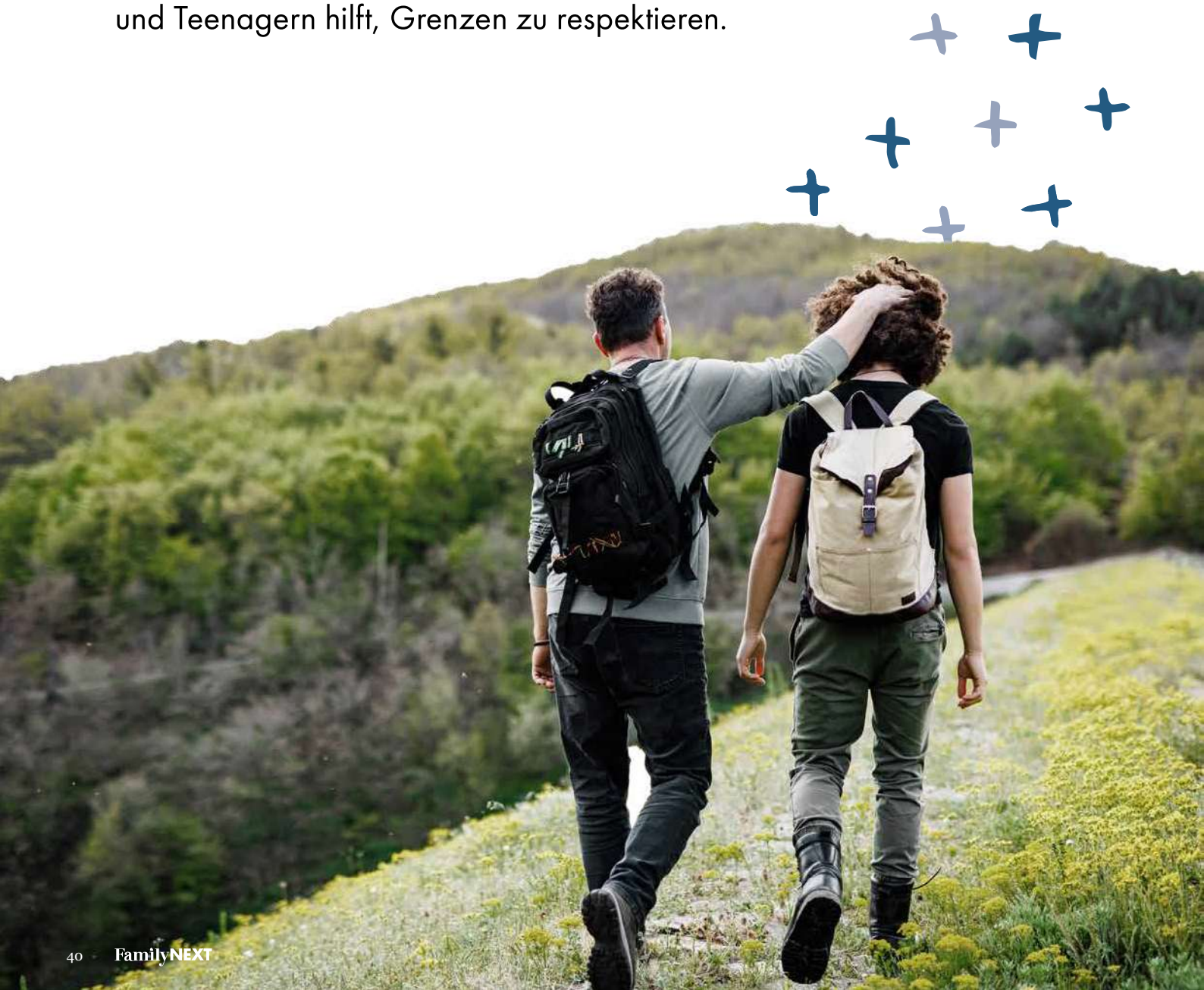
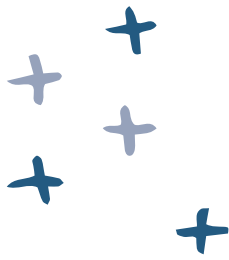


Klar und liebevoll

Jugendliche brauchen klare Grenzen, aber auch Freiheit, Wertschätzung und Vertrauen. Dorothea Beier über eine Balance, die Eltern herausfordert und Teenagern hilft, Grenzen zu respektieren.





Felix (Name geändert) ist 23 Jahre alt und leitet bereits ein Unternehmen, das er von seinem Vater übernehmen konnte. Ständig muss er nach neuen Angestellten Ausschau halten, da es niemand in seiner Firma lange aushält. Auch seine Partnerschaft ist in die Brüche gegangen. Er selbst habe an allem keine Schuld, berichtet er mir. „Gab es bei Ihnen in der Kindheit auch Regeln und Grenzen“, frage ich ihn. „Daran kann ich mich nicht erinnern“, antwortet Felix. „Meine Eltern haben mir jeden Wunsch von den Augen abgelesen und mir alle Hindernisse aus dem Weg geräumt.“

Felix ist kein Einzelfall. Viele Eltern sind verunsichert in Erziehungsfragen, gerade auch, was Grenzsetzung anbelangt. Woran liegt das? Oft haben Eltern unbewusste Ängste, die aus der eigenen Kindheit begründbar sind. Grenzen, die als Befehle den Kindern erteilt und bei Nichteinhaltung mit Strafen geahndet wurden, können zum Beispiel negative Erinnerungen bewirkt haben. Ebenso können Eltern aber auch durch einen Laissez-faire-Erziehungsstil geprägt worden sein. Mütter und Väter, die bereit sind, ihre eigene Kindheit zu reflektieren, können hieraus hilfreiche Schlüsse ziehen.

Leitplanken

Eines der wichtigen Bedürfnisse von Kindern sind angemessene Grenzen. Um sich gesund entwickeln zu können, brauchen sie Struktur, Sicherheit und Orientierung. Grenzen sind wie Wegweiser oder Leitplanken, mit denen Eltern ihren Kindern die Orientierung vermitteln, die sie brauchen. Ein Kind, das keine Grenzen kennt, fühlt sich unsicher, ausgeliefert und allein gelassen. Durch liebevolle Grenzen spürt ein Kind, dass Mama und Papa sich kümmern und Verantwortung übernehmen. Durch verlässliche und klare Grenzen entwickeln Kinder ein tiefes Vertrauen und fühlen sich sicher. Sie lernen auch, wie sie sich selbst angemessen begrenzen können und erlangen so eine gute Sozialkompetenz.

Kleinkinder, die erleben, dass es feste Strukturen in der Familie gibt, dass Mama und Papa Vorbilder auch in ihrem Verhalten für sie sind, können in der Teenagerzeit mehr und mehr lernen, in Eigenverantwortung hineinzuwachsen. Wenn Kinder das nicht erleben konnten, ist es oftmals mühevoll, dies „nachzuholen“. In solchen Fällen kann Hilfe nötig sein, auch in Form von Therapie.

Flexible Regeln

Teenager brauchen einerseits noch Halt von ihren Eltern, andererseits aber auch Freiheit. Hier gilt es, eine gesunde Balance zu finden. Teenager wünschen sich, dass ihre Eltern ihnen Vertrauen und Wertschätzung schenken. Darum ist es unablässig, Regeln mit ihnen zu besprechen. „Was meinst du, wäre eine angemessene Handyzeit am Abend?“ – „Können wir uns bitte auf Essenzeiten in der Familie einigen?“ – „Wie sieht dein Wochenplan aus?“ – „Welche Aufgaben im Haus kannst du regelmäßig übernehmen?“ Regeln können und müssen allerdings flexibel bleiben. Jugendliche sind oft mit der Schule und mit dem Lernen sehr eingespannt. Starre Regeln können sie dann zusätzlich überfordern. Wichtig ist immer, dass Eltern mit ihnen im Gespräch bleiben, Verständnis zeigen und gemeinsam nach Lösungen suchen.

Teenager und Jugendliche brauchen klare und nachvollziehbare Aussagen. Sätze wie „Komm bitte rechtzeitig nach Hause“ oder „Übertreib es nicht wieder mit der Smartphonezeit“ geben wenig Halt und Orientierung. Besser: „Sei um 21.00 Uhr bitte wieder zu Hause“ oder „Wir hatten eine Zeitvereinbarung von einer Stunde am Tag getroffen“. Klare Aussagen geben Sicherheit und helfen, gesunde Selbstdisziplin zu erlernen. Um mit Kindern Verlässlichkeit einzuüben, braucht es aber auch Konsequenzen, die man ebenfalls mit ihnen vereinbart.

Durch liebevolle Grenzsetzung können Kinder in Verantwortung für sich und andere hineinwachsen. Sie entwickeln die Fähigkeit zu einer gesunden Frustrationstoleranz, zu Verlässlichkeit, Rücksichtnahme und einer angemessenen Selbstkontrolle. Reflexion und Einsicht entwickeln sich, wenn Teenager erleben dürfen, dass manchmal auch ein „Nein“ gilt. Sie lernen durch angemessene Grenzsetzung: „Ich bin meinen Emotionen und Wünschen nicht ausgeliefert. Es gibt kluge Entscheidungen, die mir helfen, mein Leben sinnvoll zu gestalten. Ich kann Ziele erreichen, und mich selbst gesund abgrenzen.“

Endlose Diskussionen

Teenager stellen Regeln oft infrage. Hier ist und bleibt der Dialog mit ihnen wichtig, um herauszufinden: Was spielt sich in den Gedanken und Gefühlen des Kindes ab? Welches Bedürfnis steckt hinter seiner Reaktion? Fühlt es sich von den Eltern gesehen und verstanden? Das Infrage-Stellen und Diskutieren eines Teenagers kann stark verunsichern. Eltern erleben es oft als

>>

respektlos. Tatsächlich steckt – sogar bei oppositionellem Verhalten – viel mehr dahinter, als Eltern oft denken und fühlen. Das Kind erlebt sich vielleicht gerade in der Schule als Versager und nicht dazugehörig, es vergleicht sich mit Geschwistern und Mitschülern, die vermeintlich besser sind. Es erlebt und sieht seine Eltern aus seiner Wahrnehmung eventuell als Übermacht und Kontrollinstanz und hat vielleicht schon abwertende Bemerkungen von ihnen gehört.

Viele innere Faktoren können dazu beitragen, dass Teenager plötzlich dicht machen und ihre Mutter, ihren Vater nicht mehr an sich heranlassen. „Ich bin eben nichts wert, andere sind besser!“ – „Meine Eltern und Lehrer sagen mir doch ständig, dass ich nichts tauge!“ – „Ich bin eben so und werde auch so bleiben!“ Das können Stimmen im Kopf der Teens sein, die sie zu ihrer Identität gemacht haben. Um solche Blockaden auflösen zu können, braucht es Verständnis, Liebe und Geduld. Teenagern hilft es, wenn sie erleben, dass sie trotz ihrer Gefühlsausbrüche geliebt und nicht verurteilt werden. Sie können Grenzen eher akzeptieren, wenn sie spüren, dass ihre Eltern sie in ihrer Persönlichkeit respektieren.

Spüren Teenager, dass ihre Grenzen gesehen und eingehalten werden, entwickelt das ein Vertrauen in sich selbst und in andere. Teenager brauchen eine Privatsphäre, wo sie ungestört sein dürfen. Dies zu akzeptieren und respektieren, gehört mit zur Elternaufgabe.

Impulse steuern

Das Gehirn von Teenagern ist auf Belohnung ausgerichtet. Wenn Eltern jedem Wunsch ihrer Kinder ohne Abwägung der möglichen Konsequenzen nachgeben, kann das verheerende Folgen haben. Denn Teenager und Jugendliche können oft noch keine Gefahren abschätzen. Ihre Eltern müssen sie in dieser Zeit der Reifung dabei unterstützen, ihre Impulse zu steuern. Sie können ihnen helfen, indem sie Bedürfnisse anerkennen und verstehen und sie in ungefährliche Bahnen umlenken. So können die Teens beispielsweise eine Party mit Freunden zu Hause ohne Alkohol feiern. Oder sie können das Bedürfnis nach Geschwindigkeit und Abenteuer mit Radfahren, Skilaufen, Fechten oder anderen ungefährlichen Wettkämpfen ausleben. Über Gefahren zu sprechen und Risiken aufzuzeigen, ist wichtig, um Teenager verantwortungsvoll ins Leben zu begleiten.

Das Gehirn von Teenagern befindet sich im „Umbau“. Sie können dabei manchmal in einem Gefühlschaos feststecken. In solchen Momenten hilft es, wenn Eltern ruhig bleiben, Dinge nicht persönlich nehmen, sondern vielmehr auf die eigenen Gefühle achten, sich Selbstempathie schenken, um den Jugendlichen auch hierin verstehend und liebevoll begleiten zu können.



Wichtig und nötig ist es auch, mit Teenagern über Werte und Ziele ins Gespräch zu kommen. Eltern können Jugendlichen helfen, Werte für ihr Leben zu entdecken, nach denen sie leben möchten. Werte wie zum Beispiel Sicherheit, Gesundheit, Rücksicht, Zuverlässigkeit können helfen, Grenzen zu akzeptieren und nicht nur Impulse durch Verbote zu unterdrücken.

Aus Fehlern lernen

Für Eltern ist es eine große Herausforderung, ihre Kinder darin zu befähigen, ihr Leben mehr und mehr selbst in die Hand zu nehmen. Teenager brauchen Ermutigung und Anerkennung! Es hilft ihnen, wenn sie merken, dass ihre Mutter, ihr Vater sie loslässt und ihnen vertraut. Aussagen wie: „Ich sehe, dass du schon Verantwortung übernehmen kannst“, geben Jugendlichen einen Anreiz, lassen sie wachsen und reifen. Schrittweise können Eltern ihren Kindern mehr Verantwortung übertragen. Aber sie sollten auch hellhörig sein und gut hinschauen, wo sie noch Halt und Unterstützung brauchen.

Vertrauen ist eine wichtige Basis im Familienalltag. Dazu gehören klare Absprachen, Ehrlichkeit und gegenseitiger Respekt. Auch ein offener Umgang mit Fehlern gehört dazu. Denn es gibt keine perfekten Eltern. Eltern und Kinder lernen aus Fehlern und aus dem gegenseitigen Entschuldigen und Verzeihen. „Was können wir beim nächsten Mal besser machen?“ – „Was hilft uns, damit wir einander verstehen?“ Solche und ähnliche Fragen helfen zur Selbstreflexion und bringen Eltern und Kinder auf Augenhöhe. Denn Teenager wünschen sich, ihre Gedanken und Meinungen angstfrei ausdrücken zu dürfen. Je mehr die Eltern sie dabei unterstützen und ihre Bedürfnisse ernst nehmen, können sie ihnen helfen, ihre eigene Persönlichkeit zu entwickeln und gesunde Grenzen zu setzen. ||



DOROTHEA BEIER

ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin, Spiel- und Bewegungstrainerin, Erziehungsberaterin sowie Coach für Kinder und Jugendliche. Sie lebt in Uelzen, wo sie eine eigene Praxis hat.