



FOTO: FRANZ BISCHOF/LAIF

JESPER JUUL  
ÜBER  
**PLÄNE**

INTERVIEW: GEORG CADEGGIANINI

**SZ: Herr Juul, was macht einen guten Kellner aus?**

Jesper Juul: Er bedient. Das ist eigentlich schon alles. Das heißt, er schaut, was gebraucht wird. Er erinnert sich an jeden einzelnen Gast. Man bemerkt ihn kaum. Ich habe sehr viel und sehr gern gekellnert in meinem Leben. Früher ganz wörtlich in Restaurants. Später als Familientherapeut. Die Leute brauchen was, sagen es mir, und ich versuche, sie so gut wie möglich zu bedienen. Allerdings: Ich habe ein sehr schlechtes Namensgedächtnis.

**Sie erinnern sich nicht an Ihre Gäste.**

Die Namen sind ein Problem. An die Grundproblematik jeder Familie aber, ihren ganz eigenen Signature-Drink, erinnere ich mich auch Jahre später, auch jetzt mit meiner neuen Identität.

**Sie sind seit sechs Jahren krank. Transverse Myelitis, eine Autoimmunkrankheit lähmt Sie brustabwärts. Dazu quälen Sie seit vier Jahren unberechenbare Schmerzen. Ist das die neue Identität?**

Ich bin jetzt behindert. Meine Identität als internationaler Vortragsreisender ist vorbei. Meine Pläne sind dahin. Was ich seit dem Zusammenbruch zurückhabe, ist mein Kopf, meine Fähigkeit zu schreiben, ein paar Tabletten, die aber nicht wirklich helfen. Etwa 10 Prozent der Schmerzen kriegen sie weg, manchmal 15.

**Sie hatten sich ein Haus in Istrien gebaut, wollten von dort weiterarbeiten. „Wenn du Gott zum Lachen bringen willst, erzähl ihm von deinen Plänen.“ Diesen Spruch habe ich das erste Mal im Oktober 2012 irgendwo gelesen, ein halbes Jahr vor dem geplanten Umzug nach Kroatien. Einen Monat später bin ich bei einem Vortrag in Ljubljana zusammengebrochen. Jetzt steht das Haus zum Verkauf.**

„Ich habe im Keller Feuer gelegt. Zuerst im Elternhaus, später dann im Kindergarten.“

**Was vermissen Sie seitdem am meisten?** Als die Diagnose da war, habe ich eine Liste geschrieben mit allem, was ich in Zukunft nicht mehr werden machen können. Kroatien ist ein Punkt davon, für Freunde kochen, Auto fahren. Bei Punkt 64 habe ich abgebrochen. Es war zu viel. Ich habe diese Liste nie zu Ende geschrieben. Aber ganz oben steht meine tägliche Face-to-Face-Arbeit mit den Familien.**Haben die Familien Sie nicht manchmal auch genervt?**

Überhaupt nicht. Was ich nicht vermisste, sind die Großveranstaltungen. Das hat nur Bücher verkauft. Aber eigentlich waren sie mir unangenehm. Ich vermisste nicht den Personenkult. Als die Zeit anging, mich „Erziehungspapst“ zu nennen, da musste ich kotzen. Und ich vermisste auch nicht die Organisierererei rund um die Familienwerkstatt Familylab. Ich bin kein Imperium-Bauer. Das ist vielleicht ein Talent, aber mir passt es nicht. Was ich, wie gesagt, wirklich vermisste, sind die Familien. Ich beschäftige mich dabei nie mit Kategorisie-

rungen. Nie mit diesem Einsortieren, das ist eine typische So-und-so-Familie. Jede Familie ist neu, ist anders.

**Sie wurden anfangs gerade deswegen kritisiert. Sie seien unakademisch, arbeiten ohne Theorie. Heißt das planlos?**

Nein. Ohne Theorie heißt in Wahrheit: Man kann besser hören. Man muss die Aussagen vom Klienten nicht die ganze Zeit einordnen. Ich bin der festen Überzeugung: Wenn man erst mal einen Hammer in der Hand hat, sieht man nur noch Nägel.

**Sie sind diese Woche 70 geworden. Hat Ihnen Ihre Mutter gratuliert?**

Sie ist 96 und hat Alzheimer. Aber zu meinem 60. Geburtstag hat sie noch eine Rede gehalten, vom kleinen Jesper erzählt, der immer, wenn sie ihm das Essen auf den Teller gab, es ihr direkt ins Gesicht zurückgeschleudert hat. Sie wollte das als lustige Anekdote erzählen, aber die Gäste waren Familientherapeuten. Für alle war deutlich: Genau so war ihre Beziehung zu mir. **Sie waren ein unglückliches Kind?** Zwischen meinen Eltern war fast nichts gut. Es war sehr unangenehm, als Kind in dieser Familie aufzuwachsen. Etwa die Hälfte aller Kinder in so einer Situation schweigen. Ich gehörte zur anderen Hälfte. Ich habe Lärm gemacht...

**... und den Ungehorsam gefeiert?**

Nein. Das habe ich erst später kapiert. Als das Schulfreunde erfahren haben, dass ich Lehrer werden wollte, waren die erst mal schockiert: Mein Gott, du warst doch immer so verhaltensauffällig, Füße auf dem Tisch, Verweigerung und so weiter. So habe ich mich aber selbst nie gesehen. Ich wollte meine persönliche Integrität schützen. Das hat schon im Kindergartenalter angefangen. Da habe ich Abfall zusammengetragen. Ich habe im Keller Feuer gelegt. Zuerst im Elternhaus, dann später im Kindergarten. Ich hatte aber großes Glück.

**Die Brände wurden gelöscht.**

Das auch. Vor allem aber kam ich anschließend zu einer guten Psychologin. Sie hat sich das alles angehört, hat dann mit meinen Eltern geredet: Sein Problem ist, dass er zu intelligent ist. Er muss früher in die Schule. Das war ideal. Meine Mutter konnte das gut akzeptieren. Sie mochte, dass ich etwas Besonderes war – und nicht etwa besonders schwierig. Und für mich war es auch gut, so war ich weg von zu Hause.

**Sie haben jetzt eine Biografie herausgegeben. Warum?**

Der Grund ist einfach: Geld. Meine Krankheit hat mich arm gemacht. Wenn Sie jemanden wissen, der mein Haus in Kroatien kaufen will, bitte.

Odder, eine Kleinstadt in Dänemark, in der Luft eine Ostseebrise. Die Tür schwingt automatisch auf. Dahinter: Jesper Juul im Rollstuhl. Jogginghose, T-Shirt, Laptop auf dem Schoß. Zur Begrüßung reicht der Familientherapeut die linke Hand. Er schiebt einen Tablettendispenser auf, leert ihn mit einer schnellen Bewegung in den Mund. Kann losgehen

**Finden Sie das Leben lang?**

Im Juni vergangenen Jahres war ich eine halbe Stunde vom Tod entfernt. Meine Betreuerin kam morgens um 7.30 Uhr in die Wohnung, sie hat einen eigenen Schlüssel – und traf mich bewusstlos an. Wenn sie an diesem Morgen nur ein paar Minuten zu spät gekommen wäre, so sagte der Arzt später, hätte ich nicht überlebt. Für mich war das okay. Es wäre heute nicht so willkommen wie vor zwei Jahren. Aber es wäre trotzdem okay. Vor zwei Jahren habe ich ernsthaft über Suizid nachgedacht. Aber sogar so etwas ist ziemlich schwierig zu realisieren mit einem Körper, der so paralytisch ist wie meiner.

**Ihre Kindheitserfahrungen lesen sich wie ein Gegenentwurf zu dem, was Sie als Familientherapeut über gelungene Beziehungen geschrieben haben. Haben Sie mit Ihrem Werk gegen Ihr Leben gearbeitet?**

Meiner Mutter ist es nicht gelungen, eine fruchtbare Beziehung zu mir aufzubauen. Ich glaube, dass ich deswegen mein Leben lang mehr oder weniger bewusst versucht habe herauszufinden, was eine gute und was eine schlechte Beziehung ist. Insofern ja. Aber es stimmt auch umgekehrt: Meine Bücher arbeiten auch in gewisser Hinsicht gegen mich. Oder besser: Sie haben mich jetzt in der Krankheit eingeholt. Mit das Wichtigste, was ich als Familientherapeut darüber gelernt habe, wie Eltern ihren Kindern beim Großwerden helfen können: Tue nie Dinge für deine Kinder, die sie auch für sich selbst tun können. Das ist auch richtig im Umgang mit Behinderten. Wenn Sie mir zum Beispiel dabei helfen, ein sauberes T-Shirt anzuziehen, dann dauert es vielleicht 45 Sekunden. Wenn ich es allein tue, mindestens zwei Minuten. Aber das gibt mir 75 Sekunden Physiostraining – und wichtiges Selbstvertrauen.

**Welche Rolle spielt Intuition bei Ihnen?** Ich bin kein sehr intuitiver Mensch. Das meinen zwar viele Kollegen, aber in Wahrheit ist es einfach nur Erfahrung. Ich habe mit so vielen Tausenden Müttern, Paaren und Vätern geredet. Sie erlebt. Wenn mir jetzt jemand schreibt, versuche ich seine Wertvorstellungen herauszufinden. Was ist für diese Frau – meistens sind es Frauen – wichtig? Nach dem Ende von autoritärer und demokratischer Erziehung ist das der einzig mögliche Weg: seine eigenen Werte klarzumachen. Und wenn die nicht klar sind, darüber nachzudenken. Besonders deutsche Eltern wollen in den letzten Jahren unbedingt gute Vorbilder für ihre Kinder sein, geradezu perfekte. Furchtbar.
**Was ist daran so schlimm?**

So was gibt es überhaupt nicht. Und Kinder können verdammt viel von schlechten Vorbildern lernen. Ich habe eigentlich nur schlechte Vorbilder gehabt. Meine Mutter, mein Vater, Walter Kempler, für den ich später das Kempler-Institut aufgebaut habe und der als Leiter eine absolute Katastrophe war. Von allen habe ich sehr viel gelernt. Vor allem, wie man es nicht macht.

„Einsam war ich ab Geburt. Alleinsein danach war einfach.“

**Hat das geklappt? Waren Sie, als Sie selbst Vater wurden, klüger?**

Ich hatte mir eines fest vorgenommen: Ich wollte es anders machen als meine eigenen Eltern. Aber das war eine komplette Katastrophe. Ich habe dabei all die Fehler gemacht, die ich in meiner Ausbildung als Familientherapeut bei den schlimmsten Eltern erlebt habe. Wie so ein blöder Fußballpapa, der an der Seitenlinie steht und ständig am Spiel des Sohnes rumkittelt. Ich war ständig frustriert. Meine Frau hat mehrere Male probiert, mir das zu sagen. Aber, wie die meisten Männer, wollte ich das nicht von meiner Frau hören. Wenn ich ehrlich bin, wollte ich, dass mein Sohn gehorsam war. Zum Glück hatte er genug Power, mich zu stoppen.

**Wie sah das aus?**

Irgendwann hat es ihm gereicht. In unserem Wohnzimmer gab es eine Treppe zum ersten Stock. Die ist er halb hochgegangen, sodass wir auf Augenhöhe waren. Dann hat er mir direkt in die Augen geschaut und gesagt: „Jetzt halt endlich mal die Fresse.“ Und das hat er auch genau so gemeint.

**Und? Hat es funktioniert?**

Erst mal war ich still. Und dann bin ich das geworden, was ich auch heute Eltern empfehle: neugierig. Ich glaube, das ist eine gute Grundhaltung als Vater oder Mutter. **Sie hatten bis 2016 vier Jahre lang wegen Komplikationen bei einem Luftröhrenschnitt keine Stimme mehr. Wie war das für Sie, der immer treffsicherer Worte fand, plötzlich mundtot zu sein?** Furchtbar. Wie gesagt, nicht weil mir die großen Auftritte gefehlt hätten. Es war diese Ohnmacht. Da habe ich erlebt, wie sich Kinder fühlen müssen: Ständig wissen andere besser, was gut für einen sein soll. Man selbst wird nicht gehört. Ich glaube, heute schreibe ich lieber, als dass ich rede.

**Kann man schriftlich auch zuhören?**

Oh ja. Das ist nicht viel anders als beim Gespräch. Das Wichtigste ist Offenheit. Dass man die Schubladen zulässt. Vielleicht ist diese Familie ähnlich wie jene Familie, aber sie sind auch verschieden. Diese Verschiedenheit muss ich kennenlernen.

**Hätten Sie beruflich auch was ganz anderes machen können?**

Um ein Haar wäre ich Förster geworden. Die Entscheidung fiel irgendwo auf dem Chinesischen Meer. Nach der Schule bin ich zwei Jahre als Küchenhilfe zur See gefahren. Hauptsache weit weg von zu Hause. Meiner Mutter hat das nicht gepasst. Sie wollte, dass ich endlich was Vernünftiges mache. Ich habe mir zwei Optionen ausgedacht. Das habe ich dann ausgewürfelt: Gerade Zahl: Lehrer. Ungerade: Förster.

**Würfeln statt entscheiden?**

Ich habe kein Problem mit dem Schicksal. **Wären Sie wirklich Förster geworden?** Oh ja. Ich habe als Kind schon phasenweise im Wald gewohnt, gegen allen Protest meiner Mutter. Irgendwann war ich fast nur noch im Wald. Wenn es regnete, saß ich in meinem selbstgebaute Tipi: ich, der vielleicht einzige dänische Indianer, und mein Hund. Bei ungerade wäre ich wohl niemals Familientherapeut geworden.

**Was am Förster hat Sie gereizt?**

Bäume, Tiere, vor allem: allein sein. Ich bin kein soziales Tier, kann keinen Small Talk. Ich meine, ich habe nichts dagegen. Ich schaffe es nur nicht. **Wären Sie als Kind einsam?** Einsam war ich ab Geburt. Alleinsein war danach einfach. Die meisten Menschen sind – das habe ich später entdeckt – fast nie allein. Und wenn sie alleine sind, fühlen sie sich einsam.

**Mögen Sie das Alleinsein?**

Ich habe nie etwas anderes probiert. **Würden das Ihre beiden Ehefrauen auch so sagen?** Vermutlich schon. Ich habe immer geglaubt, mit mir wäre es einfach als Partner. Ich schaffe ja alles selber, bin total unabhängig. Aber es ist nicht einfach, sich selbst mit jemandem wie mir als wertvoll zu erleben. Denn: Ich schaffe ja alles allein. Ich brauche niemanden. Wofür ist der andere dann überhaupt da? Wo ist man wertvoller Teil der Beziehung?

**In Ihrer Biografie kommen die Ehefrauen so gut wie nicht vor.**

Ja, das ist ein Fehler. Als meine Lektorin sagte, wir seien fertig, war ich nicht ihrer Meinung. Es gibt zwei Kapitel, die dürfen in der Biografie eines Familientherapeuten wie mir nicht fehlen, nämlich meine bei-

den Ehen. Der Mann, der sich immer klug äußern will über die Ehen und Familien von anderen – warum schreibt der nicht über seine eigenen? Was haben meine beiden Frauen mitgemacht und was habe ich daraus gelernt? Das wird nachgereicht.

**Was ist noch ungeschrieben?**

Wenn ich die Kraft habe, würde ich gern noch zwei Bücher schreiben. Eines ist ein älteres Projekt über autonome Kinder. Das andere ist ein Buch über Selbstgefühl, ein Begriff, den ich gern einführen will, und der nicht viel mit Selbstwert oder Selbstvertrauen zu tun hat. Es ist ein bisschen kompliziert, aber ein gesundes Selbstgefühl beschreibt eine realistische und wohlwollende Beziehung zum Wissen über sich selbst: Werte, Emotionen, Selbstbild. Diese Beziehung ist meines Erachtens zentral für die Entwicklung als Mensch. Fehlendes Selbstgefühl ist verantwortlich für sehr viel Leid in unserer Gesellschaft. Für die Menschen selbst, aber auch für die, die mit ihnen zu tun haben. Wir können es uns nicht leisten, das länger zu ignorieren.

**Kommt das Leben zu einem selbst oder umgekehrt man selbst zum Leben?**

Ich glaube beides. Meine Abschlussarbeit an der Uni handelte von Martin Luther und Erasmus von Rotterdam: über den freien Willen. Ich war damals auf der Seite von Erasmus, einem glühenden Vertreter des freien Willens. Heute würde ich beiden recht geben wollen. Wir bekommen unser Leben, nicht unbedingt von Gott, aber die Grundfarben unserer Existenz kommen von unseren Eltern, von der Beziehung zu ihnen. Auch ich bin Kind meiner Kindheit. **Wie sieht dieses Kind in Ihnen aus? Spielt es?**

Ich war nie ein Mann, der schnell am Spielplatz ist oder mit Kindern am Boden tollt. Einmal, da war mein Sohn vier oder fünf Jahre alt, kam er zu mir an den Schreibtisch: „Ich spiele gerade mit meinen Autos. Spielst du mit?“ Und ich sagte, nein, leider nicht, ich bin gerade dabei, einen Artikel zu schreiben. Und dann hat er mich nur mit Mitleid angeguckt. Mein Gott, bist du doof. Da hat er recht gehabt.

**Sie waren ein nicht spielender Vater?**

Das ist ein bisschen streng. Aber es stimmt. Ich bedaure das zutiefst.

**Zur Person**

**Jesper Juul, 70**, gilt als einflussreichster Elternflüsterer unserer Zeit. Nach dem Realschulabschluss fuhr er als Hilfskoch zur See, studierte Religion und Geschichte und arbeitete neun Jahre lang mit alleinerziehenden Müttern. Nach seiner Ausbildung zum Familientherapeuten leitete er mehr als 25 Jahre das von ihm gegründete Kempler-Institut, von 2004 an baute er das Familylab, ein Beratungsnetzwerk für Familien, auf. Juul lebt im dänischen Odder an der Ostsee, seit seiner Erkrankung 2012 ist er brustabwärts gelähmt. Als Teil des „Familien-Trios“ beantwortet er im SZ-Gesellschaftsteil regelmäßig Erziehungsfragen. Gerade ist seine Autobiografie erschienen: „Das Kind in mir ist immer da“.