

SWR2 Wissen

Warum Grenzen für Kinder wichtig sind und wie man sie setzt

Von Elena Weidt

Sendung vom: Samstag, 27. Mai 2023, 8:30 Uhr

Redaktion: Vera Kern

Regie: Autorenproduktion

Produktion: SWR 2023

Erziehungsexpert*innen sind sich einig: manchmal braucht es ein klares Nein. Aber Grenzen dürfen auch flexibel sein - und vor allem müssen Eltern ihre eigenen kennen.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-swr2-wissen-100.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

O-Ton 01 Sebastian Engelmann, Erziehungswissenschaftler, Pädagogische Hochschule Karlsruhe:

Ich bin mir sehr sicher, dass Kinder Grenzen brauchen. Es kommt darauf an, wie sie diese Grenzen erfahren.

O-Ton 02 Nicole Wilhelm, Pädagogin, Familylab:

Dieser Satz ‚Kinder brauchen Grenzen‘, das ist aus meiner Sicht ein völliger Irrtum. Kinder brauchen keine Grenzen, Kinder haben Grenzen.

O-Ton 03 Kind:

Nein, Nein, Nein, mache ich aber nicht, nein, möchte ich aber nicht.

O-Ton 04 Nora Imlau, Autorin und Erziehungsexpertin:

Das ist etwas, woran wir aber in unserer Gesellschaft nicht gewöhnt sind, dass es ein Zeichen für gute Erziehung ist, wenn Kinder nicht hören, auch mal gegen Grenzen angehen. Das zeigt, dass die sich trauen, für sich einzustehen.

Autorin:

Immer wieder hören Eltern den Vorwurf, dass sie ihren Kindern zu wenig Grenzen setzen und damit eine egoistische Generation heranziehen. Viele fühlen sich im Alltag ratlos, wenn ihr Kind vermeintlich testet, wie weit es gehen kann. Dabei sind Grenzen sinnvoll – die eigenen und die des Kindes.

Ansage:

Warum Grenzen für Kinder wichtig sind und wie man sie setzt. Von Elena Weidt.

Autorin:

Grenzen sollen Kindern Orientierung geben, einen Rahmen abstecken, in dem sie sich sicher bewegen und ausprobieren können. So oder etwas abgewandelt beschreiben viele Erziehungsratgeber heute das Wort Grenzen. Streng autoritär zu erziehen, gilt unter Fachleuten als überholt. Was aber ist die Alternative? Während die einen für flexible, verhandelbare Grenzen plädieren, fordern andere möglichst starre Grenzen, die Eltern konsequent durchsetzen sollen. (1)

Im Sachbuch „Starke Kinder brauchen Regeln“ von Ulla Nedebock heißt es über Grenzen beispielweise:

Zitator:

„Eltern sind diejenigen die Grenzen setzen und darauf achten, dass sie eingehalten werden. Geschieht dies auch noch freundlich und zugewandt, dann sind das die besten Voraussetzungen dafür, dass Erziehung gelingt.“ (2)

Autorin:

Was einleuchtend klingt, fordert viele Eltern im Alltag mit ihren Kindern heraus.

O-Ton 05 Nora Imlau:

Tatsächlich ist es so, dass ganz viele Eltern beklagen, dass ihre Kinder einfach nicht hören. Sie sagen ganz klar, was sie wollen, und die Kinder machen es trotzdem nicht. Und das ist insofern interessant, als dass viele Eltern heute für sich behaupten würden, sie wollen ihre Kinder auf Augenhöhe begleiten und sie wollen kein Gehorsam verlangen, sondern sie wollen partnerschaftlich erziehen. Und trotzdem kommt dann aber diese Erwartung durch, hören sollen die Kinder natürlich schon.

Autorin:

Nora Imlau ist Fachautorin für Erziehung und Familienthemen. Noch immer ist in unserer Gesellschaft das Bild verbreitet, dass sich eine gelungene Erziehung darin zeigt, wie gut Kinder Regeln befolgen.

O-Ton 06 Nora Imlau:

Das greift natürlich viel zu kurz. Wie wir unsere Kinder begleiten, hat einen immensen Einfluss auf deren Entwicklung zweifelsohne. Aber unsere Kinder kommen nicht als unbeschriebene Blätter zur Welt. Die haben bereits ein angeborenes Grundtemperament.

Autorin:

Kinder reagieren also unterschiedlich auf Grenzen, so die Bestsellerautorin, die selbst Mutter von vier Kindern ist. Nora Imlau steht für eine bindungs- und bedürfnisorientierte Erziehung. Fast 80.000 Menschen folgen ihr auf Instagram. Über Grenzen zu sprechen sei in der bedürfnisorientierten Erziehung oft ein Tabu.

O-Ton 07 Nora Imlau:

Es wurde viel geschrieben über so sanfte Themen, wie wir liebevoller sein können, wie wir aufhören zu schimpfen, wie wir aufhören zu strafen, wie wir immer netter werden. Das ist ja total wichtig und großartig. Was ich aber oft beobachte ist, dass ganz viele Eltern, insbesondere Mütter, total ausbrennen in einem Familienleben ohne Grenzen.

Autorin:

Dieses Gefühl kennt auch die zweifache Mutter Isabell Käfer nur zu gut.

O-Ton 08 Isabell Käfer:

Es ist ein brutaler Job, manchmal wünsche ich mir eher arbeiten zu gehen, als dass ich hier mit den Kindern bin. Und mir immer wieder bewusst zu machen, wenn ich jetzt eine Grenze ziehe, nein, ich möchte jetzt nicht mit dir spielen, dass ich dann darauf gefasst bin, dass mein Kind darauf mit Wut und Aggression reagiert. Und diese Wut und Aggression gilt es für mich als erwachsener Elternteil zu begleiten.

O-Ton 09 Autorin:

Ist das leicht?

O-Ton 10 Isabell Käfer:

Das ist verdammt schwer.

Autorin:

Die 34-jährige Sozialarbeiterin wohnt mit ihren beiden Söhnen, Joschi und Matthi, und ihrem Mann in einem kleinen schwäbischen Dorf nahe Vaihingen an der Enz. Grün ist es hier, man hört in der Ferne einen Hahn krähen.

Atmo 01: Familie Käfer**O-Ton 11 Elena und Isabell:**

Hi, Elena - Hi, Isabell - Soll ich die Tür zu machen? - Ja! Schön, dass das jetzt so spontan geklappt hat. - Soll ich die Tür zu machen? - Ja. Ein Tee wünscht sich der Herr.

Autorin:

Der Herr mit dem Tee ist Joschi, der fünfjährige Sohn. Dann gibt es noch Matti, den dreijährigen.

Atmo 02: Wohnzimmer Familie Käfer...**Autorin:**

Im Wohnzimmer von Familie Käfer hängt eine bunte Hängematte, Spielzeug liegt verteilt auf dem Boden, die Kinder toben.

O-Ton 12 Isabell Käfer:

Beide sind gefühlsstark, da hat man ordentlich mit seinen Emotionen zu kämpfen.

Autorin:

Gefühlsstark ist ein Begriff, den die Autorin Nora Imlau geprägt hat - damit sind Kinder gemeint, die fordernder, wilder, willensstärker, aber gleichzeitig auch sensibler als andere sind. Ein gefühlsstarkes Kind zu begleiten, bringt Eltern oft an ihre Grenzen. Gerade diese Kinder, betont Nora Imlau, brauchen klare Eltern. (3)

O-Ton 13 Nora Imlau:

Es ist eben so, dass, wenn wir von Grenzen setzen sprechen, da dann oft dieser sehr autoritäre Anklang mitschwingt, dass Erwachsene das Sagen haben und Kinder haben zu gehorchen. Eltern setzen Grenzen, und die setzen die dahin wie so ein Betonpoller. Das hat natürlich einen autoritären Tatsch, der dazu führt, dass Kindern, denen tatsächlich so Grenzen gesetzt werden, schnell das Gefühl haben, ich habe in dieser Familie nicht viel zu melden, was ich brauche, spielt hier keine große Rolle.

Autorin:

Nora Imlau ist deshalb in ihrem Buch „Meine Grenze ist dein Halt“, das im Herbst 2022 erschienen ist, überzeugt: es braucht Grenzen, es braucht aber vor allem ein neues Verständnis von Grenzen. Wenn Eltern Stopp sagen, soll das im Idealfall den Kindern keine Angst einjagen. (4)

O-Ton 14 Nora Imlau:

Dass die Kinder spüren meine Mama oder mein Papa macht das nicht gegen mich, sondern für sich. Es macht einen Riesenunterschied, ob ich meinem Kind sage, du

gehst jetzt in ein Zimmer und komme erst wieder raus, wenn du wieder friedlich bist. Oder ob ich zu meinem Kind sage: mir ist das jetzt hier alles zu anstrengend. Ich gehe in mein Zimmer und mach die Tür zu, denn ich brauche einen Moment Ruhe für mich.

Autorin:

Statt dem Kind zu suggerieren, dass es etwas falsch mache, rät Imlau zu sagen: *ich* brauche gerade etwas anderes als du. *Mir* ist es gerade zu laut, *mir* ist es zu viel. Doch für diese Art von freundlicheren Grenzen, wie es Nora Imlau nennt, gebe es noch kein Rollenmodell. Und Eltern müssten vor allem erstmal selbst wissen, wo ihre eigenen Grenzen sind.

O-Ton 15 Isabell Käfer:

Mir fällt es ganz schwer Grenzen zu setzen, bzw. es ist mir schwergefallen und fällt mir immer noch schwer, weil es ein Prozess in sich braucht,

Autorin:

sagt die Mutter Isabell Käfer. Gerade, weil sie anders als ihre Eltern, ihre Kinder nicht autoritär erziehen möchte. Auch ihr Mann Tobias hatte, bevor er Vater wurde, eine völlig andere Vorstellung vom Grenzen setzen und spürte schnell: so einfach funktioniert das bei seinen Kindern nicht:

O-Ton 16 Tobias Käfer:

Ich bin völlig naiv in die Elternschaft gestolpert. Das, was ich im Kopf hatte, war viel mehr die konservative Erziehung, du musst konsequent sein - das weiß ich noch. Es war ganz klar, es muss eine Linie sein, man muss sich immer einig sein, weil ich das so auch erlebt habe im Elternhaus. Da war keiner für mich da, sondern das war immer Elternfront gegen das Kind, was, wenn man sich das durch den Kopf gehen lässt, ein völlig irrsinniges Mächteverhältnis ist.

Musik: Doors, Joshua Arcoleo und Chris Hyson, ISRC: GB-FFM-23-71804

Autorin:

Die amerikanische Psychologin Diana Baumrind untersuchte bereits Mitte des 20. Jahrhunderts in mehreren Studien, wie Verhaltensmuster der Eltern und die Fähigkeit des Kindes, alltägliche Aufgaben zu bewältigen, miteinander zusammenhängen. (5) Sie kategorisierte drei Erziehungsstile: Erstens autoritär, hier spielen Eltern ihre Macht auch mit Gewalt aus und Kinder haben kein Mitspracherecht. Zweitens permissiv, da sind die Eltern sehr tolerant, setzen wenig Regeln, aber stellen gleichzeitig auch wenig Forderungen. Und zuletzt den autoritativen Erziehungsstil: Hier haben die Eltern sehr viel Verständnis für die Kinder, aber auch klare Erwartungen, die begründet werden, erklärt Juniorprofessor Sebastian Engelmann von der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe an einem Beispiel:

O-Ton 17 Sebastian Engelmann:

Es ist ein ziemlicher Unterschied, ob ich meinen Kindern, wenn wir am Strand sind, sage ihr dürft nicht schwimmen. Ihr dürft nur zehn Meter vom Strandkorb weggehen und diese Grenze qua Sanktion aufrechterhalte, ohne ihnen zu erklären, warum ich

diese Grenze eingezogen habe. Oder ob ich ihnen sehr deutlich sage, ihr dürft nicht weggehen, weil gerade jetzt hier am Wattenmeer auflaufendes Wasser ist und das supergefährlich ist, weil ihr beide noch nicht so gut schwimmen könnt.

Autorin:

Mehrere Studien zeigen, dass streng autoritär erzogene Kinder oft viel weniger Selbstbewusstsein entwickeln, weniger sozialkompetent und autonom sind und häufiger unter psychischen Krankheiten wie Angststörungen und Depressionen leiden. (6)

Während hingegen autoritativ erzogene Kinder selbstbewusster, zufriedener und besser in der Schule seien. (7) Der Grund: Sie haben gelernt, sich intrinsisch zu motivieren und nicht durch Strafen. Derart klar abgrenzen lassen sich Erziehungsstile jedoch nur in der Theorie, so Engelman:

O-Ton 18 Sebastian Engelman:

Wir können insbesondere auf jüngere Forschungsarbeiten verweisen, die sich unter anderem Erziehungsratgeber angucken, und da sehr gut sehen, dass es aktuell keine Entwicklung gibt, die nur in eine Richtung zeigt. Sie finden alles gleichzeitig. Wenn sie ins großes Buchgeschäft in ihrer Stadt gehen und sie gucken in das Regal Erziehungsratgeber sehen sie da Dinge, die nach mehr Disziplin rufen. Sie sehen da aber auch Dinge, die sagen: Kinder brauchen ganz viel Freiheit.

Autorin:

Klar ist: eine Gesellschaft ist nie grenzenlos. Kinder stoßen in ihrem Alltag überall auf Begrenzungen. Es gibt Verkehrsregeln, Gesetze, kulturelle Vorstellungen und nicht zuletzt unterschiedliche Wertesysteme in den Familien. In dieser ganzen Debatte um Grenzen sei jedoch eine Sache unverhandelbar: Das Recht der Kinder auf eine gewaltfreie Erziehung, betont Engelman.

O-Ton 19 Sebastian Engelman:

Ich denke, mit den Kinderrechten haben sowohl die Erziehungswissenschaft als auch die gesellschaftlichen Konfigurationen, in der wir gerade leben, eine Richtschnur an der Hand, die wir nehmen können. Um zu schauen, ist diese Grenzziehung, die ich jetzt gerade im privaten Bereich durchführe, überhaupt vereinbar mit dem, was pädagogisch, moralisch, ethisch geboten wäre.

Autorin:

Gewaltfreiheit als der kleinste gemeinsame Nenner in der Erziehung. Der Erziehungswissenschaftler ist auch der Meinung, dass Kinder und Jugendliche sehr wohl eine Autorität brauchen, um daran zu wachsen. Das sei aber nicht dasselbe wie autoritär zu sein. Engelman spricht von

O-Ton 20 Sebastian Engelman:

...einer verantwortungsbewussten und verantwortungsvollen Autorität.

Autorin:

Die als Orientierungspunkt, als Vorbild für Kinder zu verstehen sei. Denn Kinder bräuchten Hinweise darauf, welche Werte ihre Eltern vertreten. Eine Art Kompass, an dem sich Kinder orientieren und reiben könnten. Erziehungswissenschaftler Engemann erzählt dafür ein Beispiel aus seinem eigenen Leben:

O-Ton 21 Sebastian Engemann:

Ich brauchte meinen Vater, der ein autoritärer, aber dann trotzdem auf irgendeine Art sehr freundlicher Vater war, um gegen ihn zu rebellieren. Ich brauchte einen Gegenpol, der immer sagen konnte, dass es das Richtige. So musst du es auch tun, um für mich selbst ein Lebensentwurf zu entwickeln, der sagen konnte: Nein, ich möchte mich darüber hinwegsetzen. Ich möchte das so nicht.

Autorin:

Sein Vater habe eine Idee davon gehabt, wie das Leben sein kann. Er sei aber eine freundliche Autorität gewesen. Der Sohn durfte ihn in Frage stellen und diskutieren, ohne dafür bestraft zu werden.

Musik: Hallow Bright, Adam Drake und Tom Jenkins, ISRC GB-FFM-14-85973

Atmo 03: Wohnzimmer Familie Käfer**Autorin:**

Zurück bei Familie Käfer in ihrem Dorf bei Vaihingen an der Enz. Joschi sitzt auf der Couch und liest in seinem Lieblingsbuch. Er erzählt, dass die Mama ihm letztes Mal beim Einkaufen nicht erlaubt hatte, das Buch zu kaufen. Obwohl das schon ein paar Tage her ist, hat er sich das gemerkt.

O-Ton 22 Joschi Käfer:

Aber du hast Nein gesagt! Ja letztes Mal habe ich Nein gesagt.

O-Ton 23 Isabell Käfer:

Und dieses Mal habe ich gesagt, du kannst dir was aussuchen.

Autorin:

Ihre Kinder dürften mitbestimmen, das sei ihr und ihrem Mann wichtig. Sie wollen es unbedingt anders machen als ihre Eltern.

O-Ton 24 Isabell Käfer:

Dieses Grenzen setzen, was ich von meinen Eltern kenn, das darf man oder das darf man nicht, diese starren Grenzen hat für meine Kinder keine Bedeutung.

O-Ton 25 Tobias Käfer:

Oder Bitte und Danke sagen, das haben wir im Leben noch nicht gemacht: jetzt sagst du aber bitte Danke – sag mal Hallo, das finde ich schlimm, sie sind doch keine dressierten Affen. Sondern das machen sie allein, weil wir es vormachen oder auch mal nicht, weil sie keine Lust dazu haben.

Autorin:

Die Eltern wollen aber trotzdem nicht ins andere Extrem verfallen und gar keine Grenzen ziehen – ein Weg, der sie viel Kraft kostet. Isabell Käfer erinnert sich an die Situation kürzlich im Supermarkt. Sie hatte Joschi verboten etwas zu kaufen und er schrie und schrie. Mittlerweile ruft sie sich in solchen Situationen ein inneres Bild vor Augen, das hat sie viele Male geübt, um die Wut ihres Sohnes über die von ihr gesetzte Grenze besser auszuhalten:

O-Ton 26 Isabell Käfer:

Und da zu sagen, ich löse mich davon und stelle mir einfach vor: ich bin bei meinem Kind und das schreit wie unter so einer Glasglocke und da prallt alles ab. Es ist nicht mein Problem, ist nicht meine Not, hat nichts mit mir zu tun, und ich bin einfach nur für mein Kind da und das tut gut, da kommt eine Entspannung in meinen Körper und es hat sich wieder beruhigt.

Autorin:

Statt Sohn Joschi also zum Beispiel mit einer Bestrafung zu drohen – wenn du jetzt nicht aufhörst zu schreien, gibt es morgen kein Eis' – ist die Mutter ruhig geblieben. Sie hat die Situation ausgehalten. In ihrer Haltung aber blieb sie konsequent, sie kaufte kein Buch.

Zitator:

„Kinder brauchen keine Grenzen, Kinder haben welche“

Autorin:

sagte der dänische Familientherapeut Jesper Juul, der 2019 verstorben ist. (8) Damit meinte er, dass jeder Mensch eine eigene Grenze hat. Die sollten Eltern auch ihrem Kind zugestehen – vorausgesetzt, es geht nicht um gefährliche Situationen wie zum Beispiel im Straßenverkehr. Manche Eltern würden allerdings ständig eigene Bedürfnisse zurückstecken, beobachtet Nora Imlau. Das erschöpft.

O-Ton 27 Nora Imlau:

Familienleben ist ein permanentes Aushandeln von Bedürfnis und es ist unmöglich, Kinder großzuziehen, ohne auch mal über eigene Grenzen hinwegzugehen. Ich finde es wichtig, dass wir, wenn wir über unsere Grenzen hinweggehen, das bewusst tun. Aber im nächsten Schritt muss ich dann auch wieder dafür sorgen, dass sich meine eigenen Akkus aufladen.

Autorin:

Doch längst nicht alle Eltern verfügen über die gleichen Ressourcen. Es gibt pflegende Eltern, die ihre Belastungsgrenzen häufig überschreiten müssen. Erkrankte Eltern, alleinerziehende Mütter und Väter, Vollzeit-Arbeitende ohne Hilfe von außen. Und am Ende gibt es einfach auch Kinder, die sehr viel mehr einfordern als andere.

Atmo 04: Elternkurs in Darmstadt

O-Ton 28 Autorin:

Jetzt kommen glaube ich die ersten. Schön, ich freue mich, dass ich hier sein darf.

O-Ton 29 Nicole Wilhelm:

Ich freue mich auch, dass Sie da sind.

Autorin:

Zu Besuch bei einem Elternkurs von Familylab in Darmstadt. Die Pädagogin Nicole Wilhelm berät hier Eltern in Erziehungsfragen. An diesem Abend sind vor allem Mütter und ein Vater da, die Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter haben. Es geht um: „Grenzen setzen bei Kindern“.

O-Ton 30 Nicole Wilhelm:

Dann starten wir: was brauchen Kinder? Was den meisten dann gleich einfällt und was in so vielen Erziehungsratgeber steht: Kinder brauchen Grenzen. Und das ist aus meiner Sicht ein fataler Irrtum, denn das macht es den Eltern so schwer, das beschädigt die Beziehung, beschädigt Kinder, wenn wir Kinder Grenzen setzen.

Autorin:

Nicole Wilhelm meint damit, dass Eltern oft das Gefühl hätten, sie müssten bestimmte Grenzen setzen. Vieles davon seien aber tradierte Glaubenssätze, die hinterfragt werden können und sollen wie zum Beispiel: Muss ein Kleinkind wirklich still am Tisch sitzen? Oder können Eltern vielmehr darauf vertrauen, dass es sich mit der Zeit anschaut, wie es sich verhalten sollte?

Wie Erziehung anders laufen kann, dafür steht das Familylab, eine Art Familienwerkstatt, die 2004 von Jesper Juul gegründet wurde. (9) Mehr zu ihm in der SWR2 Wissen-Folge „Jesper Juul – Das Erbe des Erziehungsexperten“. In einem früheren Interview gegenüber dem SWR sagte Juul:

O-Ton 31 Jesper Juul:

90 Prozent, von was wir normalerweise Erziehung nennen, brauchen die Kinder nicht. Was erzieht, ist, wie wir leben, wie wir mit ihnen reden, wie wir unsere Konflikte als Erwachsene lösen, wie wir mit der Frau in der Bäckerei oder Metzger reden das erzieht.

Autorin:

In der sogenannte Autonomiephase, umgangssprachlich auch Trotzalter genannt, entwickeln Kinder ab dem 2. Lebensjahr zunehmend klare Vorstellungen von dem, was sie wollen. (10) Und sie lernen, diese auch umzusetzen. Stoßen sie dabei auf Grenzen, werden Kinder häufig von ihren Gefühlen überwältigt. Denn sie begreifen, dass sie noch nicht zu allem selbstständig in der Lage sind. Kinder bräuchten deshalb in solchen Momenten statt strikter Grenzen selbstsichere Erwachsene, übersetzt Nicole Wilhelm beim Workshop an diesem Abend:

O-Ton 32 Nicole Wilhelm:

Für mich wäre, das ist natürlich jetzt ein Ideal, ein sicherer Erwachsener jemand, der Erwachsenen bleibt. Das heißt, der sagen kann so geht es mir mit deinem Verhalten,

das will ich, das will ich nicht, das brauche ich, das lasse ich zu, das erlaube ich nicht.

Autorin:

Es ist wichtig, sich zu fragen: Wann muss ich die Grenze hochhalten? Was ist mir wirklich wichtig? Und wie kann ich das trotzdem zugewandt machen? Die Pädagogin erklärt dies an einer Alltagssituation, die alle Eltern kennen: Das Kind will sich mal wieder nicht anziehen.

O-Ton 33 Nicole Wilhelm:

Der Punkt ist, wenn ich ein Kleinkind habe, das sich nicht anziehen will, dann kann ich ja gar nicht so viel machen. Weil kognitiv werde ich das Kind nicht erreichen. Aber guck doch mal, wir wollen doch zum Spielplatz. Das Kind ist so im Hier und Jetzt und es will einfach nicht. Und deswegen kann ich diese beiden Wünsche erstmal in einer gleichwürdigen Weise nebeneinanderstellen und sagen: ich will, dass du die Schuhe anziehst und ich sehe, du willst hier noch spielen.

Autorin:

Denn wenn wir die Bedürfnisse des Kindes nicht als gleichwürdig wahrnehmen, wie Jesper Juul es nannte, dann rutschen wir schnell in einem Kreislauf von Drohen und Strafen, sagt Wilhelm:

O-Ton 34 Nicole Wilhelm:

Weil Eltern dann glauben: ich muss hier eine Grenze setzen. Ja, so geht es ja nicht. Das muss sich ja auch anständig aufführen. Das muss ja auch mal lernen, mitzumachen. Und schon sind wir dann bei den Konsequenzen, wenn du nicht mitmachst, dann... und das ist so schade, weil Eltern machen es sich so schwer dadurch, weil ob ich das Kind jetzt zwingen zum Schuhe anziehen oder nicht. Das kann ich mir immer noch überlegen.

Autorin:

Besser wäre es zu schauen, ob man das Kind einbeziehen könne. Gelingt das nicht, sei es sehr wichtig, nicht das Kind deswegen „verkehrt“ zu machen, betont Wilhelm. Das klingt für die meisten Eltern hier beim Workshop plausibel und fällt dennoch oft schwer. Gerade, wenn es darum geht, konsequent eine Regel umzusetzen, auch aus Sorge, das Kind könne einem ansonsten auf der Nase herumtanzen. Wie konsequent müssen Eltern sein?

Durch Konsequenz können Kinder Regeln besser erlernen, sagt die Professorin für Entwicklungspsychologie Yana Fandakova von der Universität Trier.

O-Ton 35 Yana Fandakova:

Durch das konsistente Anwenden bestimmter Regeln lernen Kinder, wie die Welt um sich herum funktioniert. Und dass es eben genau das ist, was dieses Gerüst schafft, diesen freien, sicheren Raum, in dem sie erkunden können.

Autorin:

Doch auch Yana Fandakova stellt klar: reglementieren die Eltern ihr Kind ständig zu stark, kann es die wichtige Phase der Kindheit, in der sich die Kleinen ausprobieren und erforschen müssen, nicht ausreichend nutzen.

Grenzen können und müssen auch mal hinterfragt und Ausnahmen erlaubt werden, sagt auch Nora Imlau, auch wenn das Kind zum Beispiel gerade das dritte Eis einfordert:

O-Ton 36 Nora Imlau:

Es ist 35 Grad. Eigentlich hätte ich auch gerne noch ein Eis. Ich lasse diese Grenze jetzt fallen, und ich benenne das dann auch genauso. Und ich schiebe nicht dem Kind die Schuld zu und sagt meine Güte ist, dass du mir so die Nerven langgezogen hast. Nehmen wir dieses Scheiß-Eis. Sondern ich sage dann: weißt du, was? Ich glaube, das war eine blöde Grenze. Ich hatte so ein Bild im Kopf, dass drei Eis nicht gesund sind. Heute ist es so heiß, weißt du was, heute genießen wir jetzt noch ein drittes Eis.

Musik: Doors, Joshua Arcoleo und Chris Hyson, ISRC: GB-FFM-23-71804

Autorin:

Nicht immer findet sich eine harmonische Lösung in Konfliktsituationen. Manchmal reicht auch einfach die eigene Kraft nicht aus. Dann müssen Eltern eine Entscheidung treffen und das Kind zum Beispiel in seinen Autositz setzen und anschnallen, auch wenn es das gerade partout nicht möchte. Nora Imlau nennt das zugewandtes Durchsetzen.

O-Ton 37 Nora Imlau:

Es ist mir ganz wichtig, da wirklich noch mal klar zu benennen, was ich legitimiere, nämlich eine Form von schützender Gewalt, ein Übergriff, der natürlich sich für das Kind in dem Moment gewaltvoll anfühlt, aber letztlich alternativlos ist.

Autorin:

Wenn zum Beispiel ein dringender Arztbesuch ansteht oder das Geschwisterkind abgeholt werden muss. Das sei aber kein Freibrief für Eltern, sondern nur für Notsituationen bestimmt. Wichtig sei dann auch, dem Kind nicht die Schuld für die Situation zu geben. Für diese Sichtweise erhält Nora Imlau immer wieder Kritik:

O-Ton 38 Nora Imlau:

Es gibt Eltern, die mir schreiben: ‚sowas habe ich in meinem ganzen Leben mit meinem Kind noch nie gebraucht.‘ Und dann kann ich nur sagen: großartig. Das spricht dafür, dass diese Menschen oft ein Kind haben, das relativ pflegeleicht ist, manchmal haben sie auch zwei oder drei. Aber ich kenne einfach so so viele Familien, meine eigene Familie eingeschlossen, in der es nicht geht, ohne dass Eltern auch mal diese körperliche Überlegenheit einsetzen, in Notsituationen.

Autorin:

Wie Kinder allerdings Grenzen verstehen und umsetzen, das ist auch eine Frage des Alters, erklärt Entwicklungspsychologin Yana Fandakova. Die Professorin erforscht, wie Menschen am besten lernen. Oft würden Eltern etwas vom Kind verlangen, das es noch nicht versteht. Ein Beispiel: Eine Achtjährige kann bereits sehr gut verstehen, dass sie im Winter eine Jacke braucht, wenn sie nach draußen geht.

O-Ton 39 Yana Fandakova:

Das ist aber nicht das, was bei einem Dreijährigen passiert. Vielmehr laufen Dreijährige nach draußen, entdecken dass es kalt ist und rufen dann die Erinnerung ab, wo der Mantel ist.

Autorin:

Im besten Fall holen sie ihre Jacke, weil sie die Kälte *fühlen*. Es kann also schwierig sein, einem Dreijährigen nur mit Worten zu erklären, dass er eine Jacke braucht. Auch die Fähigkeit zur Emotionsregulierung, die Kinder über einen längeren Zeitraum erlernen müssen, spielt eine wichtige Rolle:

O-Ton 40 Yana Fandakova:

Wenn Kinder noch jung sind und jede Emotion nicht so gut regulieren können, in so einer Situation bringen Regeln wenig, bis sie sich wieder beruhigt haben, wenn sie aufgeregt sind.

Autorin:

Erst um das dritte Lebensjahr sind Kinder zunehmend in der Lage, emotionales Verhalten differenzierter auszudrücken. Dabei hilft auch die Sprachentwicklung. Die Fähigkeit zum Perspektivwechsel, sich also in jemand anderes hineinzusetzen, setzt einen Reifeprozess im präfrontalen Kortex voraus. Eine Fähigkeit, die sich erst im Alter ab vier Jahren entwickelt, so eine 2020 veröffentlichte Studie des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig. (11) Ältere Studien kamen sogar zu dem Ergebnis, dass Kinder erst ab einem Alter von sechs Jahren begreifen, dass es unterschiedliche Sichtweisen auf eine Situation gibt. (12) Erst dann wären sie in der Lage, die Gefühle anderer zu verstehen.

Aus entwicklungspsychologischer Sicht hält Yana Fandakova durchaus Konsistenz für das Erlernen bestimmter Regeln für notwendig.

O-Ton 41 Yana Fandakova:

Dass man dabeibleibt und sagt auf die Straße darfst du nie laufen. Auf den Spielplatz darfst du immer laufen. Aber dass man dann nicht sagt: eine Woche später. Jetzt darfst du auf dem Spielplatz doch nicht laufen

Autorin:

Oder Eltern müssten es gut begründen, wenn eine Regel doch nicht mehr gilt, damit Kinder sie wirklich verstehen können. Je älter die Kinder werden und bestimmte Vernetzungen im Gehirn passieren, umso besser verstehen sie dann auch Ausnahmen, sagt Fandakova.

Musik: When I See Your Face, Alex Arcoleo (PRS), ISRCGB-FFM-14-77034

Autorin:

Zuhause bei Isabell Käfer gibt es mittlerweile Muffins – ihre Kinder setzen sich schon an den Tisch, während sie und ihr Mann noch an der Kaffeemaschine stehen. Die Söhne fangen sofort an zu essen.

O-Ton 42 Autorin:

Die müssen jetzt nicht warten bis wir alle am Tisch sitzen?

O-Ton 43 Isabell Käfer:

Nein. Nein.

Autorin:

Dass wäre nervlich eine zu große Herausforderung, sagt Isabell Käfer. Tischregeln würden ihre Söhne noch früh genug lernen, indem sie sich abschauten, wie die Eltern es machten.

Kinder lernen sehr viel über Nachahmung und Vorbilder, das bestätigt auch die Entwicklungspsychologie.

O-Ton 44 Isabell Käfer:

Wenn ich darauf bestehen würde und es kommt zu einem Konflikt, dann essen sie nichts mehr. Dann überlege ich mir, was ist mir jetzt wichtiger? Zu wissen, dass sie in ein paar Jahren eh mit uns zusammen essen werden und dann halte ich das jetzt die ersten vier, fünf Jahren aus.

Autorin:

Joschi beginnt schließlich auf dem Stuhl herumzuklettern– damit ist aber die Grenze von Vater Tobias Käfer erreicht. Beim Essen will er, dass sie sitzen bleiben.

O-Ton 45 Tobias Käfer:

Und tatsächlich ist einfach nur, weil ich tierisch Angst davor habe, dass sie sich verschlucken.

Autorin:

Doch es gibt Grenzsituationen, die sich nicht so freundlich lösen lassen. Oft sind Elternteile auf sich allein gestellt und der Alltag ist anspruchsvoll. Daher meint die Erziehungsexpertin Nora Imlau:

O-Ton 46 Nora Imlau:

Wir dürfen unseren Kindern auch durchaus zu spüren geben, wenn an irgendeinem Punkt wir nicht mehr in der Lage sind, noch säuselnd und freundlich zu kommunizieren, was der kleine Schatz jetzt bitte nicht tun soll, sondern wir sagen: Stopp, das reicht mir jetzt.

Autorin:

Manchmal braucht es also ein klares Nein. Und manchmal kann ein Nein mit Schleife helfen. Ein Tipp von Nora Imlau: Dabei bieten die Eltern dem Kind eine Alternative an:

O-Ton 47 Nora Imlau:

Ich sage das nicht wütend und zurückweisend und wenn jetzt nicht Schluss ist, dann kriegst du morgen erst recht keine Gute-Nacht-Geschichte, sondern ich biete so eine kleine Schwelle an und sage: Nein, ich lese keine Geschichte mehr vor, aber ich bleibe noch bei dir sitzen und halt deine Hand. Ich gebe dir was, was dir signalisiert: zwischen uns ist alles gut, auch wenn ich dir gerade nicht geben kann, wonach du verlangst.

Autorin:

Kinder müssen, um daran zu wachsen, auch mal frustriert über ein Nein sein, sagte Erziehungsexperte Jesper Juul (13):

O-Ton 48 Jesper Juul:

Diese Frustration ist sehr, sehr wichtig für Kinder zu erleben, nicht nur für die Entwicklung der Empathie, sondern auch, um sich darauf einstellen zu können: Es gibt andere Menschen und die sind nicht nur für mich da, die sind auch für sich selber da. Und darüber kann man Kinder nicht belernen. Das müssen die erleben.

Autorin:

Und wenn alles nichts hilft?

O-Ton 49 Nicole Wilhelm:

Der Jesper Juul wurde mal im Vortrag gefragt was kann man machen, wenn Kinder morgens trödeln? Und in diesem Riesensaal war es plötzlich ganz leise, weil das jeder wissen wollte. Und dann hat er gesagt: da gibt es nur eine einzige Sache, die man machen kann, verkaufen! Dann kann man sie nur verkaufen. Weil so ist das Zusammenleben mit so jungen Kindern. Und ich glaube, je eher wir diesen Preis auch annehmen können, desto entspannter können wir sagen: Gut, es ist jetzt so, ich hänge die Jacke eben gerade auf und fertig. Weil diese Angst, die dahintersteckt, wenn ich dem das durchgehen lassen, dann tanzt er mir auf der Nase herum. Und wenn der erst in die Pubertät kommt... das wird den Menschen nicht gerecht.

Autorin:

Grenzen sollten gewaltfrei, fair, altersgerecht und klar formuliert sein. Und sie dürfen auch flexibel sein, wenn es die Situation erlaubt und keinem schadet. Was aber am Ende bei der Diskussion um Grenzen wohl am wichtigsten ist: wohlwollend und mitfühlend zu bleiben, mit sich und mit seinen Kindern.

Absage SWR2 Wissen über Bett:**Zitator:**

Warum Grenzen für Kinder wichtig sind und wie man sie setzt – Autorin und Sprecherin: Elena Weidt. Redaktion: Vera Kern.

* * * * *

Quellen und Links

(1) Diana Düring:

Kritisches Glossar Hilfen zur Erziehung: <https://igfh.de/publikationen/kritisches-glossar/grenzen>

(2) Erziehungsratgeber über Grenzen: Ulla Nedebock: Starke Kinder brauchen Regeln. Klare Grenzen - entspannte Familie. Mit kleinen Veränderungen viel bewirken.

(3) Interview über gefühlsstarke Kinder:

<https://fruehlingskindermama.blogspot.com/2018/03/uber-besonders-fordernde-gefuelsstarke.html>

(4) Erziehungsratgeber über Grenzen: Nora Imlau: Meine Grenze ist dein Halt: Kindern liebevoll Stopp sagen.

(5) Studien über Definition von Erziehungsstilen: Diana Baumrind: Authoritarian vs. authoritative parental control. *Adolescence*, 3. Diana Baumrind: Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monograph*, 4.

(6) Studie über Einfluss des Erziehungsstils auf Kinder: Yuqing Chen, The Psychological Impact of Authoritarian Parenting on Children and the Youth: <https://www.atlantis-press.com/proceedings/icmetss-22/125978573>

(7) Studien über Einfluss des Erziehungsstils auf Kinder: Mary Venus Joseph, Impact of parenting styles on child development: http://scholararticles.net/wp-content/uploads/2015/03/5_16_25p_Joseph_John.pdf

Sofie Kuppens, Eva Ceulemans: Parenting Styles: A Closer Look at a Well-Known Concept: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10826-018-1242-x>

Joyce Hayek, Francine Schneider, Nathalie Lahoud, Maya Tueni, Hein de Vries: Authoritative parenting stimulates academic achievement, also partly via self-efficacy and intention towards getting good grades: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8967044/>

Liane Stolz:

Auswirkungen der Erziehungsstile auf die Entwicklung des Kindes
<https://www.grin.com/document/441745>

Bernd Evers:
Erziehungsstile - Elterliche Verhaltensmuster und Eltern-Kind-Interaktionen
<https://www.grin.com/document/19994>

Anita Schröder:
Die elterlichen Erziehungsstile nach Klaus Hurrelmann und deren Auswirkung auf die
Emanzipation und Mündigkeit des Individuums:
<https://www.grin.com/document/201723>

(8) Sachbuch über Erziehung: Jesper Juul: Mein kompetentes Kind

(9) Homepage von familylab: <https://familylab.de/>

10) Fachtext über Autonomiephase bei Kindern: Portal für pädagogische Fachkräfte:
<https://www.erzieherin-ausbildung.de/praxis/fachpraktische-hilfe-fachtexte/die-trotz-und-autonomiephasen-bei-kindern-ver-und-ueberstehen>

(11) Forschungsprojekt der Max-Planck-Gesellschaft: Verstehen Kleinkinder schon
was Andere denken? – Frühe Entwicklung der Theorie des Geistes:
<https://www.cbs.mpg.de/selbststaendige-forschungsgruppen/fruehe-kognitive-entwicklung>

(12) Fachtext über Emotionsregulierung bei Kindern: Janine Stahl-von-Zabern: Der
Umgang mit den eigenen Gefühlen. Die Entwicklung der Emotionsregulation in der
Kindheit [https://www.kita-
fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/KiTaFT_StahlvZabern_Gefuehle_2015.pdf](https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/KiTaFT_StahlvZabern_Gefuehle_2015.pdf)

(13) Interview mit Familientherapeut Jesper Juul: „Nein sagen- Warum Kinder
Klarheit brauchen“: [https://www.spielundzukunft.de/de-de/de_DE/content/blog-
5014504/jesper-juul-nein-sagen---warum-kinder-klarheit-brauchen-8542](https://www.spielundzukunft.de/de-de/de_DE/content/blog-5014504/jesper-juul-nein-sagen---warum-kinder-klarheit-brauchen-8542)