

Warum Regeln und Grenzen wichtig sind

Damit sich Kinder zu seelisch gesunden Persönlichkeiten entwickeln können, brauchen sie Beständigkeit, Halt und Orientierung durch klare Grenzen und verbindliche Regeln. Eltern, die ihre Kinder als gleichberechtigte Partner behandeln und auf Autorität verzichten, ist meist nicht bewusst, dass sie ihre Kinder mit dieser Erziehungshaltung überfordern und verunsichern. Kinder können zum Beispiel noch nicht wissen, wie viel Schlaf sie brauchen, wie viel Fernsehen oder Computer gut tut oder welche Ernährung gesund ist. Kleinere Kinder brauchen erzieherische Grenzen und Regeln, da sie die eigenen Fähigkeiten noch nicht einschätzen können. Selbst Jugendliche können Gefährdungen, die von Alkohol- und Drogenkonsum oder anderem Risikoverhalten ausgehen, noch nicht ausreichend beurteilen. Auch die vielfältigen Erwartungen und Forderungen, die die Gesellschaft stellt, müssen Kinder von ihren Eltern erst lernen. Kinder, die zu große Entscheidungsspielräume haben, sind deshalb überfordert. Grenzen bedeuten immer auch Halt und Schutz. Kinder wünschen sich „starke“ und verlässliche Eltern, bei denen sie sich anlehnen können. Oft fordern Kinder mit aggressivem und provokantem Verhalten ihre Eltern unbewusst dazu auf, ihnen durch erzieherische Grenzsetzungen und verbindliche Regeln Orientierung zu geben. Regeln begünstigen ein positives Miteinander. Durch soziale Regeln und deren Einhaltung lernen Kinder zum Beispiel mit anderen zusammen zu arbeiten und die Bedürfnisse anderer zu respektieren. Regeln haben eine Wegweiserfunktion für den Alltag. Geregelte Tagesabläufe (z.B. feste Mahlzeiten und Schlafenszeiten) vermitteln Sicherheit durch Beständigkeit. Das gemeinsame Aushandeln Regeln stärkt das Selbstwertgefühl und fördert die soziale Kompetenz von Kindern.

Wie erzieherische Grenzen gelingen

- Hilfreich ist es zwischen Regeln als elterliche Anweisungen (z.B. Schlafenszeiten, Körperpflege, Erledigung der Hausaufgaben) und Regeln, die gemeinsam ausgehandelt werden können (z.B. Fernsehzeiten, Mithilfe im Haushalt), zu unterscheiden. Elterliche Anweisungen sollen ohne Diskussion befolgt werden und müssen deshalb sehr genau überlegt werden.
- Regeln müssen für Kinder klar und eindeutig sein. Kinder sollten vorher wissen was, was sie bei Verletzungen von Regeln erwartet. Regelverletzungen müssen Konsequenzen haben und zwar möglichst unmittelbar nachdem sie passiert sind. Die Konsequenzen sollten für das Kind nachvollziehbar (logisch) sein, das heißt in einem inhaltlichen Zusammenhang mit dem vorangegangenen Problemverhalten stehen. Wenn ein Kind zum Beispiel mit dreckigen Schuhen durch die Wohnung gelaufen ist, fordern die Eltern es auf, den Schmutz wieder zu beseitigen (bei jüngeren Kindern mit Hilfestellung der Eltern).
- Eltern müssen zu den von ihnen gesetzten oder ausgehandelten Regeln stehen und diese konsequent einhalten. Konsequenzen anzukündigen, ohne sie durchzuführen, „nein“ zu einem Verhalten zu sagen und es dann doch zu tolerieren, verunsichert Kinder und fördert oppositionelles und aggressives Verhalten.
- Eltern sind Vorbilder. Kinder orientieren sich an elterlichem Verhalten und elterlichen Werten. Eltern sollten deshalb nicht das vorleben, was sie ihren Kindern verbieten oder was sie bei ihren Kindern ablehnen.
- Erzieherische Grenzen und familiäre Regeln müssen mit der Entwicklung des Kindes Schritt halten und auf das Lebensalter des Kindes abgestimmt werden: Kleinkinder benötigen andere Grenzsetzungen als Schulkinder oder Heranwachsende.

Schlagen ist keine Erziehungsmethode. Schlagen schädigt die Würde des Kindes und vermittelt ihm fälschlicherweise, dass Konflikte mit Gewalt gelöst werden könnten. Außerdem lernt das Kind, Gewalt als ein Mittel zu nutzen, Macht über andere auszuüben. Alle Menschen machen Fehler - auch Eltern! Ihre Kinder dürfen ruhig wissen, dass auch Sie als Eltern an die Grenze ihrer Belastbarkeit kommen können und dann nicht mehr geduldig und verständnisvoll reagieren. Sollte dabei einmal doch die Hand ausrutschen: Entschuldigen Sie sich bei Ihrem Kind, erklären Sie ihm, was gerade passiert ist und entwickeln Sie gemeinsam Lösungsschritte für die Zukunft.

Ein Beitrag von:
Dr. Dipl. Psych. Britta Zander