

# Selbstbestimmte Kinder



Kinder, die schon früh wissen, was sie wollen, stellen ihre Eltern vor besondere Herausforderungen. Nicht selten kommt es zu innerfamiliären Machtkämpfen, gefolgt von Verzweiflung und elterlichen Ohnmachtsgefühlen. Der dänische Familientherapeut Jesper Juul hat kurz vor seinem Tod Familien mit selbstbestimmten Kindern ein Buch gewidmet. Er zeigt darin auf, wie ein gutes Miteinander für alle Familienmitglieder gelingen kann.

VON SUSANNE SONNLEITNER

Selbstbestimmte Kinder haben dieselben Bedürfnisse wie andere Kinder, müssen aber selbst über Zeitpunkt, Ort und Menge ihrer „Nahrung“ bestimmen können.

ren aus einem reichen Erfahrungsschatz. So berichtet Juul etwa, dass autonome Kinder bereits als Neugeborene gewisse Merkmale aufweisen würden. Er schreibt: „Autonome Kinder werden fast immer mit einem ‚fertigen‘ Körper und ‚reifen‘ Gesichtsausdruck geboren.“ Weiters sei das Verhalten von Beginn an spezifisch. Viele Babys wollen nicht allzu viel Körperkontakt, Fremden gegenüber sind sie reserviert. Sie zeigen schon von Beginn an ihre persönlichen Grenzen.

## Buffet der Möglichkeiten

In ihrem Buch gehen Juul und Voelchert auf 33 Elternanfragen zum Thema ein. Viele Mütter und Väter zweifeln an sich selbst und werden von schlechtem Gewissen geplagt, wenn ihr Kind alles an notwendiger und liebevoller Fürsorge abwehrt. So schreibt eine Mutter über ihre achtjährige Tochter: „Alle Motivationsversuche prallen an ihr ab, etwa ihre dichten, langen Haare zu bürsten, sie zu einem vernünftigen Zeitpunkt zum Schlafen zu bringen oder nah aneinander auf dem Sofa zu sitzen.“ Juul meint dazu: „Selbstbestimmte Kinder haben genau dieselben Bedürfnisse wie andere Kinder, müssen aber selbst über Zeitpunkt, Ort und Menge der ‚Nahrung‘ bestimmen können.“ Er bringt damit das „Buffet der Möglichkeiten“ ins Spiel. Voelchert erklärt: „Es geht darum, als Eltern nicht alles zu entscheiden, sondern dem Kind mehrere Wahlmöglichkeiten zu bieten.“ Im oben

angesprochenen Haardrama könnte die Mutter der Tochter anbieten, sich selber zu bürsten oder zu einem späteren Zeitpunkt oder eine sanftere Bürste auszuprobieren ... Das Kind hat so die Freiheit, selbst zu entscheiden, und die Mutter erspart ihm den Schmerz, einen geliebten Erwachsenen abweisen zu müssen.

„Natürlich“, räumt Voelchert ein, „eignet sich nicht jeder sich anbahnende Konflikt für das ‚Buffet der Möglichkeiten‘. Es gibt Situationen, die lassen keinen Verhandlungsspielraum zu, etwa, wenn Gefahr im Verzug ist, oder wenn persönliche Grenzen überschritten werden.“ Das leidige Thema des Medienkonsums ist so ein Fall – gerade dann, wenn Kinder am liebsten den ganzen Tag vor dem Schirm verbringen würden. „Hier müssen die Eltern die Führung übernehmen und klar kommunizieren, wie viel an Medienzeit erlaubt ist“, so der Familienberater, „sie müssen dann aber natürlich auch die Reaktion aushalten.“ Gerade in Situationen mit Konfliktpotenzial sei es wichtig, seinem Kind stets mit Gleichwürdigkeit zu begegnen. Die Familien- und Paartherapeutin Robin Menges, die in ihrer Praxis nach dem beziehungsorientierten Ansatz nach Juul arbeitet, erklärt das so: „Eltern sollten die Gefühle und Bedürfnisse ihres Kindes gleich ernst nehmen wie die eigenen. Aber Achtung: Gleichwürdigkeit bedeutet nicht Gleichwertigkeit. Natürlich haben wir Erwachsene mehr Verantwortung; Kinder sind auf uns angewiesen. Das hat zur Folge, dass wir hin und wieder über sie bestimmen und ihren Wünschen und Bedürfnissen auch mal nicht folgen können.“ Das alles sollte aber immer auf Augenhöhe passieren, etwa indem Erwachsene die Beweggründe für ihre

Jeder Mensch, und ist er noch so klein, hat das Bedürfnis, über sich entscheiden zu können. Doch es gibt Kinder, bei denen dieser Drang stark ausgeprägt ist. Sie fordern schon früh ihr Selbstbestimmungsrecht ein und scheinen in ihren Urteilen recht selbstsicher zu sein. Das Zusammenleben mit diesen Kindern kann für Eltern zur Zerreißprobe werden. Ob die tägliche Kleiderwahl, das abendliche Gute-Nacht-Ritual oder am Mittagstisch – autonome Kinder haben eine unnachgiebige Vorstellung davon, was gut für sie ist, und verteidigen diese vehement. Den gängigen Erziehungstaktiken gegenüber zeigen sie sich resistent. Motivationsversuche oder Konsequenzen prallen an ihnen ab. Eltern älterer Kinder haben das Gefühl, ihr Nachwuchs sei in der „Trotzphase“ stecken geblieben.

Viele Jahre lang hat der bekannte, 2019 verstorbene, Familientherapeut Jesper Juul Familien mit selbstbestimmten Kindern begleitet. Er prägte den Begriff des „autonomen Kindes“ und veröffentlichte gemeinsam mit dem Coach und Familienberater Mathias Voelchert das Buch „Dein selbstbestimmtes Kind. Unterstützung für Eltern, deren Kinder früh nach Autonomie streben“. Darin schöpfen die beiden Auto-

Wer einen guten Weg mit seinem autonomen Kind finden will, fängt zuerst bei sich selbst an. Tradierte Werte und eigene Verhaltensmuster zu hinterfragen, ist ein erster Schritt.



© Böho (1), Pexels / MadelineBassinder (1), Privat (1)

Entscheidung ansprechen und sich auch mal entschuldigen, wenn sie das Kind damit enttäuschen.

### Klare Sprache

Viel Potenzial für ein gutes Miteinander sieht Mathias Voelchert auch in der Verwendung einer klaren Sprache. „Wenn Eltern mit ihren Kindern nicht zurechtkommen, liegt es oft nicht daran, was sie sagen, sondern wie sie es sagen. Ich sehe das täglich am Beispiel ‚Nein sagen‘: Wenn das ‚Nein‘ ein ‚Vielleicht‘ ist, kooperiert das Kind mit dem ‚Vielleicht‘. Wenn es ein unverhandelbares ‚Nein‘ ist, heißt das zwar noch nicht, dass das Kind es akzeptiert, aber es weiß immerhin: Das wird eine harte Nuss.“ Darüber

hinaus empfiehlt Jesper Juul, mit seinem Kind ab 15 Monaten allmählich in einer erwachsenen Sprache zu sprechen. Diese bringt die Werte, Gedanken und Gefühle in der jeweiligen Situation zum Ausdruck und lehnt sich an jene Sprache an, die selbstbestimmte Kinder benutzen, um ihre Bedürfnisse und Wünsche zu artikulieren: Ich will – ich will nicht, ich finde – ich finde nicht ... Wenn Erwachsene hingegen in Du-Aussagen mit dem Kind sprechen, wird das Kind es ihnen gleichtun und ebenfalls versuchen, den Ton anzugeben. Darüber hinaus sind Du-Aussagen in Gesprächen grundsätzlich problematisch, ganz gleich wie alt die Gesprächsteilnehmer/-innen sind. Schnell kann sich daraus ein Streit entwickeln.

Einen guten Weg mit seinem selbstbestimmten Kind zu finden, erfordert zuallererst die Bereitschaft, in uns verankerte Werte, Verhaltensmuster und eigene Kindheitserinnerungen kritisch zu betrachten. Ist mir das „Am-Mittagstisch-sitzen-bleiben-bis-alle-fertig-sind“ wirklich so wichtig, obwohl es nicht allen damit gut geht? Warum halte ich es so schwer aus, wenn mein Kind sein Zimmer zum wiederholten Male unordentlich hinterlässt? „Autonome Kinder sind, wie sie sind“, schreibt Jesper Juul, „ihre Eltern müssen offen und gewillt sein, konstruktive Beziehungen zu ihnen aufzubauen.“ Zu versuchen, manche Dinge gelassener zu sehen, ist ein erster Schritt.

### Tipi Interview



## „Selbstbestimmte Kinder lassen sich nicht kaufen“

**Mathias Voelchert**, Gründer und Leiter von [familylab.de](http://familylab.de), begleitet Familien, Paare, Unternehmen und Schulen auf ihrem Weg zu gelingenden Beziehungen. Autonomen Kindern begegnet er in seiner Praxis fast täglich.

In jahrelanger Zusammenarbeit mit dem dänischen Familientherapeuten Jesper Juul entstand das Buch „**Dein selbstbestimmtes Kind**“ (Kösel Verlag, 2020). In seinem 2017 im Beltz Verlag erschienenen Buch „**Liebevolle, elterliche Führung**“ zeigt Voelchert auf, wie eine zeitgemäße, auf Gleichwürdigkeit basierende Führung in der Familie gelingen kann.

**TIPI: Herr Voelchert, Jesper Juul hat sich lange dagegen gewehrt, über selbstbestimmte Kinder zu schreiben. Warum eigentlich?**

**Mathias Voelchert:** Er befürchtete, dass diese Kinder einen Stempel aufgedrückt bekommen würden, ähnlich wie bei ADHS. Gegen dieses „Schubladendenken“ hat sich Jesper – zu Recht – immer gewehrt, denn die Begleitung von Familien ist Maßarbeit, abgestimmt auf genau jenes Kind, jene

Mutter oder jenen Vater. „Schubladendenken“ funktioniert gerade in Beziehungen überhaupt nicht.

**Kinder wollen kooperieren, das ist einer von Juuls Ansätzen. Besonders selbstbestimmte Kinder scheinen sich damit aber schwerzutun ...**

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass alle Menschen selbstbestimmt sein wollen. Das ist die eine Seite der Medaille, auf der anderen Seite wollen wir zugehörig sein. Wenn ich meine Autonomie verteidige, bekomme ich aber mitunter ein Problem mit meiner Zugehörigkeit. In diesem inneren Zwist befinden sich Kinder mit hohem Selbstbestimmungsdrang. Früher ist in der Erziehung die kindliche Selbstbestimmung unterdrückt worden. Kinder hatten keine Rechte, sie mussten gehorchen. Das steckt uns heute noch im Pelz. Wir erwarten ein kooperatives Kind, das macht, was wir wollen. Nach dem Schulabschluss soll es aber frei und selbstbestimmt in die Welt hinausgehen. Dabei muss sich diese Unabhängigkeit in den ersten fünfzehn, zwanzig Jahren entwickeln. Wir Eltern müssen diese Entwicklung zulassen und fördern.

**Warum verhalten sich autonome Kinder im vertrauten Umfeld oft anders als im Kindergarten oder in der Schule? Andernorts zeigen sie sich diszipliniert und kontrolliert, doch sobald sie zu Hause ankommen, beginnen sie zu rebellieren ...**

Kinder passen sich der fremden Umgebung an. Doch zu Hause, wo sie sich wohl- und sicher fühlen, sind sie so, wie sie gerne sein wollen: ausgelassen, unvernünftig, lustlos, die Eltern ärgernd, aber auch mal freundlich und hilfsbereit. Dieses Verhalten ist ein Zeichen von sicherer Bindung und zeugt von einer stabilen Beziehung zu den Eltern, zumindest in den meisten Fällen. Ich bitte daher alle Eltern: Gesteht euren Kindern zu, dass sie zu Hause sie selber sein dürfen! Die eigenen vier Wände sollten Freiraum für alle Familienmitglieder bieten. Das heißt, dass jeder, auch die Eltern, ein eigenes Zimmer haben, in das sie sich zurückziehen können. Autonomie kann am besten in den eigenen vier Wänden ausgelebt werden, dort, wo ich niemanden störe.

**Im Umgang mit selbstbestimmten Kindern sollten Erwachsene einfühlsam und entgegenkommend agieren. Das erfordert aber erstens eine hohe Dialogbereitschaft und zweitens Kraft und Zeit. Ist das heute nicht eine der größten Herausforderungen im hektischen Familienalltag, sich dem Kind zu widmen, ihm zuzuhören?**



Da gebe ich Ihnen voll und ganz recht. Hinzu kommt, dass junge Paare genau in jener Phase Kinder bekommen, in der sie ihre Karriere aufbauen. Die berufliche Veränderung, die veränderte Paarbeziehung und ein kleiner Mensch, für den man plötzlich Verantwortung übernehmen muss – da kommt viel zusammen ... Doch die Einzigen, die den Druck rausnehmen können, sind nun mal die Eltern. Wenn die im Hamsterrad drin sind und den Anspruch haben, funktionieren zu müssen, dann Gute Nacht für die Kinder! Ich weiß, dass das schwierig ist, weil wir in einer familienunfreundlichen Gesellschaft leben. Wenn das Kind frühmorgens noch verträumt vor dem Kleiderschrank sitzt und über die Farben der Socken sinniert, werden wir Eltern unrund, denn wir müssen in den Job. Dabei ist das ein total normales kindliches Verhalten.

**Autonome Kinder brauchen, und das trifft wohl auf alle Kinder zu, Führung. Sie haben dem Thema sogar ein Buch gewidmet. Wie kann ein empfehlenswerter Führungsstil aussehen?**

Ich muss meinem Kind auf Augenhöhe begegnen. Anstatt Befehle zu geben, behandle ich es mit Gleichwürdigkeit. Am besten fragt man sich in der jeweiligen Situation: Würde ich mit meinem Partner, meiner Partnerin auch auf diese Weise umgehen, so mit ihm, mit ihr reden? Wenn die Antwort Nein ist, dann ist auch der Umgang mit meinem Kind falsch. Eltern sollten sich zudem bewusst sein: Das Kind wird immer selbstständiger. Das heißt, als Elternteil übernehme ich Führung und Verantwortung mit dem Hintergedanken, immer mehr davon auf das Kind zu übertragen.

**In letzter Zeit wird in der Erziehungsratgeberliteratur gern vom Phänomen der**

Auch wenn es nicht immer danach aussieht: Kinder wollen kooperieren. Sie wollen aber auch über sich selbst bestimmen. Mit diesem Zwiespalt haben sie tagtäglich zu kämpfen.

**„kleinen Tyrannen“ gesprochen, also von Kindern, die – frech und unerzogen – ihren Eltern auf der Nase herumtanzen. Wie stehen Sie zu dieser Bezeichnung?**

Das ist eine Unverschämtheit. Wenn jemand ein Kind als Tyrannen bezeichnet, dann sagt das mehr über ihn aus als über das Kind. Damit wird dem Kind ein Stempel verpasst, in seiner Not aber wird es nicht gesehen. Das schafft keine Beziehung. Gerade wenn sich ein Kind auffällig verhält, muss ich mich besonders für diesen jungen Menschen interessieren, um ihn überhaupt zu erreichen. Meist lösen schlimme Erfahrungen dieses Verhalten aus. Menschen kommen zwar mit der Fähigkeit zur Aggression auf die Welt, wie sie diese aber ausleben und steuern lernen, damit haben wir Eltern viel zu tun.

**Was ist allen Kindern mit hohem Selbstbestimmungsdrang gemein?**

Selbstbestimmte Kinder lassen sich nicht völlig in die Karten schauen. Sie behalten einen Teil ihrer Seele für sich, den zeigen sie niemandem, nicht einmal ihren Eltern. Genau das macht sie stark, ich möchte fast sagen unverletzlich. Diese Kinder haben ein gutes Gefühl für andere, aber auch für sich selbst. Sie lassen sich nicht kaufen. In jedem Fall sind autonome Kinder eine Herausforderung für Erwachsene. ■

**BUCHTIPPS**

**Jesper Juul: Dein selbstbestimmtes Kind.** Unterstützung für Eltern, deren Kinder früh nach Autonomie streben; Kösel Verlag, € 20,60

Jesper Juul beantwortet über 30 Fragen von betroffenen Eltern und erklärt, wie sie ihre selbstbestimmten Kinder gut begleiten können.



**Mathias Voelchert: Liebevolle elterliche Führung.** Das Praxisbuch; Beltz Verlag, € 15,40

Wie können Eltern eine zeitgemäße Autorität in der Familie umsetzen? Dazu gibt das Buch anhand vieler Praxisbeispiele Rat.

