

**Titel**

Die kleinen Hefte  
Regeln, Grenzen, Konsequenzen  
Die schnelle Hilfe!

**Autor**

Axel Conrad

**Umschlagfoto**

© Tatyana Korotyn – stock.adobe.com

**Lektorat**

Mareike Kerz Lektorat & mehr, Mainz

**Umschlaggestaltung**

Ungermeyer, grafische Angelegenheiten, Berlin

**Layout / technische Umsetzung**

Lemme DESIGN, Berlin

**Druck**

AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten, DE

**Verlag an der Ruhr**

Mülheim an der Ruhr  
[www.verlagruhr.de](http://www.verlagruhr.de)

**Urheberrechtlicher Hinweis**

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Der Verlag untersagt ausdrücklich das Herstellen von digitalen Kopien, das digitale Speichern und Zurverfügungstellen dieser Materialien in Netzwerken (das gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen), per E-Mail, Internet oder sonstigen elektronischen Medien außerhalb der gesetzlichen Grenzen. Keine gewerbliche Nutzung.

Soweit in diesem Produkt Personen fotografisch abgebildet sind und ihnen von der Redaktion fiktive Namen, Berufe, Dialoge u. Ä. zugeordnet oder diese Personen in bestimmte Kontexte gesetzt werden, dienen diese Zuordnungen und Darstellungen ausschließlich der Veranschaulichung und dem besseren Verständnis des Inhalts.

Ursprünglich unter der ISBN 978-3-589-15394-7 bei Cornelsen Verlag GmbH, Berlin erschienen.

© 2017 Cornelsen Verlag GmbH, Berlin

© 3. Auflage 2020, Cornelsen Verlag GmbH, Berlin

© 2021 Verlag an der Ruhr, Nachdruck 2021

ISBN 978-3-8346-5156-3

# Inhalt

---

## **Regeln, Grenzen und Konsequenzen**

Was brauchen Kinder? .....	4
----------------------------	---

## **Gut zu wissen**

Unsere innere Haltung bestimmt unsere Handlungen . . . .	9
--	---

## **Die Bedeutung für die kindliche Entwicklung**

Wann sind Regeln, Grenzen und Konsequenzen sinnvoll? .....	16
---	----

## **Was Kinder stärkt**

Von der Erziehung zur Beziehung .....	27
---------------------------------------	----

## **Ganz praktisch**

Regeln, Grenzen und Konsequenzen im Alltag .....	40
--	----

## **Ein paar Worte zum Schluss**

Plädoyer für mehr Gelassenheit .....	44
--------------------------------------	----

## **Literatur und Leseempfehlungen** .....

47

Die kleinen Hefte gibt es jetzt auch als Hörbuch. Auf den Internetseiten des Hörbuch-Verlags cc-live finden Sie Hörproben zu allen bereits erschienenen Heften.

# Regeln, Grenzen und Konsequenzen

---

## Was brauchen Kinder?

Schenkt man den Medien Glauben, dann gibt es vermehrt Klagen über auffälliges Verhalten von Kindern, das bei Erwachsenen zu Stress und Resignation führt. Ein beliebter Ratschlag zu diesem Thema ist: »Kinder brauchen Grenzen!« Und kaum ein anderer Satz erfährt so viel Zustimmung. Woher kommt das und welche Grenzen sind da eigentlich gemeint? Wer braucht sie, und wozu? Was für Folgen haben sie?

Ein oft praktizierter Umgang mit Kindern ist die Androhung von Konsequenzen (Strafen) bei Nicht-Gehorchen. Das könnte z. B. so aussehen: *»Du musst dein Zimmer aufräumen. Wenn du es nicht tust, darfst du heute mittag nicht mit deinen Freunden draußen spielen.«* Ein Kind kann darauf folgendermaßen reagieren: Es räumt sein Zimmer auf (aus Angst vor der Konsequenz) oder es räumt sein Zimmer nicht auf (Kinder mit starkem inneren Widerstand reagieren häufig so). Dann gibt es entweder eine Belohnung oder die angekündigte Strafe. Kurz: Das Kind hat die Wahl zwischen **Anpassung oder Machtkampf**. Beides ist weder für die Erwachsenen noch für die Kinder gut, denn das gibt Verletzungen auf beiden Seiten, die für eine gute Persönlichkeitsentwicklung nicht förderlich sind.

Im Folgenden geht es mir nicht darum, Ihnen neue Tipps und Tricks für den Umgang mit »schwierigen« Kindern aufzulisten. Ich möchte den Fokus auf eine **gelingende Beziehungsebene** mit dem Kind richten. Ich möchte Sie ermutigen und inspirieren, neue Erfahrungen zu machen, sich auf das Kind einzulassen und angemessene Hand-

lungsweisen zu erarbeiten. Die Grundlage dafür sind moderne ethische Werte, die Ihnen eine gute Führung ermöglichen und die beiden Seiten Raum geben für persönliche Entwicklung: für die Kinder und die Erwachsenen.

## **Grenzen als Machtmittel und Ausdruck von Unsicherheit**

Kinder wurden und werden heute noch oft als »halbsoziale« Wesen von Geburt an betrachtet. Das Ziel der Erziehung ist demnach, Kinder zu sozialen Wesen zu erziehen. Das geschieht bisweilen durch Druck und Anpassung. **Grenzen werden um die Kinder gezogen:** Du musst, du darfst nicht. »Du-Botschaften« oder was »man macht« dienen als Belehrungen und Orientierung für ein gelingendes Leben.

Was dafür nötig ist, liegt im Ermessen der Erwachsenen. Die wiederum orientieren sich an ihren eigenen Erziehungserfahrungen, die an die eigenen Kinder weitergegeben werden, bewusst und unbewusst. Ein Teil dieser Erfahrungen sind persönliche Verletzungen, die Angst oder Unsicherheit nach sich ziehen, was dazu führt, dass sie sich noch stärker an dem alten Wissen orientieren. Aus einem Wunsch wird schnell ein Zukunftsprojekt »Wie das Kind mal sein soll«, damit es ein gutes oder gar besseres Leben als die eigenen Eltern hat. Aus dem Hier und Jetzt wird ein Wenn und Aber. Die Kinder werden nicht mehr in ihrer Entwicklung im Jetzt gesehen, sondern nur noch als fertiges »Endprodukt«. Die gesamte Aufmerksamkeit ist in die Zukunft gerichtet und übersieht das Kind mit seinen **momentanen Bedürfnissen**. Dabei geht die Beziehung zum Kind verloren. **Die Kinder bekommen die Botschaft, dass sie so, wie sie sind, nicht in Ordnung sind und den Erwartungen nicht genügen.** Erst wenn sie die

hohen (meist unklaren) Anforderungen erfüllen, kann ihr Leben gelingen und die Erwachsenen sind beruhigt.

Um den größtmöglichen Erfolg auf dem Weg in die Zukunft zu sichern, sind Regeln, Grenzen und Konsequenzen scheinbar die idealen Wegbegleiter. Die Ziele geben den Regeln und Konsequenzen dann auch noch eine wichtige Existenzberechtigung. Dabei werden zwei Facetten sichtbar: Einerseits sind sie ein (äußerliches) **Machtmittel**, um die eigene Meinung durchzusetzen. Andererseits können (innere) **Unsicherheit und Ängste** hinter Regeln und Grenzen versteckt werden. Die maximale **zwischenmenschliche Distanz** wird so möglich. Kälte, Unpersönlichkeit und Einsamkeit auf beiden Seiten sind die natürlichen Auswirkungen, Misstrauen, Kritik und Abwertungen werden begünstigt. Wie sieht aber eine gelungene Beziehung zum Kind aus?

## Seien Sie offen für neue Erfahrungen

Das Streben nach Perfektion ist leider allgegenwärtig, umso mehr möchte ich Sie dazu ermuntern, sich Fehler zuzugestehen. Sie sind gut genug!



---

Kinder wollen keine perfekten Erwachsenen. Sie wollen Menschen, die auch Fehler machen und so neue Erfahrungen ermöglichen. Fehler und Konflikte sind ein wesentlicher Bestandteil menschlicher Beziehungen und Ausdruck unserer Individualität. Die Kunst besteht darin, ein Klima zu schaffen, in dem **Fehler als Lernchance** begriffen werden und nicht in Machtkämpfen und kräftezehrenden Dauerkonflikten enden.

---

Ich möchte Sie einladen, diesen veränderten Blickwinkel einzunehmen. Sie werden sehen, dass Sie bereits mehr Kompetenzen an Bord haben als Ihnen bewusst ist. Die Auffassung, Lösungen könnten von außen kommen (von Ratgebern, Beratern oder wohlmeinenden Mitmenschen), scheint sich immer noch zu halten. Dieses Missverständnis führt zu dem Gefühl, es selbst nicht hinzubekommen und die »Rat-Schläge« wirken bevormundend und im Wortsinn erschlagend.

**Vertrauen Sie Ihren eigenen Erfahrungen** und den vielen Potenzialen, die Sie noch entwickeln können – dazu möchte ich Sie in diesem Buch ermutigen. Dabei ist es hilfreich, sich **die eigenen Muster bewusst zu machen**, die gegenüber den Kindern oft wirksam werden (die sogenannten roten Knöpfe, die regelmäßig zu Ausbrüchen führen). Durch die Bewusstmachung werden Veränderungen möglich, die sich bei Wiederholungen als neue Haltungen etablieren.

► *Die Macht von nicht mehr hinterfragten Gewohnheiten zeigt sich sehr schön in der Geschichte vom angeketteten Elefanten. Der Elefant war von klein auf mit einer dicken Kette an einen Pflock gekettet und hat im Laufe der Zeit gelernt, dass er gefangen ist. Als er später dann mit einer dicken Kette an einen sehr kleinen Holzpfahl gekettet wird, der nur schwach in die Erde gesteckt ist, kommt er nicht auf den Gedanken auszubrechen, obwohl es ein Leichtes wäre, das Holz aus der Erde zu ziehen. Die Erinnerung an seine Ohnmacht lässt ihn glauben, dass er nicht fliehen kann. Diese Erinnerung hat er nie wieder hinterfragt. Die Botschaft im Gedächtnis ist: Du schaffst es nicht. (Vgl. Bucay, 2015, S. 7 ff.)* ◀

Das Beispiel zeigt: Unfreiheit ist im Kopf, da braucht es keine Ketten. Ähnlich geht es uns: Wir haben Erfahrungen gemacht, die sich wie selbst geschmiedete Ketten verhalten. Sie hindern uns daran, neue Wege zu gehen. Bezogen auf unser Thema sollten wir uns fragen: Wie viel Unfreiheit (oder gedankliche Ketten) haben wir durch Regeln,

Grenzen und Konsequenzen »erworben«? Wie beeinflussen unsere Erfahrungen, unsere Denkmuster und Glaubenssätze unser Verhalten? Was bräuchten wir, um von dem, was wir sind, zu dem zu kommen, was wir sein könnten? Ist es ein vielleicht viel kleinerer Schritt, als wir glauben?

Autoren-  
info

**Axel Conrad**, Dipl.-Päd., studierte Pädagogik und Pädagogische Psychologie (Päd. Hochschule Reutlingen) und Organisationsentwicklung (Universität Tübingen). Er bietet als Freiberufler Systemische Familientherapie und Coaching (seit 2007), Fortbildungen für Erzieher/-innen und Lehrer/-innen an und ist (Teilzeit-)Schulleiter an einer Privaten Fachschule für Sozialpädagogik und eines Berufskollegs.