

Mannheimer Erziehungsinitiative

Wirksam Grenzen setzen

Vorbemerkung: Grenzen funktionieren nur auf der Basis von Liebe, einer guten Bindung und Wertschätzung

1. Kinder brauchen Grenzen für ihre Entwicklung

- Kinder suchen Orientierung
- Kinder können nicht immer eigene Entscheidungen treffen
- Grenzenlosigkeit überfordert Kinder
- Grenzen bedeuten Schutz und Verlässlichkeit
- Innerhalb von Grenzen gibt es Freiräume, die Erwachsene respektieren sollen
- An Grenzen kann man sich reiben und messen
- Reibung bedeutet Wärme

2. Auch Erwachsene brauchen Grenzen

- Eltern müssen nicht alles erdulden
- Gute Grenzen ergeben sich aus notwendigem Schutz und Rücksicht gegenüber anderen
- Grenzen bedeuten Achtung und Respekt voreinander (anklopfen, bevor man ein anderes Zimmer betritt)
- Das eigene Bedürfnis nach Grenzen spüren und erkennen
- Grenzen sind keine Strafe und bedeuten keine Moralpredigt
- Liebe und Wertschätzung sollte immer die Basis sein

3. Grenzen setzen heißt Regeln aufstellen und Absprachen treffen

- Babys und ihre Bedürfnisse bestimmen den Rhythmus
- Babys brauchen viel einfühlsame Unterstützung und Bestätigung
- Bei Kleinkindern Grenzen durch Sprache und körperliche Gesten unterstützen (z.B. Arm festhalten bei Kneifen, bei Ampelrot Hand auf die Schulter)
- ab Kindergartenalter können Regeln aufgestellt werden
- Beispiele
- Nur bekannte Regeln können eingehalten werden

4. Kinder müssen Grenzen nicht einsehen

- Grenzen müssen nicht langwierig begründet werden
- Gute Grenzen sind klar und kurz formuliert
- Fest sein, ohne zu herrschen
- Konsequenz sein, ohne zu drohen
- unendliches Reden und Nörgeln macht Kinder „muttertaub“
- über die Lust von Kindern, Grenzen zu überschreiten
- Kinder sind nicht dankbar für gesetzte Grenzen
- Kinder dürfen über Grenzen auch enttäuscht sein
- Grenzen setzen ist etwas anderes als eine Vereinbarung

5. Grenzen setzen heißt, über Konsequenzen nachgedacht zu haben

- was mache ich, wenn die Grenze nicht eingehalten wird
- spontane Verbote und Strafen werden meist nicht durchgehalten
- Strafen führen zu Angst und befriedigen eher ein Rachbedürfnis; sie führen nicht zum richtigen Tun
- Konsequenzen heißt Erfahrungen machen können
- Beispiele?
- Konsequenzen vorher besprechen und ankündigen

6. Das Eisen schmieden, wenn es kalt ist

- In der Aufregung macht man eher Fehler
- Regeln sollten in Ruhe aufgestellt und besprochen werden
- Auch Konsequenzen sollten mit dem Kind besprochen werden
- Über Konsequenzen entscheiden Sie in aller Ruhe
- Konsequenzen bedeutet nicht Machtkampf

7. Grenzen setzen klappt nicht immer

- Eltern sind nicht immer cool und ruhig
- Eltern dürfen auch mal schreien
- Eltern haben nicht immer die Kraft, Grenzen zu setzen und auf Konsequenzen zu achten
- Wer handelt macht Fehler, sie sind nicht perfekt

- Manchmal ist es gut, spontan zu sein und das Unvorhergesehene tun

8. Grenzen können zu weit oder zu eng sein

- Wenn Kinder immer Grenzen überschreiten, läuft etwas schief
- Zu enge Grenzen entmutigen
- Kinder dürfen Fehler machen; es muss nicht alles perfekt sein (das Geschirr darf auch mal kaputt gehen beim Helfen)
- Kinder brauchen viel Zeit
- Zu weite oder unklare Grenzen machen orientierungslos
- Kinder, die keine Grenzen haben, provozieren

9. Tipps für das Setzen von Grenzen

- echten Kontakt herstellen (Augen, Augenhöhe)
- für Aufmerksamkeit sorgen
- bestimmt sein, ruhige und klare Aussprache
- Unmissverständlich sein (ich will, dass du dieses oder jenes (nicht) tust; damit bin ich nicht einverstanden)
- Ich-Botschaft (ich will, statt man macht)
- nicht diskutieren
- Körperliche Präsenz und Haltung ist wichtig; in der Nähe bleiben, wenn es sofort passieren soll
- bei Erfüllung loben nicht vergessen
- Wer Grenzen setzt, braucht Rückhalt (Absprache mit Partner, Lehrern, Großeltern u.a.)
- Wenige Regeln sind wirksamer als zu viele
- Auszeit, wenn gar nichts mehr geht

10. Sprechen Sie mit Freunden und Profis

- Sie müssen sich nicht schämen, wenn es nicht so klappt
- Gestehen Sie sich und anderen Ihre Ratlosigkeit ein
- Warten Sie nicht zu lange
- Es gibt Beratungsdienste, die schnell und unkompliziert helfen