



Leseprobe aus Imlau, Meine Grenze ist dein Halt,
ISBN 978-3-407-86742-1 © 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86742-1](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86742-1)

Inhalt

Vorwort 11

1. KAPITEL

Willkommen an meinem Gartenzaun! 17

Wo du aufhörst und ich beginne 20

Menschen brauchen Grenzen 28

2. KAPITEL

Meine Grenze spüren lernen 37

Grenzen müssen wir nicht »setzen« 40

3. KAPITEL

Persönliche Grenzen wahren 57

Grenzen leichter machen 60

Persönliche Grenzen und Mental Load 64

4. KAPITEL

Gesunde Grenzerfahrungen 71

Grenzen zu wahren ist nicht immer gleich leicht 75

5 . K A P I T E L

Grenzen vermitteln – ganz konkret 89

Grenze oder Glaubenssatz? 91

Meine Grenze – deine Grenze 99

6 . K A P I T E L

Nein – ein machtvolleres Wort 103

Ein kostbares Wort namens Nein 108

7 . K A P I T E L

Was tun, wenn Widerstand kommt? 119

Andere Orte, andere Grenzen 122

Absprache oder Ansage? 125

8 . K A P I T E L

Starke Grenzen für starke Kinder 133

9 . K A P I T E L

Die Sache mit der Selbstfürsorge 141

10 . K A P I T E L

Grenzen wahren geht nicht immer 149

Grenzen sind ein Privileg 153

11 . K A P I T E L

**Menschen sind verschieden –
Grenzen auch** 157

12 . K A P I T E L

Grenzen ohne Druck und Strafen 163

Das erste Werkzeug: innere Klarheit 163

Das zweite Werkzeug: eine persönliche Sprache 164

Das dritte Werkzeug: ein weiter Blick 165

Das vierte Werkzeug: bewusste Prioritäten 167

Das fünfte Werkzeug: Kooperationsfähigkeit 168

Zwischen zugewandtem Nachgeben und kontrolliertem

Durchsetzen 174

Zum Schluss: Nein aus Liebe 183

Zum Weiterlesen 189

Dank 191

Über die Autorin 193

Vorwort

- ✕ *»Nein, du darfst dein Plüschnashorn nicht mit in die Badewanne nehmen.«*
- ✕ *»Doch, Zähneputzen muss sein.«*
- ✕ *»Hör sofort auf, deinem Bruder Sand über den Kopf zu werfen!«*
- ✕ *»Stopp, hier ist eine Straße!«*
- ✕ *»Doch, du musst zur Schule gehen.«*
- ✕ *»Nein, ich lese jetzt nicht noch eine Geschichte vor. Nein, auch keine ganz kurze.«*

All diese Sätze habe ich in den letzten 24 Stunden gesagt, und sicherlich noch sehr viel mehr »Neins« und »Stopps« und »Hör sofort auf!«. Als Mutter von vier Kindern zwischen zwei und fünfzehn Jahren gehört das Markieren und Durchsetzen klarer Grenzen zu meinem Alltag, allein schon aus Selbstschutz: Würde ich allen meinen Kindern nicht regelmäßig in aller Deutlichkeit Einhaltung gebieten, wäre ich garantiert nicht mehr gesund. Denn insbesondere kleine Kinder brauchen und brauchen und brauchen und fordern und fordern und fordern uns Eltern ja oft quasi pausenlos. Wer da nicht irgendwann die Reißlinie zieht, landet irgendwann im Eltern-Burnout, erschöpft und verzweifelt. Das weiß ich nicht nur aus schlaun

Büchern, sondern auch aus eigener Erfahrung. Denn klar meine Grenzen zu erkennen und zu wahren ist nichts, was mir leichtfällt oder was ich schon immer konnte. Im Gegenteil. Wie unzählige andere Mütter auch bin voll in die Falle getappt, in die so viele Eltern tappen, die mit ihren Kindern besonders freundlich, sanft und liebevoll umgehen wollen: Ich orientierte meine »bedürfnisorientierte Elternschaft« einzig an den Bedürfnissen meiner Kinder. Und stellte meine eigenen Bedürfnisse dafür immer weiter zurück. Meine Kinder waren schließlich noch klein, und ich war doch schon groß – da würde ich mich ja wohl für eine gewisse Zeit selbst hinten anstellen können.

Klar gab es auch bei uns Grenzen: Das Zähneputzen morgens und abends war nicht verhandelbar, Hauen war verboten, und wer zur Wohnungstür hereinkam, zog die Schuhe aus. Doch meine eigenen, persönlichen Grenzen nahm ich in diesen Jahren oft kaum noch wahr. »Nein« sagte ich so selten wie möglich und nur im Notfall. Meine Kinder sollten schließlich spüren, dass ich aus ganzem Herzen Ja zu ihnen sage, mit allem, was sie sind. Fest verbunden sollten wir miteinander sein, grenzenlos vertrauensvoll und vertraut. Nie sollten meine Kinder sich von mir zurückgewiesen fühlen. Immer wollte ich für sie da sein. Koste es, was es wolle.

Um es kurz zu machen: Es kostete viel. Denn vor lauter Liebe und hohen Idealen verlor ich aus dem Blick, dass Fürsorge ohne Selbstfürsorge den direkten Weg in die Überforderung bahnt.

»Ich glaube, Sie müssen lernen, Grenzen zu setzen«, sagte die Psychologin in der Familienberatungsstelle zu mir. »Aus einem leeren Krug kann man nicht schöpfen.«

Das Krug-Bild fand ich tatsächlich hilfreich: Wie sollte ich meinen Kindern geben, was sie brauchten, wenn ich selbst vollkommen leer war? Den Grenzen-Ratschlag lehnte ich trotzdem ab. Denn ich

wusste ja, was in all den Erziehungsbüchern zum Thema »Grenzen setzen« geraten wird: streng sein, hart bleiben, bloß nicht einknicken. Regeln, Strafen, Konsequenzen. Du musst ihnen zeigen, wer der Boss ist. Wer nicht hören will, muss fühlen. Kinder brauchen Grenzen, sonst werden sie zu Tyrannen!

Nein, danke, dachte ich. Nicht mit mir. Ich werde mir nicht die gute Beziehung zu meinen Kindern mit Grenzen versauen, nur weil ich so müde bin.

Es dauerte noch einige Jahre, bis ich für mich aufgedröselte hatte, dass Grenzen weder hart noch streng sein müssen und dass sie zu wahren nicht automatisch Gewalt bedeutet, sondern vor allem: wohltuende Klarheit. Und zwar sowohl für mich als auch für meine Kinder.

Wie also geht das ganz konkret: Die eigenen Grenzen spüren und wahren lernen, ohne dabei übergriffig, fies und gemein zu werden? Wie kann ein liebevoller, zugewandter Umgang mit persönlichen Grenzen aussehen, und zwar sowohl mit unseren eigenen als auch mit denen unserer Kinder? Das erkläre ich in diesem Buch, in der ehrlichen Hoffnung, dass andere Familien vielleicht nicht jahrelang an der völligen Überlastungsgrenze entlangschlittern müssen, um zu lernen, was ich selbst viel zu spät gelernt habe: dass die liebevollste Antwort in einer Beziehung kein bedingungsloses Ja sein muss. Sie kann auch ein klares, freundliches Nein sein.

Die Idee dazu kam mir, nachdem ich während der Coronapandemie relativ spontan einen Onlineworkshop zum Thema »Liebevoll Grenzen wahren« angeboten hatte. Die Nachfrage war überwältigend, die Rückmeldungen auch: »Endlich schaffe ich es, meine Grenzen wahrzunehmen und zu wahren, bevor sie von meinen Kindern mal wieder niedergetrampelt wurden und ich die Schreimutter bin, die ich nie sein wollte«, schrieb mir eine Teil-

nehmerin. Eine andere meinte, sie habe zum ersten Mal verstanden, was das konkret heiße: den Frust eines wütenden Kindes anzunehmen und zu begleiten, ohne dabei die eigenen Grenzen zu berschreiten.

Da wurde mir klar: Es braucht ein Buch bers Grenzenspren und Grenzenwahren, geschrieben für eine Elterngeneration, die mehr als jede zuvor die Bedürfnisse ihrer Kinder im Blick hat und sich gerade deshalb manchmal schwer damit tut, den eigenen Bedürfnissen den Raum zu geben, den sie verdienen. Ist es dazu nötig, ständig Nein zu sagen? Immer wieder das Wort Stopp in den Mund zu nehmen? Selbstverständlich nicht: Es gibt viele Wege, Bedürfnisse miteinander in Einklang zu bringen, und weich und nachgiebig zu sein hat im zugewandten Familienleben seinen berechtigten Platz. Doch wenn schtzende Grenzen in unserer Familie für alle gelten sollen, müssen wir unsere Angst vor dem machtvollen Wort Nein, verlieren, das unsere Kinder meist mit größter Selbstverständlichkeit und Entschiedenheit benutzen, wenn ihnen etwas gegen den Strich geht. Trotzdem haderte ich etwas mit meinem Verlag, als wir den Untertitel dieses Buches diskutierten: Kindern liebevoll Stopp sagen. Muss das Neinsagen wirklich so im Vordergrund stehen? Ist Grenzen wahren nicht so viel mehr als das? Ist es natürlich. Doch am Schluss hat mich überzeugt, dass wir – gerade als Eltern – oft erst unser klares, ehrliches Nein entdecken müssen, um auch ehrlich und von Herzen Ja sagen zu können: zu unseren Kindern und unserem gemeinsamen Leben und zu den Bedürfnissen und Wünschen, die uns darin begegnen. Unser Stopp oder Nein muss jedoch nicht hart, unnachgiebig und streng sein, um seine Wirkung zu entfalten. Es kann auch ganz freundlich, warm und vertrauensvoll daherkommen. Ein Stopp, das keine Angst macht, das niemanden abwertet, von dem sich

keiner abgewiesen fühlen muss. **Ein verbindendes, liebevolles, klares Nein – den Weg dahin aufzuzeigen ist mein Ziel in diesem Buch.**

Nora Imlau

4 . K A P I T E L

Gesunde Grenzerfahrungen

Unsere persönlichen Grenzen zu spüren und zu wahren schützt uns und stärkt unser Selbstwertgefühl. Denn mit jeder Grenzziehung zeigen wir nicht nur unserem Gegenüber, sondern auch uns selbst: Ich bin es wert, dass man auf mich und meine Bedürfnisse achtgibt. Deshalb ist es so wichtig, dass das Recht, Grenzen aufzuzeigen, für alle Menschen gilt – die Kleinen wie die Großen. Wenn wir Erwachsenen spüren, dass uns etwas unangenehm oder zu viel ist, ist es wichtig, dieses Gefühl nicht einfach zu übergehen. Umgekehrt sollten wir, wann immer es geht, auch abwehrende Signale unserer Kinder ernst nehmen: Wenn ein Kind nicht zu mir auf den Schoß will oder Oma und Opa kein Küsschen geben mag, sich irgendwann nicht mehr vor uns ausziehen und uns auch nicht mehr nackt sehen will, ist es wichtig, dass wir über solche Gefühle nicht hinweggehen, sondern sie respektieren.

Dass es in einer Familie solche Grenzen geben darf, ist für alle wichtig. Denn beides, Grenzen zu vertreten wie auch Grenzen zu erfahren und zu wahren, sind wichtige menschliche Grunderfahrungen, die sowohl für die seelische Gesundheit Erwachsener als auch

für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen eine große Rolle spielen. Extreme sind dabei immer ungut: Das ständige Einschränken kindlicher Erfahrungsräume durch strenge Regeln und Strafandrohungen, wie es in der autoritären Erziehung üblich ist, lässt Kinder unsicher, angstvoll und verschüchtert zurück, während ein Aufwachsen in völliger Regel- und Grenzenlosigkeit, wie es die antiautoritäre Erziehung postulierte, sich für Kinder oft nach Halt- und Beziehungslosigkeit anfühlt, die sie einsam, verunsichert und verloren macht.

Der goldene Mittelweg ist ein bindungs- und beziehungsorientiertes Miteinander, in dem Kinder die Freiheit haben, die Welt zu entdecken, und die Grenzen erfahren, die ihnen dabei Halt und Rahmen bieten und für ihre Gesundheit und Sicherheit Sorge tragen. Als *nicht zu streng, nicht zu eng*, beschreibt meine Freundin, die Pädagogin und Familienbegleiterin Inke Hummel, diesen Weg in ihrem gleichnamigen Bestseller und betont, dass alle Eltern in Belastungs- und Stresssituationen die Tendenz haben, in eines der beiden Extreme zu kippen, Grenzen also entweder zu hart und unnachgiebig zu setzen oder gar keine Grenzen mehr zu halten. Das ist so menschlich wie normal und spiegelt oft schlicht wider, wie unglaublich belastet Eltern heute in ihrem Alltag oft sind. Erleben wir Eltern uns selbst dabei, wie wir im Alltag mit unseren Kindern entweder innerlich verhärten oder vor lauter Erschöpfung gleichgültig werden und auf Grenzverletzungen kaum noch reagieren, weil wir innerlich resigniert haben, ist das deshalb kein Grund für Scham und Schuldgefühle, sondern eine Einladung, genauer hinzuschauen: Was trägt dazu bei, dass es mir so schlecht geht? Und an welcher Schraube kann ich vielleicht drehen, damit unser Familiensystem wieder ins Lot kommt, damit ich mit meinem Kind wieder so umgehen kann, wie es mir und meinen Werten entspricht?

Oft antworten Eltern, wenn sie gefragt werden, was sie in ihrem Alltag am meisten belastet, mit einer Beschreibung der anstrengenden Verhaltensweisen ihres Kindes. Und ja, Kinder können sehr herausforderndes Verhalten an den Tag legen, sei es, weil sie gerade in einer auch für sie sehr fordernden Entwicklungsphase stecken, wie der Autonomiephase oder der Pubertät, sei es, weil sie einfach ein sehr intensives und gefühlsstarkes Temperament haben oder weil sie etwa aufgrund einer ADHS- oder Autismus-Symptomatik besonderer Begleitung und Unterstützung bedürfen.

Trotzdem sind es meist, genau genommen, nicht unsere Kinder selbst, die uns so stressen, sondern die Rahmenbedingungen, in denen wir sie großziehen: der finanzielle Druck in unserem Nacken, die mangelnde Unterstützung in unserem Umfeld, die fehlende Familienfreundlichkeit in Job und Gesellschaft, dazu der Stress einer bedrohlichen globalen Nachrichtenlage, die uns manchmal den Schlaf raubt. Für viele Familien kommen zu diesem Stresspaket noch mannigfaltige Diskriminierungserfahrungen dazu, etwa weil sie weiblich, alleinerziehend, arm, behindert, rassifiziert, Teil der LGBTQ+ Community sind, wobei viele dieser Diskriminierungsformen ineinandergreifen – Alleinerziehende sind in den meisten Fällen weiblich und arm, arme Eltern sind häufig rassifiziert und/oder behindert, Menschen aus der LGBTQ+ Community sind häufiger arm und öfter von Arbeitslosigkeit bedroht. Gleichzeitig gibt es auch Menschen, die auf den ersten Blick alles haben und prima dastehen – mit einem großen Haus, einem hübschen Garten, zwei Autos vor der Tür – und die trotzdem unter immensem Stress stehen, etwa aufgrund von Krankheiten, Beziehungskonflikten oder gar Partnerschaftsgewalt, die in allen gesellschaftlichen Schichten vorkommt. Und natürlich gibt es auch Schicksalsschläge, die ein Familienleben völlig aus der Bahn werfen können: eine Krebsdiagnose

im engsten Kreis, ein plötzlicher Todesfall, ein schwerer Konflikt in der Familie, der bis zum Beziehungsabbruch führen kann.

In meiner Arbeit mit Eltern spreche ich in diesem Zusammenhang gern von einem Rucksack, den wir alle mit in unser Elternsein nehmen und der sehr unterschiedlich schwer bepackt ist. Je leichter unser Reisegepäck ist und je gerader und komfortabler unsere Wanderstrecke als Eltern, desto leichter wird es uns fallen, jenes Erziehungsverhalten an den Tag zu legen, das sich klar als das günstigste für die kindliche Entwicklung erwiesen hat: liebevoll und zugewandt, verständnisvoll und klar, mit vielen Freiheiten und freundlich vertretenen Regeln und Grenzen, die Halt und Sicherheit geben.

Ist der eigene Rucksack jedoch besonders schwer bepackt – sei es durch schwere Kindheitserfahrungen im Gepäck, durch Diskriminierung und Gewalt, durch besondere Belastungssituationen oder schlicht durch eine Menge Alltagsstress –, ist es immer schwerer, diese ausbalancierte Erziehungsarbeit zu leisten. **Denn um Kinder zugewandt und klar auch dann begleiten zu können, wenn es schwierig wird, brauchen wir Ressourcen: Kraft, Geduld, Nerven.** Genau die fehlen uns aber, wenn wir gefühlt permanent mit dem Rücken an der Wand stehen.

Wie liebevoll Kinder groß werden, ist also nicht nur eine Frage der richtigen Haltung, wie viele Erziehungsratgeber behaupten. Es gibt unzählige Eltern, die wissen genau, wie es besser ginge. Sie können es nur nicht umsetzen, weil die Last des Rucksacks sie zu Boden drückt. Es ist mir deshalb zu einfach gedacht, das Thema Grenzen im Familienalltag allein auf der individuellen Ebene zu behandeln und an Eltern zu appellieren, eben besser für sich zu sorgen und klarere Grenzen zu vertreten. Denn solche Tipps verstellen den Blick auf das strukturelle Problem, das Familienleben für viele heute so