



## 28\_Damit Kinder Grenzen achten

Wenn Kinder sich weigern angemessene und vernünftige Grenzen zu respektieren, die von Eltern und Pädagog/innen vorgegeben werden, liegt das fast immer daran, dass Inhalt und (versteckte) Botschaft auseinanderklaffen, also ein Widerspruch zwischen Reden und Handeln besteht, so der bekannte dänische Familientherapeut Jesper Juul.

### **Eltern verhindern oft selbst, dass ihre Grenzen respektiert werden.**

Häufig schicken Eltern ihren Aufforderungen eine kritische Bemerkung hinterher, die der Aussage mehr Gewicht verleihen soll. Diese Nachsätze drücken beim Kind indirekt Kritik aus.

Zum Beispiel: „Zieh die Schuhe aus, ehe du ins Wohnzimmer gehst. Das verstehst du doch wohl!“ Was bedeutet: du bist offenbar zu dumm, um das zu verstehen.

Oder: „Spiel nicht mit dem Essen. Dazu bist du doch wirklich zu alt.“ Was bedeutet: du bist offenbar immer noch ein Baby.

Nachsätze können auch direkte Kritik zum Ausdruck bringen: „Zieh die Schuhe aus, ehe du ins Wohnzimmer gehst. Du hörst auch wirklich nie zu, wenn man dir etwas sagt!“ Oder: „Spiel nicht mit dem CD-Player. Du machst ihn nur kaputt!“

### **Wer auf diese Art versucht seinen Kindern Grenzen zu setzen, der scheitert fast immer.**

Man scheitert, so Juul, weil diese Aussagen von negativen Erwartungen bestimmt sind. Das löst bei den Kindern das Gefühl aus, dass mit ihnen etwas nicht stimmt, dass sie als Mensch nicht wertgeschätzt werden. Häufig fühlen sie sich gedemütigt. Es ist dieses Erlebnis, das sich in ihnen festsetzt und nicht der Wunsch der Eltern, dass sie sich an die vorgegebenen Regeln halten.

Aus der Hirnforschung weiß man heute, dass Kinder - und Menschen allgemein - nicht lernen können, wenn sie sich dumm vorkommen. Da blockiert das Gehirn und nimmt den gewünschten Lerninhalt nicht richtig auf. Vielleicht kennen Sie das selbst: Wenn man sich in einer Situation dumm vorkommt, ist es schwierig, sich auf etwas zu konzentrieren und zu lernen.

### **Wie kann man aber seine Grenzen angemessen formulieren?**

Ganz einfach, indem man klar sagt, was man will und was man nicht will: „Ich will, dass du deine Schuhe im Gang ausziehst. Ich mag es nicht, wenn das Wohnzimmer mit Straßenschuhen betreten wird.“ Ob dies freundlich oder wütend klingt, ist nicht so wichtig. Seien Sie authentisch. Was wichtig ist: Hier gibt es keine Kritik, keine Schuldzuweisung, keine Demütigung und die Aussage ist ganz klar. Das macht Eindruck auf die Kinder und hilft ihnen zu wissen wer Sie als Eltern sind und was Sie wollen.

Ein hilfreicher Tipp beim nächsten Mal könnte sein: Würden Sie diese Aufforderung so auch einem guten Freund sagen?

Wahrscheinlich werden Sie als Eltern ihrem Kind gewisse Anweisungen öfters sagen müssen. Das ist normal und nicht schlimm, vor allem, wenn sie es nicht mit einem aggressiven Unterton machen. Auch wir lernen das meiste, indem wir Inhalte ein paar Mal gehört haben.