

Meine Grenze – deine Grenze: (Aus-)halten, vereinbaren, durchsetzen?

Grenzen verstehen als Klarheit und für jede*n nötig, nicht als Gewalt/Machtkampf.

Wir MÜSSEN Grenzen setzen, aber nicht, weil es sich so gehört oder das Kind sie zwingend braucht, sondern weil JEDER Mensch Grenzen braucht.

Persönliche Grenze/Wertevermittlung –

Wir benennen klar, was uns wichtig ist und was wir nicht möchten in klarer, persönlicher Sprache. Kind lernt: Empathie, Perspektivwechseln, respektvollen Umgang miteinander, und auch: Ich darf meine eigene Grenze zeigen;

Je nachdem ist auch noch weitere Wertevermittlung (bei älteren) möglich: hier gilt es, Diskussion auszuhalten, weil das gehört zu Werte- und Meinungsbildung

Oder: Grenze als Schutz, Sicherheit, Gesundheit –

Straßenverkehr, Impfungen, Wickeln, etc.

Wir haben die Verantwortung für die Sicherheit unseres Kindes, daher müssen wir manchmal auch über deren Grenzen gehen.

>> Wir brauchen also keinen starren Regelkatalog, sondern eine klare Vermittlung, wo meine Grenze ist, dafür müssen wir die eigene Grenze aber erst mal wieder spüren.

Grenzerziehung im Familienleben beginnt also mit einem offenen Umgang damit, dass wir alle begrenzt sind – in unserer Leistungsfähigkeit, in unserer Kraft, in unserer Fürsorgefähigkeit. Imlau, „Meine Grenze ist dein Halt“, S. 67

Ressourcenampel:

Wo stehe ich gerade? Sind meine Bedürfnisse soweit erfüllt oder spüre ich eigentlich Mangel? Mein Zustand hat Konsequenzen im Miteinander (Stichwort: wie aufwendig ist die Brotdose? Was ist für das Kind stressiger: Eine Folge mehr im TV oder eine genervte, laute Mama/Papa?)

und Konsequenz in der Selbstfürsorge: durch regelmäßiges Hinspüren nehme ich sowohl Hunger, Durst, Klo besser wahr, aber auch Stresslevel, Anspannung, gelber Bereich...

Wir dürfen Kindern etwas zumuten – somit lernen sie auch Frustrationstoleranz, etc.

Außerdem sind unsere Ressourcen begrenzt, 100%ige Erfüllung geht immer auf Kosten anderer. Hilfreiche Leitfrage „Wer leidet gerade am meisten?“ Gibt es Kompromisse?

Und: „Gut gesehen ist halb erfüllt“ > wichtig ist, dass ich das Kind und seine Bedürfnisse sehe und wahrnehme, das tut dem Kind sehr gut und hilft oft beim Aushalten von Nicht-Erfüllung!

„Aufgabe der Eltern ist es, Zumutungen gerecht zu verteilen“ Herbert Renz-Polster

Nein mit Schleife (Anna Hofer)

„Nein, du darfst jetzt nicht sofort spielen, erst machst du Hausaufgaben.“ >> Grenze

„Aber ich mach dir gern einen Kakao und setze mich zu dir bei den Hausaufgaben“ >> Schleife

Wenn Kind Schleife nicht will, dann Situation nicht verschlimmern, sondern Verständnis haben für Frust

Neintaubheit bekämpfen

Wenn wir zu häufig „Nein“ verwenden und danach einlenken, lernt Kind, dass ein Nein bedeutet: Diskutiere mit mir und überzeuge mich! Wir brauchen das klare „Nein“ für Gefahrensituationen und wirklich eindeutige Grenzen. Daher lohnt es sich, in Alltags-Grenz-Situationen eher ins Gespräch zu gehen, bevor man direkt mit Nein reagiert.

Was also tun, bei folgender Anfrage?

„Darf ich bitte... (noch eine Folge, ein Eis, ans Tablet, ...)??“

Reaktion:

Wiederholen und verstehen „Du möchtest gerne ...?“

Pause mit Ansage „Warte, ich denke kurz drüber nach.“

(im Kopf 21, 22,...)

Ernst nehmen: „Ich hab verstanden, du hättest jetzt gerne“

Entscheiden: „Ich möchte nicht, dass ...“; „Okay, du kannst...“

Werkzeugkasten für Grenzen zeigen ohne Strafen (nach Imlau):

Innere Klarheit

>> Ich darf eine Grenze aussprechen. Das vermittele ich auch (unbewusst) über Körpersprache und Stimme. Ich sollte mir klar sein, warum ich das gerade tue (persönliche oder Schutz-Grenze) und mir Zeit nehmen um kurz zu reflektieren.

Persönliche Sprache

>> Klare Ansagen, prägnante, persönliche Begründungen anstatt ausführlicher Rechtfertigungen; auch hierfür: Zeit nehmen um kurz zu reflektieren

Weiter Blick

>> Tunnelblick und Machtkampf vermeiden, „Unden“ versuchen statt „Entweder/oder“

Bewusste Prioritäten

>> Choose your battles“, finde die Balance zwischen Einsatz und Gelassenheit; was sind deine 3 wichtigsten Regeln?

Kooperationsfähigkeit

>> Kind ist nicht mein Feind, es will eigentlich kooperieren.

Kooperationswillen wird gefördert durch Wertschätzung & Anerkennung der vielen

Kooperationsleistungen, die das Kind den ganzen Tag über so zeigt. Kann helfen, muss natürlich nicht!

Wenn nichts mehr geht:

Kontrolliertes Nachgeben

Eltern tragen die Verantwortung, z.B. auch für das Zeitmanagement. Wenn unsere Pläne hier kollidieren, dann komme ich dem Kind entgegen, aber nicht schwammig, sondern möglichst genau „noch 3x Rutschen“ statt „na gut, nicht mehr lange“

... und Zugewandtes Durchsetzen

Wenn sämtliche Kooperationsversuche ins Leere laufen und klar ist, dass ich (mit meiner Verantwortung für die Zeit und für die anderen Familienmitglieder) jetzt etwas durchsetzen muss, dann entscheide ich also bewusst und klar über den Willen des Kindes hinweg, weil eine Notwendigkeit besteht und keine Kompromisslösung möglich war.

Mit so viel Kraft wie nötig, aber so sanft und zugewandt wie möglich. Und mit voller Verantwortungsübernahme, ohne Beschämen u.ä.

„Ich werde dich jetzt in den Sitz setzen und anschnallen. Ich weiß, dass du das nicht möchtest. Ich halte dich fest. Es ist gleich geschafft. Ich weiß, dass das schwer für dich ist. Ich bin so sanft wie möglich. Ja, es ist wirklich frustrierend, gleich haben wir es geschafft.“ ...

Grenzen – sehr individuell und gleichzeitig viel größer als das

Grenzen in Erziehung sind sehr *individuell*:

Je nachdem wo man steht (Temperament, Belastung, ...), fällt das Grenzenwahren schwerer oder leichter; Grenzen wahren ist also abhängig von eigener momentanen und dauerhaften Lebenssituation, vom Temperament des Kindes, vom Alter, ...

Gleichzeitig spielen viele *gesellschaftliche Aspekte* mit rein:

Um Kinder zugewandt und klar begleiten zu können, brauchen wir Ressourcen:

Kraft, Geduld, Nerven

Wie viele Ressourcen wir zur Verfügung haben, hat viel mit Privilegien zutun (Krankheit, Kindheitserfahrung, Diskriminierung, Mental Load, Alltagsstress, Finanzielle Sicherheit, Gesellschaftlicher Umgang mit Kindern, ...) und ist damit nicht nur individuell, sondern auch abhängig von den Umständen. Seien Sie freundlich mit sich selbst!

Und wofür lohnt es sich?

Wenn wir Kindern Grenzen so vermitteln, dass sie die Werte dahinter verstehen, werden aus ihnen Menschen, die wertebasiert leben und nicht einfach nur aus Angst gehorsam sind.

Literaturempfehlungen:

- Nora Imlau - „Meine Grenze ist dein Halt“; „Bindung ohne Burnout“; und viele mehr
- Herbert Renz-Polster – „Mit Herz und Klarheit“
- Inke Hummel – „Nicht zu streng, nicht zu eng“
- Nicole Wilhelm – „Miteinander leben“
- Filmempfehlung: „Liebe, Wut und Milchzähne“, Good enough parents