

# Mehr von mir

In Erinnerung an Jesper Juul

*One day Ruby found out something  
And that got him on his feet  
The very moment you do nothing  
Is the moment you can meet*

1999 kam unser Sohn in den Kindergarten. Ich besuchte einen der ersten Elternabende. Wir saßen auf dem Boden und eine freundliche Pädagogin sagte, sie würde zur Einstimmung etwas von Jesper Juul vorlesen. Es käme darauf an, liebevolle Gefühle in liebevolle Handlungen umzusetzen und es ging um eine Auseinandersetzung zwischen einem Vater und seinem kleinen Sohn, der gerade ausgetickt war. Sie zitierte den Vater: „Ich will nicht, dass du mir weh tust. Sag mir, warum du so wütend bist.“ Ich hatte noch nie jemanden so reden hören. Am nächsten Tag bestellte ich das Buch.

An einem Wochenende besuchten wir Freunde auf dem Lande. Kurz bevor wir uns am Sonntag Abend verabschieden wollten, machte jemand den Vorschlag, noch eine Runde durchs Dorf zu laufen. Unser hibbeliger Sohn konnte das gut gebrauchen und so gingen wir raus. Wir kamen an einem Pferdehof vorbei, wo Kinder gerade ritten. Wir schauten uns ängstlich an und wussten, was gleich kommen würde: „Ich auch!“ Jetzt müsste entweder eine Planänderung her oder es gäbe Theater. Wir wussten nicht, was wir tun sollten. In dem Buch hatte ich gelesen, dass es okay ist, das zu sagen. Also beugte ich mich herunter und sagte zu unserem Sohn: „Ich weiß im Moment nicht, ob das geht. Ich brauch ein paar Minuten um darüber nachzudenken.“ Er sah mich an und schwieg. Es fühlte sich gut an.

Am Ende der halbjährigen Weiterbildung Beziehungsqualität und Familienberatung, die ich 2003 bei Jesper Juul und Axel Maychrzak besucht habe, wurden wir gebeten, in unseren Kleingruppen darüber nachzudenken, wie es für uns gewesen war, daran teilzunehmen. Die Frage lautete: *Was habe ich bekommen? Was habe ich vermisst?* Es fiel mir sehr schwer, etwas darauf zu antworten. Weil es uns allen ähnlich ging, entschieden wir, ein bisschen spazieren zu gehen um darüber nachzudenken. Ich stand am Rand des Tagungshauses und starrte in die angrenzenden Bäume, die mir ein bisschen vertraut geworden waren. Was hatte ich bekommen? Und plötzlich sagte etwas in mir: *Mehr von mir*. Es machte mich traurig und ich wusste, dass es stimmte und ich ging mit dieser Antwort in meine Kleingruppe zurück.

Der dreijährige Family Counselling Lehrgang in Salzburg hat mir vor allem geholfen zu entdecken, was ich vermisst habe. In dieser Zeit habe ich viele traurige Songs geschrieben und das Beraten lernen war sehr frustrierend. Aber ich werde nie vergessen, wie mich die Tochter einer mitreisenden Kollegin während der Rückfahrt anschaute und sagte: „Irgendwie bist du ganz anders als bei der Hinfahrt!“ Am Ende hatte ich es schwer Abschied zu nehmen, weil ich mich fragte, ob ich für mein weiteres Leben nicht mehr brauchen würde. Jesper Juul antwortete darauf: „Ja, dieser Kurs ist ja jetzt zu Ende, aber ich bin ja noch da. Bis 75.“ Zwei Jahre später wurde er krank und konnte nicht mehr so da sein, wie er gemeint hatte und wie viele es sich gewünscht hatten.

Es stellte sich heraus, dass diese beiden Trainings erst der Anfang waren. Ich habe mit anderen Lehrern, Therapeuten und Kollegen weitergelernt. Überall konnte ich dabei *mehr von mir* bekommen. Meistens hatte es damit zu tun, mich in und nach einem Dialog bestimmten Fragen auszusetzen. Und ich glaube, es steht in Zusammenhang mit Momenten, in denen man mehr mit sich selbst in Kontakt kommt. Manchmal erst mit etwas Abstand hat man dadurch das Erlebnis, vollständiger zu sein.

Am Anfang aber standen Jesper Juuls Worte für einen Vater, der gerade nicht weiß, was los ist, der das zugibt und zugewandt bleibt und seinem Kind etwas zumutet. Ich glaube, ich musste genau diese Sprache hören, um auf die Spur zu kommen, dass *mehr* überhaupt möglich ist. Für mich musste es außerdem ein Mann sein. Jesper sah viel, aber er band es einem nicht auf die Nase, er hatte Mitgefühl aber kein Mitleid und er war auf eine einzigartige Weise herzlich und nüchtern zugleich:

„Wenn du denkst, du verdienst gar nicht hier zu sein... Das ist ja ein Gefühl... Die Leute, die das eingebaut haben, die nehmen das nicht wieder weg. Das musst du selber machen. Dann hörst du auf, auf dieses Konto einzuzahlen. Jetzt hab ich genug bezahlt! Weil, sonst gehst du ja pleite. Und das wollen wir nicht!“