

Grenzen setzen ist bei vielen Eltern negativ besetzt

Bei der Erziehung spielt auch das innere Kind der Eltern eine maßgebliche Rolle. Sichere und klare Anweisungen helfen allen Beteiligten.

Das wohl bekannte pädagogische Schlagwort vom Grenzen setzen ist bei vielen Eltern negativ besetzt. Wer will schon sein Kind disziplinieren, ihm den elterlichen Willen aufzwingen, es erniedrigen oder beschämen oder gar seinen Willen brechen?

Bei der Erziehung haben es Mütter und Väter immer mit zwei Kindern zu tun: mit dem eigenen „inneren Kind“ und mit dem konkreten, lebendigen Kind, dem sie als Eltern gegenüberstehen. Die Erinnerung an die kindlichen Gefühle und Erfahrungen mit den eigenen Eltern bei Setzen von Grenzen bestimmen auch maßgeblich die nunmehrigen Möglichkeiten und Ressourcen.

Das Setzen von Grenzen ist unterschiedlich schwierig. So fällt es leicht, Grenzen zum Schutz vor Gefahren zu setzen. Die befahrene Straße oder der heiße Herd sind für das Setzen von Grenzen gerade bei kleinen Kindern kein Problem. Hier stehen die Eltern



GROSS
werden

MARGIT FIRLEI

mit ihrem Verstand und ihren Gefühlen dahinter. Ihre Anweisungen und Handlungen sind daher auch sicher und klar.

Mehr Kopfzerbrechen bereitet schon die Beachtung sozialer Spielregeln. Welche Regeln werden vermittelt, welche werden konsequent eingefordert, welche nur halbherzig kommuniziert? Kinder spüren treffsicher, ob Mutter oder Vater eine klare Position einnehmen oder ratlos und diffus agieren.

Die schwierigsten Grenzsetzungen sind für viele Eltern jene, die mit ihrer eigenen Person zu tun haben. Dabei geht es etwa darum, zu zeigen, was ihnen selbst wichtig ist und was nicht, wo

emotionale Grenzen überschritten werden, was sie als störend oder kränkend empfinden oder was sie wütend macht.

Mütter und Väter sind oft traurig, weil sie ihren Kindern nicht alle Wünsche erfüllen können und weil sie nicht dafür sorgen können, dass diese in einer idealen und harmonischen Welt leben. Für die Kinder wäre eine solche Welt aber gar nicht so ideal. Sie würden jede Orientierung darüber verlieren, was in Ordnung ist und was nicht, und sie würden diese Orientierung vermissen. Diese Kinder würden Freiräume nicht nutzen können, sondern müssten endlos suchen, wie weit sie gehen können.

Durch die Konflikte, die durch elterliche Grenzsetzungen entstehen und dann auch durchgestanden werden, lernen Kinder, mit eigenen Gefühlen wie Wut, Ärger oder Aggression umzugehen. Der durch die elterliche Fürsorge geschützte Rahmen ermöglicht es ihnen, negative Gefühle zu erproben und

sie handhaben zu lernen. Die Eltern sollten sich vor Augen halten: Kinder gehen an die Grenze und sie kommen an Grenzen, um sich und die Welt zu erfahren. Eltern sollen und müssen also Grenzen setzen. Aber wie? Die Beachtung folgender Regeln kann helfen:

- Wichtig sind klare Botschaften und klare Regeln.
 - Ich-Botschaften sind besser als allgemeine Appelle.
 - Zu viele Nein sollten vermieden werden, zeigen Sie Alternativen auf.
 - Gefühle sollten benannt werden, die eigenen ebenso wie die des Kindes.
 - Achten Sie auf Ihre körperliche Präsenz und greifen Sie, wenn erforderlich, unterstützend ein. Der helfend und schützend eingesetzte Körper ist ein gutes Mittel, achtungsvoll und doch wirksam Halt zu sagen und Halt zu geben.
- Dr. Margit Firlei, Klinische und Gesundheitspsychologin sowie Psychotherapeutin bei der Elternberatung Land Salzburg, www.salzburg.gv.at/elternberatung-sbg.
Psychologische Hilfe auch auf www.kuratorium-psychische-gesundheit.at.
Hotline: 0664/100 800 1