

**Die Sprache der Kinder verstehen
&
sinnvolle Grenzen setzen**



Dieser Auszug eines Elternseminars wird hier exemplarisch dargestellt.

Die Kernaussagen zum Thema sind in konzentrierter Form zusammengefasst.

Wenn Eltern sinnvolle Grenzen setzen, drücken sie damit ihre Liebe zum Kind aus.

Grenzen sind dazu da, den Kindern Orientierung zu geben, und zu schauen, dass nichts Schlimmes passiert.

Alles, was ein Kind tut, ist eine Aussage. Mit ihrem Verhalten wollen Kinder uns Erwachsenen etwas erzählen. Oftmals wird das in einer verkürzten Wahrnehmung mit „Verhaltensauffälligkeit“ verwechselt.

„Auffälliges Verhalten“ ist ein Versuch etwas auszudrücken, was Kinder sprachlich noch nicht formulieren können.

Kinder fordern von den Erwachsenen sinnvolle Grenzen und einen sinnvollen freien Raum zur Entfaltung ein.

Die Grundbedürfnisse von Kindern sind Liebe, achtsame Zuwendung, Sicherheit, Nahrung und Rhythmus. Dann sind Kinder glücklich. Wenn Kinder nicht glücklich sind und „stressen“, geschieht das niemals ohne Grund. Kinder wissen intuitiv, was sie brauchen, und fordern es ein. Sie haben ein sehr gutes Gespür dafür, was gut für sie ist, und fordern sich einen orientierenden Handlungsrahmen ein.

Sie sind in ihrer Wahrnehmung sehr viel intuitiver als Erwachsene und achten genau auf die nonverbale Ausstrahlung von anderen Menschen um sie herum. Sie hören dabei nicht so genau hin, was gesagt wird, sondern viel mehr, *wie* etwas gesagt wird, in welcher Sprachmelodie, in welchem Gefühl, mit welcher Körperhaltung und mit welcher Motivation.

Kinder wollen in all ihren Äußerungen ernst genommen werden. Deswegen ist es wichtig, dass die Eltern/Erzieher/Betreuer ihre Kinder immer in ihren Äußerungen ernst nehmen.

Kinder wollen Aufmerksamkeit und eine Orientierung und Begleitung, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen können. Sie brauchen dann besonders klare, kurze und freundliche Ansagen und eine klare Begleitung in diesen emotionalen Prozessen. (Als Begleitende ist dann immer zu sagen und zu spiegeln „Ich sehe Deine Wut/Trauer, Deine Wut/Trauer darf da sein, ich halte Deine Wut/Trauer aus“)

Die elterliche Intuition in Bezug auf ihre Kinder ist durch nichts zu ersetzen und sehr wichtig. Und für Euch Eltern ist es sinnvoll Eurer Intuition zu vertrauen. Es ist sinnvoll mehr in sich hineinzuspüren, und sich als Eltern auszutauschen, als alles im Internet oder in Ratgebern zu recherchieren.

Übermäßiges Grenzsetzen verengt den Raum zur Entfaltung des Kindes. Grenzen sollten als „Wegweiser“ und „Leitplanken“ verstanden werden, die Kindern einen sicheren Rahmen zur Entfaltung ihrer selbst geben.

Zu enge Grenzen verhindern die Entfaltungsmöglichkeiten des Kindes, wodurch Kinder meist gegen diese Grenzen angehen, und versuchen diese zu überschreiten. Hier ist ein gutes Gefühl für das richtige Maß an Grenzen gefordert.

Es ist eine gute Orientierung für Eltern, so wenig Grenzen wie möglich, und so viele Grenzen wie nötig zu etablieren.

Und... Je weniger Regeln bestehen, desto weniger habt Ihr als Eltern zu regeln.

Nach meiner Erfahrung braucht es meistens weniger Regeln, als die Eltern glauben setzen zu müssen.

Häufig sind Eltern unsicher und haben Angst klare Grenzen zu setzen, weil sie befürchten, dass ihre Kinder sie dann nicht mehr mögen.

Die damit verbundene Unsicherheit führt häufig zu grenzenlosem Verhalten der Kinder. Kinder spüren diese Unsicherheiten. Kinder brauchen aber starke, klare und sichere Erwachsene. Sie testen infolgedessen Grenzen aus und fordern die Erwachsenen auf, klar und sicher zu sein.

Wenn Grenzen sinnvoll, klar und liebevoll gesetzt werden, sind sie einfach gute Ideen der Eltern oder der Fachkräfte und werden von den Kindern nicht hinterfragt, sondern meist ohne Stress angenommen. Grenzen sind bestenfalls als Schutz für die Kinder gemeint und verstehen sich als liebevollen Zuwendung.

Eigene Kindheit und sinnvolle Grenzen

Meistens scheitert bei den Eltern/Erziehern/Lehrern das Setzen von Grenzen dort, wo in der eigenen Kindheit schlechte Erfahrungen gemacht wurden. Auch zu viele oder zu wenige Grenzen und Grenzüberschreitungen in der eigenen Kindheit führen zu Schwierigkeiten, selbst klare Grenzen setzen zu können.

Wenn Eltern/Erzieher/Lehrer immer wieder mit ihren Kindern in Situationen geraten, in denen sie sich „getriggert“ fühlen, also sehr unmittelbar genervt oder aggressiv oder wütend oder ablehnend sind, weist das immer auf etwas, was mit dem vordergründigen Geschehen mit dem Kind nichts zu tun hat. Das „triggernde“ Verhalten ist immer ein Hinweis auf ein eigenes Thema mit einem bislang nicht gesehenen Aspekt von unterdrückten Gefühlen in seiner eigenen Geschichte.

Eltern projizieren das, was in ihnen ausgelöst wird, häufig auf ihre Kinder. Kinder spiegeln dann ihre Eltern, und das tun sie aus Liebe zu den Eltern. Ihre Sprache ist dann: „Kümmere dich darum!“. Kinder tun in ihrer Liebe alles für ihre Eltern!

Es ist für Eltern/Erzieher/Lehrer sinnvoll zu reflektieren, wie und welche Grenzen in der eigenen Kindheit gesetzt wurden und ob diese sinnvoll waren.

Zur guten Lesbarkeit verzichte ich auf die geschlechterbezogene Sprache („Gendern“). Ich habe mich für das abstrahierende männliche Generikum entschieden. Generisch bedeutet: Ein Wort soll als allgemeingültiger Oberbegriff dienen, in dem alle Geschlechter und Orientierungen gemeint sind.

In der hier verwendeten Sprache und Schrift sind **immer alle Menschen respektvoll und wertschätzend** gemeint.

„Eltern sein kann immer auch eine Versöhnung mit dem eigenen inneren Kind sein“

Carsten Freels