



Grenzen und Regeln geben Kindern Halt und Sicherheit

Weil Kinder Halt, Sicherheit und Schutz suchen, machen sie so lange auf sich aufmerksam, bis ihr Bedürfnis danach gestillt wird. Wenn wir angemessen auf ihre Aktionen reagieren, fühlen sie sich ernst genommen. Kindern Grenzen zu setzen bedeutet deshalb, sie zu achten und als Mitmenschen anzusehen. Grenzen bieten also Orientierung und zeigen Kindern, was von ihnen erwartet wird und wie sie sich verhalten sollen.

Klare Grenzen ermöglichen es Kindern, das Gefühl der sozialen Zugehörigkeit zu erfahren und ihre Rolle in einer Gruppe zu finden. Das heisst, dass sie einerseits lernen, sich in einer Gesellschaft zu bewegen. Andererseits werden sie ihren Mitmenschen aber auch mit Rücksicht und Respekt begegnen können. Ebenso wie sie die Grenzen bei Erziehenden oder in der Gruppe austesten, spielen Kinder auch mit ihren eigenen Fähigkeiten. Sie suchen ihre Leistungsgrenzen und versuchen Herausforderungen zu bestehen. Dadurch können sie ihr Selbstwertgefühl stärken. Wenn sie Grenzen überschreiten, möchten sie neues Terrain erkunden und ihre Fertigkeiten austesten. Können sie dabei Grenzen erspüren und erfüllen, erhalten sie körperliche Erfahrung. Sie sind vielleicht bereit, künftig anders zu handeln. So lernen sie, für sich Verantwortung zu übernehmen.

Das kleine Kind lernt mit der Zeit durch die Reaktionen der Erziehenden, wann etwas erlaubt ist und wann nicht. Deshalb ist es ganz wichtig, dass diese auf das Verhalten des Kindes reagieren und selber handeln.

Grenzerfahrungen und Grenzüberschreitungen gehören zur normalen Entwicklung. Wenn Kinder uns herausfordern, dann nicht, weil sie uns «eins auswischen» oder speziell ärgern wollen. Vielmehr drücken sie damit ihr Bedürfnis nach Sicherheit und Geborgenheit aus.

Umgang mit Grenzüberschreitungen und Regelverstössen, Grenzen setzen

Jedes Kind braucht Aufmerksamkeit und Beachtung. Wenn wir immer erst auf Forderungen, schlechtes Benehmen und Ungezogenheit reagieren, ge-

Klare Grenzen ermöglichen es Kindern, das Gefühl der sozialen Zugehörigkeit zu erfahren und ihre Rolle in einer Gruppe zu finden.



© S. Hofschläger, pixelio.de

Vermittlung von Regeln und Grenzen

1. Erwünschtes Verhalten beachten:

Wenn Kinder das Erwünschte tun, beachten und anerkennen wir es. Wir zeigen unsere Wertschätzung, indem wir bemerken, wenn sich das Kind kooperationsbereit gezeigt hat oder seine Pflichten erfüllt. So merken sie, dass dies die «richtigen» Verhaltensregeln sind.

Man könnte zum Beispiel dann, wenn ein Kind zufrieden und ruhig spielt, sagen: «Es freut mich, dich so zufrieden spielen zu sehen.» Statt erst dann zu reagieren, wenn das Kind quengelt und gelangweilt an unserem Bein hängt.

Sätze wie folgende drücken unsere Wertschätzung aus: «Ich habe bemerkt, dass du die Fische ohne Aufforderung gefüttert hast.» – «Ich habe gesehen, wie du selber die Idee gehabt hast, mit deinem Bruder abzuwechseln.» – «Ich erlebte dich gestern als sehr hilfsbereit, als du deiner Schwester in die Rollschuhe geholfen hast.» Oft reicht auch ein Lächeln, ein freundlicher Augenkontakt oder Nicken. Ebenso können wir das Kind umarmen oder auf die Schultern klopfen.

Manchmal sind es auch die kleinen Verhaltensänderungen, die wir beachten müssen. Denn Verbesserungen brauchen Zeit. So ist es oft unerlässlich, eine Forderung in kleine Teilschritte aufzuteilen: Zum Beispiel nur die Legosteine aufräumen, statt das ganze Zimmer. Oder die Hose selber anziehen, statt alle Kleider. Alle Bemühungen oder Fortschritte sollen anerkannt werden.

ben wir den Kindern eine falsche Aufmerksamkeit. Sie kommt in gewissem Sinne zu spät. Wir reagieren nur aus der Defensive heraus und wie in einem Spiel haben wir schon halb verloren. Wir können uns aber auch offensiv verhalten: Wenn wir mit Kindern nämlich gemeinsam etwas tun oder sie in unsere Arbeit mit einbeziehen. Oder wenn wir ihnen im Alltag, also bei der Pflege, Aufgabenhilfe und bei den gemeinsamen Mahlzeiten positiv begegnen. Oder eben gerade dann, wenn sie es gar nicht erwarten, sie umarmen oder unsere Freude ausdrücken, dass sie unsere Kinder sind! Durch unsere Aufmerksamkeit fühlen sie sich gestärkt eigenen Tätigkeiten nach zu gehen und müssen nicht ständig um Beachtung kämpfen.

Trotzdem wird es zu Reibungen und Konflikten kommen, denn Kinder wissen nicht von alleine, was in unserer Gesellschaft gilt und welche Regeln oder Werte ihren Eltern wichtig sind.

Wie sollen wir bei Regelverstößen reagieren, ohne Kinder zu entmutigen oder gar zu demütigen?

Das Wiederholen von Aufforderungen führt dazu, dass das Kind «muttertaub» bzw. «vatertaub» wird, das heisst, gar nicht mehrinhört, wenn die Mutter oder der Vater etwas sagt. Kindern müssen wir in der Regel nur einmal sagen, was wichtig ist. Jedes weitere Reden lehrt sie nur, das Unrichtige fortzusetzen mit dem Wissen, dass es ihm ja doch noch mehrmals gesagt wird.

1. Klartext sprechen

Wenn wir es wirklich ernst meinen, sollten dies die Kinder erkennen können. Dafür brauchen sie von uns eindeutige Signale:

1.1. Klare Anweisungen geben:

Wir sagen dem Kind ganz genau, was es unserer Meinung nach tun soll. Dabei drücken wir uns klar, knapp und verständlich aus.

Zum Beispiel sagen wir: «Du bringst die Kleider in die Waschküche!» statt: «Wie sieht es denn in deinem Zimmer aus!» oder «Lukas, du ziehst jetzt deine Schuhe an!» statt: «Du hast ja deine Schuhe immer noch nicht angezogen!» Aufforderungen wie «Benimm dich!» – «Sei lieb!» sind zu ungenau. Sogar «Räum das Zimmer auf!» oder «Zieh dich an!» kann zu ungenau sein: Je kleiner das Kind ist, desto klarer und überschaubarer muss die Aufforderung sein. Wichtig ist, eine Aufforderung immer positiv statt negativ auszudrücken: «Achte auf die Stufe!» statt «Fall nicht!» oder «Psst! Sprich ganz leise!» statt «Schrei nicht so laut!». Positive Anweisungen zu befolgen, fällt Kindern einfacher, weil sie genau wissen, was von ihnen verlangt wird.

1.2. Stimme und Körpersprache kontrollieren:

Die Anweisung geben wir mit ruhiger, freundlicher, aber fester Stimme.

Denn mindestens so wichtig wie die Wortwahl ist auch der Klang unserer Stimme. Eine leise, weinerliche, bittende Stimme hat für das Kind kaum Aufforderungscharakter. Wenn wir hingegen die Kinder anschreien, werden sie vielleicht eingeschüchtert, stellen ihre Ohren auf «Durchzug» oder schreien

2. Vorbild:

Wir können den Kindern Regeln und richtiges Verhalten vorleben. Denn ein Kind lernt vor allem auch durch Nachahmung, also vom Vorbild der Erziehenden. Dieses hat einen grösseren Einfluss als wir ahnen. Das Kind beobachtet, ob wir rücksichtsvoll über andere Menschen sprechen. Oder wie schnell wir zu einer (Not)lüge greifen und die Wahrheit verdrehen.

In einer ermutigenden Atmosphäre, in der Eltern Kindern mit Respekt begegnen und sie ernst nehmen, werden die Grenzen der Eltern eher akzeptiert. Kinder nehmen ihre Eltern zum Vorbild und respektieren sie und ihre Bedürfnisse ebenso.

3. Welt erklären:

Mit der Entwicklung des Verstandes wird ein Kind auch offen für Erklärungen, weshalb es etwas darf oder nicht. Wenn wir mit dem Kind sprechen und ihm die «Welt erklären», können wir ihm helfen, sich darin zurecht zu finden.

4. Tagesstruktur und Rituale:

Wir können dem Kind eine Tagesstruktur und Rituale vorgeben: Für ein Kind ist es sehr hilfreich, wenn es gewisse Dinge immer wieder machen kann. Wenn wir den Tagesablauf planen und zum Beispiel fixe Essenszeiten einhalten, kann sich ein Kind daran orientieren und sich darauf verlassen. Wenn vor der Gutenachtgeschichte die Zähne geputzt werden, dann gehört das dazu und war schon immer so. Etwas, das immer gleich abläuft, wird viel weniger in Frage gestellt.

zurück. Auf jeden Fall haben sie bemerkt: Der Erziehende hat die Kontrolle verloren.

Wir unterstreichen unsere Anweisung mit unserer Körpersprache.

Statt dem Kind aus einem anderen Zimmer etwas zu zurufen, gehen wir ganz nah zu ihm, bevor wir mit Reden beginnen. Zudem gehen wir bei kleinen Kindern in die Hocke oder auf die Knie hinunter, damit wir auf Augenhöhe sind. Wir können es je nachdem auch an der Hand halten oder seine Schulter berühren. Zusammenfassend gesagt: Wenn wir dem Kind klare Anweisungen geben, merkt es, dass wir es ernst meinen. Dabei reden wir mit ruhiger und fester Stimme. Wir gehen ganz nah zum Kind, schauen ihm, wenn möglich, in die Augen und berühren es.

2. Wahl

Das Kind soll, wenn immer möglich, die Wahl haben: «Du darfst schreien, dann geh aber in ein anderes Zimmer. Wenn du ruhig sein willst, dann kannst du bei uns am Tisch bleiben.» Die Haltung des Erziehenden spielt dabei eine wesentliche Rolle, ob er wirklich die Wahl gibt oder versteckt droht: «Wenn du jetzt nicht ruhig bist, musst du in dein Zimmer.» Indem wir dem Kind die Wahl geben, hat es innerhalb klarer Grenzen einen Freiraum, in dem es selber entscheiden kann: «Heute musst du lange Hosen anziehen, möchtest du lieber die blauen oder die gelben?»

3. Logische und natürliche Folgen

Wenn wir auf Grenzüberschreitungen reagieren oder Grenzen geben, ist es sinnvoll, natürliche beziehungsweise logische Konsequenzen oder Folgen anzuwenden. Konsequenzen, so verstanden, sollen nichts mit Bestrafung zu tun haben: Denn viele Strafen sind ihrerseits wieder Grenzverletzungen, da die körperlichen, psychischen und seelischen Grenzen des Anderen nicht respektiert werden. Auch Eltern müssen sich in der Erziehung an Grenzen halten. Alle Formen von Gewalt sind tabu.

Konsequenzen bauen im Gegensatz zu Strafen auf der Mitarbeit des Kindes und gegenseitigem Respekt auf. Das Kind soll lernen, für sein Handeln Verantwortung zu übernehmen. Hört es nicht zu, so muss es die Folgen seines Verhaltens tragen. So bieten wir eine ehrliche und wirkliche Lernsituation – das Kind wird aus Schaden klug.

Natürliche Folgen ergeben sich aus der Situation, z.B. werde ich hungrig, wenn ich nichts gegessen habe. Oder wenn ich zu spät aufstehe, dann komme ich zu spät in die Schule.

Logische Folgen werden durch jemanden gesteuert. Dabei handelt es sich um eine sinnvolle Konsequenz, die mit der vorangehenden Tat in einem logischen Zusammenhang steht.

Viele natürliche Folgen können wir als Erziehende natürlich nicht zulassen. Bevor ein Kind über die befahrene Strasse springt, wenden wir eine logische Konsequenz an: Wir nehmen es beispielsweise an der Hand.

Wenn sich bei Regen das kleine Kind sträubt, den Regenschutz anzuziehen, muss es vielleicht drinnen weiter spielen. Oder wir gehen zu ihm hin, neh-



Literatur:

Dreikurs Rudolf / Soltz Vicki: *Kinder fordern uns heraus. Wie erziehen wir sie zeitgemäss?* Klett Cotta Verlag, 2006

Kast-Zahn Annette: *Jedes Kind kann Regeln lernen* Vom Baby bis zum Schulkind: Wie Eltern Grenzen setzen und Verhaltensregeln vermitteln können Oberstebrink Verlag, Ratingen 2002

Rogge Jan-Uwe: *Kinder brauchen Grenzen* Rowohlt Taschenbuch Verlag; Hamburg 1993

men es auf die Knie und ziehen ihm die Jacke über. Grössere Kinder können wir die Folge des Nasswerdens spüren lassen. Da sie wie Erwachsene die unangenehme Erfahrung nass zu werden, vermeiden wollen, werden sie in Zukunft meistens von selber zu Schirm und Schutz greifen.

Vielleicht gelingt es auch nicht in jeder Situation, die entsprechende Folge zu finden oder wirken zu lassen. Denn manchmal brauchen wir Zeit zum Überlegen oder sind zuwenig erfinderisch. Jedoch schon einzelne Anwendungen können uns von dieser Art, Grenzen zu setzen, überzeugen.

Beispiel: Das Kind vergisst sein Znülibrot. Es wird sich vielleicht ärgern, aber die Mutter könnte ruhig antworten: «Tut mir leid, dass du es vergessen hast.» Dabei lässt sie die Sache bewenden, denn sie will dem Kind zeigen, dass es in seiner Macht steht, das bestehende Problem zu lösen und die Verantwortung dafür zu tragen.

Auch Kinder erkennen sehr rasch die Gerechtigkeit der logischen Folgen und akzeptieren sie gewöhnlich bereitwillig ohne schlechte Gefühle. Durch Strafen hingegen wird ein Verhalten unterdrückt, das Nebenwirkungen wie Angst, Rachegefühl oder den Verlust des Selbstvertrauens zur Folge haben kann. Die Beziehung zum Kind leidet darunter und das Kind straft vielleicht auch Schwächere. Häufig wird das gewünschte Verhalten kurzfristig auch eintreten oder so lange befolgt, wie es auch kontrolliert wird. Fällt die Kontrolle weg, kann sich wieder das alte Verhalten zeigen. Oder Kinder machen vielleicht auch im Versteckten weiter oder lügen die Erziehenden an.

4. Belohnungen bewusst einsetzen

Belohnungen können in gewissen Fällen sinnvoll sein. Aber häufig eingesetzt machen sie möglicherweise das richtige Verhalten vom «Belohner» abhängig. Fällt die Belohnung weg, kann wieder das vorherige Verhalten auftreten. Das Kind hat das Gefühl, seine Bemühungen verschwendet zu haben. Auf Bitten von andern kann dann beispielsweise ein – und, was krieg ich dafür?» folgen. Häufig fühlen sich Kinder auch beinahe «erpresst», im Sinne von: «Wenn du jetzt das machst, was ich verlange, dann erhältst du...»

Belohnung gibt einem Kind nicht das Gefühl des Dazugehörens. In einer Familie helfen zum Beispiel alle im Haushalt mit. Jeder ist für sein «Ämtli» verantwortlich, nicht weil er dafür eine besondere Belohnung erhält, sondern weil er zu dieser Familie gehört, da lebt, isst, Schmutz macht usw.

5. Gespräche und Abmachungen

Nicht nur bei einem eigenwilligen Zweijährigen, sondern auch gegenüber älteren Kindern ist es wichtig, in Konflikten klar die eigene Position und Meinung zu vertreten. Bei älteren Kindern können in einem ruhigen Moment Konfliktpunkte noch einmal angesprochen werden. Beide Seiten erzählen, was sie beim Thema bewegt und hören einander zu. Haben Eltern eine klare Haltung und bringen respektvoll ihre Ansicht oder Ängste an, können sich die Kinder daran orientieren, indem sie zustimmen oder sich klar davon abgrenzen. Die Folgen sollen sie soweit wie möglich selber tragen.

Gemeinsam können Abmachungen getroffen werden, die man je nachdem auch schriftlich festhält. Sie enthalten Angaben wie betreffende Personen, bis wann die Abmachung erfüllt sein muss oder gilt, Konsequenzen bei Nichterfüllung usw.

SVEO

Die Schweizerische Vereinigung der Elternorganisationen (SVEO) ist die Dachorganisation von Elternvereinen und Elterngruppen in der deutschsprachigen Schweiz. Sie unterstützt die Vereinsvorstände, setzt sich für Anliegen von Eltern und für familienpolitische Themen ein und stärkt Eltern in der Erziehungsarbeit.

Die Angebote der SVEO:

- Beratung bei der Gründung von Elterngruppen und bei der Vereinsführung
- Unterstützung der Arbeit der Elternvereinsvorstände
- Umsetzungshilfen bezüglich wichtiger Themen für Elternvereine
- Förderung der Zusammenarbeit zwischen den Elterngruppen
- Zusammenarbeit mit regionalen und überregionalen Familien- und Elternorganisationen
- Regelmässiger Versand von Informationen: Programm- anregungen für Vereine, Erarbeiten von Publikationen zu aktuellen Elternbildungsthemen
- Mit- bzw. Zusammenarbeit bei Publikationen anderer Organisationen

www.sveo.ch

Eva Maurer, Evillard
© SVEO, 2007, 2. Auflage 2013