

# **Grenzen setzen – aber richtig**

**Erziehung, das ist Vorbild plus Liebe.**

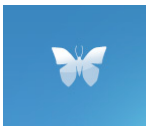
( Johann Heinrich Pestalozzi )



Diplomarbeit

Diplomlehrgang Mama-Coachess 2008 - 2010

Alexandra Hartl



## Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort.....	3
2	Grenzen.....	3
2.1	Warum sind Grenzen wichtig.....	3
2.2	Ab welchem Alter können Grenzen gesetzt werden .....	4
2.3	Einige Hilfsmittel, um wirksam Grenzen zu setzen .....	4
3	Konsequenzen .....	5
3.1	Woran erkennt man eine Konsequenz? .....	5
3.2	Woran erkennt man eine Strafe? .....	6
3.3	Wie kann man Konsequenzen gemeinsam mit dem Kind entwickeln? .....	6
4	Hindernisse im Erziehungsalltag .....	7
4.1	Unterschiedliche Erziehungsstile .....	7
4.2	Großeltern .....	8
5	Pubertät.....	9
5.1	Halt geben – Beziehung herstellen .....	9
5.2	Vertrauen.....	10
5.3	Grenzen und Regeln .....	10
5.4	Konsequenzen .....	11
6	Rituale .....	12
6.1	Was ist ein Ritual?.....	12
6.2	Warum sind Rituale wichtig? .....	12
6.3	Welche Rituale können für die Entwicklung des Kindes wichtig sein .....	13
6.4	Wie sieht ein selbstgeschaffenes Ritual aus? .....	13
6.5	Rituale und Aggressionen .....	13
7	Zum Abschluss.....	14
8	Danke .....	14
	Literaturverzeichnis .....	15



# 1 Vorwort

Im Rahmen meiner Ausbildung zum diplomierten Mamacoach stellte ich mir immer wieder die Frage, welches Thema mich für meine Diplomarbeit finden würde. Da wir eine typische Patchworkfamilie sind, wollte ich mich zuerst eingehend mit diesem Thema, den Schwierigkeiten und den Herausforderungen, die sich dadurch ergeben, auseinandersetzen. Da sich aber im letzten halben Jahr herausstellte, dass eine Thematik unser Familienleben einmal mehr einmal weniger stark belastet, möchte ich diese Arbeit zum Anlass nehmen, um für mich und meine Familie gute Lösungen zu finden im Bereich „Grenzen setzen“. Ich habe ja eingangs schon erwähnt, dass wir eine „zusammen gewürfelte“ Familie sind, d.h. ich habe eine Tochter, Lara, mit mittlerweile fast 11 Jahren in die Familie mitgebracht. Lara ist jedes 2. Wochenende von Freitagnachmittag bis Sonntagabend bei ihrem Vater. Der Sohn meines Mannes, Jonas, ist 9 Jahre und lebt bei seiner Mutter in Kärnten. Er kommt allerdings jedes 2. oder 3. Wochenenden zu uns. Unser gemeinsamer Sohn Moritz ist mittlerweile fast 5 Jahre. Vielleicht ist es zurzeit auch deswegen schwierig, da Lara zu pubertieren beginnt und wir Eltern nicht immer ganz einer Meinung sind, wie weit oder wie eng die Grenzen abgesteckt werden müssen. Wenn wir Erwachsenen dabei schon Probleme haben, woran sollen sich dann unsere Kinder orientieren?

## 2 Grenzen

### 2.1 Warum sind Grenzen wichtig

Das Wort Grenzen hat für viele Eltern oder Erziehende einen etwas negativen Beigeschmack. Man versteht häufig darunter eine Bevormundung der Kinder, wobei keine Entfaltung möglich ist. Grenzen setzen wird oft mit Hierarchie und Einengung in Verbindung gebracht. Das zeigt der Erziehungsalltag leider immer wieder. Doch für unsere Kinder sollten wir den Begriff Grenze positiv besetzen. Grenzen haben eine schützende und lebenserhaltende Funktion, geben Sicherheit, Verlässlichkeit und das Gefühl der Zugehörigkeit zur Familie, zur Kindergartengruppe, zur Schulklasse, und so weiter. Auf diesem Gefühl der Zugehörigkeit und Bindung kann ein Kind Selbstvertrauen aufbauen und wiederum Beziehungen zu anderen Menschen eingehen. Grenzen schaffen Räume, in denen es sich zurechtfinden kann, eigenständige Entscheidungen treffen und Probleme lösen kann. Es lernt, sich von anderen zu unterscheiden und das auch zu akzeptieren.



Dadurch entsteht Achtung vor sich selbst und in Folge auch vor anderen. Eine Erziehung ohne Grenzen lässt bei Kindern ein Gefühl der Verlassenheit aufkommen, es kann seine Identität und seine Einzigartigkeit nicht finden.

## **2.2 Ab welchem Alter können Grenzen gesetzt werden**

Eine frühe Erfahrung mit Grenzen ist wichtig, wobei sich die Art, wie Richtlinien gesetzt werden, je nach Alter des Kindes verändert. Im Kleinkindalter ist eher Kontrolle und Unterstützung gefragt, je älter die Kinder werden, desto mehr muss sich der Erziehungsstil in eine partnerschaftlich-kooperative Richtung wenden. Allerdings bleibt es weiterhin Aufgabe der Eltern, bei Überschreitungen positive oder negative Feststellungen zu treffen. Grenzensetzen im Kleinkindalter gestaltet sich teils einfacher, weil das Vertrauen der Kinder in die Eltern uneingeschränkt ist, teils schwieriger, weil es nicht zu einem Ausnutzen der kindlichen Unerfahrenheit oder einem zu engen Grenzen setzen kommen soll. Anzeichen für zu wenig einfühlsame Grenzen sind z.B. überangepasstes Verhalten oder Regression, d.h. Rückkehr in ein frühkindliches Verhaltensmuster.

## **2.3 Einige Hilfsmittel, um wirksam Grenzen zu setzen**

Hier möchte ich ein paar „Hilfsmittel“ anführen, mit denen auch ich - besonders mit Moritz, unserem Jüngsten, gute Erfahrungen gemacht habe:

- Wenn man mit einem kleineren Kind spricht, muss man sich ihm zuwenden. Um die Wichtigkeit einer Aussage zu unterstreichen, ist es immer von Vorteil, Augenkontakt herzustellen und, wenn nötig, auch Körperkontakt (z.B. an der Schulter oder den Händen anfassen). Die Aussage muss kurz und klar formuliert sein, damit das Kind weiß, was jetzt von ihm erwartet wird.
- Wenn es möglich ist, kann man Grenzen anschaulich machen, indem man das Kind z.B. zum heißen Kamin führt und es so merkt, dass der brennende Ofen gefährlich ist.
- Grenzen müssen sich an der Gegenwart ausrichten. Eine Grenze, die jetzt seine Richtigkeit hat, kann in 3 Monaten überholt sein und muss dann wieder an die Situation angepasst werden.
- Jüngere Kinder können oft mit der rationalen Konfliktlösung von Erwachsenen nicht mithalten. Hier kann man versuchen, sich die magisch-mythische Welt der Kinder zu Hilfe zu holen. Moritz ist ein begeisterter Schwertkämpfer, der es manchmal leider



etwas übertreibt. Bei meinen Ermahnungen bekomme ich oft zur Antwort: "Aber Mama, das hat mir mein Playmobilritter gesagt. Ich wollte das gar nicht tun." Auf meine Erwiderung, wir sollten mal mit dem Ritter ein ernstes Wort reden, sonst kann er nicht mehr mit Moritz spielen, kommt als Antwort oft ein zerknirschtes „O.K.“. Aber für eine Weile verläuft das Spiel dann wieder friedlich.

### 3 Konsequenzen

Besonders wichtig ist mir bei diesem Kapitel hervorzuheben, dass Konsequenzen nicht gleichzusetzen sind mit Strafen. Da man als Eltern nur allzu oft sehr lange wartet, bis man sich zu Konsequenzen durchringt, haben diese oft strafenden Charakter. Man versucht es lange mit „guten“ Worten, obwohl das Verhalten des Kindes eigentlich nach einer Handlung verlangt. Es setzt seine Störungen so lange fort, bis letztendlich doch eine Tat gesetzt wird. Diese ist dann jedoch meist sehr impulsiv und kann des öfteren auch physische oder psychische Verletzungen nach sich ziehen. Eine solche Strafe ändert auch nichts am störenden Verhalten des Kindes. Es wird hier nur kurzfristig eine Situation beendet. Empfindet ein Kind die elterlichen Antworten auf sein Verhalten als Erniedrigung, entsteht entweder der Wunsch, sich durch neuerliche Störungen bei den Eltern zu rächen oder es kommt zu einem überangepassten Verhalten.

#### 3.1 Woran erkennt man eine Konsequenz?

- Konsequenzen stehen in grundsätzlichem Zusammenhang mit dem Verhaltensmuster des Kindes.
- Eine Konsequenz ist die Folge eines kindlichen Verhaltens, die beim Kind Einsicht wecken soll.
- Konsequenzen müssen vor der Grenzüberschreitung klar formuliert sein. Somit hat das Kind die Freiheit, Absprachen einzuhalten oder auch nicht und damit die Konsequenz auf sich zu nehmen.
- Konsequenzen bauen auf gegenseitigem Respekt auf und wollen Lösungen durch Einsicht. Durch Konsequenzen hat das Kind die Möglichkeit, an der Beseitigung des störenden Verhaltens mitzuarbeiten.
- Konsequenzen können in ruhigem Ton formuliert werden, da sie ja schon im Vorhinein abgesprochen wurden.



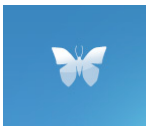
### 3.2 Woran erkennt man eine Strafe?

- Eine Strafe erzeugt beim Kind Schuldgefühle und beim Erwachsenen das Gefühl, er erziehe schlecht.
- Strafen erzeugen oft Vergeltungsphantasien beim Kind.
- Strafen bauen auf Anpassung auf.
- Das veränderte Handlungsmuster ist abhängig von der Anwesenheit der Bezugsperson

### 3.3 Wie kann man Konsequenzen gemeinsam mit dem Kind entwickeln?

- Man muss dem Kind das Problem beschreiben. Wichtig ist, dass „Ich-Botschaften“ formuliert werden, dass Beschuldigungen oder Verallgemeinerungen vermieden werden.
- Das Kind darf die Situation aus seiner Sicht darstellen. Verständnis für die Situation ist gut, bedeutet aber nicht, dass das Verhalten des Kindes akzeptiert wird.
- Für das Kind müssen die Konsequenzen klar sein.
- Bevor dem Kind eine Konsequenz angeboten wird, sollte man für sich selbst überprüfen, ob man als Eltern diese auch praktisch und gefühlsmäßig durchhalten kann. Wenn nicht, sollte man nach Lösungen suchen, die lebbar sind ohne sich oder das Kind zu überfordern.

Dieser Teil der Erziehungsarbeit ist, meiner Erfahrung nach, für Eltern die größte Herausforderung. Zeigt ein Kind ein Verhalten, bei dem die Eltern der Meinung sind, das ist eine Grenzüberschreitung, ist es oft auch hilfreich, sich zu fragen, warum das Kind gerade jetzt diese Handlungen setzt. Braucht es mehr Aufmerksamkeit, mehr Freiraum oder ist es gerade in einer Phase der Loslösung. Damit hat man auch die Möglichkeit, sein eigenes Verhalten zu überdenken und die Grenzen vielleicht ein bisschen abzuändern oder die Konsequenz kann sich dann auf diesem Bedürfnis des Kindes aufbauen.



## 4 Hindernisse im Erziehungsalltag

### 4.1 Unterschiedliche Erziehungsstile

Für Eltern ist es nicht immer leicht, einen gemeinsamen „Erziehungsnenner“ zu finden. Auch in unserer Familie ist es so, dass mein Mann wesentlich engere Grenzen setzt als ich. Da kann es natürlich leicht sein, dass es bei den Kindern schnell einen „guten“ und einen „bösen“ Elternteil gibt, was natürlich unweigerlich zu mehr oder weniger großen Konflikten im Familienverband führt. Wichtig für die Eltern ist, dass in grundlegenden Dingen an einem Strang gezogen wird, z.B. Fernsehzeiten, gemeinsames Essen, Sitzordnung bei Tisch, Bettgehzeiten, und so weiter. Wenn man solche Orientierungspunkte für die Kinder setzt, kommen sie auch gut mit den enger oder weiter gesteckten Grenzen der beiden Elternteile zurecht. Diese unterschiedlichen Erziehungsstile, mit denen sie dann auch im Kindergarten, in der Schule, bei Freunden konfrontiert werden, machen Kinder ja auch lebensfähig, geben ihnen Selbstvertrauen, sich in verschiedenen Situationen des Alltags zurechtzufinden und zu behaupten.

Trotzdem gilt es, einige Grundsätze zu beachten:

- Die Verantwortlichkeit muss dem Kind klar sein, ansonsten kann es sich nicht orientieren. Derjenige, der die Verantwortung trägt, ist der Bezugspunkt.
- Das Kind muss wissen, an wen oder woran es sich in einer Situation zu halten hat, ansonsten kann es vorkommen, dass die Erwachsenen gegeneinander ausgespielt werden.
- Unterschiedliche Einstellungen der Erwachsenen dürfen nicht missbraucht werden, um sich bei einem Kind einzuschmeicheln (z.B. bei mir darfst du mehr). Dadurch bringt man ein Kind in einen großen Loyalitätskonflikt.

Als Eltern kann man sich nicht immer einig sein. Diese Meinungsverschiedenheiten können auch vor den Kindern ausgetragen werden, vorausgesetzt, es ist eine Diskussion ohne gegenseitige Verletzungen möglich. Wichtig ist nur, dass Kinder hinterher eine versöhnliche Lösung des Konfliktes miterleben. Hier muss ich immer an meinen Mann denken, der früher oft erzählte, dass er bei seinen Eltern nie eine Auseinandersetzung erlebt hat. Somit ist er auch in seine ersten Beziehungen mit einem sehr harmonischen Bild gegangen. Nach der anfänglichen Verliebtheit hat sich dann aber herausgestellt, dass es sehr wohl zu

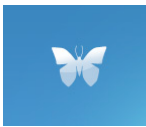


Meinungsverschiedenheiten und auch Streitereien in einer Partnerschaft kommt, die bewältigt werden wollen. Für Dominik war es schwierig zu lernen, dass er eine Partnerschaft und mit seiner ersten Frau auch eine Elternschaft, wie seine Eltern sie ihm vorgelebt haben, nicht leben kann.

## 4.2 Großeltern

Großeltern sind eine feine Sache, wenn sie als Babysitter fungieren und ähnlich handeln wie wir Eltern. Doch das ist meist nicht die Realität. Großeltern legen oft eine angenehme Gelassenheit an den Tag, sind großzügig, herzlich und voller Humor. Da sie nicht direkt in die unmittelbare Erziehungsverantwortung eingebunden sind, haben Kinder meist etwas mehr Freiheiten. Doch das ist für uns Eltern manchmal schwer zu akzeptieren und eigentlich würden wir gerne eingreifen oder tun das sogar. Doch die Beziehung zwischen Enkel und Großeltern sollte keine Angelegenheit sein, in die wir Eltern uns einmischen. Enkel und Großeltern müssen ihre Beziehung zueinander selbst klären. Meine Tochter Lara z.B. muss jeden Schultag um 6.40 mit dem Rad ca. 7 Minuten zur Straßenbahn fahren. Im Winter ist es in der Früh noch sehr dunkel und die Kälte und die verschneite Fahrbahn tun ihr Übriges, um immer wieder die Diskussion anzufachen, ob ich sie nicht doch bis zur Straßenbahn fahren kann. Da das nicht immer möglich ist, hat sie für sich eine sehr praktische Lösung gefunden: Meine Eltern wohnen nur 100 m weit von uns weg. Sie ruft dann am Abend Opa an und fragt, ob er sie nicht zur Bahn bringen kann. Da mein Vater ein großes Herz hat – vor allem für seine beiden Enkelkinder- kann er Lara diesen Wunsch nur sehr selten abschlagen. Meist bringt er sie dann sogar nach Linz in ihre Schule. Anfangs war mir das sehr unangenehm, weil mein Vater ja eigentlich nicht so bald aufstehen muss. Mittlerweile denke ich mir, wenn er nicht will, dann muss er lernen, nein zu sagen. Außerdem bin ich der Meinung, dass Großeltern da sind, um ihre Enkel zu verwöhnen. Sie haben immer ein offenes Ohr für Sorgen und Nöte der Kinder und sind für diese ein wichtiger Anlaufpunkt. Bei Unstimmigkeiten zwischen Lara und mir ist auch manchmal schon der Satz gefallen: „Aber bei Oma darf ich das auch, warum bei dir nicht?“ Wenn meine Erklärungen gar nichts nützen, dann mache ich manchmal den Vorschlag: „Dann reden wir mit Oma, vielleicht kannst du eine Weile zu ihr ziehen.“ Dann ist das Thema ganz schnell vom Tisch.





## 5 Pubertät

Da sich meine Tochter gerade in der Zeit der Vorpubertät – das ist ca. zwischen 10 und 14 Jahren – befindet, und sie und somit auch wir immer wieder mit Wutausbrüchen, Rückzug, Gefühlsschwankungen, Loslösung und extremer Anhänglichkeit zu kämpfen haben, beschäftigt mich natürlich dieser Lebensabschnitt in besonderem Maße. Alle Kinder und somit auch wir Eltern machen diesen Abschnitt mit mehr oder weniger gemischten Gefühlen durch, denn immerhin bedeutet diese Lebensphase, dass unsere Kinder herausfinden müssen, welche elterlichen Überzeugungen sie teilen und welche sie ablehnen. Sie tun das, um ihre eigenen Grenzen, Wünsche, Bedürfnisse und Ziele kennen zu lernen und als Erwachsene danach zu leben.

### 5.1 Halt geben – Beziehung herstellen

Ab dem elften Lebensjahr beginnen die meisten Kinder, sich mehr und mehr an Gleichaltrigen zu orientieren und weniger an den Eltern. Das bedeutet aber nicht, dass die Familie jeglichen Einfluss verloren hat. Es stoßen hier zwei verschiedene Wertesysteme zusammen und unsere Kinder müssen in den nächsten Jahren lernen, sie zu dem System zusammenzufügen, das für sie passend ist.

Jugendliche müssen in der Pubertät auf eine Unmenge an Eindrücken, Manipulationsversuchen und unfreiwilligen Veränderungsprozessen reagieren, da ist es wichtig, dass Eltern hinter ihnen stehen und Halt geben, auch wenn man das Gefühl hat, man wird von seinen Kindern abgelehnt und ignoriert. Bei Eltern kann das zu einem Gefühl von Enttäuschung, Kränkung und Resignation führen, wodurch es dann zu einem Rückzug aus ihrer Erziehungsarbeit kommen kann. Doch genau das irritiert den Heranwachsenden, er fühlt sich allein und ohne wirkliche Bindung. Diese Orientierungslosigkeit macht Angst. Oft versuchen Jugendliche durch störendes Verhalten Aufmerksamkeit auf sich und ihre Situation zu lenken, denn selbst negative Zuwendung ist besser als keine. Solch grenzüberschreitende Aktionen sind daher nicht selten ein Hilferuf nach Beziehung und persönlicher, gelebter Autorität. Als Pubertierender braucht man Vorbilder – am besten in Person der Eltern, die raten und beraten, aber nicht besserwisserisch und kontrollierend wirken. Unsere „größeren“ Kinder sind mit so vielfältigen Erfahrungen konfrontiert und haben häufig die Qual der Wahl, was sie manchmal auch ein bisschen überfordert und unsicher



macht. Hier ist die Meinung der Eltern oft gefragt und gewünscht, auch wenn uns das unsere Kinder auf eher subtile Weise nahe bringen.

## 5.2 Vertrauen

Ständige Ermahnungen, wozu insbesondere wir Mütter uns gerne verleiten lassen, verunsichern unsere Kinder. Sätze wie „Pass auf“ oder „Sei vorsichtig“ werden oft zu sich selbst erfüllenden Prophezeiungen. Die Gefahren, denen Jugendliche ausgesetzt sind, verringern sich nicht durch ständiges darauf hinweisen. Man sollte zwar seine Ängste äußern, aber auch anmerken, dass man Vertrauen hat, das der Heranwachsende die Situation gut meistern wird.

Voraussetzungen, damit das Loslassen gelingen kann:

- Falls der Jugendliche Rat und Unterstützung von den Eltern wünscht, dann sollte man sich zur Verfügung halten. Das Wissen um Halt und Unterstützung erleichtert es dem Heranwachsenden, neue Wege zu gehen und Krisen zu meistern.
- Das Vertrauen der Kinder in ihre Fähigkeit, Probleme zu lösen, muss gestärkt werden. Diese Haltung sollte man den Kindern am besten selbst vorleben, denn dann ist man umso überzeugender.
- Man darf auch als Eltern seine Ängste und Sorgen haben. Im Gespräch mit dem Heranwachsenden darf man diese ruhig äußern, man muss aber auch die Wege des Jugendlichen, Probleme zu lösen, ernst nehmen und unterstützen.
- Für uns als Eltern ist es wichtig, unseren Kindern Vertrauen und positive Gedanken mit auf ihren Weg zu geben.

## 5.3 Grenzen und Regeln

Jugendliche brauchen Grenzen, um sich an ihnen reiben zu können. Dadurch erfahren sie, was sie können, woran sie sind, wie sie sich sozial angemessen verhalten müssen. Doch auch hier hat man eine Gratwanderung vor sich: zu eng gesteckte Grenzen entmutigen und lassen keinen Raum für Eigenverantwortung, zu weit gezogene Grenzen führen zu Orientierungslosigkeit. Als Jugendlicher kann man Grenzen besser akzeptieren, wenn diese je nach Entwicklungsphase veränderbar sind.



Einige Grundsätze, um Kindern in der Pubertät leichter Grenzen zu setzen:

- Je älter ein Kind wird, desto größer werden auch Risiken und Gefährdungen, umso bedeutsamer wird auch die elterliche Begleitung. Durch Grenzen lernen Jugendliche, für ihr Handeln Verantwortung zu übernehmen und bei Überschreitung die Folgen auszuhalten.
- Grenzen setzen muss auf gegenseitiger Achtung basieren. Grenzen als Kontrollmaßnahme und entwürdigende Bestrafungen sind für die Beziehung zwischen Eltern und Kindern nicht hilfreich.
- Nicht jede Kleinigkeit muss durch Absprachen geregelt sein, das wird als lästig und tyrannisierend empfunden. Bei ungefährlichen Alltagssituationen kann ruhig mehr Freiraum gegeben werden (Mode, Haarschnitt, Hobby). Wo eine Gefährdung möglich oder wahrscheinlich ist, sollten die Grenzen dafür enger gesteckt werden.
- Wichtig ist, dem Jugendlichen zu vermitteln, dass man ihm zutraut und er den Willen hat, Grenzen einzuhalten.
- Werden Regeln aufgestellt, bedeutet das auch, dass der Pubertierende diese Grenzen austestet. Das heißt für uns Eltern, wir müssen uns im Klaren über die Konsequenzen sein, die dann zum Tragen kommen und ob diese Konsequenzen für den Heranwachsenden überschaubar sind.

## 5.4 Konsequenzen

Jugendliche testen Grenzen aus, zum einen, weil sie wissen wollen, ob Eltern die Regeln, die sie aufstellen, ernst meinen, zum anderen lockt der Reiz des Verbotenen, denn hinter den Grenzen befindet sich „Neuland“. Es ist auch hier wichtig, dass Konsequenzen im Vorhinein zusammen mit dem Jugendlichen entwickelt werden und dass sie für alle lebbar und durchführbar sind.

Als Eltern sollten wir uns auch immer wieder die Frage stellen, ob Regeln und Konsequenzen zur Entwicklung des Jugendlichen beitragen oder ob die aufgestellten Grenzen eher unserer Bequemlichkeit dienen und die Konsequenzen mehr oder weniger verdeckte Verbote darstellen, die dann schnell zu Machtkämpfen ausarten können.

Egal, was Jugendliche machen, wie sehr sie uns immer wieder an unsere eigenen Grenzen führen, das wichtigste ist, so glaube ich, Rückhalt und liebevoller Umgang, der Achtung und Respekt ausdrückt.



## 6 Rituale

### 6.1 Was ist ein Ritual?

Ein Ritual ist eine Handlung, die nach vorgegebenen Regeln abläuft, meist sehr formell ist und oft mit einer feierlich-festlichen Handlung mit hohem Symbolgehalt einhergeht.

Was heißt das nun übertragen auf den Erziehungsalltag:

Ein Ritual ist ein Fixpunkt im Tagesablauf eines Kindes, das immer nach den selben Regeln abläuft. Es bietet Halt und Orientierung. Moritz hat zum Beispiel ein Abendritual. Er darf etwa 30 Minuten fernsehen, dann gehen wir Zähneputzen und aufs Klo. Im Bett kuscheln wir uns dann zusammen, ich oder mein Mann lesen ihm eine Geschichte vor, dann wird das Licht abgedreht. Dieses Vorgehen hilft ihm, zu erkennen, dass es nun Zeit zum Schlafengehen ist. Weil er genau weiß, was kommt, kann er sich gut darauf einstellen und es gibt keine größeren Probleme, wenn es dann so weit ist.

### 6.2 Warum sind Rituale wichtig?

Damit Kinder ein selbständiges, sinnerfülltes Leben führen können, brauchen sie inneren Halt. Den können sie wiederum nur aufbauen, wenn der äußere Halt gegeben ist. Wenn man sich nur auf die kindlichen Bedürfnisse ohne Regeln und Strukturen einlässt, macht das orientierungs- und haltlos. Kinder brauchen wertende Feststellungen, an denen sie sich reiben können und die auch manche Auseinandersetzung mit sich bringt, um sich orientieren zu können. Manchen Kindern fehlt dieser äußere Halt, was auch damit zu tun hat, dass immer mehr Eltern Rituale als nicht wichtig erachten. Mit Ritualen verbindet man meist Kindheitserinnerungen, die vielleicht nicht immer angenehm sind. Um dann nur ja nicht wie die eigenen Eltern zu werden, möchte man alles anders machen und schmeißt damit auch viele Rituale über Bord. Als Eltern könnte man sich aber auch fragen, welche Rituale in der eigenen Kindheit wichtig waren. Vielleicht möchte man die ja an die eigenen Kinder weitergeben?



### **6.3 Welche Rituale können für die Entwicklung des Kindes wichtig sein**

- Abschiedsritual: Kinder, die ohne Abschiedsritual im Kindergarten oder in der Schule „abgegeben“ werden, sind oft ziellos und ständig in Bewegung, denn jemand der nicht Abschied genommen hat, kann nicht ankommen und sich nicht auf neue Erfahrungen einlassen.
- Entspannungsrituale: Kinder, die ständig unter Spannung stehen, keine Zeit zur Entspannung haben, weil sie nicht gelernt haben, die Zeiten der Besinnung und Ruhe zu genießen, sind oft sehr ungestüm und chaotisch oder ihre Frustrationstoleranz ist sehr niedrig.
- Zeitliche und räumliche Rituale: Kinder, die von Aktivität zu Aktivität, von Ort zu Ort laufen, kennen keine Strukturierung ihrer Zeit und versuchen durch ihre Rastlosigkeit Befriedigung zu finden.
- Ein Kind, das einen neuen Raum betritt, z.B. in der Schule oder im Kindergarten, braucht Festigkeit und Standpunkte. Das kann ein Spielzeug sein oder der fixe Sitzplatz in der Klasse oder die Einteilung von Unterricht und Pause.

Durch solche Rituale werden neue Situationen und die vielen Eindrücke, die auf die Kinder einströmen, einfacher. Man kann sich dadurch als eigene Persönlichkeit behaupten lernen.

### **6.4 Wie sieht ein Ritual aus?**

- Ein Ritual hebt sich vom Alltag ab. Durch seine Wiederholung bekommt das Kind Sicherheit und Verlässlichkeit, was ihm wiederum Selbstvertrauen gibt.
- Ein Ritual hat einen Anfang und ein Ende.
- Durch ein Ritual kann das Ungewohnte alltäglich und normal werden.
- Ein Ritual lebt vom Handeln, ein Kind nimmt sich und das Ritual ganzheitlich wahr.

### **6.5 Rituale und Aggressionen**

Da Aggressionen ein Bestandteil unseres Lebens sind und es nicht sinnvoll ist, sie vor unseren Kindern zuzudecken, braucht es ein Regulativ, um zu lernen, damit umzugehen. Und dazu braucht es Rituale. Werden aufkommende Aggressionen nicht durch Rituale gebunden, kommt es schnell zu blinder Zerstörungswut, die sich nur schwer beherrschen



lässt. Rituale können diese Aggressionen in konstruktive Bahnen lenken, denn Regeln zeigen an, was möglich ist und was nicht.

Auch für Erwachsene sind Rituale wichtig, denn die Unübersichtlichkeit des Alltags verunsichert viele Menschen. Rituale zeigen, wie man sein Leben sinnvoll und inhaltsreich gestalten kann. Rituale geben Halt, binden Ängste, reduzieren Konflikte und fangen Gefühle auf.

## **7 Zum Abschluss**

Die Auseinandersetzung mit diesem Thema hat mir gezeigt, wie wichtig es für unsere Kinder ist, ihnen Richtungen vorzugeben, auch wenn das Konflikte mit unseren Kindern bedeutet. Es ist die Aufgabe von uns Eltern, unseren Kindern Mut zu machen, eigene Wege zu gehen, auch wenn das nicht immer ohne Schrammen abgeht. Und dazu brauchen wir Grenzen, die leiten, führen, unterstützen und anregen. Das ist natürlich nicht immer sehr leicht und erfordert von uns Erwachsenen viel Kraft und Durchhaltevermögen, denn eines weiß ich genau: Das Schreiben dieser Arbeit ging relativ schnell und hat mir auch viel Spaß gemacht, aber das alles umzusetzen, ist ein hartes Stück Arbeit. Ich bin weit davon entfernt, das alles perfekt hinzukriegen, aber Perfektion ist ja auch nicht Realität. Würde das alles immer super funktionieren, würde ich meinen Kindern ein falsches Bild fürs Leben mitgeben. Aber ich bemühe mich und was ich ehrlich sagen kann, ist, dass mein Geschimpfe und Geschreie in Summe weniger geworden ist. Und dafür bin ich dankbar.

## **8 Danke**

Ich möchte für vieles, das ich in meiner fast 1 ½ jährigen Ausbildung kennen gelernt habe Danke sagen, doch am meisten bedanken muss ich mich bei den Menschen, die meine Entscheidung mitgetragen und ausgehalten haben. Das sind mein Mann Dominik, der immer ein Ohr für mich und meine „Nöte“ hat, der mich aufbaut, wenn ich mal tief unten bin und der mich liebt, ganz egal, ob ich gut drauf bin oder nicht.

Die anderen beiden, denen ich Danke sagen möchte, sind meine Kinder Lara und Moritz. Sie haben ein bisschen von ihrer Zeit mit ihrer Mama hergegeben, damit ich das alles machen konnte. Die beiden zeigen mir immer wieder, dass ich trotz meiner Fehler vieles richtig



mache, denn die beiden sind warmherzige, rücksichtsvolle und sensible Kinder, die bestimmt ihren Weg gehen werden. Ihr alle seid meine Familie und meine Heimat.  
Last but not least sage ich noch meinen Eltern Danke, dass sie auf meine Kinder aufgepasst haben während ich meine Module absolvierte.

## Literaturverzeichnis

### **Bücher:**

Jan-Uwe Rogge: „Eltern setzen Grenzen“

Jesper Juul: „Nein aus Liebe, klare Eltern – starke Kinder“

Jan-Uwe Rogge: „Pubertät – Loslassen und Haltgeben“

### **Internet:**

[www.wikipedia.at](http://www.wikipedia.at)