



NÖ Kinder & Jugend Anwaltschaft

ERZIEHEN

aber richtig



Autorin:

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Beate Falbesoner
Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Supervisorin

Adaptierung der Broschüre der
Kinder und Jugend Anwaltschaft Burgenland

Stand: September 2024

Herausgeberin:***NÖ Kinder & Jugend Anwaltschaft***

Tor zum Landhaus
Stiege A, 3. OG
Wienerstraße 54
3109 St. Pölten
02742 / 90811
www.kija-noe.at
post.kija@noel.gv.at

www.noel.gv.at/datenschutz

Gestaltung:

Studio Ideenladen, Krems; Bilder: Adobe Stock

Druck:

Amt der NÖ Landesregierung,
Abt. Gebäude- und Liegenschaftsmanagement, Amtsdruckerei

KINDER HABEN RECHTE**DER kija SONG**

Egal woher – egal, wie und wer
du bist! – du bist und bleibst ein Mensch
Egal wie groß, – egal wie klein
dein Herz – dein Herz schlägt nicht allein
Du hast Recht, wenn du hoffst, dass dein Leben schön sein wird
du hast Recht, wenn du nicht den Mut verlierst
Du hast Recht, wenn du leben willst, auf Wärme ein zu Haus,
Recht auf deine große Chance – denn du hast
Recht auf Schutz vor Gewalt, Recht auf Freizeit und Spiel,
Recht zu sagen, was du willst! Recht auf Gleichheit, gleiche Chance,
Recht auf Heimat ein zu Haus, Recht gesund zu sein
Vergiss nie, dass du wichtig bist, und dass dein Leben einzigartig ist, denn du hast
Recht auf Schutz vor Gewalt, Recht auf Freizeit und Spiel,
Recht zu sagen, was du willst! Recht auf Gleichheit, gleiche Chance,
Recht auf Heimat ein zu Haus,
Recht gesund zu sein

Copyright:

Komponiert, arrangiert und produziert von Christoph Rabl und Christoph Scheidl

Songtext: Christoph Rabl

Eine Produktion von Traumfänger Christoph Rabl

Pädagogisches Kinder Musiktheater und der NÖ Kinder & Jugend Anwaltschaft



INHALT

1. Eltern werden ist nicht schwer – Eltern sein dagegen sehr	6
2. Warum es Eltern oft schwer fällt, Grenzen einzufordern	7
2.1 Eltern können keine Kumpel sein	7
2.2 Eltern können die Liebe und Zuneigung ihrer Kinder kaum verlieren	10
2.3 Nur weil Sie Grenzen setzen, sind Sie nicht schlechter oder „böser“ als andere Eltern	12
2.4 Elterliche Sicherheit durch natürliche Intuition	13
2.5 Eigene Erziehungserfahrung ist unbrauchbar in der aktuellen Erziehungssituation	15
2.6 „Elternnetzwerke“ geben Sicherheit und verringern das Gefühl der erzieherischen Ohnmacht	17
2.7 Kinder bekommen keinen psychischen Schaden, wenn ihnen ein Wunsch abgeschlagen wird	18
3. Wie Eltern sich ihre Glaubwürdigkeit und ihren Respekt verschaffen und erhalten können	19
3.1 Senden Sie klare Botschaften anstatt zu fragen und zu bitten	19
3.2 Begründen Sie die Grenzsetzung aber flehen Sie nicht Hände ringend um Verständnis	21
3.3 Nehmen Sie sich selbst in Ihren Anweisungen und Grenzsetzungen ernst	22
3.4 Sagen Sie klar, was Sie vom Kind erwarten und nicht das, was Sie nicht erwarten	23
3.5 Belohnen Sie eine eingehaltene Vereinbarung sofort	24
3.6 Setzen Sie eine adäquate Konsequenz, wenn eine Grenze nicht eingehalten wird	25
3.7 Vergeuden Sie keine Zeit damit, an die Einsicht des Kindes zu appellieren	26
4. Was es sonst noch zu sagen gibt	27
5. Literaturverzeichnis	29

1. ELTERN WERDEN IST NICHT SCHWER - ELTERN SEIN DAGEGEN SEHR

Dieser altbekannte Satz hat etwas Wahres an sich, vor allem wenn man daran denkt, dass mit der Geburt des Kindes die Erziehungsarbeit (und diese ist nicht immer ein Vergnügen) einsetzt. Und die Erziehung wird meist dann zur Riesenherausforderung, wenn Sie als Eltern Ihr Kind enttäuschen und frustrieren müssen, wenn Sie von Ihrem Kind etwas einfordern müssen, ihm etwas verwehren müssen, ihm etwas verbieten müssen und gleichzeitig und trotzdem Ihrem Kind mit Achtung und Wertschätzung begegnen sollen.

Das sind unzählige Momente im Erziehungsalltag, in denen es darum geht, wer den längeren Atem hat – und Eltern können davon ausgehen, dass ihre Kinder einen sehr langen Atem haben, wenn sie etwas durchsetzen wollen oder wenn sie eine Anforderung nicht erfüllen wollen.

Da Kinder sich in erster Linie an ihren Bedürfnissen und nicht an den Regeln des zwischenmenschlichen Zusammenlebens orientieren, ist es Aufgabe der Erziehenden, Regeln und Grenzen vorzugeben, so dass Kinder lernen, dass es andere Menschen gibt, die ebenfalls Bedürfnisse haben und die sogar andere Bedürfnisse haben als das betreffende Kind selbst.

Eine Grenze ist ein abgesteckter Freiraum, innerhalb dessen sich das Kind gut geschützt und sicher orientieren kann. Da Kinder Grenzgänger sind, ist es notwendig, dass Eltern diese Grenze immer wieder einfordern und altersadäquat verändern.

Die Schlafensgezeit eines Dreijährigen sieht sicher anders aus als die eines Zehnjährigen und die Ordnungsanforderung an einen Zweijährigen unterscheidet sich sicher von der eines Achtjährigen.

Diese Grenzsetzung muss aber innerhalb einer liebevollen und respektvollen Eltern-Kind-Beziehung erfolgen. Eine Grenze setzen und Regeln einfordern heißt nicht, dass Erwachsene willkürlich ihre Macht demonstrieren sollen und ihre Ausraster oder Übergriffe damit rechtfertigen sollen, „dass Kinder und Jugendliche es anders nicht verstehen“.



2. WARUM ES ELTERN OFT SCHWER FÄLLT, GRENZEN EINZUFORDERN

Das Grenzen setzen und vor allem das Einfordern der Einhaltung der Grenzen fällt Eltern oft schwer, weil

- sie dann nicht mehr Kumpel des Kindes sein können.
- sie Angst haben, die Liebe und Zuneigung des Kindes zu verlieren.
- sie nicht strenger und nicht „böser“ sein wollen als andere Eltern es sind.
- die eigene Unsicherheit da ist, Reibereien mit dem Kind nicht durchstehen zu können.
- sie dem Kind mehr Freiheiten gönnen wollen, als sie selbst hatten.
- sie sich in der Erziehungsarbeit allein gelassen fühlen.
- sie ihrem Kind keinen Wunsch abschlagen wollen.

2.1 Eltern können keine Kumpel sein

Das heißt nicht, dass Eltern mit ihren Kindern nicht spaßen oder zwanglos plaudern sollen, sich nicht die neuesten Schwarmgeschichten der Tochter oder die Begeisterung über das neueste Videogame des Sohnes anhören sollen, sich nicht mit ihrem Kind spielerisch herumbalgen sollen oder gemeinsam kichernd im Kino sitzen sollen usw.

Doch das Kumpel sein hört dort auf, wo Erziehung beginnt, und Kumpels erziehen einander nicht (zumindest nicht in der Weise, wie dies von Eltern erforderlich ist). Ein Kumpel kontrolliert keine Hausaufgaben, schreibt keine Ausgehzeiten vor, verlangt nicht, dass das Zimmer aufgeräumt werden soll, verbietet nicht das dritte Eis, weil vorauszusehen ist, dass es dem Kind dann schlecht wird, gibt keine Schlafensgehzeiten vor, schickt die Freunde nicht nach Hause, weil noch für die Schularbeit gelernt werden muss und vieles, vieles mehr.

Etwas einfordern und etwas verbieten setzt eine Erwachsenenrolle voraus und für Eltern ist es wichtig, sich mit dieser auch identifizieren zu können.

Als Elternteil muss man eine positive Haltung haben zu:

- richtig verstandener Autorität.
- zu der Tatsache, einen Erziehungsauftrag zu haben.
- zu dem Selbstverständnis, Respekt einfordern zu dürfen.
- zu der Notwendigkeit, einen eigenen Standpunkt zu haben und diesen auch zu vertreten.
- zu der Tatsache, dass es zwischen Eltern und Kindern eben ein hierarchisches Gefälle gibt (die Eltern stehen höher in der Hierarchie und zwar in dem Sinn, dass sie es sind, die Richtlinien vorgeben sollen).
- zu der Realität, dass man als Elternteil der Überlegene ist.

Der Begriff „Autorität“ ist möglicherweise negativ besetzt, aber zu unrecht. Denn Autorität ist eine Beziehungsqualität. Sie beschreibt das Ansehen, den Respekt und die wirksame positive Einflussnahme einer Person, wobei die Einflussnahme zum Schutz des Anderen eingesetzt wird. Eltern haben aufgrund ihrer größeren Erfahrung und aufgrund ihrer Verantwortung dem Kind gegenüber diesen Einfluss geltend zu machen.

Die Gefahr beim Kumpel-Syndrom ist die, dass es zwei Extremhaltungen der Eltern im Umgang mit dem Kind gibt – entweder totale Lockerheit (diese führt dazu, dass Kinder und Jugendliche immer mehr Freiraum fordern und sich immer weniger an Regeln halten) oder Schreierei und Machtmissbrauch (weil selbst Kumpel Eltern dem Kind keine grenzenlose Freiheit gestatten können).

Worüber Sie sich freuen können:

- Wenn Ihr Kind Sie als konservativen Oldie bezeichnet.
- Wenn Ihr Kind geringschätzig den Kopf über Ihre „altmodische“ Kleidung schüttelt.
- Wenn Ihr Kind sich die Ohren zuhält, wenn Sie Ihre Lieblingsmusik hören und Ihnen sagt, dass Sie einen furchtbaren Musikgeschmack haben.
- Wenn Ihr Kind Ihnen vorwirft, dass Sie ihm keine Freude gönnen, weil Sie es mit 13 Jahren nicht bis 23.00 Uhr unterwegs sein lassen.
- Wenn Ihr Kind über Ihre Unflexibilität lästert, weil Sie von ihm verlangen, zu den Essenszeiten bei Tisch zu sitzen und nicht mit dem Teller vor dem PC.

- Wenn Ihr Kind Sie als Übermoralisten bezeichnet, weil Sie das Schwänzen der besten Freundin Ihres Kindes für nicht gut befinden.
- Wenn Ihr Kind Sie für weltfremd hält, weil Sie aufgrund des unpünktlichen Nachhausekommens Ihres Kindes für den nächsten Samstag Ausgehverbot festlegen.
- ... und vieles mehr

Dadurch bekennen sich Erziehungsberechtigte zu ihrer Erwachsenen-, zu ihrer Eltern-, zu ihrer Autoritätsrolle, grenzen sich dadurch vom „Kumpeltum“ ab und ermöglichen ihrem Kind Orientierung durch Reibung.

2.2 Eltern können die Liebe und Zuneigung ihrer Kinder kaum verlieren

Eltern können durch klare aber wertschätzende Grenzsetzung die Liebe und Zuneigung ihres Kindes nicht verlieren. Kinder sind im Moment zornig, enttäuscht, verbal aggressiv. Das ist aber nicht mit tatsächlicher Ablehnung zu verwechseln. Durch Grenzsetzung enttäuschte Kinder hassen ihre Eltern nicht, sie sind in ihrem Ausdruck eben noch sehr impulsiv und unüberlegt (das trifft auch für so manchen Elternteil zu).

Die Momentaufnahme, die einer Grenzsetzung folgen kann, ist für Eltern aber trotzdem oft schwer auszuhalten.

Sätze wie

*„Ich hasse Dich!“,
„Meine Freundin hat viel nettere Eltern!“,
„Von Dir kann ich gar nichts haben!“,
„Dir ist es eh egal, wie es mir geht!“,
„Du bist schuld, wenn mich die anderen nicht anerkennen!“,
„Mit Dir red ich überhaupt nichts mehr!“,
„Du verdirbst mir jede Freude!“, usw.*

lassen nicht gerade erkennen, dass das Kind den Eltern gewogen ist.

Die große Herausforderung ist es, diesen Moment in dem Wissen durchzustehen, dass diese Sätze nicht wirklich Ihnen als Elternteil gelten sondern Ausdruck der momentanen akuten Frustration Ihres Kindes sind. Sie sollen in diesem Moment zwar Ihr Kind weiterhin ernst nehmen aber nicht wörtlich das, was es sagt.



Woran Sie in diesen „Ich mag Dich nicht mehr – Momenten“ denken können:

- Was mein Kind jetzt sagt, ist nicht tatsächlich gegen mich gerichtet, sondern drückt nur seine Enttäuschung aus.
- Ich lasse mich in dieser Situation in keine Diskussion verwickeln, denn das bringt nichts.
- Ich muss mich nicht verteidigen und immer wieder erklären, dass ich es doch nur gut meine.
- Ich weiß, dass ich von meinem Kind in diesem Moment keine verständnisvolle Einsicht erwarten kann.
- Ich bin der Erwachsene – Besonnenheit bewahren ist meine Aufgabe – nicht die des Kindes.
- Brüllen verschlimmert die Situation.
- Ich komme in einem ruhigen Moment noch einmal auf dieses Thema zurück.

2.3 Nur weil Sie Grenzen setzen, sind Sie nicht schlechter oder „böser“ als andere Eltern

Die Konkurrenz auf dem Elternmarkt ist groß – da gibt es außer Ihnen Eltern mit den unterschiedlichsten Anschauungen, mit unterschiedlicher Toleranz, mit anderen Vorgehensweisen, mit einem anderen Erziehungsstil. Und selbstverständlich sind Eltern, bei denen Ihr Kind nur zu Gast ist, weil es die Eltern der Freundin oder des Freundes sind, oft netter. Sie brauchen ja bei Ihrem Kind keinen Erziehungsauftrag ausführen.

Sie können uneingeschränkt verwöhnen, kurzfristig maximales Interesse zeigen, lässig und großzügig sein. Für „Gasteltern“ ist es keine Kunst, netter zu sein. Auch Sie sind für manche Kinder und Jugendliche „Gasteltern“ und dann sind Sie eben wieder die Netteren. Das gleicht sich aus.

Was ist zu tun?

- Staunen Sie darüber, wie toll andere Eltern sind.
- Weichen Sie nicht ab von Ihrem Standpunkt.
- Bekunden Sie, dass Sie an Ihrem Kind interessiert sind und aus dem heraus Grenzen setzen.
- Widersprechen Sie nicht, wenn Ihr Kind von den Eltern der Freundin oder des Freundes schwärmt, und unterstellen Sie diesen nicht Desinteresse am Kind oder einen schlechten Erziehungsstil.
- Bleiben Sie bei Ihrer von Ihnen durchdachten und für richtig befundenen Grenze und lassen Sie sich nicht irritieren, wenn andere Eltern die Grenzen weiter setzen.

2.4 Elterliche Sicherheit durch natürliche Intuition

Eltern leben in einem Informationszeitalter – Vorträge, Bücher, Internetbeiträge, Seminare und Workshops zum Thema Erziehung werden zahlreich angeboten. Sie sollen Kinder zur Eigenständigkeit, zu einer starken Persönlichkeit, zur Meinungsäußerung, zum Nein-Sagen erziehen. Auch hier kann es zu einem Missverständnis kommen.

Das Genannte widerspricht einer Grenzen setzenden Erziehung nicht. Denn die Eigenständigkeit und das Nein-Sagen-Können des Kindes endet dort, wo der Schutz des Kindes notwendig wird und das Kind dies aufgrund seines noch jungen Alters und seiner geringeren Erfahrung noch nicht selbst erkennen und richtig einschätzen kann. Eltern haben in der Regel ein sehr gutes „Bauchgefühl“, wenn es darum geht, ihr Kind zu schützen.

Das Interesse des Zweijährigen dafür, was in den beiden Steckdosenlöchern enthalten ist, entspricht zwar der kindlichen Neugier, bedeutet aber Lebensgefahr – Eltern brauchen nicht lange überlegen, um sofort zur Stelle zu sein und den Forscherdrang zu unterbinden.

Abends um 21.00 Uhr zu Bett gehen, widerspricht zwar dem momentanen Lustbedürfnis des Kindes, noch einen Film anzuschauen. Es ist aber erforderlich, um am nächsten Tag ausgeschlafen zu sein. Eltern spüren, wann ihr Kind müde ist, auch wenn dieses sich noch als fit (meist überdreht) darstellt.

Mit 13 Jahren um 22.00 Uhr zu Hause sein zu müssen steht zwar dem Wunsch nach Spaß, Entdeckung des Nachtlebens, spannenden Erfahrungen mit unterschiedlichsten Gleichaltrigen und dem Wunsch nach Action entgegen, schützt aber vor Erlebnissen, die nicht altersadäquat sind, weil sie zur richtigen Bewältigung mehr Reife erfordern (z.B. sich wehren können gegen den männlichen Griff auf den Busen, richtig mit Stänkereien umgehen können, sich Drogen ablehnen getrauen, nicht zwingend „mitsaufen“ müssen, usw.). Eltern fühlen, dass für einen 13-Jährigen das Nachtleben noch zu viele Gefahren birgt.

Das, was das Kind oder die Jugendliche / der Jugendliche in diesen drei Beispielen als Freiheitseinschränkung, Ärger und Frustration erlebt, ist aus elterlicher Sicht absolut notwendig, um den Schutz des Kindes zu gewährleisten. Wirkliches Verständnis werden Eltern von ihren Kindern in dieser Situation nicht ernten. Das müssen Eltern aushalten!

Sich über Erziehungsfragen zu informieren und mit anderen Eltern im Gespräch zu sein ist sicher eine wichtige und interessante Diskussionsgrundlage für familiäre Gespräche (vor allem wenn es um Grenzsetzung geht).

Trotz aller Informationen ist es aber wichtig, ein Ohr für die ganz natürliche elterliche Intuition zu haben, für das Bauchgefühl, das ein guter Wegweiser dafür ist, was für das Kind gut ist.

Was können Sie tun?

- Achten Sie auf Ihr innerstes Gefühl in der Erziehungssituation!
- Diskutieren Sie Ihr „Bauchgefühl“ mit Ihrer Partnerin / Ihrem Partner oder mit Freunden!
- Vergleichen Sie Ihre elterliche Intuition mit dem, was Sie aus Erziehungsbüchern, aus Vorträgen, aus Gesprächen mit anderen Eltern wissen!
- Wenn Ihr „Bauchgefühl“ ein gewisses Unwohlsein bei einer zu locker gesteckten Grenze meldet, vertrauen Sie ihm.

2.5 Eigene Erziehungserfahrung ist unbrauchbar in der aktuellen Erziehungssituation

Die Regeln und Grenzen, die Sie als Eltern dem Kind setzen, sollten nichts damit zu tun haben, welche Regeln und Grenzen Sie als Kind einzuhalten hatten. Erziehung aus der „Altlast“ heraus entspricht nicht dem, was Ihr Kind wirklich braucht.

Nur weil Sie vielleicht mit 14 Jahren um 20.00 Uhr zuhause sein mussten, ist es nicht erforderlich, Ihrem Kind bis 2.00 Uhr morgens Ausgang zu geben, um gegen die Erziehung der eigenen Eltern zu rebellieren.

Nur weil Sie bedingungslos und diskussionslos Ihren Eltern gehorchen mussten, ist es nicht erforderlich, mit Ihrem Kind ein „partnerschaftliches Kumpeltum“ zu leben.

Nur weil Sie grenzenlose Freiheit genossen und wissen, welchen Gefahren Sie dadurch ausgesetzt waren, ist es nicht erforderlich, Ihr Kind gänzlich ohne Freiraum aufwachsen zu lassen.

Die Motive, aus denen heraus Sie Grenzen setzen, sind immer wieder zu hinterfragen.

„Mein Kind soll es besser haben als ich“ oder „So war es immer schon“ oder „Die Umwelt soll sehen, was für eine gute Mutter, was für ein guter Vater ich bin“, „Andere Eltern sind ja auch nicht so streng“ – all diese Motive gehen an der individuellen Grenzsetzungssituation vorbei.

Wie können Sie sich selbst besser kennen lernen?

- Beschäftigen Sie sich eingehend mit dem Erziehungsstil Ihrer Eltern und mit der Wirkung, die dieser auf Sie hatte!
- Überprüfen Sie jene Sätze, die sich aus Ihrer Erziehungssituation entwickelt haben und die Sie vielleicht in der Erziehung bei Ihrem Kind prägen (z.B.: „Ich durfte gar nichts tun, mein Kind soll größere Freiheiten haben.“ – In diesem Fall geht es nicht wirklich darum, was Ihr Kind braucht, sondern es geht darum, dass Sie Wiedergutmachung für Ihre damaligen Einschränkungen haben wollen).
- Falls Sie noch eine „offene Rechnung“ mit Ihren Eltern zu begleichen haben, so tun Sie das, allerdings in respektvoller und wertschätzender Art – aber eben mit Ihren Eltern und nicht mit Ihrem Kind.



2.6 „Elternnetzwerke“ geben Sicherheit und verringern das Gefühl der erzieherischen Ohnmacht

Der Tag erfordert immer wieder elterliche Entscheidungen und Durchhaltevermögen – wann aufgestanden wird, ob zur Freundin oder zum Freund gegangen werden darf, wann die Hausaufgabe zu erledigen ist, ob der Computer eingeschaltet werden darf, wann und ob es notwendig ist, in den Geschwisterstreit einzugreifen, dass Höflichkeitsformen eingehalten werden, ob beim Freund oder bei der Freundin geschlafen werden darf, ob das Kind beim Essen am Esstisch oder vor dem Fernseher essen darf, wann das Kind zu Hause zu sein hat, usw.

Es ist ganz normal, dass in unterschiedlichen Erziehungsphasen Eltern die Luft ausgeht, dass sich Erschöpfung, Ohnmacht, das Gefühl, nicht mehr zu können oder auch nicht mehr zu wollen, die Sehnsucht nach Ruhe, ein Gefühl der Unsicherheit, ob die getroffene Entscheidung die richtige war und Resignation breit macht.

Regelmäßiger und intensiver Kontakt mit anderen Elternpaaren schafft Erleichterung.

- Erkundigen Sie sich nach den Eltern der Freunde Ihres Kindes und tauschen Sie Telefonnummern aus!
- Laden Sie die Eltern auch einmal zu sich ein oder lassen Sie sich einladen, um einander kennen zu lernen!
- Scheuen Sie sich nicht, gemeinsam bestimmte Regeln für die Kinder zu diskutieren!
- Vergewissern Sie sich, ob Mitteilungen Ihres Kindes darüber, was die Freundin oder der Freund von den Eltern aus darf oder nicht darf, auch wirklich stimmen!
- Wenn Sie gemeinsam mit Ihrem Kind bei den Eltern der Freunde Ihres Kindes eingeladen sind, seien Sie nicht immer in Spannung, ob Ihr Kind sich „gut benimmt“ oder nicht. Sprechen Sie offen an, wenn Sie sich unbehaglich fühlen, weil Ihr Kind dem anderen etwas wegnimmt, streitet, vorlaut ist. Trauen Sie den anderen Erwachsenen zu, dass diese auch Grenzen setzen können, und teilen Sie mit, dass Sie einverstanden sind, wenn der andere Ihr Kind zurechtweist (wenn es für Sie adäquat erscheint).

2.7 Kinder bekommen keinen psychischen Schaden, wenn ihnen ein Wunsch abgeschlagen wird

Kinder brauchen die Chance, Frustrationstoleranz aufbauen zu können. Diese ist eine wichtige Voraussetzung, um trotz Misserfolgen und Enttäuschungen des Lebens zuversichtlich zu bleiben und nicht in unangemessene und übersteigerte Aggression zu verfallen oder in eine depressive Stimmung. Schon von klein an gehört Frustration zum Leben – der unerfüllte Wunsch nach dem bunten Ball, die Hinwendung der besten Freundin zu einer anderen Freundin, der Fünfer in Englisch obwohl man gelernt hat, die heiß ersehnte Lehrlingsstelle, die plötzlich an jemand anderes vergeben wird, die frustrierende Erkenntnis, dass der Schwarm einen anderen mag, usw.

Von klein an gehen manche Wünsche in Erfüllung und andere wieder nicht. Und genau für letzteres können Eltern ihre Kinder rüsten, in dem sie ihnen durch Grenzsetzung zeigen, dass nicht alle Erwartungen, Wünsche und Sehnsüchte erfüllt werden können. Nur dadurch sind die Kinder in der Lage, die Wirklichkeit richtig einzuschätzen, Bedürfnisaufschub zu erlernen und keine Allmachtsphantasien zu entwickeln.

Wie können Sie als Eltern zum Aufbau der Frustrationstoleranz Ihres Kindes beitragen?

- Wenn Sie eine Grenze gesetzt haben, lassen Sie sich nicht weich klopfen!
- Setzen Sie hinsichtlich des Konsumverhaltens Ihres Kindes Grenzen!
- Lassen Sie das Kind selbst Geld sparen, wenn es sich einen Wunsch erfüllen will!
- Wenn Sie eine Grenze als Konsequenz für eine nicht eingehaltene Vereinbarung seitens Ihres Kindes setzen, lassen Sie sich durch den Satz „es kommt ganz sicher nicht mehr vor“ oder „das nächste Mal werde ich gehorchen“ oder „gib mir noch eine Chance“ nicht umstimmen. Ausnahmen bestätigen nicht die Regel sondern laufen Gefahr, zur Regel zu werden.
- Halten Sie dem vorwurfsvollen Blick, den Tränen oder beleidigenden Worten des Kindes stand!

3. WIE ELTERN SICH IHRE GLAUBWÜRDIGKEIT UND IHREN RESPEKT VERSCHAFFEN UND ERHALTEN KÖNNEN

3.1 Senden Sie klare Botschaften anstatt zu fragen und zu bitten

Wenn Sie als Eltern von Ihrem Kind ein bestimmtes Verhalten erwarten, so sagen Sie dies dem Kind klar und deutlich!

Wenn Sie wollen, dass es zuerst die Aufgabe macht und dann erst zum Spielen geht, so bringen Sie das klar zum Ausdruck! Wenn Sie wollen, dass Ihr Kind den Fernseher nach der Lieblingssendung ausschaltet, dann sagen Sie das unmissverständlich und bestimmt!



Klare Botschaften sind z.B. folgende:

- „Es ist wichtig, dass Du jetzt die Hausaufgabe machst, und dann kannst Du spielen gehen!“
- „Ich möchte, dass Du nach Deiner Lieblingssendung den Fernseher ausschaltest und ich diskutiere nicht mehr darüber weiter!“
- „Ich möchte, dass Du um 20.00 Uhr zu Hause bist und es ist wichtig, dass ich mich auf Dich verlassen kann!“

Unklarheiten entstehen durch folgende Aussagen:

• „Solltest Du nicht zuerst Deine Hausaufgaben machen und dann erst zum Spielen gehen?“ Es darf uns Eltern nicht überraschen, wenn das Kind diese Frage folgendermaßen beantwortet. „Nein, ich mach die Aufgabe am Abend. Jetzt gehe ich zu meiner Freundin.“ Wenn wir die Frage wirklich als Frage meinen, dann darf eine „nein-Antwort“ uns nicht empören.

„Findest Du nicht, dass eine Stunde fernsehen genug ist?“ Ein Kind, das nach seinem eigenen Lustbedürfnis lebt, wäre unklug, wenn es sagen würde: „Doch liebe Mama, lieber Papa. Ihr habt ja so recht. Ich werde meinen Fernsehkonsum auf jeden Fall einschränken“.

• „Ich möchte Dich wirklich herzlichst bitten, um 20.00 Uhr zu Hause zu sein. Sei ein Schatz und erfüll mir diese Bitte“. Kein Wunder, wenn das Kind antwortet: „Mal sehn, aber ich weiß noch nicht genau.“

Es ist absurd, Anweisungen in Frageform zu stellen oder bei Grenzsetzungen als Bittsteller aufzutreten. Anweisungen können nur in Form klarer Botschaften von Kindern und Jugendlichen verstanden werden. Aber auch klare Botschaften müssen mit Wertschätzung und Respekt dem Kind gegenüber mitgeteilt werden.



3.2 Begründen Sie die Grenzsetzung aber flehen Sie nicht Hände ringend um Verständnis

Kinder und Jugendliche haben in bestimmten Situationen andere Ziele und auch andere Bedürfnisse als Erwachsene. Somit nehmen sie anders wahr. Es ist kaum möglich, dem Kind die eigene Sichtweise schmackhaft zu machen.

Wenn das Kind den siebenten Ball haben will, weil auf diesem „Prinzessin Lillifee“ drauf ist und Sie der Meinung sind, dass sechs Bälle genug sind, kann das Kind das nicht einsehen, weil eben noch ein Ball mit „Prinzessin Lillifee“ fehlt.

Es kann sein, dass Ihr 14-jähriger Sohn Ihnen mitteilt, dass er bis 1.00 Uhr wegbleiben will, weil er das laut Jugendgesetz auch darf und dass selbst das noch zu kurz ist, weil die wirkliche Action erst um Mitternacht beginnt.

Er wird kaum verstehen wollen, dass es im NÖ Jugendgesetz noch den Nachsatz gibt, dass die Eltern die letztendliche Entscheidung über die Ausgehzeiten zu treffen haben und dass Sie als Eltern das Nachtleben für Ihre Tochter / Ihren Sohn schädlich halten. Das widerspräche ihrem / seinem jugendlichen „Drang nach draußen“.

3.3 Nehmen Sie sich selbst in Ihren Anweisungen und Grenzsetzungen ernst

Immer wieder passiert es im Erziehungsalltag, dass Eltern ihre Anweisungen halbherzig und nebenbei aussprechen.

Dies könnte so aussehen: Während Sie die Wäsche aufhängen gehen und beim Kinderzimmer vorbei kommen, sehen Sie, dass Ihr Kind noch immer vor dem Internetspiel sitzt. Im Vorbeigehen weisen Sie darauf hin, dass es Zeit ist, auszuschalten. Sie dürfen sich nicht wundern, wenn die Anweisung nicht befolgt wird.

Es ist möglich, dass das Kind in diesem Moment die Anweisung nicht hört, weil es so vertieft ist. Es kann sein, dass das Kind merkt, dass Sie selbst die Anweisung nebenbei geben und dies so deutet, dass Sie es nicht wirklich ernst meinen. Es kann sein, dass das Kind den Zeitpunkt des Ausschaltens hinauszögern will und somit darauf wartet, bis Sie dies mit Strenge und Ernsthaftigkeit einfordern.

Daher ist es wichtig, mit dem Kind in Blickkontakt zu gehen und so lange präsent zu sein, bis das, was Sie fordern, auch durchgeführt wird.

Wichtig ist es, das Kind anzuschauen, auf Augenhöhe zu gehen, es evtl. auch anzufassen, um sich seiner Aufmerksamkeit ganz sicher zu sein und mit sicherer Stimme zu reden. Grenzsetzungen und Anweisungen „im Vorbeigehen“ sind von vornherein zum Scheitern verurteilt und kosten letztendlich nur Nerven.

3.4 Sagen Sie klar, was Sie vom Kind erwarten und nicht das, was Sie nicht erwarten

Eltern haben die Tendenz, dem Kind eher das zu sagen, was es nicht tun soll, anstatt ihm zu sagen, was es tun soll. Einige Beispiele sollen dies verdeutlichen:

Wenn Sie wollen, dass Ihre Kinder zum Streiten aufhören, könnten Sie sagen: „Ich möchte, dass Ihr auseinander geht und Euch überlegt, wie Ihr das regeln könnt!“, anstatt: „Streitet nicht dauernd herum und schreit nicht so laut!“

Wenn Sie wollen, dass Ihr Kind beim Essen ruhig sitzt und ordentlich isst, können Sie sagen: „*Setz Dich ruhig hin und iss mit dem Löffel anstatt mit den Händen!*“, anstatt: „*Wetz nicht so herum und schmier nicht durch die Gegend!*“

Wenn Sie wollen, dass Ihr Kind abends rechtzeitig zu Hause ist, können Sie sagen:

„Ich erwarte, dass Du um 20.00 Uhr zu Hause bist und ich verlasse mich auf Dich!“,

anstatt

„Komm nicht wieder zu spät nach Hause, enttäusch mich nicht immer!“

Im ersten Fall ist es für das Kind vollkommen klar, was von ihm erwartet wird. Das Kind kann die positiv formulierten Verhaltensanweisungen besser verstehen, besser merken und besser einhalten als Negativformulierungen.

KINDER BRAUCHEN KLARHEIT

3.5 Belohnen Sie eine eingehaltene Vereinbarung sofort

Unmittelbare Belohnung verstärkt das erwünschte Verhalten. Wenn also Ihr Kind zum vereinbarten Zeitpunkt nach Hause kommt, ist es wichtig, sofort eine wohlwollende Reaktion zu zeigen und anzukündigen, dass Sie bei dieser Verlässlichkeit auch weiterhin ein offenes Ohr für die Ausgehünsche Ihres Kindes haben werden.

Wenn Ihr Kind den Schreibtisch aufgeräumt hat, sollte die Anerkennung unmittelbar z.B. in folgender Form erfolgen: „Das hast Du super gemacht.“ Möglicherweise denken Sie als Eltern „Wer lobt mich für all das, was ich für die Kinder tue? Bestimmte Dinge sind selbstverständlich zu tun.“

Das mag stimmen und Lob tut auch den Eltern gut. In Bezug auf die Kinder ist es jedoch eine Tatsache, dass unmittelbares, ernst gemeintes und echtes Lob das erwünschte Verhalten stärkt, festigt und aufrecht hält, und das erleichtert die Erziehungsaufgabe ungemein.

Geldgeschenke sind als Belohnung nicht zu empfehlen. Wesentlich sinnvoller und auch kindgerechter sind gemeinsame Aktivitäten, Streicheleinheiten, liebevolle, anerkennende Worte, das Kochen des Lieblingsessens des Kindes.



3.6 Setzen Sie eine adäquate Konsequenz, wenn eine Grenze nicht eingehalten wird

Eine Konsequenz auf eine nicht eingehaltene Regel oder Vereinbarung sollte unbedingt dem Anlass entsprechend sein.

Wenn das Kind die Schlafenszeit einmal nicht einhält, wäre eine unangemessene Konsequenz, es deshalb nicht auf Schikurs mitfahren zu lassen. Angemessen wäre es, das Kind am nächsten Tag eine halbe Stunde früher ins Bett zu schicken.

Wenn Ihr Kind zu lange bei der Freundin war, wäre es unangemessen, ihm deswegen eine Woche „Freundin-Verbot“ zu geben. Passender wäre es, das Kind am nächsten Tag nirgends hingehen zu lassen.

Wenn das Kind das Abendessen nicht isst, wäre es unsinnig zu sagen, dass es dann den ganzen nächsten Tag nichts zu essen bekommt. Es ist jedoch angemessen, anzukündigen, dass es an diesem Abend auch später nichts mehr zu essen geben wird und auch kein Naschzeug gegessen werden darf.

Besonders unbrauchbar sind vollkommen unrealistische Androhungen wie z.B.: „Wenn Du das nicht tust, gehe ich weg und komme nie wieder“, oder „... dann tu ich auch überhaupt nichts mehr für Dich“, usw.

Unangemessene Konsequenzen bewirken beim Kind entweder ein hohes Maß an Ungerechtigkeitsempfinden, was auch stimmt. Sie erzeugen Aggression und verhindern ein konstruktives lösungsorientiertes weiteres Vorgehen, oder das Kind hat Angst, hält Regeln möglicherweise zukünftig aus der Angst heraus ein, kann aber bei Wegfall des Kontrollorgans oder bei geringer werdender Kontrollmöglichkeit ausuferndes und regelloses Verhalten an den Tag legen. Dies kann in der Pubertät passieren, da sich in dieser Zeit die elterlichen Kontrollmöglichkeiten reduzieren.

3.7 Vergeuden Sie keine Zeit damit, an die Einsicht des Kindes zu appellieren

Natürlich ist es wichtig, eine Anordnung, eine Regel, eine Grenzsetzung zu begründen. Es kann nicht sein, dass Eltern aufgrund ihrer Überlegenheit Willkürmaßnahmen setzen und ihre Erziehungsarbeit durch Stimmung und Laune geprägt wird. Dennoch ist eine kurze, prägnante und nachvollziehbare Begründung ausreichend.

Wollen Eltern, dass ihre Kinder der Grenzsetzung zustimmen und sie sogar einsehen, laufen sie Gefahr, sich auf fruchtlose Diskussionen einzulassen, und eines steht fest: „So lange Sie als Eltern diskutieren, handeln Sie nicht“. Damit spekulieren auch die Kinder.

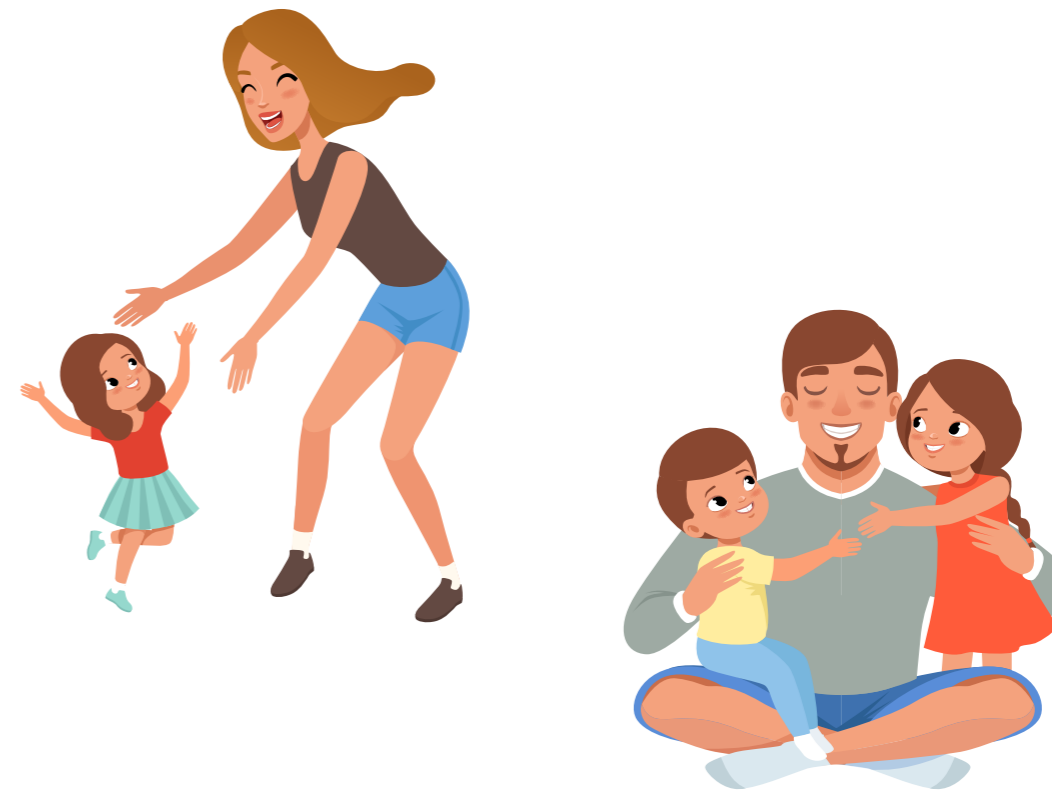
So lange Sie darüber diskutieren, ob der Fernseher nun abgeschaltet werden soll oder nicht, ist er noch nicht abgeschaltet.

Solange Sie darüber diskutieren, ob es nun Zeit zum Schlafen ist oder nicht, schläft das Kind noch nicht. So lange Sie darüber diskutieren, ob das Kind bei der Freundin schlafen soll oder nicht, haben Sie noch keine Negativentscheidung getroffen, usw.

Daher gilt folgender Leitsatz:

**Begründung ist wichtig,
Einsicht ist nicht grundsätzlich zu erwarten!**

Auch Diskussionen mit dem Kind sind wichtig aber nicht in Situationen, in denen Sie klare Anweisungen geben wollen.



4. WAS ES SONST NOCH ZU SAGEN GIBT

Wenn Sie sehr aufgebracht über Ihr Kind sind (und das passiert immer wieder einmal), dann stoppen Sie jeglichen Redeschwall Ihrerseits, gehen Sie aus der Situation, beruhigen Sie sich wieder durch festes Ein- und Ausatmen und greifen Sie das Thema erst wieder auf, wenn Sie vollkommen ruhig sind.

Seien Sie sich dessen bewusst, dass ab einem Pulsschlag von 100 nur noch das Zentrum im Gehirn eingeschaltet ist, das für Emotionalität zuständig ist. Es übertönt das „Vernunftszentrum“. Folgen sind Beschimpfungen, Vorwürfe, monologe Predigten, Generalisierungen, vom Hundertsten ins Tausendste kommen, sinnlose Androhungen. Was in diesem Zustand mit 100%-iger Garantie nicht möglich ist ein lösungsorientiertes Gespräch.

Üben Sie Kritik an der Sache und nicht an der Person Ihres Kindes. Kein Mensch hat es notwendig, als Person herabgesetzt zu werden (auch nicht Kinder und auch nicht anstrengende Jugendliche).

Versuchen Sie, mit Ihrer Partnerin / Ihrem Partner hinsichtlich der Grenzsetzungen Einigkeit zu erzielen oder machen Sie sich Bereiche aus, für die Sie hinsichtlich Grenzsetzung zuständig sind und Bereiche, für die Ihre Partnerin / Ihr Partner zuständig ist. Mischen Sie sich dann aber auch nicht ein.

Geben Sie sich immer wieder selbst die Chance, Ihre Selbstwirksamkeit zu erleben. Als Eltern können Sie immer auf Ihr eigenes Verhalten Einfluss nehmen, auch wenn es im Moment scheint, als ob Sie auf das Verhalten des Kindes keinen Einfluss nehmen können. Sind Sie z.B. in einer heftigen Diskussionssituation mit Ihrem Kind und haben Sie am Ende noch keine Lösung gefunden, sind dabei aber ruhig geblieben, dann sagen Sie sich das selbst anerkennend „Ich habe es geschafft, ruhig zu bleiben“. Das stärkt den elterlichen Selbstwert und macht diesen nicht vom Verhalten des Kindes abhängig.

Beobachten Sie sich als Elternteil auch in Ihrer Körperhaltung, in Ihrer Mimik und Gestik. Wenn Ihnen Ihr Kind versichert, dass es das nächste Mal sicher pünktlich nach Hause kommen wird, dann verdrehen Sie nicht gering-schätzig die Augen oder ziehen Sie die Mundwinkel nicht in einem verächtlichen Lächeln hoch. Es ist Ihre Aufgabe als Elternteil, Vorbildwirkung dahingehend zu haben, dem Anderen mit Respekt und Wertschätzung zu begegnen. Nur dann können Sie dies auch vom Kind einfordern.

Es ist Ihre Aufgabe als Eltern, nach einer Auseinandersetzung Versöhnungsangebote zu machen. Versöhnungsangebote sind nicht zu verwechseln mit Besänftigungsgesten. Versöhnungsangebote bedeuten, dass Sie in der Sache unnachgiebig bleiben aber verdeutlichen, dass Ihnen die Beziehung zu Ihrem Kind wichtig ist. Besänftigungsgesten wären, letztendlich doch nachzugeben, Geld als Streitausgleich zu geben, bei der nächsten Grenzsetzung besonders nachgiebig zu sein usw.

Es ist wichtig, zu wissen, dass Kinder und Jugendliche Grenzen überschreiten müssen, um deren Gültigkeit zu überprüfen. Es ist das Recht des Lernenden, Grenzen zu überschreiten. Es ist die Pflicht des Lehrenden, die Überschreitung zu bemerken und zu korrigieren.

An einem Tag, an dem Sie selber sehr müde, ausgelaugt, schlecht gelaunt sind, sollten Sie das Grenzen setzen und das Regeln einfordern auf ein Minimum reduzieren. An so einem Tag hat man meist keine Nerven, die gesetzte Regel konsequent einzufordern. Oft endet dies in dem Satz: „Ach, mach doch, was Du willst!“

Es gäbe noch viel zu sagen, aber es gibt auch noch vieles zum Thema Grenzsetzung zu lesen (siehe Literaturverzeichnis Seite 29).

5. LITERATURVERZEICHNIS

Dreikurs, R., Soltz, V. (2008)
Kinder fordern uns heraus
Klett – Cotta Verlag

Gaschke, S. (2003)
Die Erziehungskatastrophe
Kinder brauchen starke Eltern
München: Heyne Verlag

Jesper, J., Krüger, K. (2008)
Nein aus Liebe. Klare Eltern – Starke Kinder
Kösel Verlag

Matthew, McK., Rometsch, M. (2002)
Wenn Eltern die Wut packt:
Alltägliche Stresssituationen
mit Kindern bewältigen
Deutscher Taschenbuch Verlag

Nitsch, C., Schelling, C. (2004)
Kindern Grenzen setzen – wann und wie?
Mit Liebe konsequent sein
Goldmann Verlag

Rogge, J. U. (2008)
Das neue
Kinder brauchen Grenzen
Rowohlt Verlag

Rogge, J. U. (2008)
Eltern setzen Grenzen
Rowohlt Verlag

Zeltner, E. (1996)
Mut zur Erziehung
Bern: Zytglogge Verlag

DIE NÖ KINDER & JUGEND ANWALTSCHAFT (NÖ KIJA)

ist ein weisungsfreies unabhängiges Organ des Landes Niederösterreich.
Die NÖ kija ist eine Ombudsstelle für Kinder und Jugendliche.
Die gesetzlichen Aufgaben der NÖ kija sind unter anderem:

- Beratung, Information und Hilfe von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zu generellen, kinderrechtlichen Fragen
- Durchführung von Informationsveranstaltungen und Projekten, die für Kinder und Jugendliche von besonderer Bedeutung sind
- Anregungen zur Schaffung besserer Lebensbedingungen für Kinder und Jugendliche
- Gesetzesbegutachtungen

Fragen, ...?
... für Dich da:

NÖ kija

anonym – vertraulich – kostenlos!

Weitere Infos / Erreichbarkeit unter:
post.kija@noel.gv.at
www.kija-noe.at
02742/90811



NÖ Kinder & Jugend Anwaltschaft



NÖ Kinder & Jugend Anwaltschaft

NÖ Kinder & Jugend Anwaltschaft

Tor zum Landhaus

Stiege A, 3. OG

Wienerstraße 54

3109 St. Pölten

02742 / 90811

www.kija-noe.at

www.noegv.at/datenschutz

