



**JESPER JUUL**

# Liebende bleiben

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

**BELTZ**

Leseprobe aus: Juul, Liebende bleiben, ISBN 978-3-407-86440-6  
© 2017 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86440-6>

## Vorwort

»Jetzt wird alles anders«, sagen erfahrene Eltern denen, die gerade Familie werden. Und tatsächlich verändert sich alles. Mit der Geburt eines Kindes stehen von heute auf morgen dessen Bedürfnisse im Zentrum des neuen Zusammenlebens. Plötzlich ist man zu dritt, zu viert ... Aus der Frau wird auch die Mutter, aus dem Mann auch der Vater. Das, was als Paar noch selbstverständlich war, findet nun nur noch wenig Raum. Jedes Paar, das Kinder bekommt, durchlebt eine Verwandlung zur Familie. Doch wie ist eine moderne Familie heute überhaupt beschaffen? Die Paare der letzten zehn bis 15 Jahre haben nicht nur die Kindererziehung, sondern auch ihre Partnerschaft neu zu erfinden. Das fällt vielen schwer, und darum soll es in diesem Buch gehen. Es ist meine tiefe Überzeugung: Zweisamkeit ist Elternrecht. Das Beste, was Mütter und Väter für ihre Kinder tun können, ist, gut auf ihre Beziehung als Paar aufzupassen.

Die Sehnsucht, ein Kind zu bekommen, Familie zu werden, ist immer auch ein bisschen die romantische Sehnsucht eines Paares nach beständigem Glück und Zusammengehörigkeit. Und wer sich liebt, freut sich, seine Liebe an seine Kinder weitergeben zu können. Doch im Familienalltag verliert sich, bei der einen Familie mehr, bei der anderen weniger, das Romantische. Manche Eltern erleben dann

irgendwann nur noch wenig Freude, weil sie sich mit der Kindererziehung überfordert fühlen und mit dem Partner immer häufiger in Auseinandersetzung geraten oder sich vom anderen alleingelassen fühlen. Erschöpft und verzweifelt fragen sie: »Geht das nicht anders?« – »Ja, es geht anders«, kann ich dann sagen. Aber das heißt nicht, dass sich alles Schwierige sofort in Wohlgefallen auflöst: Eine lebendige Familie kann ohne Konflikte nicht wachsen. Wir müssen uns an Situationen reiben, um zu spüren, dass sie uns nicht guttun. Wir reiben uns im Alltag mit den Kindern, mit dem Partner, an dem wir nun auch ganz neue Seiten kennenlernen.

Aber wie können Paare Liebende bleiben, wenn das Familienchaos erst einmal ausgebrochen ist? Das ist die zentrale Frage. Es gibt hier kein Geheimrezept, leider. Wie im Zusammenleben mit den Kindern ist auch für uns Erwachsene entscheidend, welche Art von Beziehung wir haben: Interessieren mich die Gefühle, Gedanken und Absichten meines Partners, meiner Partnerin? Begegne ich ihm oder ihr mit Offenheit und Verständnis? Und bin ich bereit, mir die Bedürfnisse und Grenzen meines Gegenübers und vor allem auch meine eigenen klarzumachen? Oder stellen wir fest und entscheiden – gemeinsam oder jeder für sich –, dass wir zwar als Paar eine gute Beziehung hatten, aber dies als Eltern nicht funktionieren will? Familie zu bleiben ist immer eine emotionale und existenzielle Wahl. Manchmal ist am Ende eine Trennung der bessere Weg für die Erwachsenen, um weniger unglücklich zu sein oder glücklich zu werden. Aber dann gibt es oft erst recht Unsicherheiten. Wie können wir uns als getrennte Partner dennoch freundschaftlich unterstützen und den Kindern in dieser für sie schweren Situation

helfen? Das ist sicher nicht leicht. Wenn Eltern weiterhin für die Kinder da sind und Verantwortung übernehmen und die Kinder in ihrem unumgänglichen Schmerz über den Verlust der Familie begleiten, können Mütter und Väter ihren Kindern helfen. Und für Kinder, gleichgültig ob die Eltern zusammenleben oder auch nicht, ist es immer wichtig, dass es den Erwachsenen gut geht und diese achtsam sind mit sich selbst, auch in schwierigen Zeiten. Stimmt es bei den Eltern, stimmt es auch bei den Kindern, und sie können von den Erwachsenen dann sogar lernen, dass man an Krisen auch wachsen kann.

Beratungsgespräche, wie ich sie schon oft mit Familien geführt habe, haben mir immer wieder gezeigt, wie wichtig es für die ganze Familie sein kann, dass sich beide Elternteile mit der jeweils eigenen Kindheit und Ursprungsfamilie, mit der Beziehung zu den Kindern und besonders auch zum Partner beschäftigen. Zu den Gesprächen, die im Zentrum dieses Buches stehen, kamen die Familien fast alle zusammen mit ihren Kindern. Denn auch sie waren eingeladen, damit sie bei den Gesprächen dabei sein und zuhören können. So erleben sie mit, dass ihre Eltern versuchen, mit einer schwierigen Situation zurechtzukommen. Das belastet die Kinder nicht, wie viele meinen, sondern im Gegenteil: Ich beobachte oft, dass die Kinder während des Gesprächs, meist spielen sie, leiser und ruhiger werden und gern und aufmerksam zuhören.

Sieben dieser Münchner Gespräche sowie viele weitere Gedanken zu Themen rund um Familie und Partnerschaft finden Sie in diesem Buch. Sie eröffnen allen Eltern und denen, die es werden wollen, einen konstruktiven Austausch über die wesentlichen Punkte, um die es bei der Verwandlung

vom Paar zur Familie geht. Denn manchmal ist es wichtig, dass Eltern zuerst an sich denken, statt immer nur das Beste für die Kinder zu wollen. 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 erwachsen geworden ist, der wird es jetzt nicht automatisch. Mutter zu werden, Vater zu werden, Familie zu werden kann ein großes Glück sein und ist immer auch ein Arbeiten – an sich selbst und auch an seiner Liebesbeziehung. Ich lade Sie herzlich ein, in den folgenden Gesprächen mit mir zu entdecken, wie sich Eltern verhalten und was ihr Denken und Tun leitet. Und fühlen Sie sich zwischen den Zeilen dazu ermuntert, selbst zu fragen: Wer bin ich? Und wohin möchte ich – nicht nur als Mutter oder Vater, sondern auch als Frau und Mann und mit meinem Partner oder meiner Partnerin?

## »Hilfe, wir sind uns in Erziehungsfragen überhaupt nicht einig«



Die Willensstärke und Wutausbrüche von Tochter Lara sind auch Ausgangspunkt für Streit zwischen den Eltern Yvonne und Tobias. Yvonne versucht, sich in ihre Tochter hineinzusetzen, und ist eher geduldig, aber bestimmte Familiensituationen eskalieren trotzdem immer wieder. Yvonne macht sich außerdem Sorgen, dass Tobias' Art, mit Lara in Konfliktsituationen zu sprechen, der Tochter schadet. Sie wünscht sich mit ihrem Partner mehr Konsens in Erziehungsfragen. Tobias kommt mit Lara schneller an seine Grenzen als seine Frau und greift früher in Situationen ein. Er möchte seine Haltung nicht verändern, weil er es wichtig findet, Lara zu vermitteln, welches Verhalten von ihr in konkreten Situationen nicht geht bzw. welche Konsequenz es hat.

### Das Gespräch

*Yvonne und Tobias*

sind die Eltern von Lara, 5, und Ben, 1

**Yvonne:** Wir sind eine Familie mit einem Kind, das am liebsten alles selbst bestimmen möchte. Wir haben zwei Kinder, aber unsere ältere Tochter Lara ist diejenige, die genau weiß, was sie möchte. Das finde ich grundsätzlich auch nicht schlecht, dass sie weiß, was sie will. Wir haben das sicher auch mit Fragen wie »Was möchtest du anziehen? Was magst du essen?« gefördert. Und es hat auch gut funktioniert. Nicht



gut läuft es, wenn Lara keine Wahl hat – und Autorität greifen soll. Das kommt ja regelmäßig vor, zum Beispiel morgens, wenn man Zeitdruck hat. Oder ein ganz großes Thema ist, seit wir das zweite Kind haben, Rücksichtnahme. Ich sage zu Lara etwa: »Sei nicht so laut. Ben schläft noch.« Wenn überhaupt, klappt das für zwei Minuten, dann ist es mit der Rücksicht schon wieder vergessen. Ich sage es also noch mal, und noch mal und noch mal. Irgendwann platzt mir dann der Kragen, und ich werde laut. »Mensch, ich habe es dir doch schon tausendmal gesagt, jetzt sei mal leise!«, schimpfe ich dann. Funktioniert aber auch nicht. Und dann überrascht sie uns plötzlich und spricht ganz von allein im Flüsterton. Weil: »Ben schläft ja noch, Mama.« Dann denke ich: Boah, was habe ich denn jetzt anders gemacht, warum funktioniert das jetzt einfach so? Wahrscheinlich, weil es nicht verlangt war.

**Jesper:** Also, wenn man vier Jahre alt ist und eine kleine Schwester oder einen kleinen Bruder bekommt, dann braucht man ja auch Zeit, um sich an die neue Familiensituation zu gewöhnen. »Mein ganzes *Leben* war ich allein und konnte genau so laut sein, wie ich wollte. Und jetzt geht das nicht mehr!« So empfindet sie das. Das dauert nun mal.

**Yvonne:** Ja, ich frage mich auch immer: »Wie viel kann ich verlangen?« Ich mache mir viele Gedanken. Ich würde auch behaupten – und das ist unser nächstes Thema –, dass ich stärker versuche, mich in die Kinder hineinzusetzen. Mein Mann sagt eher: »So geht das nicht, jetzt müssen wir hier mal einen härteren Weg einschlagen.« Aber das geht für mich gar nicht. In Erziehungsfragen sind mein Mann und ich uns nicht einig. Das belastet unsere Beziehung! Und ich versuche zwar, vor den Kindern meinen Mund zu halten, wenn ich Tobias' Art, mit den Kindern umzugehen, nicht für rich-

tig halte, aber ab und zu halte ich das nicht aus und grätsche voll rein. Ich sage zum Beispiel: »Boah, das kannst du so aber gar nicht machen. Das geht nicht.«

**Jesper:** Kann ich ein Beispiel haben für so einen Konflikt, bei dem ihr unterschiedliche Meinungen habt?

**Yvonne:** Ja. Wir sind vor Kurzem zu Oma und Opa zum Faschingfeiern gefahren, von Samstag bis Sonntag. Auf der Hinfahrt hat Lara dann mal wieder ständig gegen den Fahrersitz getreten, und mein Mann sagte irgendwann aufgebracht: »Wenn das jetzt dahinten nicht aufhört, dann fahren wir sofort wieder nach Hause!« Ich fand das nicht richtig und habe ihn gefragt: »Das meinst du doch nicht ernst, oder? Wir fahren doch jetzt nicht wieder nach Hause.« Aber er blieb dabei und sagte noch mal laut: »Ich würde das jetzt machen.« Und da habe ich gesagt: »Ich würde aber nicht mitmachen.«

**Jesper:** Und warum?

**Yvonne:** Weil ... weil ich den Konflikt nicht stark genug fand, um so eine Konsequenz anzudrohen und die ganze Familie darunter leiden zu lassen. Ich finde, das muss eine realistischere Konsequenz für Lara sein. Da sind wir aber nicht im Konsens. Und finden ihn auch nicht.

**Jesper:** Okay, aber ich meinte etwas anderes. Deine Reaktion ist ganz eindeutig die einer Mutter, ich würde gern wissen, was deine Reaktion als Partnerin ist.

**Yvonne:** Ich glaube, das verstehe ich nicht ganz.

**Jesper:** Nein, das glaube ich auch nicht. (*Jesper und Yvonne lachen.*) Mütter sind ja immer damit beschäftigt: Was ist gut für mein Kind?

**Yvonne:** Ja.

**Jesper:** Das sind aber nur 50 Prozent der Welt – dazu kommt: Was ist gut für meinen Partner?

**Yvonne:** Das heißt, ich habe den Weg nicht gefunden, was gut für beide ist?

**Jesper:** Das weiß ich nicht.

**Yvonne:** Oder ich suche den Weg nicht.

**Jesper:** Ja, das ist ein bisschen näher dran, glaube ich. (*Jesper lacht.*)

**Yvonne:** Ja, da fühle ich mich jetzt ertappt.

**Jesper:** Für mich ist das aber der einzige Weg. Man kann ja ganz schnell das Verhalten oder die Sprechweise eines anderen beurteilen und sagen: »Das ist zu hart, wie du reagierst.« Aber das wissen wir ja nicht, ob es wirklich zu hart ist. Das ist genauso, wenn man sagt: »Mein Kind überreagiert immer.« Wie willst du das wissen? Du weißt doch gar nicht, was im Inneren deines Kindes vor sich geht. Und genauso ist es mit dieser Reaktion deines Mannes, also, von außen gesehen ist dein Mann frustriert, er hält die Situation nicht mehr aus und hat nur eine Lösung: Wir fahren wieder nach Hause.

**Yvonne:** Ich bin mir aber nicht sicher, ob das wirklich seine Lösung ist.

**Jesper:** Das ist nicht wichtig. Das Wichtige im Familienmiteinander ist: Wo geht deine Empathie hin? Sonst wäre es nur eine intellektuelle Auseinandersetzung über Erziehung. Und das wäre sinnlos, Zeitverschwendung. (*Jesper lacht.*) Also, dein Mann sagt – jetzt darfst du, Tobias, mich auch korrigieren: »Ich bin am Ende, ich will das nicht. So will ich nicht mit meiner Familie ins Wochenende fahren. Wenn es so ist, dann fahren wir wieder nach Hause.«

**Tobias:** In dem Fall war es so, dass wir schon fünf, sechs, sieben, acht Mal gesagt hatten: »Hör das jetzt bitte auf.« Und irgendwann kam der Punkt, wo ich sagen musste: »Okay, bis hierhin und nicht weiter.« Und ich setze den Punkt früher