



Leseprobe aus Imlau, Meine Grenze ist dein Halt,
ISBN 978-3-407-86742-1 © 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86742-1](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86742-1)

Inhalt

Vorwort 11

1. KAPITEL

Willkommen an meinem Gartenzaun! 17

Wo du aufhörst und ich beginne 20

Menschen brauchen Grenzen 28

2. KAPITEL

Meine Grenze spüren lernen 37

Grenzen müssen wir nicht »setzen« 40

3. KAPITEL

Persönliche Grenzen wahren 57

Grenzen leichter machen 60

Persönliche Grenzen und Mental Load 64

4. KAPITEL

Gesunde Grenzerfahrungen 71

Grenzen zu wahren ist nicht immer gleich leicht 75

5 . K A P I T E L

Grenzen vermitteln – ganz konkret 89

Grenze oder Glaubenssatz? 91

Meine Grenze – deine Grenze 99

6 . K A P I T E L

Nein – ein machtvolleres Wort 103

Ein kostbares Wort namens Nein 108

7 . K A P I T E L

Was tun, wenn Widerstand kommt? 119

Andere Orte, andere Grenzen 122

Absprache oder Ansage? 125

8 . K A P I T E L

Starke Grenzen für starke Kinder 133

9 . K A P I T E L

Die Sache mit der Selbstfürsorge 141

10 . K A P I T E L

Grenzen wahren geht nicht immer 149

Grenzen sind ein Privileg 153

11 . K A P I T E L

**Menschen sind verschieden –
Grenzen auch** 157

12. KAPITEL

Grenzen ohne Druck und Strafen 163

Das erste Werkzeug: innere Klarheit 163

Das zweite Werkzeug: eine persönliche Sprache 164

Das dritte Werkzeug: ein weiter Blick 165

Das vierte Werkzeug: bewusste Prioritäten 167

Das fünfte Werkzeug: Kooperationsfähigkeit 168

Zwischen zugewandtem Nachgeben und kontrolliertem
Durchsetzen 174

Zum Schluss: Nein aus Liebe 183

Zum Weiterlesen 189

Dank 191

Über die Autorin 193

Vorwort

- × *»Nein, du darfst dein Plüschnashorn nicht mit in die Badewanne nehmen.«*
- × *»Doch, Zähneputzen muss sein.«*
- × *»Hör sofort auf, deinem Bruder Sand über den Kopf zu werfen!«*
- × *»Stopp, hier ist eine Straße!«*
- × *»Doch, du musst zur Schule gehen.«*
- × *»Nein, ich lese jetzt nicht noch eine Geschichte vor. Nein, auch keine ganz kurze.«*

All diese Sätze habe ich in den letzten 24 Stunden gesagt, und sicherlich noch sehr viel mehr »Neins« und »Stopps« und »Hör sofort auf!«. Als Mutter von vier Kindern zwischen zwei und fünfzehn Jahren gehört das Markieren und Durchsetzen klarer Grenzen zu meinem Alltag, allein schon aus Selbstschutz: Würde ich allen meinen Kindern nicht regelmäßig in aller Deutlichkeit Einhaltung gebieten, wäre ich garantiert nicht mehr gesund. Denn insbesondere kleine Kinder brauchen und brauchen und brauchen und fordern und fordern und fordern uns Eltern ja oft quasi pausenlos. Wer da nicht irgendwann die Reißlinie zieht, landet irgendwann im Eltern-Burnout, erschöpft und verzweifelt. Das weiß ich nicht nur aus schlaunen

Büchern, sondern auch aus eigener Erfahrung. Denn klar meine Grenzen zu erkennen und zu wahren ist nichts, was mir leichtfällt oder was ich schon immer konnte. Im Gegenteil. Wie unzählige andere Mütter auch bin voll in die Falle getappt, in die so viele Eltern tappen, die mit ihren Kindern besonders freundlich, sanft und liebevoll umgehen wollen: Ich orientierte meine »bedürfnisorientierte Elternschaft« einzig an den Bedürfnissen meiner Kinder. Und stellte meine eigenen Bedürfnisse dafür immer weiter zurück. Meine Kinder waren schließlich noch klein, und ich war doch schon groß – da würde ich mich ja wohl für eine gewisse Zeit selbst hinten anstellen können.

Klar gab es auch bei uns Grenzen: Das Zähneputzen morgens und abends war nicht verhandelbar, Hauen war verboten, und wer zur Wohnungstür hereinkam, zog die Schuhe aus. Doch meine eigenen, persönlichen Grenzen nahm ich in diesen Jahren oft kaum noch wahr. »Nein« sagte ich so selten wie möglich und nur im Notfall. Meine Kinder sollten schließlich spüren, dass ich aus ganzem Herzen Ja zu ihnen sage, mit allem, was sie sind. Fest verbunden sollten wir miteinander sein, grenzenlos vertrauensvoll und vertraut. Nie sollten meine Kinder sich von mir zurückgewiesen fühlen. Immer wollte ich für sie da sein. Koste es, was es wolle.

Um es kurz zu machen: Es kostete viel. Denn vor lauter Liebe und hohen Idealen verlor ich aus dem Blick, dass Fürsorge ohne Selbstfürsorge den direkten Weg in die Überforderung bahnt.

»Ich glaube, Sie müssen lernen, Grenzen zu setzen«, sagte die Psychologin in der Familienberatungsstelle zu mir. »Aus einem leeren Krug kann man nicht schöpfen.«

Das Krug-Bild fand ich tatsächlich hilfreich: Wie sollte ich meinen Kindern geben, was sie brauchten, wenn ich selbst vollkommen leer war? Den Grenzen-Ratschlag lehnte ich trotzdem ab. Denn ich

wusste ja, was in all den Erziehungsbüchern zum Thema »Grenzen setzen« geraten wird: streng sein, hart bleiben, bloß nicht einknicken. Regeln, Strafen, Konsequenzen. Du musst ihnen zeigen, wer der Boss ist. Wer nicht hören will, muss fühlen. Kinder brauchen Grenzen, sonst werden sie zu Tyrannen!

Nein, danke, dachte ich. Nicht mit mir. Ich werde mir nicht die gute Beziehung zu meinen Kindern mit Grenzen versauen, nur weil ich so müde bin.

Es dauerte noch einige Jahre, bis ich für mich aufgedröselte hatte, dass Grenzen weder hart noch streng sein müssen und dass sie zu wahren nicht automatisch Gewalt bedeutet, sondern vor allem: wohltuende Klarheit. Und zwar sowohl für mich als auch für meine Kinder.

Wie also geht das ganz konkret: Die eigenen Grenzen spüren und wahren lernen, ohne dabei übergriffig, fies und gemein zu werden? Wie kann ein liebevoller, zugewandter Umgang mit persönlichen Grenzen aussehen, und zwar sowohl mit unseren eigenen als auch mit denen unserer Kinder? Das erkläre ich in diesem Buch, in der ehrlichen Hoffnung, dass andere Familien vielleicht nicht jahrelang an der völligen Überlastungsgrenze entlangschlittern müssen, um zu lernen, was ich selbst viel zu spät gelernt habe: dass die liebevollste Antwort in einer Beziehung kein bedingungsloses Ja sein muss. Sie kann auch ein klares, freundliches Nein sein.

Die Idee dazu kam mir, nachdem ich während der Coronapandemie relativ spontan einen Onlineworkshop zum Thema »Liebevoll Grenzen wahren« angeboten hatte. Die Nachfrage war überwältigend, die Rückmeldungen auch: »Endlich schaffe ich es, meine Grenzen wahrzunehmen und zu wahren, bevor sie von meinen Kindern mal wieder niedergetrampelt wurden und ich die Schreimutter bin, die ich nie sein wollte«, schrieb mir eine Teil-

nehmerin. Eine andere meinte, sie habe zum ersten Mal verstanden, was das konkret heiÙe: den Frust eines wütenden Kindes anzunehmen und zu begleiten, ohne dabei die eigenen Grenzen zu überschreiten.

Da wurde mir klar: Es braucht ein Buch übers Grenzespüren und Grenzenwahren, geschrieben für eine Elterngeneration, die mehr als jede zuvor die Bedürfnisse ihrer Kinder im Blick hat und sich gerade deshalb manchmal schwer damit tut, den eigenen Bedürfnissen den Raum zu geben, den sie verdienen. Ist es dazu nötig, ständig Nein zu sagen? Immer wieder das Wort Stopp in den Mund zu nehmen? Selbstverständlich nicht: Es gibt viele Wege, Bedürfnisse miteinander in Einklang zu bringen, und weich und nachgiebig zu sein hat im zugewandten Familienleben seinen berechtigten Platz. Doch wenn schützende Grenzen in unserer Familie für alle gelten sollen, müssen wir unsere Angst vor dem machtvollen Wort Nein, verlieren, das unsere Kinder meist mit größter Selbstverständlichkeit und Entschiedenheit benutzen, wenn ihnen etwas gegen den Strich geht. Trotzdem haderte ich etwas mit meinem Verlag, als wir den Untertitel dieses Buches diskutierten: Kindern liebevoll Stopp sagen. Muss das Neinsagen wirklich so im Vordergrund stehen? Ist Grenzen wahren nicht so viel mehr als das? Ist es natürlich. Doch am Schluss hat mich überzeugt, dass wir – gerade als Eltern – oft erst unser klares, ehrliches Nein entdecken müssen, um auch ehrlich und von Herzen Ja sagen zu können: zu unseren Kindern und unserem gemeinsamen Leben und zu den Bedürfnissen und Wünschen, die uns darin begegnen. Unser Stopp oder Nein muss jedoch nicht hart, unnachgiebig und streng sein, um seine Wirkung zu entfalten. Es kann auch ganz freundlich, warm und vertrauensvoll daherkommen. Ein Stopp, das keine Angst macht, das niemanden abwertet, von dem sich

keiner abgewiesen fühlen muss. **Ein verbindendes, liebevolles, klares Nein – den Weg dahin aufzuzeigen ist mein Ziel in diesem Buch.**

Nora Imlau

4 . K A P I T E L

Gesunde Grenzerfahrungen

Unsere persönlichen Grenzen zu spüren und zu wahren schützt uns und stärkt unser Selbstwertgefühl. Denn mit jeder Grenzziehung zeigen wir nicht nur unserem Gegenüber, sondern auch uns selbst: Ich bin es wert, dass man auf mich und meine Bedürfnisse achtgibt. Deshalb ist es so wichtig, dass das Recht, Grenzen aufzuzeigen, für alle Menschen gilt – die Kleinen wie die Großen. Wenn wir Erwachsenen spüren, dass uns etwas unangenehm oder zu viel ist, ist es wichtig, dieses Gefühl nicht einfach zu übergehen. Umgekehrt sollten wir, wann immer es geht, auch abwehrende Signale unserer Kinder ernst nehmen: Wenn ein Kind nicht zu mir auf den Schoß will oder Oma und Opa kein Küsschen geben mag, sich irgendwann nicht mehr vor uns ausziehen und uns auch nicht mehr nackt sehen will, ist es wichtig, dass wir über solche Gefühle nicht hinweggehen, sondern sie respektieren.

Dass es in einer Familie solche Grenzen geben darf, ist für alle wichtig. Denn beides, Grenzen zu vertreten wie auch Grenzen zu erfahren und zu wahren, sind wichtige menschliche Grunderfahrungen, die sowohl für die seelische Gesundheit Erwachsener als auch

für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen eine große Rolle spielen. Extreme sind dabei immer ungut: Das ständige Einschränken kindlicher Erfahrungsräume durch strenge Regeln und Strafandrohungen, wie es in der autoritären Erziehung üblich ist, lässt Kinder unsicher, angstvoll und verschüchtert zurück, während ein Aufwachsen in völliger Regel- und Grenzenlosigkeit, wie es die antiautoritäre Erziehung postulierte, sich für Kinder oft nach Halt- und Beziehungslosigkeit anfühlt, die sie einsam, verunsichert und verloren macht.

Der goldene Mittelweg ist ein bindungs- und beziehungsorientiertes Miteinander, in dem Kinder die Freiheit haben, die Welt zu entdecken, und die Grenzen erfahren, die ihnen dabei Halt und Rahmen bieten und für ihre Gesundheit und Sicherheit Sorge tragen. Als *nicht zu streng, nicht zu eng*, beschreibt meine Freundin, die Pädagogin und Familienbegleiterin Inke Hummel, diesen Weg in ihrem gleichnamigen Bestseller und betont, dass alle Eltern in Belastungs- und Stresssituationen die Tendenz haben, in eines der beiden Extreme zu kippen, Grenzen also entweder zu hart und unnachgiebig zu setzen oder gar keine Grenzen mehr zu halten. Das ist so menschlich wie normal und spiegelt oft schlicht wider, wie unglaublich belastet Eltern heute in ihrem Alltag oft sind. Erleben wir Eltern uns selbst dabei, wie wir im Alltag mit unseren Kindern entweder innerlich verhärten oder vor lauter Erschöpfung gleichgültig werden und auf Grenzverletzungen kaum noch reagieren, weil wir innerlich resigniert haben, ist das deshalb kein Grund für Scham und Schuldgefühle, sondern eine Einladung, genauer hinzuschauen: Was trägt dazu bei, dass es mir so schlecht geht? Und an welcher Schraube kann ich vielleicht drehen, damit unser Familiensystem wieder ins Lot kommt, damit ich mit meinem Kind wieder so umgehen kann, wie es mir und meinen Werten entspricht?

Oft antworten Eltern, wenn sie gefragt werden, was sie in ihrem Alltag am meisten belastet, mit einer Beschreibung der anstrengenden Verhaltensweisen ihres Kindes. Und ja, Kinder können sehr herausforderndes Verhalten an den Tag legen, sei es, weil sie gerade in einer auch für sie sehr fordernden Entwicklungsphase stecken, wie der Autonomiephase oder der Pubertät, sei es, weil sie einfach ein sehr intensives und gefühlsstarkes Temperament haben oder weil sie etwa aufgrund einer ADHS- oder Autismus-Symptomatik besonderer Begleitung und Unterstützung bedürfen.

Trotzdem sind es meist, genau genommen, nicht unsere Kinder selbst, die uns so stressen, sondern die Rahmenbedingungen, in denen wir sie großziehen: der finanzielle Druck in unserem Nacken, die mangelnde Unterstützung in unserem Umfeld, die fehlende Familienfreundlichkeit in Job und Gesellschaft, dazu der Stress einer bedrohlichen globalen Nachrichtenlage, die uns manchmal den Schlaf raubt. Für viele Familien kommen zu diesem Stresspaket noch mannigfaltige Diskriminierungserfahrungen dazu, etwa weil sie weiblich, alleinerziehend, arm, behindert, rassifiziert, Teil der LGBTQ+ Community sind, wobei viele dieser Diskriminierungsformen ineinandergreifen – Alleinerziehende sind in den meisten Fällen weiblich und arm, arme Eltern sind häufig rassifiziert und/oder behindert, Menschen aus der LGBTQ+ Community sind häufiger arm und öfter von Arbeitslosigkeit bedroht. Gleichzeitig gibt es auch Menschen, die auf den ersten Blick alles haben und prima dastehen – mit einem großen Haus, einem hübschen Garten, zwei Autos vor der Tür – und die trotzdem unter immensem Stress stehen, etwa aufgrund von Krankheiten, Beziehungskonflikten oder gar Partnerschaftsgewalt, die in allen gesellschaftlichen Schichten vorkommt. Und natürlich gibt es auch Schicksalsschläge, die ein Familienleben völlig aus der Bahn werfen können: eine Krebsdiagnose

im engsten Kreis, ein plötzlicher Todesfall, ein schwerer Konflikt in der Familie, der bis zum Beziehungsabbruch führen kann.

In meiner Arbeit mit Eltern spreche ich in diesem Zusammenhang gern von einem Rucksack, den wir alle mit in unser Elternsein nehmen und der sehr unterschiedlich schwer bepackt ist. Je leichter unser Reisegepäck ist und je gerader und komfortabler unsere Wanderstrecke als Eltern, desto leichter wird es uns fallen, jenes Erziehungsverhalten an den Tag zu legen, das sich klar als das günstigste für die kindliche Entwicklung erwiesen hat: liebevoll und zugewandt, verständnisvoll und klar, mit vielen Freiheiten und freundlich vertretenen Regeln und Grenzen, die Halt und Sicherheit geben.

Ist der eigene Rucksack jedoch besonders schwer bepackt – sei es durch schwere Kindheitserfahrungen im Gepäck, durch Diskriminierung und Gewalt, durch besondere Belastungssituationen oder schlicht durch eine Menge Alltagsstress –, ist es immer schwerer, diese ausbalancierte Erziehungsarbeit zu leisten. **Denn um Kinder zugewandt und klar auch dann begleiten zu können, wenn es schwierig wird, brauchen wir Ressourcen: Kraft, Geduld, Nerven.** Genau die fehlen uns aber, wenn wir gefühlt permanent mit dem Rücken an der Wand stehen.

Wie liebevoll Kinder groß werden, ist also nicht nur eine Frage der richtigen Haltung, wie viele Erziehungsratgeber behaupten. Es gibt unzählige Eltern, die wissen genau, wie es besser ginge. Sie können es nur nicht umsetzen, weil die Last des Rucksacks sie zu Boden drückt. Es ist mir deshalb zu einfach gedacht, das Thema Grenzen im Familienalltag allein auf der individuellen Ebene zu behandeln und an Eltern zu appellieren, eben besser für sich zu sorgen und klarere Grenzen zu vertreten. Denn solche Tipps verstellen den Blick auf das strukturelle Problem, das Familienleben für viele heute so

schwer macht: dass es unfassbar schwer ist, den eigenen Kindern gegenüber gesunde Grenzen zu spüren und zu wahren, wenn das eigene Leben eine Ansammlung permanenter Grenzüberschreitungen ist.

Die Auseinandersetzung mit Grenzen hat also viel mit Privilegien zu tun. Je besser ich dastehe, je leichter mein Rucksack ist, desto mehr Energie kann ich darauf verwenden, eine stimmige Balance für meine eigene Familie zu finden. Das heißt nicht, dass dieser Weg sich für mich deshalb leicht oder unbeschwert anfühlt oder mich keine Kraft kosten würde. Doch dass ich die Ressourcen aufbringen kann, mich meinen eigenen Prägungen zu stellen und einen neuen Weg des Grenzenwahrens mit meinem Kind zu finden, ist bereits ein Luxus, den nicht alle Eltern haben. Erlebe ich deshalb irgendwo Familien, die aus meiner Sicht ihr Kind zu streng oder zu eng begleiten, ist es hilfreich, daran zu denken, dass auch sie aller Wahrscheinlichkeit nach das tun, was mit ihrem individuellen Rucksack an Belastungen gerade möglich ist.

Grenzen zu wahren ist nicht immer gleich leicht

Manchen Kindern fällt es relativ leicht, die Grenzen anderer Menschen zu wahren. Andere tun sich damit bis ins Erwachsenenleben hinein schwer. Ihre Eltern haben oft Schuldgefühle: Warum kann mein Kind einfach keine Grenzen respektieren? Warum ist es so rücksichtslos und selbstzentriert?

Schauen wir uns deshalb genauer an, warum Kinder so unterschiedlich auf Grenzen reagieren. Und was wir dafür tun können,

dass auch unser Kind einen sozialverträglichen Umgang mit den Grenzen anderer Menschen lernt.

Erste wichtige Erkenntnis dabei: Wie wir auf Grenzen reagieren, hängt stark mit unserem angeborenen Grundtemperament zusammen. Ob ein Fünfjähriger freundlich aufgezeigte Grenzen einhalten kann, ist also nicht einfach Erziehungssache – sondern in weiten Teilen eine Frage seiner angeborenen Persönlichkeitsstruktur. Denn wir Menschen kommen nicht alle mit denselben Grundeigenschaften zur Welt. Im Gegenteil: **Das Spektrum unserer angeborenen Charakterzüge ist vielfältig und weit gefächert.** Sogenannte regulationsstarke Menschen kommen etwa mit einer hohen angeborenen Selbstregulationsfähigkeit zur Welt. Sie bringt so schnell nichts aus der Ruhe. Ihr Wesen ist ruhig und ausgeglichen, ihre Impulskontrolle entwickelt sich rasch. Deshalb fällt es ihnen leicht, aufgezeigte Grenzen zu respektieren. Die kleine Lina ist ein solches regulationsstarkes Kind. Bereits mit zweieinhalb Jahren ist sie in der Lage, ihre Lust auf einen Keks zurückzustellen, wenn ihr Papa ihr erklärt, dass es in wenigen Minuten Abendessen gibt. Sie hat dann zwar immer noch Lust auf den Keks – aber ihr Gehirn ist bereits in der Lage, Bedürfnisaufschub zu leisten und auf den Keks zu warten, den es gleich nach dem Abendessen gibt. Der gleichaltrige Luis hingegen kann das noch nicht. Als gefühlsstarkes Kind ist er mit einer geringen Selbstregulationsfähigkeit zur Welt gekommen und mit einer hohen Sensibilität. Er empfindet sämtliche Bedürfnisse und Wünsche sehr stark und hat ihnen aufgrund seiner noch schwach ausgeprägten Impulskontrolle wenig entgegenzusetzen. Will er einen Keks, will er ihn JETZT. Sein Bedürfnis bewusst aufzuschieben ist ihm noch unmöglich.

Beide Kinder sind ganz normale Zweijährige und als solche altersgerecht entwickelt. Und trotzdem sind sie so verschieden! **Zwischen dem regulationsstarken und dem gefühlsstarken Wesen**

liegt ein breites Spektrum an Temperamenten, die alle von der individuellen Selbstregulationsfähigkeit, Erregbarkeit und Impulskontrolle des jeweiligen Kindes geprägt sind. Das führt dazu, dass ein und dieselbe Situation sich für jedes Kind etwas anders anfühlt – weshalb auch die Reaktionen unterschiedlich ausfallen. Regulationsstarke Kinder gelten oft als wohlerzogen und pflegeleicht, weil sie eher selten ausgewachsene Wutausbrüche haben. Gefühlsstarke Kinder hingegen tragen ihre Emotionen sehr stark nach außen, explodieren häufig und heftig, weshalb ihren Eltern oft unterstellt wird, sie hätten sie nicht gut erzogen. Dabei ist das Unsinn: Wir sind einfach, wer wir sind. Der US-amerikanische Persönlichkeitsforscher Jerome Kagan hat in aufwendigen Langzeitstudien mit mehreren Tausend Babys, die über Jahrzehnte hinweg begleitet wurden, folgendes herausgefunden (mehr dazu sein seinem Buch *The Long Shadow of Temperament*): Etwa 40 Prozent aller Menschen kommen mit einem regulationsstarken Grundtemperament zur Welt (er nennt sie »low reaktives«), etwa 20 Prozent als gefühlsstarke Kinder (»highly reactive children«), und weitere 40 Prozent liegen irgendwo dazwischen, wobei es bei sämtlichen Grundtemperamenten auch eine starke erbliche Komponente gibt. **Und je nachdem, welche »Werkseinstellung« das eigene Kind mitbekommen hat, fällt ihm das Grenzenwahren leichter oder schwerer.**

Der zweite wichtige Punkt: Grenzen zu respektieren lernen Kinder am einfachsten in einem angenehmen, stressarmen Familienklima, in dem große Klarheit darüber herrscht, was okay ist und was nicht. Je mehr Unruhe und Unklarheit im Familiensystem sind, desto schwerer fällt es Kindern, Grenzen als solche zu erkennen und zu akzeptieren.

Richten wir zum besseren Verständnis den Blick auf zwei fünfjährige Kinder, Juli und Kim. Juli lebt mit seinen Eltern und seinem

sechs Jahre älteren Bruder in einer großzügigen Altbauwohnung einer deutschen Großstadt. Der Familie geht es gut: Die Eltern haben Jobs, die sie mögen und in denen sie gut verdienen, außerdem im Alltag Unterstützung durch die in der Nähe lebenden Großeltern und eine tolle Montessori-Schule um die Ecke, die Juli besucht. Juli ist ein gefühlsstarkes Kind, dem das Wahren von Grenzen schwerfällt. Julis Eltern begegnen diesem Umstand mit viel Verständnis – und mit großer Klarheit. Weil sie merken, dass es Juli schwerfällt, sich selbst zu regulieren, bieten sie im Alltag viel Regulationshilfe an, unter anderem in Form eines sehr festen Tagesplans. Mittags nach der Schule gibt es eine gemeinsame kleine Teestunde zum Runterkommen am Küchentisch mit einem Snack für Juli und einem Kaffee für Mama oder Papa. Dann ruht sich Juli eine halbe Stunde mit einem Hörspiel in seinem Zimmer aus, danach sind Hausaufgaben dran, dann Spielen. Abends gibt's eine halbe Stunde Fernsehen vor dem Essen, danach beginnt das Ins-Bett-bring-Ritual. Begehrt Juli gegen diese feste Struktur auf und will beispielsweise erst fernsehen und dann Hausaufgaben machen, begegnen Julis Eltern dem mit großer Entschiedenheit: Nein, der Plan steht, wir machen es so wie jeden Tag, erst sind die Hausaufgaben dran, Fernsehen gibt es abends. Dadurch verinnerlicht Juli: So läuft das bei uns eben. Und fügt sich in den für ihn vorgegebenen Rahmen ein.

Kim ist ebenfalls ein gefühlsstarkes Kind. Auch er lebt in einer deutschen Großstadt, allerdings in einer kleinen Sozialwohnung, gemeinsam mit seiner kleinen Schwester und ihrer alleinerziehenden Mutter. Auch Kims Mutter weiß, dass zu viel Fernsehen Kim nicht guttut. Aber häufig hat sie schlicht keine Kraft für Kämpfe. Während der Trennung ist sie in eine depressive Episode gerutscht. In dieser Zeit ging es ihr so schlecht, dass sie zum Rausgehen und Spielen nach der Arbeit schlicht keine Energie mehr hatte. Sie war

froh, wenn sie es schaffte, ein warmes Essen auf den Tisch zu bringen. Das Tablet war in dieser Zeit ihre Rettung: Damit war Kim ruhig und zufrieden, und sie konnte zumindest kurz mal durchatmen. Irgendwann forderte Kim das Tablet immer häufiger ein: Beim Essen, während der Hausaufgaben, abends im Bett. Bekam er es nicht, schrie und tobte er wie von Sinnen. Manchmal schaffte sie es, ihn abzulenken. Manchmal nicht. Einmal hätte sie ihm beinahe eine runtergehauen, weil er so ohrenbetäubend brüllte. Erschrocken hielt sie in der Bewegung inne – und rückte dann eben doch das Gerät raus. Doch jetzt die Medienzeit wieder einzugrenzen, fühlt sich wie ein Ding der Unmöglichkeit an. Kim ist einfach so hartnäckig, ausdauernd und willensstark – und seine Mutter so ausgebrannt, traurig und erschöpft. Jetzt fragt er schon wieder: »Mama, kann ich Tablet?« »Meinetwegen«, seufzt sie und gibt ihm das Gerät. »Aber nimm die Kopfhörer, ja? Ich habe Kopfschmerzen und brauche Ruhe.«

In der klassischen Erziehungsliteratur wäre klar: Julis Eltern machen einen guten Job in Sachen Grenzen und Kims Mutter einen schlechten: weil sie zu nachgiebig ist, zu inkonsequent und zu schwach, weil sie zu oft »einknickt«. Doch stimmt das wirklich? Ich finde: Nein. Keine Frage: Julis Eltern machen das gut mit den Grenzen. Sie haben die Ressourcen und Rahmenbedingungen, ihrem Kind mittels einer klaren Struktur und fester Regeln Halt und Sicherheit zu vermitteln. Und Kims Mutter? Tut das auf ihre Weise und unter ihren Rahmenbedingungen auch. Wenn es ihr schlecht geht, sorgt sie für sich, anstatt ihre eigenen Grenzen zu übergehen – und findet derweil eine ungefährliche und kostenfreie Beschäftigung für ihr Kind. Hat sie mehr Kraft, geht sie wieder stärker in die Regulation und setzt auch so manches Nein zum Tablet durch – doch wenn sie merkt, dass sie an ihre Belastungsgrenze kommt und

gewalttätig zu werden droht, entscheidet sie so pragmatisch wie korrekt, dass etwas mehr Fernsehen immer die bessere Wahl ist als Zuschlagen aus Überforderung. Natürlich ist die Grenze in Sachen Medienzeit für Kim unklarer als für Juli und lädt zu mehr Protest und Betteln um Ausnahmen ein. Doch das heißt nicht, dass seine Mutter Kim deshalb keine Grenzen vermittelt. Wenn sie ihn etwa darum bittet, Kopfhörer zu verwenden, damit sie nicht von seinen Serien beschallt wird, wenn sie Ruhe braucht, wahrt sie damit eine persönliche Grenze. Und Kim? Respektiert sie und setzt das Gewünschte um.

Was zeigt: **Grenzziehungen sind so vielschichtig wie Familiensysteme, und wir sollten sehr vorsichtig damit sein, die angeblich mangelnde Konsequenz von Eltern als haltungsschwach zu verurteilen.** Einen klaren, verlässlichen, beständigen Rahmen zu bieten, muss das Leben einer Familie erst einmal hergeben. Und wenn es das nicht tut, ist es eine kluge Entscheidung, die eigenen Belastungsgrenzen höher zu priorisieren als feste Familienregeln.

Gleichwohl zeigen die Beispiele von Kim und Juli, dass die Fähigkeit von Kindern, Grenzen zu akzeptieren und zu wahren, nicht nur von angeborenen Persönlichkeitsmerkmalen beeinflusst ist, sondern auch von den Rahmenbedingungen ihres Lebens. Dabei ist es mir sehr wichtig, nicht von »guten« und »schlechten« familiären Hintergründen zu sprechen, sondern schlicht von sehr verschiedenen Ausgangsbedingungen, die sich durch verschiedene Belastungsfaktoren immer wieder verändern können: Ich kenne Alleinerziehende, die trotz vielen Drucks im Nacken ihren Kindern einen sehr klaren, verlässlichen Rahmen bieten, und gut situierte Elternpaare, die in ihrem Alltag so kämpfen, dass es ihren Kindern öfter mal an Halt und Orientierung fehlt. Grundsätzlich gilt jedoch: Grenzen zu akzeptieren lernen Kinder am besten in einem Umfeld,

Meine
Kraft liegt
in meiner
Klarheit.

in dem sie die Erwachsenen, die für sie sorgen, als natürliche Autoritäten erleben. **Der große dänische Familientherapeut Jesper Juul sprach in diesem Zusammenhang von »Eltern, die wie Leuchttürme sind«: standhaft, friedvoll und klar.** Wünschen wir uns also für unser Familienleben, dass unsere Kinder lernen, Grenzen besser zu wahren, ist der erste Schritt dahin, uns selbst an einen Ort zu bringen, an dem wir für unsere Kinder eine solche natürliche Autorität sein können. Natürliche Autoritäten brauchen keine Drohungen und keine Strafen, um ihre Anliegen durchzusetzen. Und Kinder haben keine Angst vor ihnen. Sie gehorchen nicht, sie folgen – aus tiefem Vertrauen heraus. Um für ein Kind eine natürliche Autorität zu sein, die es von sich aus als »Familienleitwolf« annimmt, braucht es eine große innere Klarheit darüber, wer ich bin und was ich will. Meine Kraft liegt in meiner Klarheit, nicht in meiner Überlegenheit. Mein Stopp muss ein Stopp sein und mein Nein ein Nein, ohne dass ich dafür meine Stimme erheben müsste. So weit die Theorie. In der Praxis ist das manchmal schier nicht umzusetzen. Aber wir können uns diesem Ideal zumindest annähern – Schritt für Schritt, Situation für Situation, wieder und wieder.

Vielleicht findest du in den folgenden Erfahrungswerten meiner Kursteilnehmenden wertvolle Impulse für deine eigenen »Grenzsensoren« – und einen gesunden Umgang mit ihnen:

- ✕ »Wenn mir auf einmal alles zu laut wird, ist das mein Warnsignal: Achtung, jetzt bin ich gleich an meiner Belastungsgrenze. In solchen Momenten schütze ich mich mit Kopfhörern, die die Geräuschkulisse dämpfen, und mache mir wenn möglich eine dampfende Tasse goldene Milch, die ich in kleinen Schlucken trinke. Dabei komme ich runter und kann mich wieder spüren.«

Praktische Übung

SPÜREN, DASS DIE GRENZE NAHT

Wir können unsere eigenen Grenzen nicht sehen, deshalb erkennen wir oft erst, dass sie überschritten wurden, wenn es schon zu spät ist.

In meinen Workshops zum Thema Grenzen lasse ich die Teilnehmenden gemeinsam sammeln, woran sie merken, dass ihre Grenze überschritten ist. Eine typische Liste der Merkmale für Grenzüberschreitungen sieht dann zum Beispiel so aus:

- × Ich fühle mich überrannt und platt gewalzt.
- × Ich werde auf einmal unglaublich wütend.
- × Ich kann keine Berührung mehr ertragen.
- × Ich gerate in eine Abwärtsspirale aus Wut, Frust und Aggression.
- × Ich tue mir selbst leid und wünsche mir, dass jemand kommt und mich rettet.
- × Ich will nur noch weg.

Doch diese Empfindungen sind nicht die ersten emotionalen Regungen, die mit einer (drohenden) Grenzüberschreitung einhergehen, sondern das letzte Aufbäumen unseres Körpers, wenn wir all seine leiseren Frühwarnzeichen nicht regist-

riert haben. Ein wichtiger Schritt hin zu klareren Grenzziehungen ist es deshalb, das Herannahen einer Grenzüberschreitung an den eigenen Reaktionen zu erkennen - und zwar bevor diese passiert, sodass wir sie noch abwenden können. Wir dürfen uns das vorstellen wie ein Erdbebenfrühwarnsystem: Je sensibler wir auf das kleinste Zittern reagieren, desto besser können wir uns in Sicherheit bringen. Achte also im Alltag darauf, was deine Frühwarnzeichen dafür sind, dass deine Grenzen in Gefahr geraten.

- ✘ »Bei mir ist Berührungsempfindlichkeit ein ganz wichtiger Punkt. Wenn ich auf einmal kaum noch Hautkontakt aushalten kann, ist es höchste Zeit, dass ich mich zurückziehe, um mich selbst wieder zu erden. Da ich alleinerziehend bin, ist das manchmal ganz schön schwierig, weil mein Kind sehr nahebedürftig ist und gerade in Stresssituationen viel körperliche Koregulation braucht. Was uns beiden in solchen Momenten hilft, ist, uns Rücken an Rücken aneinanderzulehnen, wobei jeder über seine eigenen Kopfhörer Musik hört. So sind wir zusammen und doch für uns.«

- ✘ »Meine Frühwarnzeichen sind körperlicher Natur: Ich fange an zu schwitzen, ich atme schneller, meine Augen fangen an zu zucken, mein Herz schlägt schneller. Früher habe ich diese Signale ignoriert, weil ich dachte, als Mutter ist man halt mal im Stress. Heute weiß ich: Mein Körper will mir damit sagen, dass es jetzt wirklich gerade nicht gesund für mich ist, mich weiter zu belasten. Also erkaufe ich mir dann mit Fernsehen und Süßigkeiten eine Auszeit – besser als zusammenzuklappen.«

- ✘ »Dass meine Grenze naht, merke ich daran, dass mich plötzlich alles nervt. Mein ganzer Blick ist nur noch negativ: Mein Mann ist faul, meine Kinder sind anstrengend, unser Haus ist ein einziges Chaos, alles doof. Mittlerweile weiß ich: Wenn ich mich so fühle, brauche ich dringend Bewegung an der frischen Luft, um mein überreiztes Nervensystem wieder zur Ruhe kommen zu lassen. Wenn ich dann wiederkomme, finde ich meine Familie auch wieder nett.«

- × »Mein wichtigster Indikator, dass meine Grenze bald überschritten ist, ist mein Essverhalten: Ich fange dann plötzlich an, in einem fort Sachen in mich hineinzustopfen, und habe dabei überhaupt kein Sättigungsgefühl mehr. Ich bin einfach nur noch gestresst und versuche, die Überforderung zusammen mit der ganzen Schokolade runterzuschlucken, was natürlich nicht funktioniert. Spüre ich heute im Alltag mit den Kindern plötzlich so einen Heißhunger, weiß ich: Jetzt muss ich aufpassen und gut auf mich selbst achten – so gut das eben im Alltag mit dreijährigen Zwillingen geht ...«