

## Wie setze ich Grenzen?

Eine Zusammenfassung von Caroline Märki – von Zeerleder

*„Es ist gesagt worden, dass Kinder Grenzen suchen oder Grenzen testen, als ob sie es bewusst täten, um zu sehen, wie weit sie gehen können, und als ob sie ihre Eltern manipulieren wollten. Nach meiner Erfahrung ist das nicht der Fall. Die Kinder, an die man dabei denkt, sind des Kontakts mit ihren Eltern nicht sicher, und ihre Eltern sind ihrerseits unsicher im Kontakt mit den Kindern. Sie drücken sich fast nie persönlich aus, und deshalb können die Kinder nicht erkennen, wo sie stehen. Vielleicht suchen die Kinder tatsächlich Grenzen, aber sie tun es deshalb, weil sie sie nicht kennen. Wenn ein Kind die Grenzen der Eltern nicht kennt, wird es unsicher, völlig passiv oder hyperaktiv und auf jeden Fall einsam.“*

(Jesper Juul, aus dem Buch „Grenzen, Nähe, Respek“t, S. 33, rororo Verlag)

„Kinder, die angeblich ihre Grenzen austesten, suchen gewissermassen nach der wahren Persönlichkeit ihrer Eltern.“

(Jesper Juul, aus dem Buch „Die kompetente Familie“, S. 27, Kösel Verlag)

Diese Sätze von Jesper Juul haben mich zum Nachdenken angeregt. Aus meinem Erziehungsalltag war mir klar, dass für Grenzen setzen nicht einfach eine Methode angewendet werden kann. Es hat viel mehr mit meiner Person zu tun. Wie gut ich mich kenne und dass ich weiss, was ich wirklich will. Früher mussten sich die Eltern nie Gedanken über ihr Verhalten machen, vielmehr wurde das Verhalten des Kindes in Frage gestellt. Es war für Eltern nie leicht, ihren Kindern Grenzen zu setzen, doch gab es eine Zeit, in der ihr Verlauf einleuchtender und vor allem einheitlicher war. Es war auch nie leicht, Kinder dazu zu bewegen, sich an Grenzen zu halten. Es gab immer Ermahnungen, Strafen, Konsequenzen bevor die Kinder die Grenzen der Eltern oder der Gesellschaftsschicht akzeptierten. Dieses System funktionierte vor allem, weil die Eltern /Erwachsenen das Recht hatten, Gewalt anzuwenden. Die Kinder gehorchten; nicht aber aus Respekt den Erwachsenen gegenüber, sondern aus Angst vor der Macht, vor dem Vater, vor dem Lehrer etc...

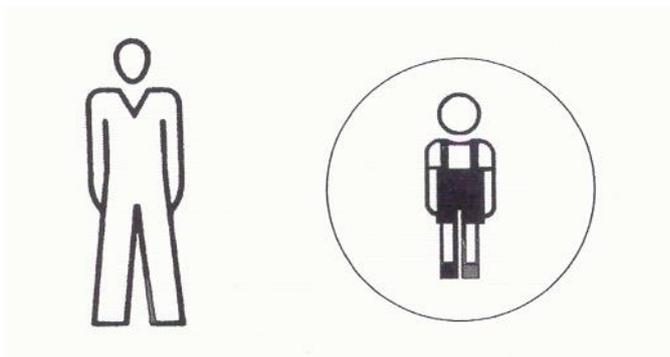
Ich glaube wir sollten lernen, Grenzen als etwas anderes zu verstehen. Sie sind mehr als familiäre Verkehrsregeln. Heute müssen Eltern mehr nach innen schauen (reflektieren), statt ständig auf die Kinder. Früher zog man Grenzen rund um das Kind. Die Erwachsenen definierten die Grenzen und die Kinder hatten sich danach zu richten. Auf diese Weise Grenzen zu setzen funktioniert aus vielen Gründen nicht mehr. Aber das grundlegende Problem ist stets das gleiche geblieben: Mit den Grenzen wurde so umgegangen, dass die Grenzen der Kinder verletzt wurden. Alle machten es so. Es war richtig so. Keiner dachte darüber nach. Heute sollten Erwachsene anfangen Grenzen für sich selbst zu setzen. Wo sind meine persönlichen Grenzen? Was will ich? Was wird mir zuviel?

Jesper Juul teilt Grenzen in zwei Arten auf: Die generellen Grenzen und die persönlichen Grenzen. Während des Zusammenlebens in der Familie (während ca. 18 bis 20 Jahren) werden die eigenen wie auch die Grenzen der Kinder entdeckt. In den ersten sechs bis sieben Jahren bemerken wir fast täglich neue Grenzen an uns und an unseren Kindern. Z.B: „Es ist mir zu laut, ich brauche dringend eine Pause.“ Oder ich schreie das Kind an und überschreite so seine Grenzen. Ab dem siebten

Lebensjahr testet ein Kind nicht mehr so oft Grenzen. Es tritt eine Pause ein. Wenn die Kinder zwölf, dreizehn Jahre alt werden, geht es wieder von neuem los.

## Generelle Grenzen

Die Grenze wird um das Kind, um den Mensch gemacht.



(Jesper Juul, aus dem Buch „Das kompetente Kind“, S. 219, rororo Verlag)

Um in einer Gesellschaft zu leben, braucht es Regeln/Grenzen. Dazu gehören z.B. Verkehrsregeln, aber auch Regeln in der Familie:

„Ich will, dass du um 20.00 h im Bett bist.“  
„Bei uns werden die Schuhe vor der Türe ausgezogen.“  
„Es wird im Haus nicht mit dem Fussball gespielt.“

Es sind die Erwachsenen, welche die Regeln definieren. Werden diese Regeln mit dem Wachsen der Familie und Aufwachsen der Kinder verändert und immer wieder neu angepasst, schaden sie keinem. Es gibt Grenzen die hatten wir schon bevor wir Kinder hatten, von einigen sollten wir uns trennen, andere behalten wir und noch andere passen wir an. Grenzen die einem „übergestülpt“ werden sind nicht sehr angenehm, deshalb sollte darauf geachtet werden, dass nicht zu viele dieser generellen Grenzen vorhanden sind. Idealerweise wird immer wieder überdenkt, ob eine Regel noch aktuell ist oder ob sie ersetzt oder ganz aufgelöst werden kann.

Heute regiert die Vielfalt. Diese Vielfalt, diese Freiheit es zu machen wie wir es wollen, macht es uns schwerer, Grenzen zu setzen. Es zwingt uns, uns Gedanken zu unserer Familie zu machen:

### **Nach welchen Werten möchte ich leben?**

#### **Was ist mir wichtig dabei?**

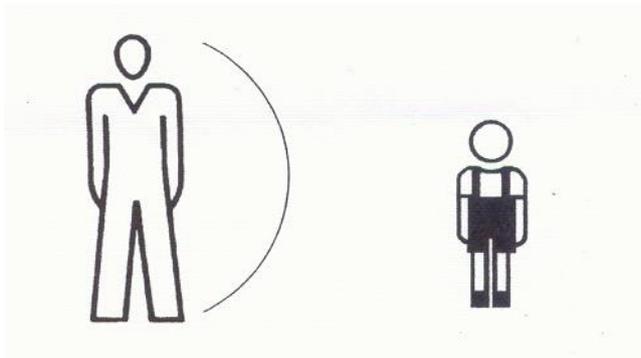
Wir müssen als Eltern Verantwortung über unser Handeln übernehmen. Wir sollten im Klaren sein, was wir in unserer Familie einhalten wollen.

Wir sollten an unsere Vorstellung von Familie glauben und mit den Konflikten, die selbstverständlich daraus entstehen, rechnen und fertig werden. Dieses Aushalten von Wutanfällen, Geschrei und „Trotz“ des Kindes, diese immer wieder auftretenden Konflikte sind sehr Energie raubend und können Eltern verunsichern.

Heute sind die Eltern viel mehr gezwungen zu reflektieren und sich Gedanken über ihre eigene Persönlichkeit und ihre Familie zu machen. Früher wurde vieles von aussen geregelt und vorgegeben. Kinder testen nicht Grenzen aus. Sie wollen testen, ob es uns Ernst ist mit dieser Grenze, dieser Regel. Glauben wir selber daran? Oder sagen wir es einfach nur so, weil es von unseren Eltern auch so gesagt wurde? Sind wir authentisch?

„Kinder suchen keine Grenzen, sie wollen Kontakt.“  
(Jesper Juul, aus dem Buch „Grenzen Nähe Respekt“, S. 33, rororo Verlag)

## Persönliche Grenzen



(Jesper Juul, aus dem Buch „Das kompetente Kind“, S. 219, rororo Verlag)

Grenzen aussprechen hat sehr viel mit uns zu tun. Je besser es uns gelingt unsere individuellen und persönlichen Grenzen im Umgang mit den Kindern (und Erwachsenen) auszusprechen, desto kooperativer werden die Kinder sein, desto weniger Einsamkeit, Konflikte, Stress und Frustration werden die Eltern und Erziehenden erleben.

Wenn wir eine gute Beziehung zu unserem Kind und zu unseren Mitmenschen haben wollen, müssen wir sagen was uns zuviel ist und was wir denken.

Für mich sind die persönlichen Grenzen sehr wichtig, denn sie gehen häufig vergessen. Wenn die Kinder noch sehr klein sind, müssen Eltern (vor allem Mütter) ihre Grenzen und eigenen Bedürfnisse oft zurückstellen. Ab drei Jahren (manchmal und auch schon früher), kann ein Kind die Grenzen der Eltern respektieren und kennen lernen. Wir können unsere eigenen Grenzen nur dadurch erkennen, wenn sie andere übertreten. Und ebenso können wir Grenzen der anderen nur kennen lernen, indem wir, ohne es zu wollen, mit ihnen zusammenstossen oder sie sogar verletzen.

Grenzen auszusprechen gelingt uns am besten wenn wir Eigenverantwortung übernehmen. D.h. für mein eigenes Verhalten Verantwortung übernehmen, für meine Gefühle, für meine Reaktionen, für meine Werte. Ich muss mich fragen: „Was will ich? Wie will ich es haben?“ Und wenn diese Fragen beantwortet sind lautet die nächste Frage: „Wie kann ich es erreichen, ohne mein Kind zu

verletzen?“ Wenn das Resultat immer noch unbefriedigend ist, ist die nächste Frage: „Kann ich das, was ich erreichen will, von meinem Kind in diesem Alter erwarten?“ Erst dann kann ich meine Gedanken/Gefühle dem Kind sagen. Dazu wähle ich die persönliche Sprache.

### Persönliche Sprache

„Ich will nicht, dass...“

„Ich will, dass...“

„Ich möchte nicht...“

„Ich möchte, dass...“

Das sind die vier wichtigsten, alltäglichen Sätze in der persönlichen Sprache. Unglücklicherweise sind das die vier Sätze, die die meisten unserer Eltern versucht haben uns beizubringen, **nicht zu verwenden**, als wir aufwuchsen. Sie haben es vorgezogen, dass wir unsere ganze Zeit damit verbringen, das zu lernen was wir soziale Sprache nennen, was eine viel nettere und höflichere Sprache ist. („Könntest du vielleicht bitte... oder, ich hätte gerne, dass du...wäre es möglich, dass...“)

Die persönliche Sprache ist der Kern der Botschaft. Es ist weniger wichtig mit welchem Gefühl ich es sage. **Die Wörter sind es, die kränken, nicht die Gefühle.** Ich darf durchaus wütend und hässig meinem Kind was sagen, aber immer in der persönlichen Sprache und keine kränkenden Worte benutzen.

Schon Goethe sagte: „Denn Worte verletzen mehr als dass sie heilen.“

Unter Menschen, die sich viel bedeuten, also in Familien oder unter Paaren ist es wichtig sich persönlich auszudrücken, denn nur in der persönlichen Sprache können Konflikte bearbeitet und gelöst werden. Wenn wir uns nicht persönlich ausdrücken, bleiben wir im Unklaren darüber, wer wir sind, und für andere wird es schwer sein zu wissen, woran sie mit uns sind.

Es braucht viel Zeit die eigenen Grenzen gut zu kennen und die Grenzen der Kinder zu verstehen. Denn diese Grenzen verändern sich immer wieder, weil wir uns immer wieder verändern. So müssen wir diese Grenzen von neuem verstehen lernen.

Die eigenen Grenzen zu kennen und benennen zu können, ist keine notwendige Voraussetzung von Elternschaft, sondern ein lebenslanger Lernprozess, der im Umgang mit dem Partner, den Kindern, deren Partnern, den Enkelkindern und unseren eigenen Eltern stattfindet.

(Jesper Juul aus dem Buch „Grenzen, Nähe,Respekt, S 45 , rororo Verlag)

Jesper Juul hat es so wunderbar beschrieben: Der Familienalltag, die Erziehung, ja das Leben ist ein Labor. Wir müssen vieles ausprobieren und immer wieder neu mischen und wieder neu ausprobieren. Es gibt kein richtiges oder perfektes Verhalten. Es geht darum dem ganzen

„Lebenschaos“ einen Sinn zu geben. Eine Möglichkeit dies zu tun, ist die Umsetzung seiner Wertvorstellungen. Dazu braucht es Geduld, Wiederholung und vor allem der Wille, mich und das Kind ernst zu nehmen.

„Die besten Eltern machen 20 Fehler pro Tag!“

(Jesper Juul, aus dem Vortrag „Fünf Grundsteine für eine Familie“, Freiburg 19.5.2009)

### **Grenzen setzen und Erziehungsmethoden anwenden**

Eltern zu sein war immer schon schwierig. Vor 60 Jahren hatten Eltern von „Aussen“ eine grosse Unterstützung. Damit meine ich, dass ein kohärenter und moralischer Konsens in der Gesellschaft bestand. Es gab allgemein akzeptierte Methoden bezüglich Kindererziehung. Alle nicht erfolgreich hinsichtlich der psychischen Gesundheit, allerdings höchst erfolgreich darin, die meisten Kinder ruhig zu stellen und gehorsam zu machen. So wurden sie den Anforderungen der industrialisierten Gesellschaft gerecht. In den letzten zwei Jahrzehnten haben sich die Bedingungen für Eltern stärker verändert als je zuvor in unserer Geschichte: Wir haben neue Informationen aus der Neurowissenschaft und den Rahmen gemeinsamer Werte und moralischer Übereinstimmung gibt es nicht mehr. Das bedeutet, dass Eltern viel Unterstützung von aussen verloren haben. Dadurch fühlen sich Eltern unsicher und der Schrei nach Methoden und deren Verfügbarkeit ist vollkommen verständlich.

Jesper Juul fragt sich hier, ob die Methoden da sind um die Unsicherheit der Eltern zu beschwichtigen oder den Kindern zu einer gesunden Kindheit zu verhelfen?

Wird eine Methode angewendet, wird eine Subjekt-Objekt-Beziehung geschaffen.

Diese Beziehung ist nicht förderlich für das Wohlergehen und für die Entwicklung des Kindes. Diese Erfahrung bringt Jesper Juul aus seiner fünfzigjährigen Tätigkeit als Familientherapeut mit. Das Ziel der Methoden ist, ein Verhalten des Kindes zu produzieren, das Eltern als „gut“ definieren.

Ich verstehe, dass Eltern, die sich verloren und unsicher fühlen, Sicherheit in diesen Methoden suchen, doch weiss ich, aus eigener Erfahrung, dass Erziehungsmethoden nicht bei jedem Kind funktionieren. Bleibt der Erfolg weg, ist sofort das Kind schwierig, oder die Mutter/der Vater zweifeln an den eigenen Fähigkeiten. Dass Methoden trotzdem zum Erfolg führen können, erklärt Jesper Juul so: *„Wir wissen aus Erfahrung, dass je mehr man die Integrität von Menschen verletzt, desto mehr wird sich dieser Mensch den Ansprüchen und Erwartungen anpassen - das bedeutet wiederum, dass diese Methoden höchstwahrscheinlich „erfolgreich“ sind – so wie vor einer Generation Gewalt in der Kindererziehung auch zum kurzfristigen Erfolg führte.“*

Kinder sollten mit dem gleichen Respekt und gleichwertig behandelt werden wie ein Erwachsener. Das heisst, dass Gefühle und Bedürfnisse des Kindes ernst genommen werden.

Jesper Juul schreibt dazu: *„Der Kernwert besteht darin, dass wir die Beziehung (privat als auch professionell) zwischen Kindern und Erwachsenen als eine Subjekt-Subjekt-Beziehung sehen im Gegensatz zu einer Subjekt-Objekt-Beziehung. Um eine Methode bei der Zusammenarbeit mit einem anderen Menschen anzuwenden, muss dieser Mensch als Objekt betrachtet werden. Der andere*

*Mensch muss sich damit einverstanden erklären, die Rolle des Objektes anzunehmen. Nur Erwachsene können sich frei damit einverstanden erklären. Kinder und Jugendliche müssen sich dieser Rollenverteilung unterordnen, was bedeutet, dass sie ihre persönliche Integrität aufgeben und zulassen, dass ihre persönlichen Bedürfnisse vernachlässigt und/oder Grenzen überschritten werden.“*

Was brauchen Kinder?

- Aufgaben, an denen sie wachsen können,
- Vorbilder, an denen sie sich orientieren können und
- eine Gemeinschaft, in der sie sich aufgehoben fühlen.

Wie können die Eltern das geben? Indem sie soziale und persönliche Verantwortung übernehmen. Unter sozialer Verantwortung verstehe ich: Die Verantwortung für und gegenüber anderen z.B. für getroffene Vereinbarungen oder für die Gemeinschaft. Mit persönlicher Verantwortung ist Eigenverantwortung gemeint. Verantwortlich sein für das eigene Leben, für die Gefühle, das Handeln, die Werte und für die eigene Integrität. Diese innere Haltung sollten die Eltern den Kindern vorleben. Eine Familie ist eine „Wachstumsveranstaltung“ und keine „Harmonieveranstaltung“. Da gilt es auch mal Konflikte und unangenehme Wutausbrüche auszuhalten und sich deswegen nicht schuldig fühlen. Im Zentrum der Familie stehen die Eltern und die Kinder umkreisen sie und können beobachten was diese tun. So lernen sie ohne Druck. So findet Erziehung zwischen den Zeilen statt. Das Beste was Eltern für ihre Kinder tun können ist, sich gut um das eigene Leben und die eigene Beziehung kümmern.

Januar 2010