

Mut zu persönlichen Grenzen: So lernen Kinder Rücksichtnahme

Es ist nicht immer einfach, die richtige Balance zwischen Grenzen und Freiheit in der Kindererziehung zu finden – vor allem, wenn wir als Eltern an unsere persönlichen Grenzen kommen. Die Erziehungsberaterin Maya Risch hilft Ihnen, Ihren Weg zu finden.



Foto: Lisa5201, iStock, Getty Images Plus

An manchen Tagen können Eltern Kinderlärm nur schwer ertragen. Vielleicht ist es an der Zeit, eine persönliche Grenze zu formulieren?

Von [Maya Risch](#)

Kinder brauchen Grenzen! Kinder brauchen Freiheit, um sich gesund zu entwickeln! Zwei widersprüchliche Sätze, die wir Eltern immer wieder zu hören und zu lesen bekommen. Wie sollen wir mit diesem Widerspruch umgehen? Setze ich meinem Kind zu wenig Grenzen? Wird es so zu einem unsozialen Menschen heranwachsen, der nicht gelernt hat, andere zu respektieren? Schränke ich mein Kind zu stark ein? Behindere ich seine Entwicklung und mein Kind entwickelt sich zu einem unsicheren Erwachsenen? Solche und ähnliche Fragen stellen sich Eltern immer wieder.

Kinder sollen auf jeden Fall ihre eigenen Grenzen erfahren und diese, ihre Fähigkeiten und Grenzen, ausweiten dürfen. Sie brauchen zudem Erwachsene, die klare persönliche Grenzen ziehen.

Grenzen so zu erfahren, gibt Orientierung und Sicherheit. Impulskontrolle und Frustrationstoleranz können sich entwickeln.

Kinder erfahren eigene Grenzen und stossen an unsere Grenzen

Kinder wachsen und entwickeln sich. Sie entdecken die Welt, erobern Räume und erweitern ihren Aktionsradius laufend. Dabei erleben sie einerseits immer wieder Erfolge, andererseits, dass sie an ihre eigenen Grenzen stossen, zum Beispiel wenn sie als Einjährige versuchen zu laufen und umfallen oder später den Reissverschluss selber zuzumachen versuchen und das nicht auf Anhieb klappt – oder wenn sie auf einen Baum klettern wollen und den Ast noch nicht erreichen können.

Es ist nicht die Aufgabe des Kindes, unsere Grenzen zu spüren, sondern es ist unsere Aufgabe, diese klar und deutlich erkennbar zu machen.

Wenn wir die Kinder ermutigen, Erfahrungen zu machen, sie selber Lösungen suchen lassen, ohne gleich helfend einzuschreiten, tragen wir viel zu einer gesunden Entwicklung ihrer Frustrationstoleranz und Selbstwirksamkeit bei. Gleichzeitig erfahren und erleben Kinder hier Grenzen; Limits, die sich auf Grund ihres eigenen Könnens und Lernens natürlich ergeben. Diese Grenzen dürfen sie erweitern. Die Überwindung derselben führt letztendlich oft zu Erfolgserlebnissen und so zur Stärkung ihres Selbstvertrauens.

Kinder erleben auch Einschränkungen, wenn sie an die Grenze von uns Eltern stossen. Dann sagen wir als Eltern oft: «Ich komme an meine Grenze mit meinem Kind» und meinen damit, dass ihre persönliche Grenze erreicht ist. Das ist gut und zeigt uns Eltern, dass der Moment gekommen ist, dem Kind diese, unsere Grenze deutlich zu machen. Häufig denken wir in solchen Momenten, dass das Kind doch selber merken sollte, dass jetzt genug ist. Das kann und tut es aber in der Regel nicht. Es ist nicht die Aufgabe des Kindes, unsere Grenzen zu spüren, sondern es ist unsere Aufgabe, diese klar und deutlich erkennbar zu machen.

Unterschied zwischen Regeln und persönlichen Grenzen

Menschliche Gesellschaften brauchen soziale Regeln, Gebote und Verbote wie z.B. Verkehrsregeln oder das Verbot zu stehlen. Auch Familien brauchen ein paar wenige Regeln und Verbote. Diese Regeln sind allgemeine, unpersönliche Grenzen.

Allgemeine Grenzen sind starr. Kinder erleben diese Art von Grenzen oft als willkürliche Einschränkung ihrer Freiheit. Gesunde Kinder von heute

nehmen diese Einschränkung selten einfach so hin, sondern rebellieren dagegen. So entstehen anstrengende Machtkämpfe, bei denen beide Seiten viel Energie verlieren und die einer guten Beziehung im Weg stehen. Deshalb ist es wichtig, nur so viele dieser Regeln aufzustellen, wie wir wirklich als dringend nötig erachten. Drei bis vier reichen aus.

Natürlicherweise dehnen Kinder ihre Aktivitäten so weit aus, leben so weit nach ihren Vorstellungen, bis sie an unsere Grenzen stossen, oder an die Grenzen einer sozialen Gruppe oder eines anderen Gegenübers.

Diese Grenzen sind persönlich, von Person zu Person anders. Nicht nur, weil sie von Mensch zu Mensch variieren, sondern auch weil sie von Tag zu Tag unterschiedlich sein können. Wir haben nicht jeden Tag gleich viel Energie und Geduld, uns mit unseren Kindern zu beschäftigen und z.B. Lärm auszuhalten. Entscheidend ist nun, dass wir diese Grenzen ehrlich als das kommunizieren, was sie sind, nämlich unsere persönliche Grenze im Hier-und-Jetzt.

Persönliche Grenzen – versus allgemeine Grenzen und Regeln

Im folgenden Beispiel zeige ich, wie wir mit allgemeinen oder persönlichen Grenzen auf ein Verhalten reagieren können.

Wenn mein Sohn alle Pfannen und Kochlöffel aus dem Küchenschrank hervorholt, um damit laut Musik zu machen, stört mich das heute vielleicht, da ich müde oder lärmempfindlich bin. Nun kann ich mich entscheiden. Will ich ein Verbot (starre Grenze) aussprechen? «Mit Pfannen spielt man nicht.» «Das Musikmachen mit Pfannen ist verboten.» Hier wird das Verhalten des Kindes eingeschränkt und das Kind ist aufgefordert, das Verbot ernst zu nehmen. Wenn ich die Grenze auch noch in einem scharfen Ton (schimpfend) aufstelle, fühlt sich das Kind ausserdem falsch mit seiner Idee, mit Pfannen musizieren zu wollen.

Bei einer persönlichen Grenze lernt das Kind etwas darüber, was mir wichtig ist, wie es mir gerade geht und lernt MICH ernst zu nehmen anstelle einer starren Grenze oder eines Verbots.

Ziehe ich eine persönliche Grenze? Dann kann ich zum Beispiel zu meinem Kind sagen: »Nein, ich will nicht, dass du jetzt hier mit den Pfannen musizierst. Ich ertrage das gerade jetzt nicht, mir ist es zu laut.« «Du darfst gern in deinem Zimmer weitermachen. Ich sehe, dass dir das Spass macht.» oder «Diese Pfanne ist mir sehr wichtig, ich will nicht, dass du damit spielst.» So lernt das Kind etwas darüber, was mir wichtig ist, wie es mir gerade geht und lernt MICH ernst zu nehmen anstelle einer starren Grenze oder eines Verbots.

Beim Ziehen persönlicher Grenzen geht es darum, dass ich mich als Mutter/Vater in einer persönlichen Sprache klar auszudrücken, was, MIR gerade jetzt zu viel ist, wo ich gerade jetzt an meine Grenzen komme und was ICH WILL oder NICHT WILL. Hilfreich ist es, dem Kind gleichzeitig zu zeigen, dass ich seinen Wunsch oder das Bedürfnis gehört, wahrgenommen habe. Sein Verhalten und was es will ist ja nicht falsch.

Persönliche Grenzen zu ziehen braucht Mut und Klarheit

Wir können uns nicht hinter Allgemeinplätzen oder unserer Rolle als Elternteil verstecken, sondern müssen Farbe bekennen. Und das fällt uns im Allgemeinen viel schwerer, als uns lieb ist.

Wenn Kinder erleben, dass ihre Grenzen wahrgenommen und respektiert werden, sind sie viel öfter bereit, uns und unsere Grenzen ebenfalls ernst zu nehmen.

Manchmal überschreiten Kinder unsere Grenzen. Sie tun das meistens, weil sie unsere Grenzen (noch) nicht kennen oder nicht klar wahrnehmen – und nicht, um uns zu provozieren oder zu ärgern. Sie stehen für sich und ihre Wünsche und Bedürfnisse ein und wollen dabei herausfinden, was uns wirklich wichtig ist und was wir wirklich nicht wollen. Ihre Bedürfnisse oder Wünsche prallen auf unsere, ein gesunder Konflikt entsteht. Darüber, wie wir damit umgehen können, ein andermal mehr.

Im Zusammenhang mit Grenzen dürfen wir nicht vergessen, dass auch unsere Kinder persönliche Grenzen haben. Sie zeigen schon früh, ob ihnen körperliche Nähe angenehm ist oder ob sie genug gegessen haben, ob sie Ruhe brauchen oder nicht länger allein sein mögen. Hier sind es wir Erwachsenen, die lernen müssen die Grenzen der Kinder wahr- und ernstzunehmen.

Wenn Kinder erleben, dass ihre Grenzen wahrgenommen und respektiert werden, steigt ihre Kooperationsbereitschaft und sie sind viel öfter bereit, uns und unsere Grenzen ebenfalls ernst zu nehmen.

Einladung zur Selbstreflexion

Wie gut achten Sie auf Ihre Grenzen bezüglich Energie und Müdigkeit? Wie oft nehmen Sie Ihre Grenzen zu spät wahr und sorgen zu wenig für sich? Kommt es dann vor, dass Sie unbeherrscht auf die Wünsche und Bedürfnisse der Kinder reagieren? Wie ernst nehmen Sie die Grenzen Ihres Kindes?

Buchtipps:

Rolf Sellin, «Bis hierher und nicht weiter!»: Wie Sie sich zentrieren, Grenzen setzen und gut für sich sorgen.

Jesper Juul, «Nein aus Liebe» Klare Eltern – starke Kinder