

## Die moderne Familie und ihr entscheidendes Dilemma

---

Jesper Juul · Dienstag den 23. Dezember 2014



Die offensichtlichste Herausforderung in modernen Familien, in welchen beide Eltern arbeiten oder studieren, wird oftmals "Work-Life-Balance" genannt. Regierungen und Arbeitgeber sind aufgefordert, bei der Lösungssuche zu helfen. Es besteht kein Zweifel, dass beide Gruppen - Politiker und Entscheidungsträger - mehr Unterstützung zeigen könnten, als sie momentan tun. Aber ich zweifle, dass sie die Dringlichkeit zu handeln spüren, solange sie nicht vollständig die Auswirkungen ihres langsamen Ansatzes verstehen und nicht mehr Druck von ihren Wählern und Angestellten bekommen.

Ich werde später in diesem Artikel zurück auf diese Makroperspektive kommen und starte mit einer der am meisten störenden Probleme im Mikro-Universum jeder Familie.

### Die zentralen zwei Fragen

---

Die gestellte Frage ist oft:

**Wie können wir als Mann und Frau mehr Zeit und Energie gewinnen für unser Leben als Erwachsene?**

**Wie können wir unsere Rollen und Interessen als Eltern, Partner und Liebhaber ausbalancieren?**

Diese sehr wichtigen Fragen bringen so viele Familien zur Trennung, welche es nicht schaffen, eine Antwort zu finden, mit welcher sie leben können.

Dieses Dilemma existiert seit Generationen, wurde aber in der Geschichte noch nie behandelt und so haben nur wenige von uns Vorbilder. Der Mann und die Arbeit des Vaters hatten Vorrang und Freizeit war ein unbekanntes Konzept. In nur zwei Generationen wurden die Eckpfeiler der traditionellen Familie entfernt. Einer davon ist der Ehemann und Vater als alleiniges Oberhaupt der Familie. Ein anderer ist die Unterordnung der Ehefrauen und Mütter. Der dritte ist die Idee, dass Kinder gesehen, aber nicht gehört werden sollen und schlussendlich

ist die Ehe nicht länger eine soziale und moralische Notwendigkeit.



Der Fokus liegt heute auf existenziellen und emotionalen Problemen. Wie fühlen sich unsere Kinder in ihrem Leben innerhalb sowie ausserhalb der Familie? Ist meine Partnerschaft tatsächlich eine Bereicherung für mein Leben oder ist sie auf Routinen reduziert worden? Habe ich Zeit und Energie, um mein individuelles Leben zu geniessen, mich zu entspannen, mich weiterzubilden und Zeit mit guten Freunden zu verbringen?

### Hilfe in Sicht?

---

Nichts in den heutigen Medien, Lifestyle, Trends oder Modeerscheinungen behandelt diese Fragen auf wesentliche Art. Irgendwie sollen wir es jeder für sich selbst rausfinden und wenn wir dies nicht können, ist die Pharmaindustrie bereit und willens, uns mit Antidepressiva zu versorgen, welche unsere Emotionen betäuben, oder mit anderen Drogen, welche unsere Angst senken oder unsere Kinder ruhig stellen, nachdem sie diagnostiziert worden sind. Und dann sind da natürlich noch Alkohol und Botox.

Wenn wir nicht konkurrieren und gewinnen können und ein perfektes Heim, Kinder, Job und Sex haben, sind wir Verlierer und unsere Kinder riskieren, von ihren Mitschülern schikaniert und von Lehrern ignoriert zu werden. Also brauchen wir Führung und Inspiration. Wir brauchen engagierte Freunde, aufgeschlossene Partner, Berater und Leute wie mich, um zu überleben und bessere Entscheidungen zu treffen.

Und - Heureka! - wir brauchen unsere Kinder, um uns herauszufordern mit ihren Bedürfnissen, Träumen, kurzsichtigen Wünschen und störendem Verhalten, sowie unsere Partner, um das Gleiche zu tun. Herausforderungen und Schwierigkeiten verbessern die Qualität unseres Lebens und lassen uns als Menschen, Mütter, Väter und Führungskräfte weiter entwickeln. Das tun auch Tage der Harmonie, aber dies sind eher wohl verdiente Boxenstopps.

Wir reden meistens über die Familie als soziale Einheit und ignorieren die Familie als existenziell wichtigen Faktor in unserem Leben. Seit Partnerschaft und Ehe eher eine emotionale Wahl geworden ist, ist es wichtig, einen Blick auf die existenzielle und emotionale Definition zu werfen.

## Die Vernachlässigung der Paarbeziehung

---

Wir kennen alle diese Erfahrung: Wenn wir zu jemandem nach Hause eingeladen werden, fühlen wir sofort, wie die Beziehung zwischen den Erwachsenen zu dieser bestimmten Tageszeit ist. Wie sehr der Gastgeber und die Gastgeberin auch versuchen, glücklich und offen zu wirken, schaffen sie dies trotzdem nie. Dutzende von subtilen Nuancen in der Sprache, der Ton in der Stimme, Körpersprache und Körperhaltung verraten uns die Wahrheit. Das heisst nicht, dass ihre Beziehung schlecht ist. Es ist, was es ist und es gibt keine Notwendigkeit, dies zu beurteilen oder zu kategorisieren und wir haben keine Verpflichtung, unsere wahren Gefühle mit Freunden und Gästen unseres Hauses zu teilen.

Auf die gleiche Weise ist die Atmosphäre in der ganzen Familie abhängig von der Qualität der Beziehung der beiden Eltern oder der Stimmung eines einzelnen Elternteils. Wenn also moderne Eltern ihr Wohlbefinden als Paar vernachlässigen, um zum Beispiel Zeit mit den Kindern zu verbringen, geben sie ihren Kindern keinesfalls ein wertvolles Geschenk.

Es ist von entscheidender Bedeutung für Eltern zu wissen und sich zu erinnern, dass Kinder (0-13) wissen, was sie wollen oder wünschen, aber keine Erfahrung oder bewusste Einblicke haben bezüglich ihrer Grundbedürfnisse. Ein sehr reales Beispiel dafür ist, dass Kinder die ganze Zeit Pizza und Kuchen essen würden, jedoch richtige Ernährung benötigen.

Auf gleiche Art erfreuen sie sich der vollsten elterlichen Aufmerksamkeit, die sie kriegen können und sehnen sich auch danach. Sie haben nicht die Weisheit um zu sagen: "Lieber Papa, so sehr ich jetzt gerne Zeit mit dir verbringen würde, so denke ich doch, dass du heute mit Mama sein solltest. Das würde mich glücklich machen!"

Leider denken noch reden Kinder so und wenn sie im Alter von 8-9 damit beginnen, darüber nachzudenken, zögern sie es laut auszusprechen.

## Kinder als Zentrum aller Aufmerksamkeit

---

**Kinder holen sich soviel Aufmerksamkeit wie sie können, aber sie benötigen glücklicherweise nicht soviel wie sie wollen.**

Junge Kinder reagieren oft auf unmögliche Art und Weise und wollen jederzeit das Zentrum aller Aufmerksamkeit sein, während ältere Kinder dazu neigen, sich von ihren Eltern zurückzuziehen. Sie werden sogar am Punkt angelangen, wo sie aufhören über ihre Probleme und Sorgen zu reden, weil sie ihre frustrierten Eltern nicht weiter belasten wollen. Manche Kinder reagieren umgekehrt - sie haben ständig Probleme, Sorgen und Schmerzen - und versuchen damit den Scheinwerfer der Aufmerksamkeit von den Sorgen der Erwachsenen abzulenken.

Sehr oft sagen uns diese Kinder und Teenager, dass ihre Eltern "nie Zeit" haben oder "nicht interessiert" sind. Nochmals - wenn Kinder fähig wären, ihre existenziellen Erfahrungen zu artikulieren und ihre Eltern einfach direkt zu konfrontieren, "Sagt mal Mama und Papa, habt ihr etwas Zeit, um mit mir über Dinge zu sprechen, welche wichtig für mich und mein Leben sind?" viele Eltern würden positiv reagieren. Aber die Kinder tun das nicht und die Entfremdung wächst.



Für mich als Familientherapeut ist es wunderbar zu sehen, wie warmherzig Kinder innerhalb ihrer Familien behandelt werden und wieviel Freiraum und Ermutigung zum Ausdrücken ihrer Gedanken und Gefühle sie oftmals von ihren Eltern erhalten. Es besteht kein Zweifel, dass dies eine wesentliche Verbesserung des Familienlebens verglichen mit den letzten zwei Generationen darstellt.

Ich bin auf der anderen Seite nicht so glücklich, wenn Kinder das absolute Zentrum der Aufmerksamkeit werden und sich alle Pläne und Aktivitäten sich nur noch um ihre Wünsche drehen. Wenn dies geschieht, wird das Kind verantwortlich für das Glück und Wohlbefinden der gesamten Familie und dies ist eine zu grosse Last für ein Kind.

### Schuldgefühle und schlechtes Gewissen

---

Warum tun wir das? Nach meiner Erfahrung gibt es dafür zwei hauptsächliche Gründe. Ein Grund ist ein positiver Wille und Wunsch auf Seiten der Eltern, um ihren Kindern eine gute, sichere und warmherzige Kindheit zu geben. Der Andere ist schlechtes Gewissen oder Schuldgefühle, weil die Eltern meinen, sie hätten nicht genug Zeit und Energie, um den Kindern zu geben, was sie meinen, dass diese brauchen würden.

Die erste Gruppe Eltern und ihre Kinder machen es richtig, solange sie sich erinnern, dass die Beziehung zwischen Mann und Frau ihr erstes "Kind" ist, welches ebenso viel Sorgfalt, Zeit und Aufmerksamkeit benötigt, wie ihre echten Kinder. Manchmal fühlt sich ein Kind oder Erwachsener vernachlässigt und muss um Nähe und Aufmerksamkeit kämpfen, aber mit der Zeit kriegt jeder, was er oder sie braucht. Wenn sie ständig die Bedürfnisse und Wünsche ihrer Kinder priorisieren, wird ihre Partnerschaft leiden und nochmals - das werden auch ihre Kinder.

Die zweite Gruppe Eltern erzeugen Probleme für sich individuell und ebenso für die gesamte Familie. Stellen sie sich ein Schild an deren Haustür vor, auf welchem steht: Familie Müller, von Schuldgefühlen angetrieben.

Eltern in diesen Familien zweifeln die ganze Zeit an sich selbst, was natürlich sehr destruktiv ist für ihr Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Selbstbild und senkt ihre Fähigkeit, Freude,



Zufriedenheit und Erfolg zu fühlen und ebenso ihre Fähigkeit, ihre Kinder zu genießen und im aktuellen Moment präsent zu sein. Wenn nur die Hälfte davon wahr ist, wird die Arbeit ein Zufluchtsort und die Negativspirale dreht sich weiter.

Eltern der ersten Gruppe werden manchmal erleben, dass sie sehr beschäftigt sind und das Familienleben sehr anspruchsvoll ist. Eltern der zweiten Gruppe werden oft unter starkem Stress leiden.

Für Kinder ist es sehr schwierig, einen oder zwei Elternteile zu haben, welche sich ständig mit schlechtem Gewissen plagen und ihre eigenen Fähigkeiten in Frage stellen. Sie fühlen und hören die Nachricht ihrer Eltern und kommen zur Einsicht, dass etwas mit ihnen selbst nicht stimmt. ("Wenn meine Mutter sich nicht gut fühlt, muss ich ein schlechtes Kind sein") Die Konsequenz ist, dass Schuld, schlechtes Gewissen und geringes Selbstwertgefühl auf die nächste Generation weitergereicht werden.

Mein bester Rat ist, sich selbst im Spiegel anzuschauen und laut zu sagen "Ich bin die beste Mutter bzw. der beste Vater, den meine Kinder im Moment haben können und wir werden alle überleben mit weniger als Perfektion. Ich vergebe Dir mein Freund, dass du nicht perfekt bist!"

Wenn sie das tun (und so meinen!), dann werden sie sich besser fühlen, mit sich selbst, ihrer Kompetenz und ihrer Grenzen und werden mit allen viel mehr Spass haben. Für den Fall, dass mit dieser Übung ihre Last, die sie sich selbst aufladen, nicht nachlässt, suchen Sie sich Hilfe.



## Wir benötigen Zeit

Es besteht kein Zweifel, dass die Zeit oder Zeitmangel ein zentrales Thema ist für viele moderne Familien. Aber warum ist Zeit so wichtig? Mit einem Minimum an Planung ist es keine Frage, eine halbe Stunde zu haben, um ihrem Kind bei den Hausaufgaben zu helfen, eine Stunde um Liebe mit ihrem Partner zu machen, oder eine Stunde um ein leckeres Mittagessen am Sonntag zu kochen. Es geht um Zeit als quantitatives Phänomen.

Verbringen Sie Zeit mit Ihrem Kind! Spielen Sie mit Ihrem Kind! Laden Sie Ihre Frau zu einem monatlichen Abendessen-Date ein. Erinnern Sie sich, dass Grosseltern und Freunde wichtig für Ihr Kind sind und vergessen Sie nicht zu trainieren, Rad zu fahren, Yoga- oder Pilates-Kurse zu nehmen. Machen Sie einen Kurs, verbessern Sie Ihre Fähigkeiten! Erhöhen Sie Ihr Gehalt. Dies sind alles zeitaufwändige Aktivitäten und jeder von uns muss prüfen, wie wesentlich sie für unser Leben und/oder unseren Lifestyle sind. Bereichern sie unser Leben als ganze Familie oder befriedigen sie nur unseren Wunsch in ein bestimmtes Segment zu passen, dem wir angehören

sollten?

Es benötigt etwas kreative Planung, aber in erster Linie ist es eine existenzielle Wahl. Ich habe persönlich nie einen Pensionär getroffen, welcher bedauert hat, zuwenig Zeit bei der Arbeit verbracht zu haben.

Wie wir uns entscheiden, unsere Zeit zu verbringen und Energie einzusetzen ist - abgesehen ökonomischer Notwendigkeiten - abhängig davon wo wir uns wertgeschätzt fühlen von anderen. Die Notwendigkeit, sich von Jemandem (eine einzelne geliebte Person, die Gesellschaft, die Welt) wertgeschätzt zu fühlen, ist wahrscheinlich unsere grundlegendste Notwendigkeit im Leben, und die Arbeit ist der Ort, wo diese Erfahrung am ehesten und häufigsten vorkommt.

Ich weiss, dass ich wertvoll bin für meine Firma, meine Kunden, meine Patienten, meinen Fussball-Club, die Heimatlosen oder wofür ich meine Energie auch immer einsetze. In meiner Partnerschaft und meiner Familie zweifle ich oft an mir oder werde kritisiert. Ich fühle mehr Selbstvertrauen bei der Arbeit. Manchmal wenn wir uns nicht wertvoll für die Familienangehörigen fühlen, ist es weil wir es nicht sind - oder eher nicht so wertvoll wie wir es gerne hätten. Es besteht ein signifikanter Unterschied zwischen sozialer Kompetenzen, beruflicher Fähigkeiten und Lebenskompetenz und Letzteres ist oftmals unsere schwächste Kompetenz.

Niemand kann alle diese Fragen für Sie beantworten, aber es mag eine gute Idee für Sie, Ihren Partner und Ihre Kinder sein, Ihr Verhalten von Zeit zu Zeit zu bewerten. Stellen Sie allen die gleiche Frage: "Wenn Du zaubern könntest, was würdest Du in unserer Familie verändern?"

Zeit mit diesen Gedanken zu verbringen, gibt eine Menge positive Energie für die Familie, währenddessen Kritik, Sorgen und Vorwürfe Kreativität und Liebe tötet. Einige Träume oder Anregungen könnten möglich werden, andere nicht, aber eine Stunde mit dieser Fragestellung verbracht, könnte viele "Ich muss", "Wir müssen", "Keine Wahl", "Mein Chef würde mich feuern" etc. - alles, was uns normalerweise Schachmatt fühlen lässt - zum Verschwinden bringen.

### „Quality-Time“ erzeugen

---

Die gleiche Generation, welche die "Work-Life-Balance" erfunden hat, ist verantwortlich für den Begriff "Quality-Time", wie etwa verwendet in "Wir arbeiten viel, aber wenn wir Zeit mit unseren Kindern verbringen, ist es "Quality-Time".

Meist bedeutet dies, dass wir das tun, was unsere Kinder bevorzugen zu tun. Auf den ersten Blick scheint dies ein fairer Deal zu sein. Wir haben 90% des Tages festgelegt und unser Kind kann über die restlichen 10% entscheiden. Dies ist ein Prinzip der Demokratie, aber es deckt kaum die Bedürfnisse von irgend jemandem.



Die Art der Zeit, die wir benötigen, um unsere liebesbasierenden Beziehungen zu bestätigen, entwickeln und zu stärken, ist unstrukturierte Zeit und zwar am besten 2-3 Stunden im Minimum.

Eltern kennen diese Erfahrung von Ferien, ausführlichen Abendessen in einem Restaurant und andere Gelegenheiten ohne Agenda. Nur dann hören wir uns Dinge sagen, die neu für uns und den anderen sind. Unterhaltungen wie diese erzeugen Nähe. Gleiches passiert, wenn wir individuell mit unseren Kindern Zeit verbringen. Ich kann in der Küche sein, im Bett, im Gras liegend, fischend, in der Natur spazierend oder in einem Café sitzend. Das ist echte Quality-Time und wie ein befriedigendes Liebesleben kann es nicht geplant, sondern nur möglich gemacht werden. Wir können planen, Sex zu haben, aber Liebe-machen benötigt mehr als nur eine Bemühung und ist mehr Konsequenz von Nähe als von Begierde und Lust.

Echte Quality-Time bereichert unser persönliches Leben ebenso wie unsere Beziehungen und sie gibt uns neue Energie. Vieles von welchem Eltern heutzutage sagen, es sei Quality-Time ist anstrengend und dient nur als Verband auf dem schlechten Gewissen. Es ist, wie in vielen geschiedenen Familien, eine Art der Kompensierung, welche nie wirklich funktioniert wie gewünscht. Es geht nie darum, was Sie zusammen tun, sondern wie Sie sich dabei fühlen.

Echte Quality-Time zu finden war auch für unsere Eltern und Grosseltern sehr schwierig, so muss sich die aktuelle Generation junger Eltern um noch eine wichtige Aufgabe kümmern. Jede einzelne Familie kann dies innerhalb einer relativ kurzen Zeitspanne tun, aber um es in der Familienkultur zu verankern, benötigt es sehr wohl 1-2 Generationen. In der Zwischenzeit geben Sie sich bitte nicht gegenseitig oder Eltern allgemein die Schuld, nicht jeden Tag erfolgreich zu sein.

Ob wir Erfolg haben oder nicht, hängt in hohem Masse von unserer Haltung gegenüber der Zeit ab: ist Zeit etwas, das ich für mich nehme, oder etwas, das komplett von anderen kontrolliert wird? Der Unterschied ist in unserem Gehirn und somit können wir es kontrollieren. Es ist wie viele andere Phänomene im Leben: Wir fühlen und verhalten uns entweder wie Opfer, oder übernehmen die Kontrolle. In vielerlei Hinsicht ist Zeit wie Familienwirtschaft. Wir haben das Geld, das wir haben und finden die besten Möglichkeiten, Mehrwert für dieses Geld zu erhalten, oder wir denken daran, dass alles besser wäre, wenn wir mehr Geld hätten. Es ist eine von

vielen persönlichen Entscheidungen, wo wir die Macht zur Entscheidung haben.



## Kräfte ausserhalb der Familie

Wie ich bereits erwähnte, sollte das Wohlergehen von Familien viel eher auch ein Anliegen für Arbeitgeber und Staat sein. Es ist einfach eine kluge Investition, welche in den berühmten Saldozeilen der jährlichen Budgetberichten erscheinen wird.

Unsere unmittelbare Familie (oder wie die Forschung kürzlich gezeigt hat: die Absenz von Familie) ist einer der wichtigsten Beiträge zu unserer allgemeinen Gesundheit. Wie wir alle wissen, kann Familie das konstruktivste Phänomen in unserem Leben sein und es kann das destruktivste sein. Mit kleinen Änderungen kann dasselbe über die Plätze gesagt werden, an denen wir arbeiten, weil auch hier die Qualität der zwischenmenschlichen Beziehungen und der Führung eine wichtige Rolle spielt bei Erhalt, Verbesserung oder Verschlechterung unserer allgemeinen Gesundheit - körperlich wie auch seelisch.

Traditionelle Arbeitgeber - öffentliche wie auch private - haben gedacht und auch so gehandelt, als wäre der Ehepartner und die Kinder des Arbeitnehmers eine Art von Konkurrenz, welche Energie, Fokus und Engagement vom Arbeitsplatz stiehlt.

Was wir heute wissen ist, dass das Gegenteil wahr ist. Erwachsene, die in gesunden Familienverhältnissen leben, sind produktiver, weniger abwesend, kreativer und verantwortungsvoller. Ihre Kinder sind weniger krank und besser in der Schule. Scheidung ist sehr teuer für alle Arbeitsplätze.

Arbeitnehmer, die aus einer problembelasteten Situation ihrer Ehe oder mit einem Kind kommen, arbeiten mit weniger Fokus und Energie und in gewissen Arbeitsplätzen stellen sie sogar ein Sicherheitsrisiko dar. So ist es ein sehr profitables Investment für den Arbeitgeber, seine Arbeitnehmer weitestmöglich zu unterstützen. Dies kann auf viele Arten geschehen. Die Firma oder Institution kann After-Work-Vorträge über Familienleben, die Kommunikation mit Kleinkindern und Jugendlichen, Scheidung oder individuelle Familienberatung anbieten.

Für grössere Firmen und Agenturen ist es möglich, eine After-Work-Inhouse-Akademcy zu organisieren, welche anbietet, was auch immer die aktuellste Problematik unter Arbeitnehmern darstellt: Schwangerschaft, Scheidung, Jugendliche, Ruhestand u.a.



Es gibt viele andere mögliche Wege - fragen Sie Ihre Mitarbeiter! Und abhängig von nationalen oder regionalen Kulturen müssen Sie häufig einen Blick auf den subtilen Unterscheid zwischen dem Angebot von etwas Wertvollem und dem Überschreiten privater Grenzen werfen.

Ähnliche Faktoren sind wichtig auf politischem Level in Staaten und Regionen und so sollten Priorisierung des Mutterschaftsurlaubs für beide Elternteile, hochwertige Tagesbetreuung für Kinder und gute Schulen nicht als Kosten betrachtet werden, sondern als Investition in die allgemeine Gesundheit und den Erfolg der Gesellschaft. Das Bewusstsein für dies und der Druck, eine solche Perspektive umzusetzen, muss von jungen Eltern und einer neuen Generation von Politikern kommen, die nicht so sehr in der Lage sind, die Bedürfnisse ihrer Ehepartner und Kinder so weit in den Hintergrund zu drücken, wie es ihre Vorgänger taten.



Dieser Artikel wurde verfasst von **Jesper Juul**

Lehrer  
Individual-, Paar-, Gruppen- und Familientherapeut  
Buchautor

Arbeitete neun Jahre mit Gruppen alleinerziehender Mütter im Jugendzentrum der Kommune Aarhus  
Bildete sich in Holland und den USA bei Walter Kempler zum Familientherapeuten weiter  
1979 - Gründung des „Kempler Institute of Scandinavia“, das er bis 2004 leitete  
Seit 1991 Arbeit mit Flüchtlingsfamilien und Kriegsveteranen in Kroatien  
2004 - Gründung des Elternberatungsprojekt FamilyLab International

[Share](#)[Tweet](#)[Share](#)[Share](#)

» [Homepage](#) | [Jesper Juul](#)