

Die Autorin:



Caroline von Keudell

lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Dresden. Sie studierte Germanistik, Französisch und Kunstgeschichte. Während und nach dem Studium arbeitete sie sowohl als Journalistin als auch als Kunstführerin an Dresdener Museen. Heute kümmert sie sich als Familienfrau um ihre vier Kinder im Alter von 6 bis 13 Jahren.

Literatur und Links:

Jesper Juul (2011): Nein aus Liebe. Klare Eltern – starke Kinder, 9. Auflage, München, Kösel-Verlag

Stefanie Stahl, Julia Tomuschat (2018): Nestwärme, die Flügel verleiht: Halt geben und Freiheit schenken – wie wir erziehen, ohne zu erziehen, München, Gräfe und Unzer Verlag

<https://www.sueddeutsche.de/leben/expertentipps-zur-erziehung-eltern-diskutieren-zu-viel-ueber-regeln-1.1493468>

<https://www.familienhandbuch.de/babys-kinder/erziehungsfragen/grenzen/kinderbrauchengrenzen.php>

<https://familienhandbuch.de/babys-kinder/erziehungsfragen/grenzen/grenzensetzenindererziehung.php>

Fotos: Privat

Grenzen setzen – die Checkliste:

- Legen Sie Ihre individuellen Familienregeln fest und besprechen Sie diese mit Ihren Kindern
- Fordern Sie Ihr Kind in einfachen, klaren Sätzen auf, die Regel einzuhalten (keine Fragen, kein „Betteln“)
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind Ihre Botschaft wirklich verstanden hat (Augenkontakt)
- Loben Sie Ihr Kind unbedingt, wenn es sich an die Regeln hält!
- Erklären Sie die Folgen, falls sich Ihr Kind nicht an die Abmachung halten möchte
- Bleiben Sie ruhig und wählen Sie eine für die Situation angemessene Konsequenz



Deutscher Familienverband

Landesverband Sachsen e.V.

Landesverband Sachsen e.V.
Boltenhagener Str. 70
01109 Dresden
Tel.: 0351-88963823
Fax: 0351-88963822
Familie@DFV-Sachsen.de
www.DFV-Sachsen.de
twitter.com/dfv_sachsen

Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE47 8502 0500 0003 5921 00
BIC BFSWDE33DRE

DFV Dresden
Boltenhagener Str. 70
01109 Dresden
Tel.: 0351-8890977
info@Familienzentrum-Heiderand.de

DFV Gelsenau
Ernst-Grohmann-Str. 5
09423 Gelsenau
Tel.: 037297-49460
dfv-gelsenau@web.de

DFV Vogtland
Andreas-Schubert-Str. 19
08209 Auerbach
Tel: 03744-183780
info@dfv-vogtlandkreis.de

Auflage: 15.000 Stück

Nachbestellungen: Bitte wenden Sie sich an den DFV Landesverband Sachsen e.V., Sie können gern jederzeit nachbestellen.



Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Deutscher Familienverband Sachsen

Grenzen und Liebe – zwei Seiten einer Medaille

Elternbrief I / 2021

„Ich bin steinreich ... – an Süßigkeiten!“ Überwältigt schaut mein Jüngster in seine Geschenkbox voller Bonbons und Schokolade. Kinderglück. Da es ein Festtag ist, schränke ich die Süßigkeiten heute ausnahmsweise nicht ein. Im Laufe des Tages wird es mir dann aber doch zu viel. Ich nehme meinen Jüngsten auf den Schoß: „Richard, spür doch mal in dich hinein. Dir ist bestimmt schon ganz schlecht von all dem Süßen, oder?“ Es folgt eine konzentrierte Pause... Dann die sehr fröhliche Antwort: „Ich spüre nix, ich kann also weiter essen!“ Oh nein, ich war mir doch so sicher, dass er meine Ansicht teilt! Nun übernehme ich die Verantwortung: „Hör mal, du isst jetzt noch etwas Kleines, dann stellen wir alles weg. Morgen darfst du wieder etwas nehmen.“



? Grenzen – warum?

Welches Kind geht schon gerne freiwillig schlafen? Und warum nicht vier Stunden am Tag Youtube-Filmchen schauen oder im Winter ohne Mütze loslaufen?

Als Eltern wissen wir, dass ein unausgeschlafenes Kleinkind nicht gut durch den Tag kommt. Wir wissen, dass zu viele Süßigkeiten der Gesundheit schaden. Stundenlanges Computerspielen sorgt (danach) meistens weder für entspannte noch für zufriedene Kinder. Oft liegt ein breiter Graben zwischen dem, was Kinder wollen, und dem, was ihnen gut tut. Deshalb übernehmen Eltern die Verantwortung und stellen Regeln zum Wohl der Kinder auf. Das umfasst ganz unterschiedliche Bereiche wie Ernährung, Schlafenszeiten, Medienkonsum oder angemessene Kleidung. Indem wir für unsere Kinder sinnvolle Grenzen aufzeigen und diese auch einfordern, eröffnen wir ihnen einen geschützten Raum, in welchem gesundes Heranwachsen erst möglich wird. Und ja, das Einfordern der Grenzen kann durchaus richtig anstrengend sein. Viele Eltern fürchten auch, dass

sie dadurch die Liebe ihrer Kinder verlieren könnten. Dabei geben Grenzen ganz besonders jüngeren Kindern die seelische Sicherheit, dass sie behütet werden und geborgen sind. Diesen Schutzraum kann sich kein Kind selber schaffen. Insofern sind (sinnvolle) Grenzen auch für die Seele wichtig.

♥ Liebe ist immer das Fundament:

Während das Grenzen setzen die eine Seite der Medaille ist, ist Liebe die andere Seite. Schenken Sie Ihrem Kind viel Zeit, Zuwendung und Liebe – und das von Anfang an. Das feinfühlig Eingehen der Eltern auf die Bedürfnisse ihres Säuglings ist unendlich wichtig. Denn so spürt das Baby: ich werde gesehen, versorgt und geliebt. Das ist die Basis, auf welcher Vertrauen wächst. Und das spätere Setzen von Grenzen braucht immer dieses Fundament. Egal wie alt Ihr Kind ist: Nehmen Sie es jeden Tag in den Arm, schenken Sie ihm ein liebevolles, wertschätzendes Wort. Zelebrieren Sie schöne Momente und Situationen! Kinder, die sich geliebt und angenommen fühlen, akzeptieren Regeln besser. Sie wissen im Tiefsten, dass ihre Eltern es gut mit ihnen meinen. Liebe und Klarheit sind die großen Grundpfeiler der Erziehung. Liebe bedeutet, dass Regeln nicht prinzipienstarr und hart „durchgezogen“ werden. Es bedeutet, dass Eltern sich auch hinterfragen lassen, eigene Fehler zugeben und Kompromisse schließen können. Bei einem liebevollen Miteinander dürfen Kinder – vor allem je älter sie werden – ihre Vorstellungen einbringen.

+ Grenzen schützen den Körper und die Seele

Legen Sie Grenzen fest: Können Sie Ihre Familienregeln klar benennen? Finden Sie heraus, was Ihnen wirklich wichtig ist! Schauen Sie, was für das Alter Ihres Kindes angemessen ist, und überfordern Sie es nicht: Ein Kleinkind muss nicht bei Tisch warten bis alle fertig sind, aber ein Vorschulkind schafft das schon. Je nach Alter des Kindes werden Grenzen unterschiedlich gesetzt. Eine Faustregel lautet: Für Kleinkinder sollten wenige Regeln klar vorgegeben sein. Je älter Kinder werden, desto mehr Verantwortung und Mitspracherecht sind möglich.

Sicherheit und Gesundheit: Eine kindersichere Umgebung ist gerade für Kleinkinder unerlässlich, da sie Regeln noch gar nicht verstehen können. Sichern Sie Steckdosen, den Küchenbereich und auch Treppen. Zwischen dem ersten und dem dritten Lebensjahr üben Sie automatisch vieles mit ihrem Kind ein: Zum Beispiel

das gemeinsame Essen am Tisch, das abendliche Waschen und Zähneputzen oder das Verhalten im Straßenverkehr an der Hand der Eltern. Bei einem Vorschulkind klappen diese Dinge meistens schon ganz selbstverständlich. Schlafenszeiten werden für Kleinkinder festgelegt. Ein Vorschulkind kann sein Schlafbedürfnis bereits besser einschätzen. Überlegen Sie gemeinsam, welche Bettzeit sinnvoll ist. Kinder sind in ihrer Entwicklung sehr unterschiedlich. Beobachten Sie Ihr Kind und entscheiden Sie, was Sie ihm zutrauen können.

Soziales Miteinander: Ein angemessenes Sozialverhalten lernen Kinder im Kontakt mit anderen. In dem Moment, wo einer dem anderen die Schaufel wegrißt, schlägt oder auch Dinge zerstört, werden Grenzen überschritten. Kinder müssen lernen, dass auch Freunde, Eltern und Geschwister Bedürfnisse und Grenzen haben – genau wie sie selber auch. Das gemeinsame Spielen macht nur dann Spaß, wenn sich alle an die Regeln halten. Auf keinen Fall dürfen Aggressionen nach Lust und Laune ausgelebt werden.

Tabu sind: Beißen, Schlagen, Treten, Zerstören, Wüstes Beschimpfen.

Verletzt ein Kind diese Grenzen, so sollte es aus der Situation genommen werden. Besprechen Sie das Verhalten und helfen Sie beim „Wiedergutmachen“ (Entschuldigen, das Spielzeug zurückgeben, Reparieren).

Seien Sie selber ein Vorbild im Umgang: ein wertschätzender Ton schließt bestimmte Wörter und Beleidigungen aus. Für Kindergartenkinder bietet sich das altbekannte Sprichwort „Was Du nicht willst, dass man Dir tu, das füg auch keinem anderen zu“ als Hilfe an. Damit kann man sehr gut erklären und immer wieder besprechen, wie ein schönes Miteinander gelingt.

Alltagsleben: Welche Regeln benötigen Sie, um sich in den Bereichen Ordnung, Umgangsformen und Mitarbeit im Haushalt wohlfühlen? Achten Sie darauf, die Selbständigkeit Ihrer Kleinen zu unterstützen. Das bedeutet, dass Kindergartenkinder lernen, für ihre eigenen Sachen zu sorgen. Jacke und Rucksack werden aufgehängt, die Schuhe ordentlich hingestellt. Beim Aufräumen unterstützen die Eltern gerne, doch das Kind macht auch mit. Haben Sie das Helfen im Haushalt im Blick? Bis zum vierten Lebensjahr findet das oft spielerisch statt (Besteckkorb ausräumen, fegen usw.). Etwa ab fünf Jahren kann ein Kind schon ein oder zweimal in der Woche eine Aufgabe übernehmen (Tisch decken, Waschbecken sauber machen). Gönnen Sie Ihrem Kind das gute Gefühl, einen wichtigen Beitrag zu leisten.



Grenzen einfordern – gewusst wie

Klarheit: Die Regel wurde klar besprochen und ist dem Kind wirklich bekannt. Zum Beispiel: Abends wird das Kinderzimmer vor dem Abendbrot (gemeinsam) aufgeräumt. Nutzen Sie auch gerne einen Wochenplan: auf diesem ist bildlich dargestellt, welche Aufgaben erledigt werden sollen (Zähneputzen, aufräumen, Tisch decken). Vermeiden Sie Fragen wie „Würdest Du bit-

te aufräumen?“ oder „Hast Du heute nicht schon genug Süßigkeiten gegessen?“ Aufforderungen sind klarer und wirkungsvoller. Machen Sie nicht zu viele Worte. Viele Kinder schalten bei langatmigen Erklärungen auf Durchzug.



Auf Augenhöhe: Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind Ihre Aufforderung gehört hat. Wenn es zum Beispiel ganz versunken spielt, sollten Sie zu ihm gehen, Augenkontakt herstellen und es erinnern: „Wir essen in einer halben Stunde zu Abend. Du darfst noch zehn Minuten spielen, dann sage ich dir Bescheid und wir räumen gemeinsam auf.“ Dieses Ankündigen hilft den Kindern, von einer in die andere Situation umzuschalten. So ist das Kind vorbereitet und wird von der Aufforderung nicht überfordert.

Standhaftigkeit: Bleiben Sie bei Ihrem Wort! Möchte Ihr Kind nicht aufräumen, müssen Sie ihm zeigen, dass sein Handeln logische Konsequenzen hat. Denn wenn das Zimmer nicht vor dem Abendessen ordentlich ist, wird es später aufgeräumt. Dann bleibt keine Zeit mehr für die Gute-Nacht-Geschichte oder ein gemütliches Bad in der Wanne. Das Kind kann wählen, muss danach aber auch mit den Folgen seines Handelns leben. Konsequenz lohnt sich, weil Kinder ihre Eltern dadurch als verlässlich erleben. Das gibt ihnen Sicherheit. Das Familienleben verläuft in ruhigeren Bahnen, weil die Regeln klar sind. Die Kinder wissen, dass Verstöße Konsequenzen nach sich ziehen.

Die Konsequenz: Dabei geht es niemals um willkürliche, liebe Strafen, sondern um angemessene Folgen. Kündigen Sie die Konsequenz an. Bei kleinen Kindern sollte sie möglichst in einem sinnvollen zeitlichen Zusammenhang stehen. Und sie muss im richtigen Maß erfolgen. Hat sich Ihr vierjähriges Kind beim Weg zum Kindergarten mit dem Laufrad nicht an die abgemachten Haltepunkte gehalten, so wäre folgende Reaktion überzogen: „Für die nächsten drei Wochen stelle ich das Laufrad in den Keller.“ Sinnvoller ist diese Idee: „Ich nehme das Rad jetzt mit nach Hause. Auf dem Rückweg musst du laufen. Morgen klappt es bestimmt wieder.“ Ziel ist, dass das Kind lernt, Verantwortung für sein eigenes Handeln zu übernehmen.

Loben macht stark: „Toll, dass du schon deine Hände gewaschen hast.“ Vergessen Sie niemals ihr Kind für Dinge, die gut gelau-

fen sind, zu loben. Lob ist eine große Ermutigung. Das Kind fühlt sich gesehen und wertgeschätzt. Auch kleine Belohnungen sind eine tolle Motivation. Als unsere Kinder kleiner waren, haben wir Wochenpläne mit ihren Aufgaben aufgehängt. Es machte ihnen Spaß, Tag für Tag sich ein Smiley oder einen Haken in das entsprechende Feld zu malen. Ist eine Woche gut gelaufen, gibt es eine Überraschung. Wie wäre es mit einem schönen Ausflug? Oder einem Spieleabend?



Der Praxistest

Kluge Grenzen sind sehr sinnvoll, nur sehen Kinder das oft ganz anders. Das führt zu einer Reihe von Konflikten. Als Eltern brauchen Sie innere Stärke und Strategien, um schwierige Situationen zu meistern.

Der Machtkampf: Wir alle kennen folgende Szene: Ein Kleinkind wirft sich im Laden an der Kasse (Quengelbereich) auf den Boden und stimmt ein durchdringendes Geschrei an. An Beruhigung oder Ablenkung ist nicht zu denken. Eine Stresssituation. Wenn der Vater oder die Mutter in dieser Situation nachgeben und eine Süßigkeit kaufen, hat das Kind folgendes gelernt: es lohnt sich zu schreien, um den Schokoriegel zu bekommen. Einen Wutanfall auszuhalten ist eine Herausforderung. Nachgeben ist kurzfristig die einfachere Lösung. Doch langfristig trägt es leider überhaupt nicht zu einem entspannten und verlässlichen Miteinander bei. Machen Sie sich immer wieder klar, dass Kinder Grenzen austesten. Dahinter steckt die Frage: Bleibt es bei der Grenze oder ist sie verhandelbar?



Nervensäge in Aktion: „Darf ich Fernsehen schauen?“ Mein Sohn kann mir diese Frage mit einer wirklich beeindruckenden Ausdauer stellen! Bevorzugt dann, wenn ich gerade ein wichtiges Telefonat führe oder schreiben möchte. Die Versuchung, irgendwann einfach ja zu sagen, kenne ich nur all zu gut. In der Regel bleibe ich aber standhaft, weil ich weiß, dass ich dadurch langfristig ein gutes Fundament lege. Eine gute Möglichkeit in so einer Situation ist, auf eine konkrete Regel (die feststehende Medienzeit) zu verweisen. Bei uns ist das der Filmabend am Wochenende.

Achtung – Wutfälle: Sind Eltern sehr belastet oder müssen sich auf etwas Wichtiges konzentrieren, so können ihnen Wutanfälle von Kindern die Nerven rauben. Vor allem sehr willensstarke Kinder mit vielen Zornausbrüchen oder Kinder in der Trotzphase

sind eine Herausforderung. Es gibt Eltern, die schon so vor dem nächsten Wutanfall „zittern“, dass sie ihrem Sprössling alles recht machen wollen. Sie fürchten die Konflikte oder haben sogar Angst, dass sie die Liebe ihrer Kinder durch Verbote oder Konsequenzen aufs Spiel setzen könnten. Doch Kinder testen Grenzen aus, manche mit aller Kraft. Und sie wollen wissen, wie ihre Eltern reagieren. Letztlich sehnen sie sich nach verlässlichen Erwachsenen, die sich nicht „erpressen“ lassen. Versuchen Sie deshalb, innerlich stark und klar zu bleiben. Bemühen Sie sich, nicht selber die Beherrschung zu verlieren, wenn Ihr Kind tobt.

- Ablenkung: Nicht immer ist das möglich. Doch wenn es gelingt, ist es eine wunderbare Möglichkeit, das Kind „aus seinem Film“ herauszuholen: „Die rote Schaufel kannst du jetzt nicht bekommen, die hat deine Schwester. Aber schau mal, die blaue Schaufel hat ja einen viel längeren Stiel. Damit kann man richtig gut ein großes Loch graben. Ich fang mal an, machst Du mit?“
- Abwarten: Wenn es zu Hause zu einer „Wut-Szene“ kommt und niemand in Gefahr ist, so probieren Sie, das Ganze zu ignorieren. Geben Sie ihrem Kind ein wenig Zeit und atmen Sie selber durch. Manchmal legt sich der Zorn, wenn das Kind merkt, dass es keine Aufmerksamkeit bekommt.
- Auszeit: Lässt das Kind seinen Aggressionen freien Lauf, so müssen Sie es aus der Situation nehmen. Mit Worten erreichen Sie jetzt vermutlich nichts. Eine Möglichkeit ist, dass sie das Kind auf einen Stuhl setzen und es eine Auszeit bekommt (eine Minute pro Lebensalter). Bleiben Sie in Sichtentfernung. Ist die Wut verrauht, können Sie die Situation besprechen. Es ist oft spannend, was in Kindern vorgeht und was die Wutauslöser sind. Signalisieren Sie Verständnis für die Gefühle Ihres Kindes. Dennoch müssen Grenzen eingehalten werden.



Das Ziel

Für Kinder ist das Einhalten von Regeln ein tagtäglicher, langer Lernprozess. Deshalb ist das konsequente Handeln von Eltern auch so wichtig: das Aufzeigen und Einfordern von Grenzen trainiert Kinder darin, selber Verantwortung zu übernehmen. Wer Aufgaben innerhalb einer Familie erledigt und sich an Regeln hält, erlebt sich zudem als Teil der Gemeinschaft. Das stärkt sowohl das Selbstbewusstsein als auch das Verantwortungsgefühl. Diese wichtigen Kompetenzen sind ein starkes Fundament für das ganze Leben. Was gibt es für Eltern Schöneres, als wenn die eigenen Kinder lebensfähige Erwachsene werden? Gesunde Grenzen sind dabei wichtig, ja sie sind sogar ein Ausdruck von Verantwortung und Liebe der Eltern. Deshalb hebt der bekannte dänische Familientherapeut Jesper Juul hervor, dass auch das „Nein“ zu einer liebevollen Erziehung dazugehört. Denn so Juul: „Liebe bedeutet, dem Kind das zu geben, was es tatsächlich benötigt, um ein schönes Leben führen zu können.“