



Liebevoll Grenzen setzen

Im trubeligen Familienalltag bleiben angespannte Situationen nicht aus. Das kann Eltern extrem belasten. Dorothea Beier erklärt, wie Grenzen helfen und Orientierung geben.

Max ist fünf Jahre alt und geht in den Kindergarten. Er hat eine zwei Jahre jüngere Schwester und einen siebenjährigen Bruder. Die Mutter erzählt mir, dass sie sich keinen Rat mehr weiß. Max haut, tritt und schubst im Kindergarten andere Kinder, und auch zu Hause gibt es ständig Streit und Geschrei. Sie sei mit den Nerven am Ende.

„Annalena wird morgens einfach nicht fertig, sie trödelt so sehr, dass uns irgendwann der Geduldsfaden reißt“, berichtet ein Vater.

„Jeden Abend gibt es Theater, wenn Ben sich ausziehen und seine Zähne putzen soll“, beklagt ein weiteres Elternpaar. „Wir wissen nicht, was wir machen sollen!“

Solche und ähnliche Berichte höre ich immer wieder. Wie kann man am besten reagieren?



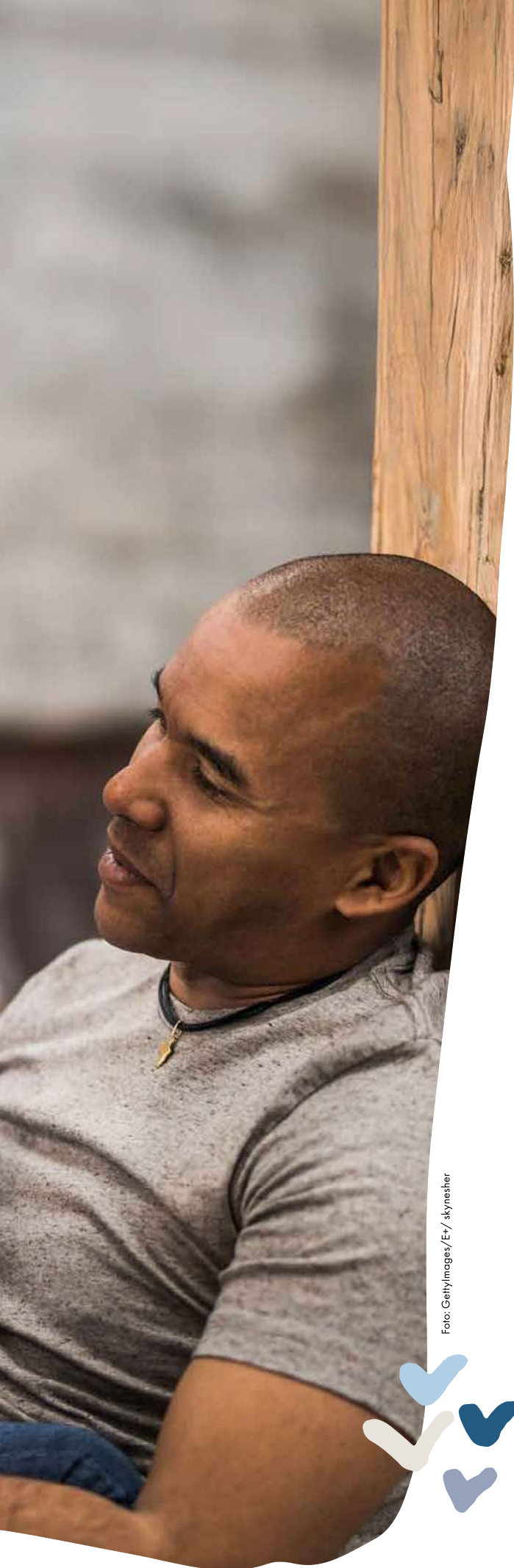


Foto: Gettyimages/Ev/skynesher

Sicherheit und Orientierung

Eine Familie mit kleinen Kindern ohne Konflikte gibt es nicht. Kinder haben Bedürfnisse, die sie mit ihrem Verhalten ausdrücken. Und sie sind Lernende. Sie probieren sich aus, testen, wie weit sie gehen können. Kinder wollen und müssen Selbstwirksamkeit erleben. Dazu gehört, dass sie ihren Besitz verteidigen, dass sie auch mal „Nein“ rufen. Sie sagen damit, dass sie ein eigenständiger Mensch sind und dass sie einen eigenen Willen haben. Auch Geschwisterstreit ist normal. Er kann helfen, Grenzen auszutesten und Kompromisse zu lernen. Hierzu brauchen Kinder ihre Eltern und Erzieher.

Eines der wichtigen Bedürfnisse von Kindern sind angemessene Grenzen. Um sich gesund entwickeln zu können, brauchen sie Struktur, Sicherheit und Orientierung. Viele Eltern sind verunsichert, wie sie angemessene Grenzen setzen können. „Ich möchte meine Kinder nicht verletzen, sie sollen selbst entscheiden, was sie möchten“, sagt mir die Mutter von Max. „Ich habe eine sehr strenge Kindheit erlebt. Wer nicht parierte, bekam Schläge. Meine Kinder sollen es besser haben“, erklärt sie.

Grenzen setzen, aber wie?

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 alleingelassen. 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.

Liebevolles Grenzensetzen braucht Geduld. Nicht immer akzeptieren Kinder Grenzen sofort. Sie diskutieren, fangen an zu weinen und möchten ihre Wünsche durchsetzen. Dann hilft es, sich vor Augen zu führen, dass liebevolle Grenzsetzung für die Hirnentwicklung nötig ist. Das Kind lernt dadurch: „Ich bin meinen Emotionen und Wünschen nicht ausgeliefert. Es gibt kluge Entscheidungen, die mir helfen, mein Leben gut zu gestalten. Ich kann Ziele erreichen, und mich selbst gesund abgrenzen.“ Das Kind bleibt nicht in einer Phase der Egozentrizität stecken. Liebevolle Grenzsetzung ist sinnvoll und wichtig, wenn mit zwei Jahren die Autonomiephase beginnt. In der Säuglingsphase ist Grenzsetzung noch verfrüht!

Für Kinder ist es beispielsweise eine Hilfe, wenn es feste Zeiten in der Familie gibt, wie Schlafenszeiten und Essenzeiten. Aber auch die Begrenzung der Bildschirmzeit, ein respektvoller Umgangston, Aufräumzeiten, der Umgang mit Süßigkeiten oder Tischregeln gehören zu dem, was Kinder durch angemessene Grenzsetzung und Vorbild der Eltern erlernen können. Über manche Grenzen und Regeln kann man im Familienrat auch verhandeln. Sie können sich je nach Alter des Kindes verändern. Es gibt aber auch feste Grenzen, zum Beispiel dass ein Kind kein anderes Kind schlagen darf, egal wie wütend es ist. Grenzen, die das Zusammenleben sowie Leib und Seele schützen, sind unverzichtbar für ein harmonisches Miteinander.

>>

Wir machen es gemeinsam

Mit Kindern im Grundschulalter bietet es sich an, gemeinsam Regeln zu entwickeln. Während es bei kleineren Kindern noch gut ist, Regeln kurz, souverän und einfach zu formulieren, nach dem Motto: „So läuft es bei uns“, haben Grundschulkinder das Bedürfnis, mitentscheiden zu dürfen. Es hat sich in vielen Familien bewährt, Familienkonferenzen einzuführen, um verschiedene Themen zu besprechen: „Wie können wir es schaffen, dass die Hausaufgaben gemacht werden, ohne dass wir uns ständig streiten? – Wer räumt an welchen Tagen den Geschirrspüler aus, ohne immer neu daran erinnert zu werden? – Wer hilft, das Abendbrot mit vorzubereiten?“

Solche und ähnliche Fragen beziehen Kinder ein und geben ihnen ein Mitspracherecht. Bei jüngeren Kindern kann es bei dem leidigen Zähne-Putz-Thema helfen, das Kind zu fragen: „Möchtest du zuerst die unteren und dann die oberen Zähne putzen? Soll ich dir helfen, oder schaffst du es schon allein?“ Die Regel, dass man ohne Zähneputzen nicht ins Bett geht, bleibt bestehen. Wenn wir mit Kindern altersgerecht und auf Augenhöhe kommunizieren, vermeiden wir viele Machtkämpfe. Auch Humor kann helfen, eine spannungsreiche Situation wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Statt lange mit dem Kind zu diskutieren, wirkt es oft Wunder, wenn man einen Scherz oder einfach mal Quatsch mit dem Kind macht. Auch ein Rollentausch oder ein Machtumkehrspiel kann Wunder wirken.

Teenager und ältere Kinder, die merken, dass ihre Meinung gehört wird, sind eher bereit, eine gemeinsame Lösung zu akzeptieren. Sätze wie: „Um 21 Uhr ist dein Handy aus“, klingen wie ein Befehl. Die Frage, „Wieviel Bildschirmzeit hältst du selbst für realistisch, damit noch genug Zeit für Freunde, Freizeit, Schule und Schlaf bleibt?“, drückt hingegen Wertschätzung und Respekt aus.

Eine Frage der Macht

Kommt es dennoch zu einem Machtkampf, müssen wir wissen, wie er entsteht. Unsere Kinder haben Bedürfnisse. Grenzsetzung von uns erleben sie oft als Bedrohung. Hier ist es wichtig, dem Kind dies liebevoll zu spiegeln. „Du möchtest noch gern weiterspielen. Das verstehe ich. Trotzdem ist es jetzt Zeit, ins Bett zu gehen.“ Hilfreich ist es, wenn wir uns mit dem Kind verbinden. Was läuft in ihm gerade ab? Welches Gefühl hat mein Kind? Kinder dürfen ihre Gefühle zeigen, aber gleichzeitig lernen, dass es auch Grenzen gibt. „Ich sehe, dass du ärgerlich bist, aber trotzdem ist jetzt die Zeit mit dem Smartphone vorbei.“

Klare Aussagen helfen unseren Kindern, ihre Gefühle wahrzunehmen. Drohungen hingegen zerstören die Beziehung und bewirken Einschüchterung. Das Kind gehorcht aus Angst und kann seine wahren Gefühle und Bedürfnisse nicht mehr wahrnehmen. Auch oppositionelles Verhalten kann auf diese Weise entstehen. Gefühle wollen gesehen und verstanden werden! Hierbei brauchen Kinder noch Unterstützung und Eltern oftmals Anleitung. Es lohnt sich, Hilfe in Form von Elterncoaching in Anspruch zu nehmen!

Wichtig ist aber auch zu wissen: Alle Eltern machen Fehler! Es gibt keine perfekten Eltern! Wir dürfen immer wieder aufstehen, unsere Verantwortung übernehmen und uns neu für den Weg der Liebe entscheiden. Und auch das hilft Kindern!

Um liebevoll Grenzen setzen zu können, müssen Eltern sich selbst daran erinnern, dass sie ihre Kinder wertschätzen und ihnen Respekt entgegenbringen. Kinder, die ihre Eltern als „Machthaber“ erleben, verbinden mit Grenzen Ablehnung, Strafe, Frust und Zwang.

Kinder, die beispielsweise mitentscheiden dürfen, wann sie ihre Hausaufgaben machen, fühlen sich respektiert. Sie erleben: „Meine Stimme wird gehört, meine Meinung ist wichtig.“

Kinder, die Eltern als Vorbilder erleben, die sich in einer liebevollen, wertschätzenden Beziehung zu ihnen sicher gebunden fühlen, spüren, dass die Eltern es gut mit ihnen meinen.

Papa und Mama zählen auch

Um Kindern Wertschätzung und Respekt entgegenzubringen, kann man einüben, dem Kind kein spontanes „Nein“ zu sagen, sondern erst einmal: „Ja, ich sehe, du wünschst dir ... Das verstehe ich gut! Wir hatten aber vereinbart ...“ Wenn wir das als Eltern einüben und praktizieren, helfen wir dem Kind ein „Ja-Gehirn“ zu entwickeln, was hilft, positiv, entspannt und offenherzig in die Welt gehen zu können.

Für Eltern ist es wichtig einzuüben, empathisch mit sich selbst umzugehen, für nötige Ruhe- und Entspannungspausen zu sorgen. Im hektischen und stressigen Familienalltag ist es oft nicht leicht, gelassen seinem Kind liebevoll Grenzen zu setzen. Manchmal ist man müde und überfordert und reagiert übermäßig harsch. Manche Eltern ertappen sich dabei, dass sie so reagieren, wie sie es selbst als Kind erlebt haben. Alte Muster werden in Stresssituationen wieder reaktiviert. Das zu wissen, kann helfen und Mut machen, für sich zu sorgen. Kinder können es verstehen, wenn wir ihnen unsere Gefühle mitteilen. „Ich bin müde und brauche mal eine Pause, danach spiele ich noch mit dir“, kann man einem Kind mitteilen. Kinder, die erleben dürfen, dass Mama und Papa ihre eigenen Grenzen kommunizieren und gleichzeitig ihren Kindern einen verlässlichen Rahmen geben, reifen zu erwachsenen Menschen heran, die in der Lage sind, Liebe und Verantwortung für sich und andere übernehmen zu können. ||



DOROTHEA BEIER

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