



Jesper Juul (rechts)
und sein Sohn Nicolai
bei dessen erster
Hochzeit.

„Wir haben eine etwas seltsame Beziehung“

NICOLAI JUUL ÜBER DAS VERHÄLTNIS ZU SEINEM VATER JESPER JUUL

Für nicht wenige Eltern ist Jesper Juul eine Art Gottvater der modernen Kindererziehung. Doch wie war der Familientherapeut eigentlich selbst als Vater? Ein Gespräch mit Jesper Juul und seinem Sohn Nicolai über verkorkste Anfänge, Liebe auf Distanz und das Glück, gemeinsam schweigen zu können.

Interview Friederike Ott

Ein Interview mit Jesper Juul, 68, und seinem Sohn Nicolai, 43, zu führen, ist aus zwei Gründen eine Herausforderung. Der Familientherapeut leidet seit Dezember 2012 an einer Nervenkrankung, die einen dauerhaften Luftröhrenschnitt erforderte, der ihm die Stimme nahm. Man kann deshalb nur noch schriftlich mit ihm kommunizieren. Nicolai Juul wiederum lebt mit seiner Familie in Thailand, wo er ein Hotel leitet. Mit ihm sprachen wir am Telefon, nachdem sein Vater bereits schriftlich auf unsere Fragen geantwortet hatte.

Jesper, Sie sind einer der erfolgreichsten Familientherapeuten unserer Zeit. Neben Ihrer Therapierarbeit haben Sie Dutzende Bücher geschrieben. Aktuell belegen Sie gleich mehrere Plätze auf der deutschen Amazon-Bestsellerliste. Sie haben Tausende Seminare gegeben und Workshops geleitet. Man kennt sie aus dem Fernsehen und aus Zeitungen. All das klingt nicht danach, als hätten Sie viel Zeit für Ihre Familie gehabt. Waren Sie ein Wochenendvater?

JESPER JUUL: Nein. In den ersten achtzehn Monate von Nicolais Leben hat seine Mutter noch studiert und ich habe nachts als Sozialpädagoge in einem Institut für verhaltensauffällige Kinder gearbeitet. Ich habe von morgens bis nachmittags auf meinen Sohn aufgepasst. Um fünf Uhr hat dann seine Mutter übernommen. Nach dieser Anfangsphase hatten wir eine private Kinderbetreuung. Meine Rolle als Vater war sicher anders als bei den meisten anderen Vätern: Ich war mit unserem Sohn sehr viel allein.

Wie waren Sie als Vater?

JESPER JUUL: In Nicolais ersten Lebensjahren war ich einer der furchtbarsten Väter, die man sich vorstellen kann. Ich war ungeduldig und reizbar. Aber ich war der beste Vater, der ich zu jener Zeit sein konnte. Zum Glück hatte mein Sohn aber auch noch eine Mutter.

Nicolai, können Sie sich noch daran erinnern, dass Ihr Vater so furchtbar war?

NICOLAI JUUL: Ich erinnere mich nicht mehr daran, dass er ungeduldig oder laut gewesen wäre. Ich weiß aber noch, dass ich immer zu meiner Mutter gegangen bin, wenn ich etwas wollte. Sie war sehr viel einfacher zu überzeugen. Mein Vater hat nicht lange diskutiert. Ein Nein war bei ihm ein Nein. Er hat immer sehr klare Ansagen gemacht.

Jesper, in welchen Situationen sind Sie denn ungeduldig und reizbar gewesen?

JESPER JUUL: Ich war überrascht, als mein Sohn sich weigerte, das zu tun, was ich von ihm erwartete: ruhig liegen zu bleiben, wenn ich seine Windeln wechseln wollte, zu essen,



DER VATER

Jesper Juul, 68, ist ein dänischer Familientherapeut und Bestsellerautor („Dein kompetentes Kind“). Er ist Gründer des Elternberatungsprojekts Familylab, das inzwischen Abteilungen in verschiedenen Ländern hat. Wegen seiner Erkrankung arbeitet er nur noch von zu Hause aus, von wo aus er auch Onlineberatungen anbietet. Juul hat einen Sohn. Er ist zweimal geschieden und lebt heute als Single.

wenn ich etwas für ihn gekocht hatte, zu schlafen, wenn ich etwas zu erledigen hatte. Ich habe von meinem Sohn Gehorsam erwartet wie die meisten Väter damals.

Wie haben Sie reagiert, wenn Nicolai Ihnen diesen Gehorsam verweigert hat?

JESPER JUUL: Wenn wir in den ersten drei, vier Jahren mit unseren Dickköpfen aneinandergeraten sind, habe ich ihn, glaube ich, hart am Arm gepackt. Ich habe ihm wahrscheinlich auch ein paar Mal einen Klaps auf den Hintern gegeben.

War das so, Nicolai?

NICOLAI JUUL: (lacht) Er hat mir einmal auf den Hintern gehauen, ja. Ich weiß aber nicht mehr, was ich da getan hatte. Ich muss ihm wohl ziemlich auf die Nerven gegangen sein.

Haben Sie Ihren Sohn auch angeschrien, Jesper?

JESPER JUUL: Ich habe selten richtig geschrien. Aber ich war zornig und auch laut. Diese ersten Jahre waren für mich sehr lehrreich, für Nicolai eher weniger, fürchte ich.

Was haben Sie gelernt?

JESPER JUUL: Als Nicolai drei Jahre alt war, kletterte er eine Treppe so weit hinauf, bis er groß genug war, um mir direkt in die Augen zu sehen. Dann sagte er, ich solle die Klappe halten. Ich war vollkommen verblüfft. Nach einem kurzen Moment ging ich einfach weg. Diese Begegnung hat mein Leben mehr verändert als jede Therapiesitzung. Ich begriff, dass ich meinen ganzen Papascheiß, meine laute Art, mich über meinen Sohn hinwegzusetzen, zurückfahren musste. Ich habe mir einen anderen Weg gesucht, mich zu äußern.

Was genau haben Sie an Ihrem Verhalten verändert?

JESPER JUUL: Ich wurde ein eher weicher Vater, vielleicht sogar ein fauler Vater, in dem Sinne, als dass ich viel weniger eingriff, als man das von Vätern erwarten würde. Ich erkannte, dass Nicolai Dinge für sich selbst herausfand, wenn ich ein paar Minuten wartete. Oder ein paar Stunden oder Tage. Ohne meine Besserwisserie entstanden Konflikte gar nicht erst. Ich hatte allerdings auch ständig Angst, dass ich Nicolai schaden könnte. Deshalb war ich sicher manchmal passiver, als ich es hätte sein sollen.

Das müssen Sie uns bitte näher erläutern.

JESPER JUUL: Nicolai war zum Beispiel ein talentierter Badmintonspieler. Er trat auch bei großen Turnieren an. Doch plötzlich wollte er nicht mehr spielen, weil sein Trainer ihn zu sehr unter Druck setzte. Ich verstand seine Gründe, aber ich glaube heute, ich hätte ihn damals stärker überzeugen sollen, weiterzumachen. Aber ich hatte eben Angst, den Druck, den er eh schon gespürt hat, noch zu verstärken.

„In Nicolais ersten Lebensjahren war ich einer der furchtbarsten Väter, die man sich vorstellen kann“

JESPER JUUL

„Wir reden nicht viel. Wir sitzen zwei, drei Stunden zusammen und keiner spricht ein Wort“

NICOLAI JUUL

Und wie denken Sie heute über diese Situation, Nicolai?

NICOLAI JUUL: Ich denke, es war damals einfach an der Zeit für mich, aufzuhören. Die Konkurrenz im Verein war zu groß geworden. Die Leute versuchten, sich selbst durch Betrügen in eine bessere Position zu bringen. Sie lästerten hinter dem Rücken über andere.

Nach so viel Selbstkritik: Was haben Sie als Vater richtig gut hinbekommen, Jesper?

JESPER JUUL: Ich war ein guter Versorger für meine Familie und ein guter Koch. Und ich war daran interessiert, zu beobachten, wie mein Sohn seine eigene Persönlichkeit entwickelt. Ich wollte nicht versuchen, ihn nach meinen Vorstellungen zu formen.

Gibt es Dinge, die Sie aus heutiger Sicht anders machen würden?

JESPER JUUL: Ja, ich würde in den ersten Jahren weniger tyrannisch sein. Abgesehen davon, würde ich mehr mit meinem Sohn spielen. Mein eigener Vater spielte nie mit mir, also spielte ich als Kind oft allein. Und auch als Erwachsener lernte ich nie richtig, mit Kindern zu spielen. Es fällt mir immer noch schwer. Nicolais Mutter war viel besser darin, sich Spiele auszudenken. Beim Spielen waren die beiden sich über Stunden nahe.

Was war das erste, was Sie mit Ihrem Sohn – wenn auch widerwillig – gespielt haben?

JESPER JUUL: Ich weiß es nicht mehr. Ich fand es einfach schwer, auf seiner Ebene zu sein und das zu genießen, was er gerade gern mit mir machen wollte. Später war Nicolai aber oft mit mir zusammen, wenn ich im Garten arbeitete, Haushaltsgegenstände reparierte oder neue Möbel zusammenbaute.



DER SOHN

Nicolai Juul, 43, (hier im Bild mit seiner zweiten Frau und dem gemeinsamen Sohn) begann mit achtzehn eine Ausbildung zum Kellner, arbeitete zehn Jahre in diesem Beruf und wurde dann Restaurantmanager. Als er es leid wurde, Angestellter zu sein, fing er an, für das Konferenzzentrum seines Vaters zu kochen.

2012 zog er nach Thailand und eröffnete dort 2015 ein Hotel. Er hat zwei Söhne aus zwei Ehen.

NICOLAI JUUL: Vielleicht haben wir ein paar Mal „Monopoly“ oder andere Brettspiele zusammen gespielt. Aber eigentlich haben wir eher praktische Dinge miteinander gemacht.

Jesper, wie haben Sie denn festgestellt, dass Sie nicht spielen können?

JESPER JUUL: Ich habe mal mit einer Familie gearbeitet, deren Vierjähriger sich beschwerte, weil sein Vater nicht mit ihm spielte. Sein Vater sagte, er würde nun mal nicht so gerne spielen. Ich fragte ihn, ob der wahre Grund dahinter sein könnte, dass er gar nicht wisse, wie man überhaupt spielt. Er brach in Tränen aus und bestätigte meine Vermutung. Er erzählte, dass sein Vater auch nie mit ihm gespielt habe. Da merkte ich, dass ich in derselben Situation mit meinem Kind war. Deshalb war es mir unmöglich, ihm einen Rat zu geben. Sein Sohn rettete die Situation, indem er sagte „Aber Papa, ich kann dir beibringen, wie man spielt. Ich weiß, wie das geht.“ Das war eine von vielen Erfahrungen, die mir gezeigt haben, wie viel wir von unseren Kindern lernen können, wenn wir den Willen haben, ihre Kompetenz zu erkennen.

Nicolai, Sie sind heute Vater von zwei Söhnen, der eine zehn, der andere zwei Jahre alt. Fällt es Ihnen auch schwer, mit ihren Jungs zu spielen?

NICOLAI JUUL: (lacht) Ja, ich habe genau dieselben Probleme wie mein Vater. Ich kann meinem älteren Sohn beim Legobauen oder bei einem Computerspiel auf dem iPad helfen. Aber ich spiele nicht mit ihm im eigentlichen Sinne. Ich kann das auch nicht wirklich genießen.

Jesper und Nicolai, Sie scheinen sich durchaus ähnlich zu sein.

JESPER JUUL: Wir sind beide ruhig und nachdenklich. Wir genießen unsere Arbeit, wir fühlen uns unserer Familie verbunden, wir sind introvertiert und wir kochen beide gerne. Nicolai ist inzwischen allerdings ein besserer Koch als ich.

NICOLAI JUUL: Wir sind uns sogar sehr ähnlich. Es ist manchmal beängstigend. Wir haben dieselben Charakterzüge und dieselben Ziele im Leben. Wir mögen unseren Job beide sehr gern. Die Arbeit war für uns immer das Wichtigste. Wie mein Vater war auch ich in jungen Jahren ein Einzelgänger. Mir ging es immer gut damit, allein zu sein. Was ich nicht geerbt habe, sind Jespers Fähigkeiten, in der Öffentlichkeit Reden zu halten oder Bücher zu schreiben – eben die Talente, die ihn berühmt gemacht haben. In dem Punkt sind wir dann doch verschieden.

Haben Sie nie darüber nachgedacht, auch Familientherapeut zu werden, Nicolai?

NICOLAI JUUL: Nein, niemals. Jesper hat mir das auch nie vorgeschlagen. Familientherapeut klang für mich nicht spannend, als ich mich mit siebzehn oder achtzehn entscheiden musste, was ich im Leben sein möchte. Ich hatte den Traum, als Barkeeper zu arbeiten. Mein Vater riet mir, eine dreieinhalbjährige Ausbildung zum Kellner zu machen. Das war das einzige Mal, dass er mich gelenkt hat. Mittlerweile betreibe ich ein Hotel in Phuket in Thailand.

Was halten Sie von den Erziehungsmaximen Ihres Vaters?

NICOLAI JUUL: Sie sind ein bisschen wie mein Vater selbst. Er ist direkt und kommt schnell zum Punkt. Er sagt, was er denkt. Ich glaube, deshalb findet er so viel Anklang bei den Menschen.

Haben Sie alle Bücher Ihres Vaters gelesen?

NICOLAI JUUL: (lacht) Nein, ich bin nicht durchgekommen. Das ist mir ein bisschen peinlich. Ich habe drei oder vier gelesen. Das



hat mir wirklich Spaß gemacht. Einige sind aber eher Fachbücher, die schwer zu lesen sind. Ich habe aber alle seine Bücher im Regal stehen und ich schaue sie mir gerne an.

Zurück in die Vergangenheit: Jesper, welches war der schwerste Moment für Sie als Vater.

JESPER JUUL: Als wir Nicolai sagten, dass wir uns scheiden lassen würden. Er war siebzehn. NICOLAI JUUL: Das war das erste und einzige Mal, dass ich wirklich wütend auf die beiden war, auf meine Mutter und auf meinen Vater. An dem Tag ging ich auf mein Zimmer und schlug mit der Faust ein Loch in die Tür. Ich blieb den ganzen nächsten Tag dort.

Was genau war daran so schwer?

JESPER JUUL: Das Gefühl, ihn zu enttäuschen, weil wir uns auf unser Wohlbefinden und unsere Lebensqualität konzentriert haben.

Traf Sie die Trennung Ihrer Eltern überraschend, Nicolai?

NICOLAI JUUL: Nein. Ich wusste, dass es passieren würde. Sie stritten, schrien und brüllten immer häufiger. Ich wusste, dass das nicht gut gehen konnte. Deshalb war die Nachricht auch kein Schock. Heute denke ich, es war die richtige Entscheidung. Meine Mutter war noch nie so glücklich wie mit ihrem neuen Ehemann. Und ich glaube, für meinen Vater gilt das auch. Er konnte fortan das Leben leben, das er wollte. Die beiden waren einfach zu verschieden.

Welche Momente mit Ihrem Sohn werden Sie nie vergessen, Jesper?

JESPER JUUL: Die vielen Male, die wir zusammen für die Geburtstage von Freunden oder Hochzeiten gekocht haben. Wie er sich um mich gekümmert hat, als ich krank wurde und gelähmt und völlig hilflos war. Wie ich im Krankenhaus war, als sein Sohn geboren wurde. Das Gefühl von tiefer gegenseitiger Liebe und Wertschätzung, als ich auf seiner Hochzeit eine Rede hielt.

Was war das Besondere an dieser Rede, Nicolai?

NICOLAI JUUL: Wir sind eine sehr kleine Familie und wir halten sonst nie füreinander Reden. Als mein Vater es doch tat, war das überwältigend. Ich erinnere mich nicht so sehr an den Inhalt, es war einfach ein großer Augenblick.

Nicolai, ist es bei Schwierigkeiten mit der eigenen Familie eigentlich von Vorteil, wenn der Vater Familientherapeut ist?

NICOLAI JUUL: Ja. Nach der Geburt unseres ersten Sohnes habe ich meinen Vater oft um Rat gefragt. Ich hatte erwartet, genauso verliebt in das Baby zu sein, wie all die anderen

Väter und Mütter, die ich erlebt hatte. Aber ich mochte es überhaupt nicht. Unser Sohn weinte viel und nachts schlief er nicht. Ich konnte den ständigen Lärm einfach nicht ertragen. Ich hatte keine Zeit mehr für mich. Meine damalige Frau war müde und zornig. Es war schrecklich. Sooft ich konnte, flüchtete ich mich in meine Arbeit. Ich fühlte mich wie ein schlechter Vater, der seinen eigenen Sohn nicht in seinem Leben haben will. So zu empfinden war ein großer Schock für mich.

Konnte Ihr Vater Ihnen helfen?

NICOLAI JUUL: Ja. Nicht, weil er die Situation hätte ändern können, aber er konnte mich darin bestärken, dass ich so bin, wie ich bin. Dass ich mein Bestes versuche, aber dass ich nicht ändern kann, wer ich bin. Wenn es um

„Ich glaube nicht, dass mein Vater möchte, dass ich ihn für den Rest seines Lebens täglich besuche“

NICOLAI JUUL

Kinder geht, sind wir uns sehr ähnlich. Es war eine Erleichterung zu erfahren, dass ich nicht der Einzige bin, der solche Gefühle hat.

Von Ihrer ersten Frau sind Sie heute geschieden, Nicolai. Mit Ihrer zweiten Frau haben Sie ein weiteres Kind. Erleben Sie Ihr zweites Kind anders als das erste?

NICOLAI JUUL: Es ist noch immer sehr schwer für mich. Es mag schrecklich sein, so etwas zu sagen, aber für mich reicht es, meinen Sohn jeden Tag fünf Minuten zu sehen, ihn in den Arm zu nehmen, ein Lächeln zu bekommen und das war es. Ich brauche meine Kinder nicht ständig um mich herum.

Jesper, sind Sie eigentlich stolz auf Ihren Sohn?

JESPER JUUL: Ja, ich bin stolz auf die Person, die er geworden ist und darauf, wie er neue Herausforderungen angeht, berufliche und private. Er fragt mich nicht oft um Rat, wenn es um die Beziehung zu seinen Kindern oder Frauen geht, aber immer wenn er es getan hat, war ich beeindruckt davon, wie er meine Ideen umgesetzt hat.

Wie würden Sie Ihre Beziehung zueinander charakterisieren?

NICOLAI JUUL: Wir haben eine etwas seltsame Beziehung. Wir reden nicht viel. Wir genießen einfach die Gesellschaft des anderen. Wir kochen, trinken Wein. Wir sitzen locker zwei, drei Stunden zusammen und keiner spricht ein Wort. Das war immer schon so.

Hat sich die Beziehung zu Ihrem Vater seit seiner Erkrankung verändert, Nicolai?

NICOLAI JUUL: Sie ist stärker und enger geworden. Früher habe ich nie daran gedacht, dass es einmal zu Ende gehen könnte. Aber wenn jemand krank wird, rückt das Ende näher. Wir haben aber trotzdem keine langen Gespräche. Das hat sich nicht geändert.

JESPER JUUL: Wir sind mehr Vater und Sohn, seit ich krank bin.

Jesper, Sie haben einmal gesagt, es sei wichtig, dass erwachsene Kinder ihre Eltern freiwillig besuchen und sich nicht dazu verpflichtet fühlen. Glauben Sie, Ihr Sohn besucht Sie jetzt, da sie erkrankt sind, weil er sich verpflichtet fühlt?

JESPER JUUL: Mein Gefühl ist, dass er mich seitdem öfter besuchen möchte. Ich glaube, er ist selten gekommen, weil er sich verpflichtet gefühlt hat. Aber ich könnte auch sehr gut falsch liegen.

NICOLAI JUUL: Ich habe mich nie verpflichtet gefühlt. Nicht bevor er krank wurde und auch nicht danach. Ich verbringe Zeit mit ihm, weil ich das will. Vor allem jetzt sind diese gemeinsamen Momente kostbar.

Denken Sie denn darüber nach, zurück nach Dänemark zu ziehen, um wieder in der Nähe Ihres Vaters zu sein, Nicolai?

NICOLAI JUUL: Ich habe viel darüber nachgedacht. Ich habe ihn sogar gefragt. Er sagte, ich solle weitermachen mit dem, was ich tue. Er freut sich immer sehr, wenn ich ihn besuche, aber es kostet ihn auch viel Kraft. Ich glaube nicht, dass mein Vater möchte, dass ich ihn für den Rest seines Lebens täglich besuche. Er hat viele gute Freunde, die sich sehr gut um ihn kümmern. Das macht es für mich etwas einfacher, so weit weg zu sein.