

Fachbeitrag der Erziehungs- und Familienberatungsstelle am 03.12.2012

Für „EFB aktuell“

Von: Frau Gesikiewicz-Baumgarten

„Ich habe **NEIN** gesagt!“ - Grenzen setzen

Konflikte in der Familie sind üblich und ein Ausdruck dafür, dass verschiedene Wünsche und Bedürfnisse eines jeden Familienmitglieds aufeinander treffen, die nicht unmittelbar in Einklang zu bringen sind. Bei auftretenden Konfliktsituationen erfahren sowohl Eltern als auch Kinder, dass ihre persönlichen Grenzen überschritten bzw. Interessen und Bedürfnisse nicht beachtet werden. Dies führt beiderseits zu Handlungen und Reaktionsweisen, die jeweils zum Ziel haben, Grenzen zu setzen. Eltern setzen ihren Kindern Grenzen, indem sie Konsequenzen für ein für sie unangemessenes Verhalten aufzeigen, um es damit unterbinden zu können.

Hierzu ein Beispiel: Eine Mutter ist mit ihrem 3jährigen Sohn unterwegs und geht mit ihm in ein Geschäft. Mit großen freudigen Augen sieht er zu ihr hinauf und sagt: „Mama, darf ich mir heute etwas Schönes aussuchen?“ Mutter: „Du weißt genau, dass du nicht jedes Mal, wenn wir einkaufen, etwas Schönes haben kannst... Darüber haben wir auch schon gesprochen.“ (Ihre Stimme ist etwas übertrieben kinderfreundlich, ohne ihm in die Augen zu sehen). Eine Weile gehen sie durch das Geschäft, und jedes Mal, wenn der Junge etwas Verlockendes sieht, bleibt er stehen und fragt: „Darf ich das haben, Mama? (Seine Stimme und seine Mimik sind stets optimistisch und voll Freude.) Die Mutter variiert in ihren Antworten von „Nein, das ist nichts für dich“ bis „Mama hat doch NEIN gesagt, mein Schatz“. Ihre Bewegungen werden langsam etwas fahrig, da sie seine Fragen stressen. Zu guter Letzt gelangen sie zum Schokoladenregal. Der Junge nimmt eine Tafel Schokolade in die Hand und hält sie zu seiner Mutter hoch mit allen Anzeichen einer beginnenden Verzweiflung in der Stimme und im Gesicht: „Mami, die hier. Darf ich die bekommen?“ Mutter: „Ich habe doch NEIN gesagt. Warum kannst du das denn nicht verstehen? (Ihre Stimme ist jetzt völlig ohne Überzeugung und ihr Appell an ihn deutlich: Jetzt musst du endlich aufhören, ansonsten hat deine Mutter bald genug und weiß nicht mehr, was sie tun soll.) Das Kind reagiert verbissen und zielgerichtet: „Aber ich will die doch haben, Mama. Darf ich denn nicht?“ Die Mutter ist mittlerweile genervt und sagt: „Wenn du nicht sofort aufhörst zu quengeln, dann“ Es folgt eine Konsequenz, die dem Kind verdeutlicht, dass bei der Mutter eine Grenze erreicht ist.

Im Hinblick auf die Geschichte der Erziehung sind „Konsequenzen“ nach Ansicht von Jesper Juul (dänischer Familientherapeut und Autor von zahlreichen Fachbüchern zum Thema Erziehung) ein schöneres Wort für Strafe. Ob die von den Eltern dargelegten Konsequenzen dazu führen, dass Kinder die Grenzen ihrer Eltern respektieren, zweifelt der dänische Familientherapeut stark an. Er geht eher davon aus, dass viele Kinder lernen,

die Konsequenzen zu fürchten, und das ist etwas ganz anderes.

Bei der oben beschriebenen Konfliktsituation geht es um das NEIN aus der Sicht der Erwachsenen. Hierbei ist wichtig, dass der Erwachsene sich selbst über seine eigenen Bedürfnisse im Klaren ist und auf seine eigenen Grenzen achtet. Welche Grenzen muss ich um mich selbst errichten, um mich mit mir und meinen Kindern wohl fühlen zu können? Wie grenze ich mich zu ihnen so ab, dass wir Kontakt und Nähe, die wir alle wünschen, etablieren und erweitern können? Wie kann ich mein Ziel erreichen, ohne das Kind zu verletzen? Wenn dann Grenzen gesetzt werden, taucht bei einigen Eltern doch die Frage auf: Ja, aber ... Fühlen sich die Kinder dann nicht abgewiesen? „Doch, hoffentlich. Denn das ist der Sinn der Sache. Was die Eltern tun sollen, ist sehr einfach, aber deshalb nicht unbedingt leicht. Es gelingt nur, wenn sie das, was sie sagen auch wirklich meinen, und wenn sie es mit gutem Gewissen meinen. Das sind die beiden Momente, die in diesem Fall dazu beitragen, die *persönliche Autorität* zu erzeugen, (...).“ (Zitat: Jesper Juul; Grenzen, Nähe und Respekt, S.22)



Eltern haben in der Familie die **Führungsposition** zu übernehmen. Sie sind die "Bestimmenden" der Familie und tragen Sorge dafür, dass die Familienmitglieder sich wohl fühlen. Sie übernehmen die Verantwortung, ob das Familienleben harmonisch oder disharmonisch abläuft. Es ist die Aufgabe der Eltern, liebevolle Gefühle in liebevolle Handlungen umzusetzen. Mit den Worten von Jesper Juul ausgedrückt: „Eltern fungieren als eine Art Leuchtturm. Sie senden in regelmäßigen Abständen deutliche Signale aus, damit Kinder im Laufe der Zeit lernen, einen sicheren Kurs zu halten – (...).“

Bezug nehmend auf die oben beschriebene Konfliktsituation wäre die Führungsposition der Mutter folgende: Wenn der Sohn seine Mutter zum ersten Mal fragt, ob er heute etwas bekommen darf, könnte sie antworten: „Darüber will ich noch mal nachdenken --- Nein, du darfst nichts haben.“ (mit normaler Stimme und freundlichem Blick) Das Kind fragt nach: „Ja, aber warum denn nicht?“ Mutter antwortet: „Weil ich dir nichts geben möchte.“ (Beachte „ICH“! Man sollte nicht von sich selbst in der dritten Person sprechen, wenn man Autorität erlangen will.) Kind: „Ja, aber wieso denn?“ Reaktion der Mutter: „Das möchte ich dir nicht erklären.“ (Daraufhin muss sie sofort mit dem Einkauf beginnen und nicht mit ihm in Blickkontakt bleiben.) Das ganze Geheimnis liegt im ersten NEIN der Mutter, das sie wirklich ernst meinen sollte. Wenn nicht, kann sie genauso gut von Anfang an JA sagen und die Freude z.B. über die Schokolade mit ihrem Sohn teilen. Dadurch wird sie keine schlechtere Mutter. Sein Gedeihen und seine Entwicklung hängen nicht von einem JA oder NEIN ab. Entscheidend ist vielmehr, weshalb er genau diese Antwort bekommt. Eine aufrichtige Antwort ist immer eine gute Antwort. Eine Antwort, die Konflikte umgehen soll, ist immer eine schlechte Antwort.

In einer gleichwertigen Familie besteht die Aufgabe, die **Wünsche und Bedürfnisse** der anderen genauso ernst zu nehmen wie seine eigenen – oder seine eigenen genauso ernst wie die der anderen, je nach Ausgangspunkt. Wenn die Bedürfnisse aller Mitglieder als gleichwertig gelten und in größtmöglichem Maße erfüllt werden, hat die Familie als eine Form des Zusammenlebens einen Sinn. In dem Maße, wie es den Erwachsenen gelingt, ihre Kinder mit ihren Bedürfnissen ernst zu nehmen, werden auch die Kinder die Erwachsenen ernst nehmen. Wie in der Familie miteinander umgegangen wird, entscheidet schließlich über das Wohlbefinden in der Familie.

Deshalb ist es genauso wichtig, dass das Kind lernt, auf seine Grenzen zu achten. Dafür sind die Eltern verantwortlich. Die Eltern sind hier in der Verantwortung, die Initiative zu ergreifen und die Kinder aktiv dazu aufzufordern, ihre Wünsche und Bedürfnisse zu verdeutlichen (z.B. mögen die Kinder darüber entscheiden, wann sie etwas tun möchten – als Beispiel: das Zimmer aufzuräumen). So lernen die Kinder von sich selbst zu sprechen und ihrer persönlichen Grenzen bewusst zu werden. Die persönlichen Grenzen von Kindern sind so verschiedenartig wie diejenigen von Erwachsenen, und so wie die Kinder die Grenzen ihrer Eltern erst allmählich kennen lernen, erkennen die Erwachsenen die des Kindes erst im Laufe der Zeit, während es aufwächst. Sagt das Kind erstmal NEIN zu den Eltern, so ist es eine liebevolle Antwort, weil es kein NEIN zu der Beziehung zu ihnen ist. „Es ist das JA des Kindes zu sich selbst als Person, und es ist seine Art und Weise, sich im Verhältnis zu den Eltern abzugrenzen.“ Das NEIN eines Kindes zu respektieren, bedeutet, es anzuerkennen und ernst zu nehmen. In dem Maße, wie es den Eltern gelingt, ihre Kinder ernst zu nehmen, können die Kinder auch JA sagen. Auch wenn sie Zeit benötigen.

Nur wenn wir erleben, dass wir auch NEIN sagen dürfen und dass unser NEIN respektiert wird, können wir aus ganzem Herzen JA zueinander und zu uns selbst sagen. Jeder in der Familie lernt, die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Und Menschen, die Verantwortung für sich selbst übernehmen können, haben mehr Verantwortungsgefühl gegenüber anderen.