



Patienteninformation

Wie setze ich Grenzen?

Kinder benötigen Grenzen (neben vielem anderen), allerdings ist die Art und Weise der Grenzsetzung entscheidend. Sowohl eine zu geringe Grenzsetzung, als auch eine zu starre und rigide Grenzsetzung kann zu erheblichen Schwierigkeiten und Krankheitsbildern beim Kind führen. So kann zum Beispiel eine zu strenge Grenzsetzung zu einer depressiven Symptomatik oder Angstzuständen führen.

Alle Gefühle und Impulse die ein Mensch (Kind) in sich spürt, sind erst einmal in Ordnung und nichts Verwerfliches. Selbstverständlich können nicht alle Impulse und Gefühle ausgelebt werden, ein Kind oder Jugendlicher muss allerdings erst lernen, wie mit diesen Gefühlen umgegangen werden kann. Dazu benötigt es viel Unterstützung von Eltern oder anderen Bezugspersonen, die ihm/ihr helfen die Gefühle zu regulieren.

Um sinnvoll Grenzen zu setzen und dabei die Impulse und Gefühle zu respektieren, gibt es folgende Empfehlungen:

1. Wichtig ist zwischen Impuls/Gefühl und Handlung zu trennen und dann den Impuls oder das Gefühl zu benennen (dies kann gut von den Eltern oder anderen Bezugspersonen erfolgen)
Beispiel: das Kind/Jugendliche kommt wütend von der Schule nach Hause und würde am liebsten alles hin schmeißen. Ein hilfreicher einfühlsamer Kommentar wäre z. B.:
„Am liebsten würdest du den blöden Schulranzen aus dem Fenster schmeißen!“
Durch das Verständnis und ein Aufgreifen/Benennen des Gefühls können ca. 80 % der Handlungen gestoppt werden.
2. Falls obiges nicht ausreicht, kann noch einmal die Regel benannt werden:
z.B. „Du weißt, hier wird nichts absichtlich kaputt gemacht!“
Dadurch können ca. weitere 15 % der Handlungen gestoppt werden.
3. Natürlich muss unter Umständen die Handlung gestoppt werden, z. B. durch ein lautes Stopp oder in dem ich den Arm kurz festhalte.

Diese drei ersten Schritte können ganz schnell hintereinander oder parallel ablaufen.

4. Erst der vierte Punkt ist das Androhen einer realistischen Konsequenz. Diese sollte ruhig und nicht im Zorn ausgesprochen werden. Die Konsequenz sollte schnell wirken und nicht zu lange andauern. Am besten sind sogenannte natürliche Konsequenzen, wie zum Beispiel den Schaden wieder gutzumachen.
Beispiel: „Wenn du jetzt deinen Schulranzen kaputtmachst, müssen wir einen neuen Schulranzen kaufen, dann musst Du einen Teil Deines Taschengeldes dazu zahlen!“
5. Die Konsequenz wird konsequent durchgeführt. Damit ist die Sache dann aber auch wieder erledigt.

Wenn es in einer Familie schon viele Streitigkeiten gibt, dann wird obiges zunächst nicht funktionieren, aber bei konsequenten Einhalten dieser Schritte wird sich schon bald ein Erfolg einstellen.