

Quellenweg 7  
6911 Lochau | Österreich  
[www.elternbegleitung.at](http://www.elternbegleitung.at)

T 0664 20 630 28  
[post@elternbegleitung.at](mailto:post@elternbegleitung.at)

## **Grenzen setzen – ohne zu verletzen**

ORF Ratgebersendung Erziehung Heute am 2. 12. 2008

**Du sollst! Du darfst nicht! Du musst! Mach!**

### **Was sind Grenzen?**

Unter einer Grenze versteht man einen bestimmten Punkt, an dem es nicht mehr weitergeht.

Ihre Grenzen sind ein Ausdruck dafür, was sie wollen, und was sie nicht wollen, woran sie teilhaben möchten, und woran sie nicht teilhaben möchten, was sie mögen und was sie nicht mögen, was sie für sich und für ihre Familie für gut oder für schlecht halten. Ihre Grenzen sind also Normen und Werte, von denen sie überzeugt sind, dass sie auch für ihre Kinder gelten sollen. Beispiele:

**Können die Kinder fernsehen, wann sie wollen, oder wollen sie mitbestimmen, was sie sehen sollen und wieviel?**

**Sollen die Betten jeden Morgen gemacht werden, bevor die Familie das Haus verlässt oder ist das egal?**

**Trifft es sie, wenn die Kinder fluchen oder ordinär sind, oder hat das keine Bedeutung für sie?**

**Sollen die Kinder zu einer bestimmten Uhrzeit ins Bett gehen, oder ist das ihnen egal?**

Wichtig ist, dass Euch Eltern bewusst ist, für welche Grenzen ihr eintreten könnt und welche gute Gründe es gibt, diese Grenzen zu setzen.

Diana Baumrind, eine Entwicklungspsychologin aus Berkeley in Kalifornien kam nach jahrelangen Forschungen zu folgenden Ergebnissen: Die selbstbewusstesten und

kontrolliertesten, zufriedendsten, unternehmungslustigsten und unabhängigsten Kinder entwickelten sich bei einer Erziehung, die sowohl klare Grenzen beinhaltete, auf der anderen Seite aber auch eine besondere menschliche Wärme anbot. Ein Familienklima, das sich durch große Offenheit, Wärme und Liebevollsein auszeichnet, erleichtert Kindern das Grenzenbefolgen ungemein.

## Warum brauchen Kinder Grenzen?

Erziehung braucht klare Grenzen, als auch eine besondere menschliche Wärme. Grenzen geben Orientierung und Halt, schützen und leiten. Grenzenlosigkeit und Chaos überfordert Kinder und Heranwachsende. Eltern sollten so konsequent als nötig sein.

## Kinder brauchen Wurzeln und Flügel

Es sollte nicht versäumt werden, Kindern klare Grenzen aufzuzeigen. Grenzen stellen eine sinnvolle Orientierungsmöglichkeit für Kinder dar. Um sich entwickeln zu können, brauchen Kinder Ihre Freiheit, was natürlich nicht heißt, dass diese Freiheit grenzenlos sein soll. Damit das Leben in der Familie harmonisch und ausgewogen abläuft, müssen Eltern Regeln für Ihre Kinder aufstellen und Ihnen Ihre Grenzen aufzeigen. Kinder machen sich noch wenig Gedanken, über die Welt um sich herum und Ihre Zukunft. Grenzen und Regeln sind daher sehr wichtig, um das Kind zu schützen und es auf sein Leben vorzubereiten. Mithilfe der Regeln, geben Sie Ihrem Kind ein Gefühl von Sicherheit und zeigen ihm, was es in seinem späteren Leben erwarten wird. Dadurch wird der Alltag strukturiert und das soziale Miteinander in der Familie gestärkt. Kinder finden das Grenzen setzen natürlich alles andere als gut, weil sie sich in ihrer Freiheit eingeschränkt fühlen.

### Beispiel:

Herr A. geht mit seinen Kindern ins Schwimmbad. Er muss um 18.00 Uhr zur Arbeit. Um 17.00 Uhr müssen sie gehen, damit Herr A. rechtzeitig zur Arbeit kommt. Herr A. sagt nicht: »Es ist Zeit nach Hause zu gehen – okay?«

Okay klingt, als ob es eine Wahl gäbe. Er sagt auch nicht: »Seid ihr soweit, dass wir nach Hause gehen können?« Wenn die Kinder das hören, antworten sie vielleicht: »Nein, jetzt noch nicht.«

Stattdessen sagt Herr A. um 16.50 Uhr: »Wir müssen jetzt in 10 min. gehen. Trocknet euch bitte ab.« Um 17.00 sagt er: „Es ist Zeit zu gehen.“

Wenn die Kinder nicht freiwillig kommen, könnte Herr A. folgende Wahlmöglichkeiten anbieten: »Ihr könnt jetzt gleich kommen und euch abtrocknen oder wir werden nächstes Wochenende gar nicht erst Schwimmen gehen. Die Entscheidung liegt bei euch.«

Wenn die Kinder nicht kooperieren, wird Herr A. sich an die Konsequenzen halten müssen. Am folgenden Wochenende wird er sagen: »Wir werden dieses Wochenende nicht ins Schwimmbad gehen, aber wir werden es nächstes Wochenende wieder versuchen.«

**Erziehungsziel:**

Der Zweck von Disziplin ist, unseren Kindern zu helfen, verantwortungsbewusst zu handeln. Durch unsere Grenzsetzung und durch Disziplin leiten wir unsere Kinder an, selbständig Entscheidungen zu treffen.

**Beispiel:**

Wenn wir die praktische Regel aufstellen, dass unsere Kinder ihre Schuhe und Stiefel ausziehen, bevor sie in den Wohnbereich kommen, so ist das eine Disziplin.

Wenn die Kinder diese Grenze verletzen und ins Haus kommen ohne die Schuhe auszuziehen, kann man folgendes machen:

Klar und entschieden sagen: »Nein, ich will nicht dass du mit den Schuhen ins Haus kommst. Wenn Du das nächste mal wieder vergisst, die Schuhe auszuziehen, kannst du den Boden wischen.«

Das sind klare persönliche Aussagen, die Kinder sehr viel eher zur Zusammenarbeit anregen, als psychische und physische Gewalt, die verhindert, dass Kinder ihre Eltern sowie deren Grenzen und Bedürfnisse respektieren.

Wenn das Kind wieder mit den Schuhen in den Wohnraum kommt, kann man ihm einen Lumpen geben und damit eine Konsequenz folgen lassen. Diese Konsequenz steht im Zusammenhang mit dem Fehlverhalten und ist für das Kind nachvollziehbar.

**Die Konsequenz ist nicht dafür da, „böse Kinder“ zu strafen.**

**Das Ziel besteht darin, dass das Kind Verantwortung für sein Handeln (seine Fehler) übernimmt.**

## **Grenzsetzung ist erforderlich,**

**wenn dem Kind Gefahren drohen,**

**wenn es die Grenzen anderer verletzt oder**

**wenn es Regeln nicht einhält, die das gesellschaftliche Zusammenleben erfordert**

### **Beispiel:**

Eine Sechsjährige steht im Alltag irgendwann vor ihrem Kleiderschrank: »Mami, ich weiß nicht was ich anziehen soll.« Die Mutter kann antworten: »Such dir was aus.« Sie kann aber auch ein blaues und ein weißes T-Shirt nehmen und fragen, welches der Tochter besser gefällt. Sie kann also eine Wahlmöglichkeit anbieten - die Tochter erlebt dadurch eine Begrenzung, die die Mutter vorgibt, und gleichzeitig die Möglichkeit der Auswahl.

## **Nur über den Konflikt lernen wir Eltern Grenzen setzen**

Erziehung sollte immer ein Miteinander sein und hat nichts mit Perfektion zu tun. Grenzen ziehen, finden und verändern muss geübt und erprobt werden. Erfolg und Misslingen, Mut und Entmutigung, Selbstzweifel und Hoffnung gehören dazu. Der Weg sollte das Ziel sein, denn das Grenzensetzen ist ein nie endender Prozess.

Kein Elternpaar auf der Welt war jemals genau so wie wir, und kein Elternpaar hat ein Kind gehabt genau so wie unser Kind. Also müssen wir experimentieren, bis wir eine Form gefunden haben, mit der wir alle gut leben können.

Braza Angelika  
Zertifizierte Elterntainerin, Elternbegleitung, Erwachsenenbildung  
Verfasst im September 2008