

die Augen und Ohren vor der Seele oder auch dem Herzschlag der Familie.

Das soll natürlich nicht heißen, dass man ein Chaos bei Tisch akzeptieren oder es einfach hinnehmen soll, wenn die Kinder während des Essens ständig hin und her laufen. Doch Disziplin hat noch nie Probleme gelöst, sondern sie immer nur für eine gewisse Zeit überdeckt.

Eine Familie ist weder richtig noch falsch. Sie ist, wie sie ist. Ein lebender Organismus, der manchmal mit sich im Reinen, ein anderes Mal in Aufruhr ist. Kritik und Verurteilung helfen nicht weiter. Je unwohler sich jemand in seiner Haut fühlt, desto weniger ist er in der Lage, sich »richtig« zu verhalten (auf Tischmanieren zu achten, sich gut zu benehmen etc.).

Wenn die gemeinsamen Mahlzeiten zum Problem werden, sollten sich die Erwachsenen zusammensetzen und zu ergründen versuchen, wo sich derzeit die Konfliktherde innerhalb der Familie befinden. Auch sollten sie sich stets bemühen zu unterscheiden, was für das Wohlergehen der Familie wirklich von Bedeutung und was reine Konvention bezüglich dessen ist, wie man sich bei Tisch »zu verhalten hat«. Denn bei näherer Betrachtung sind viele der Regeln und Normen rund um die Mahlzeiten nur sinnlose Relikte aus der eigenen Kinderzeit, die einer kritischen Überprüfung nicht standhalten. So sollten wir zumindest in dieser Angelegenheit verhindern, dass sich die Eltern noch mehr Arbeit, Verantwortung und Schuldgefühle aufhalsen, und sie stattdessen – im Interesse der gesamten Familie – von einer Bürde befreien:

Schaffen Sie die Ess-Situation ab und führen Sie die Mahlzeit wieder ein!

## Der Vater in der Küche?

In der Geschlechterdebatte der letzten 30 Jahre sind Beschäftigungen wie Putzen, Wäschewaschen, Aufräumen und Kochen leider ausschließlich auf ihren »praktischen« Wert reduziert worden. Mit unglückseligen Folgen, denn wir lassen dabei einen der wichtigsten Aspekte dieser Tätigkeiten außer Acht, nämlich eine »Atmosphäre« zu schaffen, zu der kein Innenarchitekt in der Lage wäre. Viele Hausfrauen haben sich aus gutem Grund auf die Rolle der Köchin oder Putzfrau reduziert gefühlt. Heutzutage sind oft beide Eltern berufstätig, während sich die Kinder in Betreuungseinrichtungen befinden. Unter diesen Bedingungen ist es schwierig, zu Hause eine behagliche Atmosphäre zu schaffen. Gerade deshalb ist es wichtig, den sogenannten praktischen Tätigkeiten Anerkennung zu zollen, denn sie tragen dazu bei, eine ganz bestimmte Stimmung zu erzeugen – wozu sie nicht in der Lage sind, wenn sie ausschließlich als saure Pflichten wahrgenommen werden. Auch der Einkauf und die Zubereitung von Nahrungsmitteln ist ein ganz wesentlicher »Stimmungsmacher«.

66 Frauen haben oft mehr Gespür für alles, was mit der Atmosphäre zusammenhängt, als wir Männer. Daher geraten wir leicht in Situationen, in denen unser Beitrag für die Gemeinschaft ein wenig dürftig ausfällt oder in denen wir das Gefühl haben, ihr weniger dienlich zu sein als wir eigentlich möchten. Denken Sie daran: Es geht hier nicht um rohe Arbeitskraft oder eine gleichmäßige Verteilung der Aufgaben. Viele Aufgaben lassen sich hervorragend lösen, ohne die Atmosphäre im Geringsten zu beeinflussen. Es geht darum, diese Aufgaben in einem bestimmten Geist, mit einer bestimmten Haltung zu erledigen. Daher möchte ich meinen Geschlechtsgenossen vorschlagen, diejenigen zu sein, die sich in erster Linie um den Einkauf der Lebensmittel und das Zubereiten der Mahlzeiten kümmern. Darin liegt die ein-

zigartige Möglichkeit, die Atmosphäre in ihrer Familie wesentlich zu beeinflussen und ihr eigenes Wohlbefinden zu erhören. Warum das so ist?

- Weil die Küche zugleich das eigentliche Herz und die »Kommandobrücke« der Familie ist. Hier kommt man am schnellsten mit allen Familienmitgliedern in Kontakt und erfüllt zudem eine wichtige Funktion.
- Weil es eine sehr konkrete, handlungsorientierte (maskuline!) Art ist, seine Familie im doppelten Sinn zu nähren und für sie da zu sein.
- Weil man täglich trainiert, Verantwortung für die Gemeinschaft zu übernehmen – was vielen Männern schwer fällt.
- Weil es eine praktische Möglichkeit ist, sich einige wichtige Fragen zu stellen: Welche Bedürfnisse haben die einzelnen Familienmitglieder? Wie kann ich diesen Bedürfnissen auf eine möglichst kreative Art gerecht werden? Wie bekomme ich die individuellen Bedürfnisse und Geschmäcker unter einen Hut?

Was tut man aber, werden Sie jetzt fragen, wenn man weder kochen kann noch die geringste Lust zum Einkaufen hat? Versuchen Sie stets, sich Ihren wertvollen Beitrag für die Gemeinschaft vor Augen zu führen, statt Einkaufen und Kochen als lästige Pflichten anzusehen. Kochen ist eine der effektivsten Entspannungsmethoden, wenn es mit Liebe und Umsicht geschieht.

Ob die anderen Familienmitglieder Ihnen denn gar nicht helfen sollen, wollen Sie wissen? Doch, sehr gern, aber machen Sie auch daraus keine Pflicht nach Schema F. Je mehr Sie Ihre Tätigkeit genießen, desto eher wird die Küche zum Magneten werden, von dem sich alle angezogen fühlen. Sie können der Hilfe gewiss sein, wenn es Ihnen gelingt, eine bestimmte Atmosphäre zu schaffen.

Jetzt werden Sie vielleicht einwenden, dass Sie beide berufstätig sind und einfach keine Zeit haben, dem Kochen so viel Beachtung zu schenken. Dieses Argument lässt sich natürlich nicht entkräften, doch mit guter Planung entschärfen. Zumindest sollten Sie sich einmal Gedanken darüber machen, wie Sie die Zeit besser nutzen können, die Sie ansonsten für Zufallseinkäufe verplempern, deren vorfabrizierten Resultate allzu oft in der Mikrowelle landen. Vielleicht kommen Sie ja zu der Erkenntnis, dass diese Zeit viel besser genutzt wäre, wenn Sie sich nahrhafte Lebensmittel besorgten und zu Hause eine wohlige Atmosphäre schafften.

Ihren Kindern sei das ohnehin egal, sagen Sie? Da irren Sie sich! Vielleicht überschütten sie den Koch nicht jeden Tag mit Komplimenten, doch auf lange Sicht geben Sie Ihren Kindern etwas sehr Wichtiges mit auf den Weg, das sie schätzen werden, wenn die Zeit reif ist. Versuchen Sie es! Lassen Sie sich ein Jahr Zeit, und Sie werden am Ende dem Mann Recht geben, der das Buch schrieb: »Frauen raus aus der Küche!« Viel Vergnügen!

## Mythen über Kinder und Essen

Gerade weil die Nahrungsaufnahme so wichtig ist, gibt es zum Thema Essen in der Familie unzählige Vorurteile und überkommene Konventionen. Viele von ihnen sind so alt und sinnlos, dass es höchste Zeit ist, mit ihnen aufzuräumen.

68 Die Erfahrung hat mich gelehrt, dass dies für viele Eltern ein sehr heikles Thema ist. Darum möchte ich Sie als Leser um zwei Dinge bitten: Überlegen Sie zunächst, warum es für Sie möglicherweise so provozierend ist, gewisse Dinge einmal zu hinterfragen. Vergewähren Sie sich die Vielzahl an Konflikten, die der Versuch, alte Regeln und Normen aufrechtzuerhalten, mit sich bringt. Sollte es in dieser Hinsicht keine

Konflikte bei Ihnen geben, dann besteht offenbar auch kein Grund, etwas zu ändern. Falls doch, dann könnten sich ein paar Gedanken durchaus lohnen. Lassen Sie mich nun einige gängige Aussagen bei Tisch unter die Lupe nehmen:

»Du sollst aufessen!«

In unserer Kultur ist es üblich, den Kindern schon frühzeitig die Verantwortung für ihren Appetit und ihre Verdauung wieder zu entziehen. Warum nur?

Einige Ursachen habe ich zuvor bereits angeschnitten. Die Nahrungsaufnahme ist eines der Gebiete, auf denen wir Eltern uns von Geburt des Kindes an wichtig und wertvoll fühlen können. Wohlgenährte Kinder gelten als gesunde Kinder, denen es ihre Eltern offenbar an nichts fehlen lassen. Sind die Kinder aber nicht hungrig oder zumindest nicht ausreichend hungrig, dann kennt der Erfindungsreichtum ihrer Eltern keine Grenzen:

»Brrr, da kommt das kleine Flugzeug ... haps!«

»Und einen Bissen für Mama, und noch einen Bissen für Papa ...«

»Iss, damit du groß und stark wirst!«

»Du hast dir selber aufgetan, also kannst du jetzt auch aufessen!«

»Den Nachtisch gibt es erst, wenn du den Salat gegessen hast!«

Kein Wunder, dass heutzutage viele unter Übergewicht leiden. Wir haben zwar hin und wieder protestiert, doch letztlich immer dem Bedürfnis unserer Eltern nachgegeben, sich als gute und wohlmeinende Eltern fühlen zu dürfen. Und wenn wir schließlich unsere eigenen Grenzen verleugnet und gelernt haben, zu einer bestimmten Uhrzeit hungrig zu wer-

den, ordentlich zu essen, nichts auf dem Teller zu lassen, Speisen hinunterzuschlucken, die wir nicht mögen oder die uns Übelkeit bereiten usw., dann können unsere Eltern in aller Unschuld ihren Erziehungserfolg genießen – sie ahnen ja nicht, wie sehr wir für den Rest unseres Lebens unter dieser Erziehung leiden werden.

Manche Eltern führen auch ein ökonomisches Argument an: Es sei einfach zu teuer, die Lebensmittel wegzuworfen. Das ist wohl wahr, aber dem lässt sich leicht vorbeugen. Wenn Sie Ihre Kinder bisher quasi mit Essen vollgestopft haben, dann könnten Sie es im Grunde auch bei der halben Menge bewenden lassen. Und wenn sich Ihre Kinder regelmäßig zu viel auf den Teller laden, dann versuchen Sie dieses Verhalten behutsam zu korrigieren und stellen sich darauf ein, dass der Lernprozess mehrere Jahre in Anspruch nehmen kann. Denn mit dem Essen verhält es sich wie mit vielen anderen Dingen auch:

*Je weniger die Erwachsenen  
sich einmischen, desto schneller lernen  
die Kinder, das Richtige zu tun.*

70 Aber was ist, werden Sie einwenden, wenn sich unsere Kinder später in anderer Umgebung befinden und doch auch dort eine gute Figur abgeben sollen? Die Antwort lautet wiederum, dass Kinder meist problemlos mit zwei verschiedenen Wirklichkeiten zurechtkommen, einer heimischen und einer sozialen. Je mehr wir ihnen das Gefühl vermitteln, dass sie genau so richtig sind, wie sie sind, desto größer wird ihr Selbstvertrauen werden und desto besser werden sie sich auch außer Haus zu »benehmen« wissen.

Dasselbe gilt natürlich auch umgekehrt: Je mehr wir zu Hause an ihnen kritisieren, desto unsicherer werden sie und

desto unangemessener werden sie sich unter anderen Leuten benehmen.

## Schlussbemerkung

Mit dem Essen und den Mahlzeiten verhält es sich wie mit vielen Dingen in der Familie: Die Erwachsenen müssen sich nicht ständig ins Zeug legen, um ihre Kinder zu »erziehen«. Viel effektiver – und weitaus entspannender – ist es, wenn die Erwachsenen sich weitgehend darauf beschränken, ein gutes Beispiel zu geben und mit ihrem eigenen Verhalten zu einer Atmosphäre beizutragen, in der sich alle wohlfühlen. Denken Sie jedoch daran, dass zu einer solchen Atmosphäre auch sinnvolle Konflikte gehören. Harmonie lässt sich nicht verordnen. Doch wenn sich die Erwachsenen bei Tisch anständig benehmen, sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren, die Anstrengungen des Kochs honorieren und die Gemeinschaft der Familie genießen, dann werden sich die Kinder diesem Verhalten anschließen.

Aber natürlich müssen sie zwischendurch auch experimentieren dürfen: Sie müssen ausprobieren, ob es nicht viel schöner ist, vor dem Fernseher zu essen. Müssen sich dem hemmungslosen Genuss von Cornflakes, Pommes und Burgern hingeben. Müssen mal träge und gleichgültig im Essen stochern, um sich ein anderes Mal über unglaubliche Mengen herzumachen.

71

*Bleiben Sie gelassen, liebe Eltern!  
Genießen Sie das Essen, genießen Sie  
einander und die Kinder.  
Eine bessere Erziehung gibt es nicht.*

Natürlich kann man es auch anders halten, so wenig Geld wie möglich für das Essen ausgeben und ihm kaum Beachtung schenken. Mir persönlich geht eine solche Einstellung gegen den Strich, doch objektiv lässt sich dazu wohl nur Folgendes sagen: Das Resultat einer Sache hängt immer davon ab, wie viel man vorher in sie investiert hat. Wenn Sie wenig investiert haben, müssen Sie eben viele Konflikte, ein allgemeines Chaos und schlechte Essensgewohnheiten in Kauf nehmen.



Die Eltern von heute dürfen nicht erwarten, dass ihnen der Staat oder der Arbeitgeber genügend Zeit zur Verfügung stellt, um zu lieben, zu schlafen, zu essen und zu spielen. Sie müssen sich die Zeit selbst nehmen, denn ohne diese Dinge verliert die Familie ihren Sinn.

## Die gleichwürdige Beziehung

Die Betrachtung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen als gleichwürdige Individuen hat gleichermaßen große Freude und fundamentale Skepsis ausgelöst. Die Beschreibung einer idealen Beziehung zwischen Eltern und Kindern, die auch das Verhältnis zu professionellen Ratgebern oder Therapeuten mit einschließt, hat die Gemüter gespalten.

Als mich der norwegische Kinderpsychologe Prof. Magne Raundalen einst als Begründer eines neuen moralischen Paradigmas in der Kindererziehung bezeichnete, war ich überrascht. Ich hatte den Begriff der Gleichwürdigkeit nie als moralische Kategorie verstanden, denn als ich um 1980 darüber zu reden und schreiben begann, war die Ursache eine ganz andere.

Ich hatte damals seit 15 Jahren als Familientherapeut gearbeitet – zunächst in einer Fürsorgeeinrichtung, dann mit einer Gruppe sozial gefährdeter alleinstehender Mütter und schließlich am Kempler-Institut in Dänemark, an dem wir mit zahlreichen Familien aller gesellschaftlichen Schichten zusammenarbeiten, deren Problematiken höchst verschieden sind.

All diesen Familien war gemein, dass die Eltern frustriert über die Beziehung zu ihren Kindern waren. Deren Verhalten war den Eltern zufolge von einem Mangel an Gehorsam, Kooperationswillen und Respekt geprägt. So wie die meisten meiner Kollegen stand ich in einer entwicklungspsychologischen Tradition, die sich kaum mit der individuellen Existenz von Kindern und Jugendlichen beschäftigte – eine

Behandlungstradition, die vor allem darauf setzte, das Sozialverhalten junger Menschen sowie eine tradierte Erziehung zu verändern, die aus 80 Prozent Moral und 20 Prozent Wissen bestand. Doch mussten wir erleben, dass wir in zirka zwei Dritteln aller Fälle zu kurz griffen. Erst allmählich lösten wir uns von den damals existierenden fachlichen und moralischen Wahrheiten. Das ermöglichte es uns, alte Problemstellungen aus neuen Blickwinkeln zu betrachten.

### Die Qualität der Beziehung

Wir lernten, dass eine bestimmte Qualität in der Beziehung zwischen Erwachsenen und Kindern destruktive in konstruktive Prozesse umwandeln kann. Am Anfang war es schwierig, diese Qualität zu konkretisieren, weil sie sich als Teil der zwischenmenschlichen Prozesse sozusagen unter der Oberfläche befand. Das geschah in einem Jahrzehnt, in dem überall in der Gesellschaft eine gewaltige Demokratisierung in der Eltern-Kind-Beziehung stattfand und die Terminologie oft politisch gefärbt war. Daher war es nicht leicht, diese Qualität fachlich auf einen Begriff zu bringen. Schließlich einigten wir uns darauf, dass *Gleichwürdigkeit* sowohl präzise als auch praktikabel war.

74      Meiner Meinung nach besteht ein großer Unterschied zwischen Gleichwürdigkeit und Gleichheit. Als Mensch meiner Zeit bin ich der Ansicht, dass Kinder und Jugendliche Gehör finden sollten. Es wäre für alle Seiten gut, wenn sie über großen (politischen) Einfluss und Mitbestimmung verfügten und wenn die Erwachsenenengesellschaft ihre Macht mit ihnen teilte. Doch diese Meinung hat nichts mit meiner fachlichen Erkenntnis zu tun, dass Gleichwürdigkeit ein qualitativ entscheidender Faktor ist, und zwar sowohl in

familiären als auch in professionellen Beziehungen zwischen Kindern und Erwachsenen.

Gleichwürdigkeit als Qualität in zwischenmenschlichen Beziehungen hat zwei Aspekte:

- In ihr kommt derselbe Respekt vor der Würde und persönlichen Integrität beider Seiten zum Ausdruck.
- Den spontanen Lebensäußerungen, Ansichten, Bedürfnissen und Wünschen des Kindes kommt dieselbe Bedeutung für die Beziehung zu wie denen des Erwachsenen.

Ich glaube, wir Fachleute tun uns keinen Gefallen, wenn wir Gleichwürdigkeit als eine Art »Recht« im politischen oder juristischen Sinn betrachten, doch sollten wir daran festhalten, dass sie eine notwendige Qualität ist, die von den Erwachsenen durchgesetzt werden muss, wenn sie fruchtbare oder ggf. therapeutisch wirksame Beziehungen zu Kindern und Jugendlichen aufbauen wollen.

Es besteht (soviel ich weiß) kein fachlicher Zweifel daran, dass Kinder die Führung Erwachsener brauchen, wenn sie sich gesund entwickeln und selbstdestruktives Verhalten vermeiden sollen. Das Prinzip der Gleichwürdigkeit stellt dies nicht in Frage, fordert jedoch eine bestimmte Qualität dieser Führung.

In den neunziger Jahren haben neue Forschungsergebnisse unsere klinischen Erfahrungen gestützt. Eine große amerikanische Untersuchung, die mehrere tausend Familien umfasste, hat versucht herauszufinden, welche Faktoren es sind, die eine glückliche und intakte Familie ausmachen. Obwohl der Begriff der Gleichwürdigkeit noch keine Verwendung fand – er tauchte erst später als »equal dignity« im Amerikanischen auf –, wurde die Fähigkeit und der Willen der Eltern erwähnt, ihre Kinder ernst zu nehmen, ihre Individualität zu respektieren und ihre Wünsche und Bedürfnisse bei elterlichen Entscheidungen zu berücksichtigen.

Aus familientherapeutischer Sicht können wir natürlich nicht folgern, dass fehlende Gleichwürdigkeit automatisch zu Problemen zwischen Eltern und Kindern führt, doch lässt sich feststellen, dass sie in problematischen Beziehungen oft vernachlässigt wird.

*Zieht Gleichwürdigkeit in eine Familie ein,  
verringert das fast immer die Anzahl  
der Konflikte, den Eltern wird ein Gefühl  
des Gelingens beschert und den Kindern  
das Gefühl, gut aufgehoben zu sein.  
(Das Gegenteil geschieht, wenn Kinder  
die Macht übernehmen.)*

Ungefähr zur selben Zeit veröffentlichten Psychologen wie Daniel N. Stern, Peter Fornagy und andere ihre Forschungsergebnisse, die u.a. feststellten, dass die Reaktionen von Kindern immer beziehungsrelevant sind. Das bestätigte nicht nur unsere klinischen Erfahrungen, sondern half uns auch, den alles entscheidenden Begriff der »Gegenseitigkeit« zwischen Eltern und Kindern zu entwickeln.



Gleichwürdigkeit als konkretes Verhalten ist etwas, das die meisten Erwachsenen erst lernen müssen, doch haben wir die Erfahrung gemacht, dass dieser Lernprozess relativ schnell und reibungslos vonstattengeht, weil sich der Erfolg fast unmittelbar einstellt und die Belohnung in Form von befriedigenden Beziehungen so groß ist.

## Die Führung in der Familie

Als Familientherapeut begegne ich oft Menschen, die sehr auf Machtstrukturen und Machtkämpfe in der Familie fixiert sind und in diesen die eigentliche Wurzel aller Konflikte sehen. Obwohl ich der Macht nicht diese zentrale Bedeutung zuschreiben möchte, so besteht doch kein Zweifel, dass sie in vielen Familien eine große Rolle spielt, und zwar sowohl für diejenigen, die diese Macht innehaben, als auch für jene, die ihr unterliegen.

### Zwei Formen von Macht

Da Führung in jeder Familie eine Notwendigkeit darstellt und dies zwangsläufig eine gewisse Macht voraussetzt, sollten wir uns einmal gründlicher mit dem Machtbegriff auseinandersetzen sowie einige der historischen Voraussetzungen betrachten, die dafür verantwortlich sind, dass heutzutage viele vor der Führungsrolle in der Familie zurückschrecken.

In dieser Hinsicht geht es um zwei Arten von Macht: um die Macht des Einzelnen über sein eigenes Leben und über das Leben anderer. Die Erstere entscheidet maßgeblich über unsere Lebensqualität. Das Leben ist schmerzlich, wenn man meint, keinen Einfluss auf seine bestimmenden Umstände zu haben. Der Einzelne kann – willentlich oder unwillentlich – auf die Rolle des Opfers reduziert werden, die wie kaum eine andere dem Wohlergehen und der Gesundheit des Individu-

ums im Wege steht. Da schon unsere jeweilige Herkunft ungleiche Voraussetzungen bietet, reagieren wir auch unterschiedlich auf diese Rolle. Manche wurden bereits in ihrer Kindheit so oft in die Rolle des Opfers gedrängt, dass sie sich als Erwachsene nicht das Geringste gefallen lassen, während andere durch Umstände geprägt wurden, die später bewirken, dass sie sich unsicher fühlen, wenn sie plötzlich Macht ausüben und die Verantwortung für ihr eigenes Leben übernehmen sollen. Wieder andere wurden in ihrer Kindheit so unterdrückt, dass aus ihnen später regelrechte Trotzköpfe wurden, die zu allem und jedem Nein sagen, jedoch nicht in der Lage sind, sich selbst und andere aus vollem Herzen anzunehmen.

Die andere Form der Macht, die Macht über das Leben anderer, ist stets zerstörerisch! Das gilt sowohl für die Machthaber als auch für diejenigen, auf die Macht ausgeübt wird. Dass die Macht auch für deren Inhaber destruktiv ist, wird beispielsweise in der Politik deutlich – niemand altert so schnell wie die politischen Entscheidungsträger, und niemand verliert so schnell das Gespür für die fundamentalen menschlichen Werte.

78 Innerhalb der Familie sind die Konsequenzen zunächst andere. Natürlich leuchtet es ein, dass derjenige, der keine Macht über sein eigenes Leben hat, unter diesem Umstand leidet. Weniger einleuchtend ist es hingegen, dass auch der Machthaber einen Verlust erleidet. Das geschieht vor allem, weil Macht isoliert. (Es ist nur zu wahr, dass es auf dem Gipfel sowohl kalt als auch einsam ist!) Wer die Familie dominiert, tauscht sich weniger mit den übrigen Mitgliedern aus und erfährt nicht, wie die anderen das Verhältnis zu ihm erleben.

Wenn das Zusammenspiel solcherart aus dem Gleichgewicht geraten ist, bilden sich sozusagen zwei Realitäten in der Familie. Die Realität der anderen (ihre Gedanken, Ge-

fühle, Meinungen und Reaktionen) werden dem Machthaber bis zu einem gewissen Grad stets verborgen bleiben. Das Gleiche gilt für jeden Arbeitsplatz und für jede Gruppe mit einer verordneten Hierarchie. In solchen Zusammenhängen bleibt nichts anderes übrig, als eine möglichst offene, direkte und persönliche Form der Kommunikation zu entwickeln und im Übrigen der Tatsache ins Auge zu sehen, dass beide Seiten auf ihre Weise unter einem Ungleichgewicht der Machtstrukturen zu leiden haben.

In einer Familie sind die Chancen größer, eine tatsächliche Gleichwürdigkeit unter den Erwachsenen zu etablieren, wohingegen die Kinder mit einigen negativen Konsequenzen leben müssen, die durch den unvermeidbaren Unterschied zwischen Kindern und Erwachsenen bedingt sind.

### **Kurzer historischer Rückblick**

Noch vor wenigen Jahrzehnten wurde die Führungsrolle des Mannes und Vaters in der Familie kaum infrage gestellt. Möglicherweise gab es in den heimischen vier Wänden schon manche Diskussion, doch in der öffentlichen Debatte existierte dieses Thema nicht – was natürlich auch daran lag, dass die öffentliche Debatte von Männern geführt wurde.

Matriarchate, also von Frauen dominierte Gesellschaftsformen, kennen wir zwar aus der Geschichte, doch liegen sie so lange zurück, dass in unserem Kulturkreis viele glaubten, die männerdominierte Familie sei, wenn schon nicht gottgegeben, so doch aber die »natürlichste« Form des Zusammenlebens. Im allgemeinen Sprachgebrauch besteht ja die unglückselige Neigung, das »Natürliche« mit dem »Üblichen« zu verwechseln, und so will ich in diesem Zusammenhang ganz darauf verzichten, die Natur in Anspruch zu nehmen.

Doch mit einem Höchstmaß an Sicherheit lässt sich zumindest feststellen, dass ungewollte Herrschaftsverhältnisse in der Familie weder zweckdienlich sind noch das Wohlergehen ihrer Mitglieder befördern. Das gilt, wie bereits erwähnt, auch für den Inhaber der Macht und bezieht sich gleichermaßen auf beide Geschlechter.

Es gibt sicher verschiedene Gründe dafür, warum sich die männliche Führungsrolle in der Familie so lange erhalten hat. Ebenso verhält es sich mit der Vorherrschaft in der Großfamilie, die wir als Gesellschaft bezeichnen. Wesentlich dazu beigetragen hat sicherlich die Tatsache, dass die Verantwortungsbereiche von Mann und Frau lange Zeit voneinander getrennt waren und beide Geschlechter den nötigen Respekt vor diesen Bereichen besaßen.

Natürlich hat die Auflösung der traditionellen Rollenmodelle zu einer gewissen Unsicherheit geführt – manche würden sie vielleicht als Chaos beschreiben –, doch auch wenn man ein neues und flexibleres Rollenverständnis in unserem Teil der Welt noch nicht als Selbstverständlichkeit bezeichnen kann, so ist doch eine Entwicklung in Gang gesetzt worden, die aller Voraussicht nach unumkehrbar ist. In dieser Hinsicht sind die »guten alten Tage« endgültig gezählt. Wir müssen gemeinsam neue Rollenverhältnisse begründen, und wenn man sich in der Welt umblickt, kann man sich des Eindrucks nicht erwehren, dass die beginnende Reduzierung der männlichen Macht keinen Augenblick zu früh, doch hoffentlich auch nicht zu spät kommt. Denn die Ergebnisse der männlichen Dominanz sind wahrlich kein Ruhmesblatt, weder in globaler noch in familiärer Hinsicht.

80

Wir leben in einer Gesellschaft, deren Organisation sowohl die Lebensqualität des Einzelnen als auch die Natur zerstört. Und auch die Familien müssen einen hohen Preis bezahlen. Denn der gewachsene Einfluss der Frauen gleicht eher einer Art Guerillabewegung, die wenig an der ökonomischen

mischen, sozialen und politischen Vorherrschaft der Männer geändert hat. Ich will anhand eines aktuellen Beispiels erklären, was ich unter männlichen Werten verstehe.

Viele von uns beschließen zu einem frühen Zeitpunkt im Leben ihrer Familie, ein Eigenheim zu erwerben – »vor allem der Kinder wegen«, wie wir einander und dem nervösen Kundenberater der Bank versichern. Wir (Männer) benutzen dieses Argument, weil wir trotz allem ein wenig dazu gelernt haben und unsere maskulinen Werte (Geld, Arbeit, Konkurrenz- und Prestigedenken) etwas geschickter vertreten als damals, als wir noch raubten und plünderten, brandschatzten und töteten, um unseren heimischen Clan ökonomisch abzusichern.

Der Preis für die eigenen vier Wände sind oft überarbeitete, gestresste Eltern, deren Kinder sich damit abfinden müssen, von fremden Personen betreut zu werden, wenn sie eigentlich am liebsten mit ihren Eltern zusammen wären. Weder dieses noch andere Beispiele bedeuten, dass die Männer schuldig und die Frauen unschuldig sind. Es zeigt nur, dass die Werte, auf denen die familiären Entscheidungen beruhen, schon seit Jahrhunderten aus dem Gleichgewicht geraten sind, was es möglicherweise zu berücksichtigen gilt, wenn wir heute mit unseren Rollenvorstellungen zu kämpfen haben.

## **Die notwendige Führungsrolle**

81

Für das Wohlergehen der Familie ist die Kooperation ihrer Mitglieder von entscheidender Bedeutung. Ob wir nun Katholiken, Kommunisten oder passionierte Jogger sind, spielt dabei keine Rolle.

*Entscheidend für das Gelingen der Kooperation  
ist die Atmosphäre, in der sie geschieht.  
Es ist weniger wichtig, was wir tun, sondern  
vor allem, wie wir es tun.*

Bevor es zur Auflösung der klassischen Rollenmodelle kam und der Arbeitsmarkt seinen Bedarf an billigen, weiblichen Arbeitskräften entdeckte, widmete sich ein Großteil der verheirateten Frauen vor allem dem Haushalt. Ich möchte diese Situation keinesfalls idealisieren, sondern nur daran erinnern, dass es traditionellerweise die Frauen waren, die sich um die Atmosphäre im Haus gekümmert haben und daher eine zentrale und oft unterschätzte Führungsposition in der Familie innehatten.

Frauen besitzen eine jahrhundertelange Erfahrung, was innerfamiliäre Prozesse angeht, während die Führungsrolle der Männer meist äußerlicher Natur war, d.h. die Wirtschafts- und Wohnverhältnisse oder den gesellschaftlichen Umgang betraf. Beides ist wichtig für die Familie, die heutzutage dazu gezwungen ist, diese Aufgaben gemeinsam zu lösen. Doch die erforderliche Zusammenarbeit hat wenig Tradition. Wohin wir auch blicken in der Gesellschaft, so gibt es nur sehr wenige Modelle für eine praktizierte Gleichwürdigkeit in Führungspositionen, sofern ihre Bereiche nicht von vornherein aufgeteilt sind (z.B. einem Produktionschef auf der einen und einem Finanzchef auf der anderen Seite unterstehen). Daher ist nichts dagegen zu sagen, wenn jemand mehr Führungsaufgaben wahrnimmt als der andere, oder wenn die Kinder auf Gebieten, auf denen die Erwachsenen aufgegeben haben, partiell die Leitung zu übernehmen versuchen.

82

Wie schon gesagt, bedarf die Familie einer aktiven und bewussten Führung, die vor allem für das Wohlergehen und

die Entwicklung der Kinder unerlässlich ist. Kinder unter 15 bis 16 Jahren besitzen noch nicht das nötige Wertefundament, um zu Hause eine anregende und geborgene Atmosphäre zu schaffen – was nicht heißt, dass sie nicht viele gute Vorschläge machen können, doch sollte man diese immer nur als zusätzliches Angebot betrachten.

*Wenn die Erwachsenen ihre Führungsrolle ablehnen, geht dies zu Lasten der gesamten Familie.*

Man kann mit einigem Recht behaupten, dass eine schlechte Führung (sehr strenge oder unzugängliche Eltern) immer noch besser ist als gar keine Führung. Das gibt den Kindern immerhin Gelegenheit, sich mit dieser Form der Führung auseinanderzusetzen und schafft nicht dieses destruktive Vakuum, das entsteht, wenn sich die Eltern jeder Form der Verantwortung und Macht entziehen.

## **Führungsprinzipien**

Selbst in meinem kleinen und ziemlich homogenen Heimatland Dänemark gibt es Familien, die auf verschiedenste Art und Weise funktionieren (oder auch nicht) und sich auf ganz unterschiedliche Werte und Normen stützen, und so wird es hoffentlich auch in Zukunft sein.

Wenn wir an dieser Stelle ein paar grundlegende Führungsprinzipien behandeln, müssen wir die bestehenden inhaltlichen Unterschiede zunächst außer Acht lassen. (In einigen Familien zieht man die Schuhe aus, bevor man das Wohnzimmer betritt, in anderen nicht. In manchen Familien gehen die Kinder zu einer bestimmten Uhrzeit ins Bett etc.)

Diese Regeln sind innerhalb der jeweiligen Familien wichtig, für die Führungsrolle der Erwachsenen jedoch ohne Belang.

### Immer an einen Strang ziehen

»Einigkeit macht stark!« – »Es ist wichtig, dass die Eltern in puncto Kindererziehung an einem Strang ziehen.« – »Was soll das Ganze, wenn wir ja doch nie einer Meinung sind?«

In diesen und vielen anderen Zusammenhängen hört man oft, wie wichtig es sei, einer Meinung zu sein – eine Ansicht, die ich im Folgenden gern differenzieren möchte. Es gibt gute Gründe dafür, dass wir uns als Erwachsene mit Menschen zusammentun, die eine andere Lebensauffassung haben als wir selbst. Diese Verschiedenartigkeit birgt wesentliche Konflikte und ist doch auch die größte Ressource einer Beziehung.

In manchen Situationen werden die unterschiedlichen Werte und persönlichen Erfahrungen der Erwachsenen sichtbar, die für ihre neue Familie nicht immer von gleicher Bedeutung sind. Hinzu kommt, dass viele dieser Normen, Werte und Erfahrungen teils automatisch (oder unbewusst) »funktionieren«. Weil wir sie längst verinnerlicht haben, kommen wir nicht auf den Gedanken, sie zu hinterfragen, zu analysieren, miteinander zu diskutieren, einige zu verwerfen und andere neu zu beleben.

84 Die Forderung nach der großen Einigkeit führt daher oft dazu, dass ein Partner (in der Regel immer derselbe) schnell nachgibt, sich überreden lässt oder aufgibt. Und das ist ein Fehler! Natürlich ein Fehler desjenigen, der entschieden hat, sich zu unterwerfen. Doch wie bereits erwähnt nimmt auch der andere (der Machthaber) Schaden.

Selbstverständlich gibt es Situationen, die Einigkeit erfordern, doch ist dies viel seltener der Fall, als wir gemeinhin

annehmen. Das gilt auch in Bezug auf die Kinder. Kinder spielen ihre Eltern nur dann gegeneinander aus, wenn die Eltern nicht zu ihrer Verschiedenartigkeit stehen und diese nicht wertschätzen.

Manchmal ist es nützlich, dass beide Partner eine Liste aller der Dinge erstellen, über die ihrer Meinung nach Einigkeit bestehen sollte, und diese gemeinsam durchgehen. Teils, um festzustellen, wie verschieden die Listen ausgefallen sind, doch vor allem, um zu sehen, in welchen Punkten die Forderung nach Einigkeit als Belastung empfunden wird und ob man nicht vielleicht in der Lage ist, mit der Verschiedenartigkeit und Uneinigkeit so umzugehen, dass sie nicht in einem fruchtlosen Machtkampf endet.

Einigkeit als Resultat der Anpassung gewährt kurzzeitig ein hohes Maß an Sicherheit. Doch auf lange Sicht ist sie eine Zeitbombe, die den Zusammenhalt der Familie bedroht.

## **Gemeinschaft**

Wichtige Entscheidungen sollten von den Erwachsenen – vorzugsweise unter Einbeziehung der Kinder – gemeinsam getroffen werden, und zwar als Ergebnis von Diskussion und Dialog. Ist dies nicht der Fall, hat man, privat wie beruflich, schnell die übliche Ausrede parat: Keine Zeit! Doch nur selten ist dieses Argument berechtigt. In der Regel ist für die Entscheidungsprozesse genügend Zeit vorhanden, wenn man auch weiß, wie man diese Zeit nutzt, anstatt fürchten zu müssen, dass sich die üblichen Streitereien ewig in die Länge ziehen. Da macht man lieber kurzen Prozess – und verzichtet auf die Gemeinschaft.

Der Umgang mit der Zeit ist von Familie zu Familie sehr verschieden. In manchen Familien rückt niemand mit seinen Ansichten schnell heraus, was die Sache natürlich beträcht-

lich in die Länge ziehen kann. In anderen Familien herrscht eine große Meinungsfreudigkeit, und auch das erfordert viel Zeit. Dort, wo die Menschen in der Lage sind, ihren Standpunkt rasch und präzise zum Ausdruck zu bringen, können Entscheidungsprozesse natürlich am schnellsten vorangetrieben werden.

Auch in diesem Zusammenhang ist es wichtig, zwischen Inhalt und Prozess zu unterscheiden: zwischen dem, was wir tun, und der Art und Weise, wie wir es tun. Der Prozess ist dabei fast immer das entscheidende Element, weil die Grundidee und der Sinn jeder Familie in der Gemeinschaft besteht. Wenn die Gemeinschaftsidee aber mit dem Hinweis auf die Zeit (bzw. die Großeltern, Nachbarn, soziale Verpflichtungen) außer Kraft gesetzt wird, untergräbt man den Zweck und die Existenzberechtigung der Familie. Nochmals:

*Die Art und Weise, wie wir Entscheidungen treffen, ist viel wichtiger als das Ergebnis.*

Das ist es, was Gemeinschaft bedeutet. Die Forderung nach absoluter Einigkeit ist nichts anderes als die Pseudogemeinschaft totalitärer Systeme.

## Dialog

- 86 Damit die Gemeinschaft funktionieren kann, muss ein Dialog stattfinden. Und ein Dialog funktioniert nur, wenn einer spricht und ein anderer zuhört – und umgekehrt. Beide müssen ihre Meinungen, Vorstellungen und Wünsche klar artikulieren, was bekanntlich kein leichtes Unterfangen ist – schon allein deshalb nicht, weil viele von uns in unseren Ursprungsfamilien gelernt haben, dass wir für die Gemein-

schaft am wertvollsten sind, wenn wir den Mund halten und möglichst unsichtbar sind. »Kinder soll man sehen, aber nicht hören!«, hieß es früher, und manche waren der Ansicht, das gelte ebenso in bezug auf Frauen.

Viele von uns müssen die Kunst des Dialogs daher noch erlernen, wenn sie eine eigene Familie gründen.

*Ausschlaggebend für den Erfolg ist vor allem das Interesse an den Gesichtspunkten des anderen.*

Manche werden der Ansicht sein, dass der Respekt vor den Meinungen anderer das Wichtigste sei, doch Respekt ist in diesem Fall der falsche Ansatzpunkt. Mit dem Respekt verhält es sich nämlich wie mit der Toleranz: Er ist am leichtesten aufrechtzuerhalten, wenn einem der andere nicht zu nahe kommt. Der Respekt vor den Meinungen des anderen entwickelt sich nach und nach – als Ergebnis gelungener Dialoge und mit der wachsenden Einsicht, dass auch die Denkweise des Partners konstruktiv und fruchtbar sein kann. Anders verhält es sich mit dem Respekt vor dem Recht des anderen auf eine eigene Meinung. Das sollte nie zur Diskussion stehen.

Ein Dialog in der Familie gestaltet sich natürlich anders als ein politischer Dialog, weil er auf größtmögliche Offenheit setzen muss, um das angestrebte Ziel zu erreichen. Das bedeutet, dass alle wesentlichen Wünsche und Absichten unmissverständlich ausgesprochen werden müssen, statt durch die Blume gesagt zu werden, wie die meisten von uns es gelernt haben. Darum müssen sich alle so persönlich wie möglich äußern, d.h. für sich und über sich sprechen. Erst wenn wir wissen, was jeder Einzelne als positiv und negativ empfindet, können wir entscheiden, was das Beste für die



Jesper Juul

**Die kompetente Familie**

Neue Wege in der Erziehung  
Das familylab-Buch

Gebundenes Buch, Broschur, 176 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-466-30752-4

Kösel

Erscheinungstermin: Juli 2007

Erziehungskompetenz für Eltern - Das Orientierungsbuch für die Familie

Die wichtigste Frage für jede Familie lautet: Wie verwandeln wir liebevolle Gefühle in liebevolles Verhalten? Denn dass wir einander lieben, bedeutet nicht automatisch, dass wir auch gut miteinander auskommen. Jesper Juul, einer der bedeutendsten Familientherapeuten unserer Zeit, bietet in seinem neuen Bestseller Orientierung und konkrete Hilfestellung.

 [Der Titel im Katalog](#)