch trägt dazu bei, dass Sie den Menschen, die Ihnen am meisten bedeuten, ehrlich und liebevoll gegenüber treten und mit ihnen zusammenarbeiten.

*Monica Øien*

Was ist heute eine Kernfamilie? Ein Haus wird oft mit der sogenannten Kernfamilie in Verbindung gebracht, in der Kinder und Eltern unter einem Dach leben. Doch angesichts der vielen Tummelplätze eines Hauses, das genug Raum für Liebe, Sex, Spiel, Nahrung und Wachstum bietet, frage ich mich, was ein Haus eigentlich zu einem Zuhause macht, in dem man lebt und atmet.

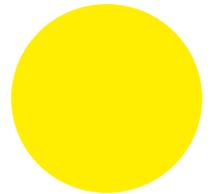
Jedes Haus hat seine eigene Persönlichkeit. Die Wertvorstellungen einer Familie spiegeln sich in den Menschen, die darin leben, in ihren Gewohnheiten, ihrem Beruf und sozialen Status. Welche Angewohnheiten und Erlebnisse begegnen uns in den verschiedenen Räumen eines Hauses? Was geschieht mit uns in der Familie, wenn wir die Schwelle des Hauses überschreiten und von Raum zu Raum gehen?

MONICA ØIEN: »Was ist eigentlich ein Zuhause? In der Regel bringt man damit wohl die Kernfamilie in Verbindung, in der Mutter und Vater unter einem Dach leben und wo alles gut und schön ist.«

JESPER JUUL: »Ich glaube, eines der größten Missverständnisse in Verbindung mit dem verständlichen Aufruhr der Frauen in der 70er-Jahren war die Tatsache, dass die häuslichen Tätigkeiten einer Frau ausschließlich unter praktischen Gesichtspunkten betrachtet wurden. Damit hat man die wichtigste Funktion außer Acht gelassen, nämlich Atmosphäre zu schaffen. Ganz gleich, ob die Hausarbeit von einer Frau oder einem Mann erledigt wird, schafft man damit doch eine bestimmte Atmosphäre, und das zählt im Haus einer Familie zu den allerwichtigsten Dingen. Darin liegt das Problem, wenn man fremde Dienstleistungen in Anspruch nimmt, eine Putzhilfe engagiert, sich das Essen liefern oder das Haus von einem Innenarchitekten einrichten lässt. Damit bekommt man vielleicht den Haushalt in den Griff, doch es fehlt die persönliche Atmosphäre. Was also macht eine bestimmte Atmosphäre aus? Es ist schon in Ordnung, es sauber und ordentlich zu haben, doch wenn die Dinge nicht mit einer gewissen Hingabe erledigt werden, sind sie nicht viel wert. Sensible Menschen können die spezifische Energie eines Hauses spüren, so-

bald sie zur Tür hereinkommen. Wenn beide Eltern arbeiten, ähnelt die Familie oft einer Firma, in der alles geplant und organisiert werden muss. Für Kinder ist es unglaublich wichtig, dass zwischen ihrem Zuhause einerseits sowie Kindergarten und Schule andererseits ein Unterschied besteht. Wenn die Familie nichts anderes als eine Firma ist, geht es den Kindern nicht gut, dann werden sie gestresst und unzufrieden. Setzt man dieses Muster sieben bis acht Jahre fort, stirbt auch die Beziehung unter den Erwachsenen, die sich nur noch beim Leben zuschauen. Das erste Symptom besteht darin, dass im Schlafzimmer nur noch geschlafen wird.

Was also macht eine bestimmte Atmosphäre aus?  
Es ist schon in Ordnung, es sauber und ordentlich zu haben, doch wenn die Dinge nicht mit einer gewissen Hingabe erledigt werden, sind sie nicht viel wert.



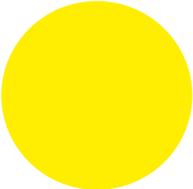
Statistisch betrachtet wachsen die meisten Kinder in der Kernfamilie auf, zumindest in den ersten acht bis neun Jahren ihres Lebens. Es ist richtig, dass es immer mehr alleinerziehende Eltern und Patchworkfamilien gibt. Das liegt schon daran, dass wir immer älter werden, wodurch sich die Zeitspanne einer Ehe ›bis dass der Tod uns scheidet‹ automatisch verlängert. Ein Kind durchläuft in der Regel mindestens drei Lebensphasen, womöglich verbunden mit drei verschiedenen Formen von Kindergarten oder Schule, drei verschiedenen Familien, wer weiß ... Die Voraussetzung einer Paarbeziehung besteht darin, dass sie etwas bedeutet, einen Sinn hat. Sie mag ziemlich stürmisch verlaufen – entscheidend ist, dass sie uns bereichert. Ist das nicht der Fall, kann man ebenso gut allein bleiben. Dass uns die Paarbeziehung bereichern soll, ist eine verhältnismäßig neue Prämisse und die größte Veränderung, was das Familienleben betrifft.«

»Ja, denn im Grunde wünschen wir uns doch alle, den einzig Richtigen zu finden und zusammen durch dick und dünn zu gehen. Das muss doch auch das Ideale sein.«

»Das ist richtig. Aber für diejenigen, die in den 90er-Jahren erwachsen wurden, ist es sehr üblich, mehrere längere Beziehungen zu haben, ohne Kinder zu bekommen. Man kann schon den Eindruck gewinnen, dass Paare sich heute aus den nichtigsten Anlässen trennen. Manchmal stimmt das wohl auch, doch meiner Erfahrung nach wird eine Trennung heute immer noch sehr ernst genommen, wenn man gemeinsame Kinder hat. Ich glaube nicht, dass dabei die Anzahl der Konflikte als Maßstab genommen wird. Entscheidend für den Fortbestand einer Beziehung ist vielmehr die Frage, ob sie als sinnvoll erlebt wird.«

»Aber wie sinnvoll soll sie denn sein? Viele haben große Erwartungen und legen die Latte sehr hoch. Wir können nicht erwarten, dass wir unsere Beziehung 24 Stunden am Tag als sinnvoll und bereichernd empfinden. Wir müssen doch auch daran arbeiten, dass sie funktioniert.«

»Vollkommen einer Meinung. Sinnvoll heißt ja auch nicht permanente Harmonie und ständiges Glück. Eine Beziehung ist dann bereichernd, wenn sie uns dazu herausfordert, uns als Mensch und Mitmensch weiterzuentwickeln. Diese Herausforderungen treten meist überraschend an uns heran, und wir mögen es nicht besonders, wenn sie plötzlich auftauchen. So ist es mit all unseren Liebesverhältnissen, auch gegenüber unseren Kindern.



Sinnvoll heißt in einer Beziehung nicht permanente Harmonie und ständiges Glück. Eine Beziehung ist dann bereichernd, wenn sie uns dazu herausfordert, uns als Mensch und Mitmensch weiterzuentwickeln.

Wir wünschen uns, dass unsere Beziehung unser persönliches Leben bereichert, und das ist doch ein völlig neuer Maßstab. So haben unsere Großeltern nicht gedacht. Auch empfinden wir heute andere Dinge als sinnvoll. Viele fühlen sich durch persönliche Herausforderungen bereichert, während andere – vor allem Männer – Ruhe und Frieden haben wollen. In diesem Fall wird die Harmonie natürlich zum Symbol des Er-

folgs. Ich glaube, dass alle Menschen ihre eigenen Kriterien haben, was das Gelingen betrifft. Viele, die mir schreiben, werfen die Frage auf, wie viel Schmerz man eigentlich erdulden müsse, ehe man aufgibt, und wie lange man an seinen Problemen arbeiten solle. Es besteht kein Zweifel, dass man in jeder Liebesbeziehung ein gewisses Maß an Schmerz akzeptieren muss, doch wenn dieser Schmerz nicht von positiven Dingen begleitet wird – Erkenntnis, Einsicht, Entwicklung –, sondern sich nur Monat für Monat wiederholt, dann verliert er seinen Sinn. Aber man muss daran arbeiten, dass es funktioniert, denn wir reden hier vom intimen Zusammenleben mit einem Menschen, den man zunächst nicht kennt.«

»Ja, man kann sich in einer Paarbeziehung schnell einsam vorkommen, wenn man sich nicht verstanden fühlt.«

»Vor 30 Jahren hat eine Kollegin zu mir gesagt: ›Jesper, in meinem Leben gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder lebe ich mit einem Mann zusammen oder mit der Sehnsucht nach einem Mann.‹ Sie gehörte zur ersten Generation jener Menschen, die die Ehe nicht mehr als soziale Notwendigkeit, sondern als existenzielle emotionale Entscheidung betrachteten. Sie wollte nicht mit einem Mann zusammenleben, der ihr Leben nicht fundamental bereichert. Das war damals eine völlig neue Forderung.«

»Ist eine Familie ohne Konflikte eine ideale Familie?«

»Nein, in keiner Hinsicht. Ein Konflikt definiert sich dadurch, dass zwei Menschen verschiedene Wünsche oder Bedürfnisse haben. Doch fassen wir inzwischen Konflikte als etwas sehr Negatives auf. Das stammt aus einer Zeit, als die Familie streng hierarchisch und totalitär organisiert war. In einem totalitären System sind Konflikte unerwünscht, während ein demokratisches System mit ihnen leben muss. Der moralische Konsens ist in der heutigen Gesellschaft verschwunden, also muss jede Familie Pionierarbeit leisten. Viele finden eine Sicherheit darin, vermeintliche Wahrheiten zu verkünden. Wenn das Stillen als das einzig Richtige gilt, beobachten wir, dass junge, intelligente Mütter diejenigen mobben, die nicht stillen – plötzlich werden die als schlechte Mütter betrachtet, weil sie ihren Kindern die Flasche geben. Genauso verhält es sich mit dem Thema Scheidung. Früher war es in Ordnung, sich scheiden zu lassen, doch plötzlich wird dies als großer

Fehler betrachtet. Es ist bedauerlich, dass der öffentliche Raum keine komplexen Probleme behandeln kann. Entweder man sucht einen Sündenbock oder will eine schnelle Lösung haben. Ich glaube, dass es unmöglich ist, eine Lösung zu finden, die das ganze Leben umfasst. Doch wenn wir daran arbeiten, können wir zumindest einen gewissen Sinn erkennen. Alles hat seinen Preis, und es hat keine Zweck, vom Staat zu erwarten, dass er ihn bezahlt, denn das kann er nicht.«

»Ich denke, dass die Lösungen oder Antworten erst dann aufscheinen, wenn ich sterbe. Erst ganz am Ende wird man wohl begreifen, was das Ganze für einen Sinn hatte. Es geht darum, ein bewusstes Leben zu führen, Herausforderungen anzunehmen, zu vergeben und zu wachsen.«

»All unsere Normen und Wertvorstellungen wurzeln in der Mangelgesellschaft. Wir wissen nicht, wie wir uns in einer Überflussgesellschaft verhalten sollen. Wir können es verurteilen, dass Kinder von Anfang an zu Konsumenten werden, doch so etwas nehme ich sehr gelassen, weil ich weiß, dass irgendwann eine Gegenbewegung entstehen wird. So entwickelt sich eben die Geschichte. Es fragt sich allerdings, ob wir etwas daraus lernen.«



Die Statistik besagt, dass heutzutage mehr als die Hälfte der Ehen geschieden wird. Ich selbst war niemals verheiratet. Mein Partner und ich haben uns getrennt, als unser Sohn ein Jahr alt war. Danach hatte er seinen Lebensmittelpunkt bei mir, die langen Wochenenden aber verbrachte er meistens bei seinem Papa. Für uns war es so das Beste. Als getrennte Familie funktionieren wir sehr gut. Die großen Herausforderungen beginnen meist erst dann, wenn einer der beiden einen neuen Partner mit eigenen Kindern hat, mit dem er auch zusammenziehen möchte. Dann kommt dem eigenen Zuhause eine völlig neue Bedeutung zu. Dann wird Kindern eine Gemeinschaft mit Stiefeltern und Stiefgeschwistern aufgezwungen, um die sie nicht gebeten haben, die sich aber dennoch harmonisch gestalten soll.

»Wie sollen sich die Stiefeltern in einer neuen Familiensituation, vor allem gegenüber ihren Stiefkindern, verhalten?«

»Kinder lassen sich von niemand erziehen, der nicht zu ihrer Familie gehört. Sie weisen denjenigen ab, ganz gleich ob sie drei oder 13 Jahre alt sind. Wir lassen es nicht zu, dass Menschen uns so nahe kommen, dass wir verletzt werden könnten, wenn sie nicht zu unserer Familie gehören. Wenn neu zusammengesetzte Familien von Anfang an so tun, als seien sie eine Familie, dann wird keine Familie daraus. Das ist ein Paradox, das vielen nicht bewusst ist. Wir können nicht damit beginnen, uns von Anfang an wie eine Familie aufzuführen.

Für die Stiefeltern, die ich lieber als *Bonuseltern* bezeichnen möchte, kommt es darauf an, sich mit den Bonuskindern anzufreunden – nicht um sich vorschnell anzubiedern, sondern um zu prüfen, ob man eines Tages eine richtige Familie werden kann. Wenn man sich in einen anderen Erwachsenen verliebt, kommen einem die Chemie und die Hormone zu Hilfe. Nach vier bis fünf Jahren sieht man dann, ob es zu einer Freundschaft reicht. Mit Kindern ist es umgekehrt: Man muss sich erst einmal anfreunden, damit später daraus unter Umständen eine Familie entstehen kann. Ich habe viele Kinder im Alter von fünf oder sechs Jahren kennengelernt, deren Eltern geschieden wurden, als sie noch sehr klein waren. Jetzt besitzen sie eine Bonusmutter oder einen Bonusvater, die sie sehr lieb haben, und fragen, ob sie Mama oder Papa zu ihr oder ihm sagen dürfen. Damit bestätigen sie, dass aus der neuen Gemeinschaft eine Familie geworden ist.«

»Wenn man verheiratet ist oder einen festen Partner hat und mit seiner zweiten oder dritten Familie zusammenlebt, hat man vielleicht ein anderes Gefühl gegenüber seinem Partner entwickelt. Man ist womöglich erwachsener, erfahrener und reifer geworden, und das überträgt sich dann auch auf die Kinder. Was soll man ihnen antworten, wenn sie neugierig sind und fragen, ob Mama oder Papa Sex mit dem neuen Partner hat?«

»Ich finde, man sollte mit Ja antworten, wenn es so ist. Aus Ursachen, die mir nicht ganz klar sind, ist es für Kinder stets schwierig gewesen, sich ihre Eltern beim Sex vorzustellen. Jugendliche finden diese Vorstellung sogar schrecklich peinlich. Die Frage taucht auf, weil Kin-

