

Eltern setzen Grenzen – Kinder brauchen Grenzen
Informationen und Tipps – ohne Anspruch auf Vollständigkeit

Inhalt

1. Allgemeines
2. Grundlagen
3. Wichtig: Das Positive
4. Tipps
5. Wichtiger Hinweis!
6. Literatur

Allgemeines

- Grenzen und Regeln sind zentral wichtig für die Entwicklung von Kindern.
- Grenzen und Regeln sind notwendige Grundlage des Zusammenlebens. (Wenn plötzlich alle die Straßenverkehrsordnung vergessen würde - was würde passieren?)
- Eltern wollen:
 - einerseits die Entwicklung von Eigenständigkeit und Selbstvertrauen ihres Kindes fördern
 - andererseits ihm Regeln beibringen und Grenzen aufzeigen
- Beide Ziele sind berechtigt und wichtig. Sie stehen nur scheinbar im Widerspruch zueinander.
- Beides unter einen Hut zu bringen ist immer eine Gratwanderung und gelingt nie perfekt.

Grundlagen

- Kinder testen Grenzen. Das ist normal und keine Störung.
- Sie testen die Grenzen so lange, bis die Eltern reagieren.
- Manchmal ist das Testen von Grenzen auch der Test „Wie wichtig bin ich den Eltern?“.
- Manchmal ist es auch die Frage „Sind meine Eltern mir ein klares und starkes Gegenüber?“. Das ist dann gleichzeitig die Frage „Geben sie mir ausreichend Sicherheit?“
- Konsequenz ist eine notwendige Grundlage. Wenn die fehlt, hat das Setzen von Grenzen wenig Auswirkungen oder bewirkt sogar das Gegenteil.

- Konsequenz sollte eine Art "logische Folge" einer Grenzüberschreitung sein, nicht so sehr im Sinne einer Strafe.
- Grenzen - und auch das Durchsetzen von Grenzen - sollten altersgemäß sein.
- Weder Grenzen noch Konsequenzen dürfen entwürdigend sein.
- Grenzen setzen braucht Beziehung.
- Bei Regeln und Grenzen geht es um eine Veränderung des Verhaltens, nicht um eine Veränderung der Persönlichkeit des Kindes. Dieser Unterschied ist wichtig.
- Erwachsene brauchen Mut, um Grenzen zu setzen.
- Grenzen setzen ist anstrengend. Diese Erziehungsarbeit ist notwendig für die Entwicklung des Kindes. Sie erspart aber auch langfristig noch viel größere Anstrengungen.
- Die Abstimmung zwischen den Eltern ist wichtig.
- Auch Eltern haben Grenzen!
- Eltern sind Modell für die Kinder (z.B.: Abgrenzung der Eltern untereinander!)
- Grenzen zur Großelterngeneration sollten klar sein
- Es gibt eine Hierarchie in der Familie - ob man will oder nicht. Die Eltern sind lebenserfahrener als die Kinder. Die Eltern wissen mehr als die Kinder. Die Eltern haben die Verantwortung. Die Eltern kümmern sich um die Kinder - und nicht umgekehrt.
- Das schließt ein partnerschaftliches Verhältnis zwischen Eltern und Kindern nicht aus. Partnerschaft bedeutet weder Grenzenlosigkeit noch Gleichmacherei. Es geht dabei um Gleichwertigkeit.
- Auch Kinder haben Grenzen!
- Kinder setzen sich untereinander Grenzen - meist sehr viel deutlicher als Eltern dies tun.

Wichtig: Das Positive

Bei allen Grenzen und Konsequenzen nicht die anderen Seiten vergessen:

- Das was klappt - die Fähigkeiten des Kindes - sehen und wertschätzen.
- Den Blick weiten. Weg von der Fixierung auf das problematische Verhalten. Das Kind ist mehr als das Problem.
- Die Augen und das Herz öffnen für die anderen Seiten des Kindes, für seine ganze Person.
- Regeln und Freiheit gehören zusammen. (Altersgemäße Freiheiten in einem klaren Rahmen.)
- Gemeinsame positive Erlebnisse und Erfahrungen praktizieren.
- Die Zeiten, in denen das Kind schwierig ist, sind auch schwierige Zeiten für das Kind. Gerade in solchen Zeiten ist die Unterstützung durch die Eltern besonders wichtig.

- Beziehungen und Klima in der Familie.

Tipps

- Dem Kind nicht vorwerfen, dass es die Grenzen der Eltern testet. Die Eltern müssen nur darauf reagieren - oft vielleicht am besten sachlich, nüchtern.
- Regeln klar und eindeutig formulieren.
- Absprachen tragen meist besser als einseitig von den Eltern gesetzte Regeln.
- Verhandeln genügt aber nicht immer. Dann ist eine „klare Ansage“ notwendig.
- Die Wünsche und Bedürfnisse des Kindes (auch in diesem Fall) ernst nehmen.
- „Schenken“ Sie Ihrem Kind Rituale und einen strukturierten Tagesablauf. Rituale sind **begrenzte** Zeit- und Handlungseinheiten. Sie geben Grenzen und Orientierung. Das gleiche gilt für einen strukturierten Tagesablauf.
- Die Eltern sollten die "Leittiere" sein
- Nicht "Kumpel" (Freund/Freundin) der Kinder sein wollen. Sie sind die Eltern.
- Äußerungen wie "blöde Kuh" nicht zulassen.
- „Grenzen austesten“ kann von den Eltern auch in anderer Form angeboten werden. Z.B. körperlich: Arm-Drücken (**spüren**, wer stärker ist)
- Grenzen der Kinder achten. (Privatsphäre, Tagebuch, Geheimnisse, ...)
- Verhältnismäßigkeit beachten. Was ist wirklich wichtig, wo können die Eltern "nachsichtig" sein, mal „Fünfe gerade sein lassen“?
- Ausnahmen dürfen sein. Man kann „mit der Grenze spielen“, z.B. einmal in der Woche darf man sich beim Essen daneben benehmen.
- Kinder "dürfen" wütend sein, wenn ihnen Grenzen gesetzt werden. Sie müssen sich nicht "freudig" (auch nicht ohne Murren) an die Grenzen der Eltern halten.
- Keine "Predigten" oder ständigen "Appelle an die Vernunft". (Alter berücksichtigen!)
- Machtkampf vermeiden.
- Grenzen und Konsequenzen müssen realistisch sein - und durchsetzbar.
- Die Eltern müssen sich sicher sein, dass sie mit den Konsequenzen weder das Kind noch sich selbst überfordern. Sie müssen sich auch sicher sein, dass sie die Konsequenzen selbst durchhalten.
- Nicht viel Aufhebens um Konsequenzen machen. Eher: „Wenn Du Deine Wäsche auf dem Boden liegen lässt, wasche ich sie nicht.“ Mehr nicht.
- Feststellungen statt Anordnungen: „Wir brechen jetzt auf“ statt „Du musst jetzt aufhören, weil wir gehen wollen“.

Wichtiger Hinweis

Überfordern Sie sich als Eltern nicht. Erwarten Sie nicht von sich, perfekt zu sein. Erwarten Sie vor allem nicht, dass Sie alle Anregungen auf dieser Seite in jeder Alltagssituation berücksichtigen können.

Literatur

- Jan-Uwe Rogge: Kinder brauchen Grenzen, rororo-Verlag, Reinbeck, 1993
- Jan-Uwe Rogge: Eltern setzen Grenzen, rororo-Verlag, Reinbeck, 1993
- Cornelia Nitsch: Kindern Grenzen setzen, Mosaik Verlag

© Beratungsstelle ZeitRaum, 2005

Autor: Hannes Hoferichter, Beratungsstelle ZeitRaum

