



# LIEBEVOLL GRENZEN SETZEN

FÜR ELTERN VON KINDERN  
ZWISCHEN 1 UND 5 JAHREN

## HANDBUCH

## LIEBEVOLL GRENZEN SETZEN FÜR ELTERN VON KINDERN ZWISCHEN 1 UND 5 JAHREN

EINLEITUNG .....	3
1. KAPITEL – „ICH WILL ABER“ WAS DER EIGENE WILLE FÜR KINDER BEDEUTET .....	6
2. KAPITEL – MIT DEM KOPF DURCH DIE WAND! WARUM KLEINKINDER SO WENIG KOMPROMISSBEREIT SIND UND GAR NICHT ANDERS KÖNNEN .....	8
3. KAPITEL – KURZSCHLUSS IM GEHIRN! WARUM KLEINKINDER IHRE WUT NICHT KONTROLLIEREN KÖNNEN UND WIE WIR DAMIT UMGEHEN KÖNNEN.....	10
4. KAPITEL – WARUM GRENZEN WICHTIG SIND .....	13
5. KAPITEL – WELCHE REGELN UND GRENZEN GELTEN IN UNSERER FAMILIE? .....	15
6. KAPITEL – KINDGERECHTE AUFFORDERUNGEN GEBEN .....	18
7. KAPITEL – AUSNAHMEN, BEDÜRFNISSE UND KOMPROMISSE .....	20
8. KAPITEL – GUTE UND SCHÄDLICHE STRATEGIEN, UM GRENZEN ZU SETZEN .....	23
9. KAPITEL – UMGANG MIT EIGENEN STARKEN GEFÜHLEN IN DER ERZIEHUNG .....	28

## EINLEITUNG

### VOM SINN UND UNSINN DER DISZIPLIN

„Kinder brauchen Grenzen“ meint der Erziehungswissenschaftler Jan Uwe Rogge in seinem gleichnamigen Klassiker. „Kindheit ohne Strafen“ fordert die einstige „Super-Nanny“ Katharina Saalfrank. Eltern, die im Alltag ihrem trotzbaren Kind gegenüberstehen, sind hin- und hergerissen zwischen den scheinbar gegensätzlichen Ansätzen der Erziehungsexperten und fragen sich, welcher Weg der richtige sein könnte zwischen liebevoller Zuwendung und klarer Ordnung.

Einerseits wollen wir, dass unsere Kinder, wenn sie an ihre Kindheit zurückdenken, sich vor allem an Freiheit, Liebe und Glück erinnern und weniger an Strafen und strenge Regeln. Aber andererseits wollen wir eben auch nicht, dass unsere Kinder, wie oft prophezeit, zu egoistischen Tyrannen werden. Denn ein gewisses Maß an Disziplin muss doch schließlich sein, oder nicht?

Ja, Disziplin muss sein – entscheidend ist aber, was man unter Disziplin versteht. Viele assoziieren mit diesem Wort Härte, Strenge und Strafen. Mit der ursprünglichen Wortbedeutung hat das jedoch nichts zu tun: Das Wort „disciplinare“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „jemandem etwas lehren“. Der eigentliche Zweck der Disziplin ist es also, jemandem etwas beizubringen. Es geht nicht darum, dass jemand sich unterordnet oder lernt, zu gehorchen – egal, was ihm aufgetragen wird. Es geht auch nicht um Anpassung an bestehende Strukturen. Im Gegenteil, Disziplin bedeutet erst einmal, dass die erwachsene Generation der heranwachsenden Generation etwas beibringt. So verstanden ist Disziplin ein anderer Begriff für Erziehung.

Daraus ergibt sich unmittelbar die Frage nach unseren Werten und Erziehungszielen. Legen wir viel Wert auf Freiheit, Selbstbestimmung und Eigenverantwortung? Oder ist es uns am wichtigsten, dass unsere Kinder lernen, Rücksicht zu nehmen, pflichtbewusst zu handeln und Vereinbarungen einzuhalten? Das sind Abwägungen, die diskutiert werden können und sollten. Die Entscheidung darüber steht allen Eltern frei – aber es tut gut, die eigenen Werte immer mal wieder zu reflektieren und auf den Prüfstand zu stellen, um dann sicher zu sein, was wir selbst und unsere Partnerin oder unser Partner wollen, damit wir im Erziehungsalltag auch wirklich dahinterstehen zu können.

Für die meisten Eltern gibt es kein Entweder – Oder: Sie wollen nicht nur Freiheit für ihre Kinder, sondern, dass sie sich zwar weitgehend selbstbestimmt entfalten können, aber dennoch auch die Bedürfnisse anderer im Blick haben. Oder dass die Kinder die elterliche Weltanschauung und Prinzipien kennen und schätzen lernen, aber gleichzeitig in der Lage sind, sich eine eigene Meinung zu bilden. Das ist gut so, denn die Welt ist nicht schwarz-weiß. Tatsächlich zeigen Studien, dass genau dieses „Mittelding“ zwischen Vereinbarungen und Grenzen auf der einen Seite und liebevoller Zuwendung und Mitbestimmung auf der anderen Seite die besten Bedingungen für eine gute kindliche Entwicklung bietet.

Dieser Erziehungsstil wird auch als „autoritativ“ bezeichnet – Eltern nehmen einerseits durchaus Einfluss, machen klare Aussagen und zeigen auch Grenzen auf und geben ihrem Kind gleichzeitig viel Liebe und Geborgenheit und beziehen es in Entscheidungen mit ein. Wenn Eltern so erziehen, geht es Kindern, so zeigt die Forschung, viel besser, als wenn Eltern entweder alles vorgeben und mit viel Strenge, aber wenig Liebe erziehen (autoritärer Erziehungsstil) oder die Kinder zwar liebevoll behandeln, aber sie einfach alles selbst entscheiden lassen (antiautoritärer Erziehungsstil). Die schlimmsten Folgen hat der vernachlässigende Erziehungsstil. Hier bekommen Kinder nur sehr wenig Liebe und Aufmerksamkeit und gleichzeitig lernen sie auch keine Vereinbarungen kennen.

Wenn wir Eltern uns also nicht so recht entscheiden können, auf welcher Seite wir stehen – „Lass dein Kind doch einfach machen, lass es sich frei entfalten“ oder „Kinder brauchen klare Strukturen und Strafe muss sein!“ – dann sind wir auf dem goldrichtigen Weg. Denn beide Haltungen sind Extreme, die dem Kind nicht guttun. Manchmal im Leben sind Mittelwege faule Kompromisse, hier aber nicht. Tatsächlich sollten wir in der Erziehung das Beste aus beiden Welten kombinieren. Das bedeutet: Grenzen sollten keine stumpfen Vereinbarungen im Sinne von „weil man das nicht macht“ sein. Stattdessen sollten Eltern sich die Zeit nehmen, sorgfältig zu überlegen: Wo sage ich „Nein“, weil sonst meine Bedürfnisse oder die anderer Menschen verletzt werden? Wo sage ich „Nein“, weil ich mit einem „Ja“ die Sicherheit meines Kindes gefährden würde?

Ganz klar, Eltern sollten ihre Kinder nicht mit übermäßig langen Litaneien „zutexten“. Aber eine kurze, altersgerechte Begründung ist wichtig, damit ein Kind die Vereinbarungen verstehen kann. Nur so kann „Disziplin“ im eigentlichen Sinne funktionieren und wir können den Kindern wirklich etwas beibringen. Nur so können sie begreifen, warum Grenzen da sind und wozu sie nötig sind.

Vorsicht: Das bedeutet nicht, dass sie diese gut finden müssen. Denn auch das ist eine wichtige Aufgabe von uns Eltern: den Frust unserer Kinder, wenn sie an eine Grenze stoßen, zuzulassen. Den Kindern zu erlauben, wütend zu sein und sie mit Ruhe, Anteilnahme und Klarheit durch diese Wut hindurch zu begleiten.

Ohne Grenzen geht es nicht. Grenzen können, ja, sollen sogar liebevoll gesetzt werden und dazu, da hat die „Super-Nanny“ Recht, brauchen wir keine Strafen.

Euer ElternLeben.de-Team

## 1. KAPITEL – „ICH WILL ABER“ WAS DER EIGENE WILLE FÜR KINDER BEDEUTET

*„Früher konnte ich meinen Sohn immer schnell ablenken, wenn er etwas machte, das ich nicht wollte. Aber jetzt klappt das nicht mehr – er hat einen richtigen Dickkopf entwickelt!“*



Im Alter von ca. 12 bis 18 Monaten beginnt ein Prozess, der das Leben des Kleinkindes stark verändert. Es spürt immer deutlicher seinen eigenen Willen. Es entdeckt, was es will und was nicht und das was es will, dass **will es auch!** Weil es seinen Willen entdeckt und so stark spürt, ist das Kleinkind auch schnell frustriert, wenn es etwas nicht darf oder etwas nicht funktioniert. Denn gleichzeitig kann es viele Begrenzungen noch nicht verstehen: Wo ist denn das Problem, wenn es die Schublade ausräumt oder mit der Blumenerde spielt?

Da können Mama und Papa noch so viel erklären – die Begründungen für die unliebsamen Grenzen übersteigen den kindlichen Verstand einfach noch deutlich. Oft hilft es da nur, den Frust auszuhalten, Trost zu spenden und, wenn möglich, Alternativen anzubieten („Dieses geht nicht – aber dafür können wir jenes machen!“). Gegen Ende des zweiten Lebensjahres entdecken Kinder sich selbst im Spiegel – sie verstehen, dass ihnen da kein anderes Kind entgegen lächelt, sondern, dass sie sich selbst erblicken.

Dadurch wird die Entwicklung des Ich-Bewusstseins beflügelt: das Kind weiß nun, dass es eine eigene Persönlichkeit ist, die anderes wollen kann als seine Eltern. Es entdeckt, dass es ein ganz eigener Mensch mit eigenen Wünschen, Interessen und Fähigkeiten ist. Deshalb strebt das Kind nun mit aller Kraft nach Selbstbestimmung. Jetzt, da es weiß, was es will, möchte es das auch durchsetzen. Das hat auch etwas mit Selbstwirksamkeit zu tun – die Überzeugung, dass man die Ziele, die man sich setzt, auch erreichen kann. Deshalb ist es für Kleinkinder so wichtig, ihren eigenen Willen zu spüren und zu versuchen, ihn umzusetzen und sind daher auch so wütend, wenn das nicht geht.

Als Eltern sollten wir daher nicht zu oft „Nein“ sagen, sondern gut überlegen, wann ein „Nein“ wirklich nötig ist. Wir sollten versuchen, unser Kind in dieser Phase möglichst mitbestimmen zu lassen und ihm signalisieren: „Ich freue mich mit dir, dass du weißt, was du willst! Und ich gebe dir so viel Freiraum wie möglich, damit du diese Welt entdecken kannst!“

Wenn du zuhause immer wieder bestimmte Grenzen setzen musst, dann überlege, ob du die Umgebung verändern kannst. Vielleicht kannst du Dinge, die dein Kind nicht nehmen soll, hoch oder wegstellen. Schuhboden sichern o.ä.

Ende der Vorschau  
Hat dir die Vorschau gut gefallen?

[Jetzt Handbuch kaufen](#)