

Kindern
liebevoll
Stopp
sagen

Nora Imlau

Meine Grenze ist dein Halt

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

BELTZ

Nora Imlau

Meine Grenze ist dein Halt

Kindern liebevoll
Stopp sagen

BELTZ

*Für Fritzi,
die alle irdischen Grenzen
hinter sich gelassen hat.
Und für ihre Familie,
die ihre eigenen Grenzen
ausweitete, um ihrer kleinen Hummel
ein glückliches, selbstbestimmtes
Leben zu ermöglichen.*

Inhalt

Vorwort

1. Kapitel Willkommen an meinem Gartenzaun!

Wo du aufhörst und ich beginne

Menschen brauchen Grenzen

2. Kapitel Meine Grenze spüren lernen

Grenzen müssen wir nicht »setzen«

3. Kapitel Persönliche Grenzen wahren

Grenzen leichter machen

Persönliche Grenzen und Mental Load

4. Kapitel Gesunde Grenzerfahrungen

Grenzen zu wahren ist nicht immer gleich leicht

5. Kapitel Grenzen vermitteln - ganz konkret

Grenze oder Glaubenssatz?

Meine Grenze - deine Grenze

6. Kapitel

Nein - ein machtvolleres Wort

Ein kostbares Wort namens Nein

7. Kapitel

Was tun, wenn Widerstand kommt?

Andere Orte, andere Grenzen

Absprache oder Ansage?

8. Kapitel

Starke Grenzen für starke Kinder

9. Kapitel

Die Sache mit der Selbstfürsorge

10. Kapitel

Grenzen wahren geht nicht immer

Grenzen sind ein Privileg

11. Kapitel

Menschen sind verschieden - Grenzen auch

12. Kapitel

Grenzen ohne Druck und Strafen

Das erste Werkzeug: innere Klarheit

Das zweite Werkzeug: eine persönliche Sprache

Das dritte Werkzeug: ein weiterer Blick

Das vierte Werkzeug: bewusste Prioritäten

Das fünfte Werkzeug: Kooperationsfähigkeit

Zwischen zugewandtem Nachgeben und kontrolliertem Durchsetzen

Zum Schluss: Nein aus Liebe

Zum Weiterlesen

Dank

Über die Autorin

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 aufgedröselt 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 Corona-Pandemie 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 Teilnehmerin. Eine andere meinte, sie habe zum ersten Mal verstanden, was das konkret heiÙe: den Frust eines wütenden Kindes anzunehmen und zu begleiten, ohne dabei die eigenen Grenzen zu überschreiten.

Da wurde mir klar: Es braucht ein Buch übers Grenzenspüren 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 schützende 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 Jmlau

1. Kapitel

Willkommen an meinem Gartenzaun!

Als ich das erste Mal in meinem Leben bewusst von einer Grenze hörte, war ich sechs Jahre alt und sah im Fernsehen, wie die Berliner Mauer fiel. Menschen jubelten und lagen sich in den Armen. »Endlich trennt dieses Land keine Grenze mehr«, tönte es aus dem Apparat. »Jetzt wächst zusammen, was zusammen gehört.« Manchmal frage ich mich, ob das Unwohlsein, das ich insbesondere bei deutschsprachigen Eltern oft im Zusammenhang mit Grenzen wahrnehme, mit einer sprachlichen Ungenauigkeit beginnt: Wir sprechen von Grenzen, wenn wir Ländergrenzen meinen. Und verwenden denselben Begriff für unsere persönlichen, emotionalen und körperlichen Grenzen. In anderen Sprachen ist das nicht so. Im Englischen etwa wird klar zwischen »borders«, also Landesgrenzen, und »boundaries«, also Grenzen im zwischenmenschlichen Miteinander, unterschieden. Für frühere Elterngenerationen mag das ziemlich egal gewesen sein. Doch wir sind eine Elterngeneration, die politisch wie gesellschaftlich mit dem Credo offener Grenzen aufgewachsen ist: Wir feiern das Reisen ohne Passkontrollen innerhalb Europas und fanden es richtig und wichtig, dass Angela Merkel 2015 entschied, dass unsere Grenzen für Flüchtlinge geöffnet bleiben. Geschlossene Grenzen, die klar gewahrt und im Zweifelsfall auch verteidigt werden, wecken bei uns hingegen schlimme Assoziationen: an Grenzsoldaten und Mauertote in Berlin, an Trumps gigantische Mauer, mittels derer er die USA vor illegaler Einwanderung aus Mexiko schützen wollte, und natürlich das Elend und Sterben Geflüchteter an der Außengrenze der Europäischen Union. Ich nehme mich

davon nicht aus: Wenn ich in irgendeinem Elternratgeber mal wieder lese, Eltern müssten bei Grenzverletzungen einfach mal konsequent durchgreifen, damit das Kind merkt, dass es so nicht durchkommt, denke ich an einen Bericht von Amnesty International über die Einsatzkräfte der EU-Grenzschutzbehörde Frontex, die in Trainings lernen, wie sie Boote voller Flüchtender auf dem Mittelmeer effektiv in ihre Heimatländer zurückdrängen: indem sie ihnen Nahrung und Treibstoff wegnehmen. Auch zu Abschreckungszwecken. Damit sie merken, dass sie so nicht durchkommen.

Was zeigt: Dass wir für geografische und politische Grenzen denselben Begriff verwenden wie für Grenzziehungen im Umgang mit Kindern, ist nicht so ein Zufall, wie es zunächst vielleicht scheint. Es zeigt vielmehr, dass das Wahren und Verteidigen von Grenzen in unserer Gesellschaft von jeher mit Machtdemonstrationen und Gewalt verknüpft ist. Dass es ohne Härte nicht geht, ist eine Überzeugung, die sich über Generationen tief in unser Wesen eingebrannt hat. Und genau dieses Erbe macht es uns heute so schwer, neu über Grenzen nachzudenken.

Denn sanfte, weiche, liebevolle Grenzen sind nichts, was wir kennen. Wir haben kein Bild davon im Kopf und kein Rollenmodell dazu vor Augen. Was wir kennen, sind Grenzen, die wehtun müssen, weil sie sonst nicht wirken. Die auf Abschreckung und Angst basieren. »Wir können uns nicht von Kinderaugen erpressen lassen«, fasste der AfD-Politiker Alexander Gauland diese Notwendigkeit emotionaler Härte einmal zusammen, als er dafür plädierte, keine Geflüchteten mehr ins Land zu lassen. Nahezu dieselbe Aussage findet sich in unzähligen Erziehungsratgebern: Eltern dürften sich bloß nicht von Kindertränen erweichen lassen oder anderweitig Schwäche zeigen. Wer nachgibt, hat verloren.

Ich bin unglaublich froh darüber, dass immer mehr Eltern diesen Unsinn hinterfragen. Und nicht mehr bereit sind,

ihre Kinder um deren Folgsamkeit willen einzuschüchtern. Ja, ich plädiere sogar explizit dafür, die autoritär geprägte Vorstellung des Grenzen-setzen-Müssens loszulassen und stattdessen Raum zu schaffen für ein Miteinander, das die Bedürfnisse aller in den Blick nimmt, statt stumpf zu bestimmen und zu strafen. Doch die große Schwierigkeit dabei ist: All das Zugewandte, Liebevolle, Verbindende, was wir uns für ein modernes Familienleben auf Augenhöhe wünschen, funktioniert nicht, wenn wir mit dem Grenzen-setzen-Müssen die Grenzen selbst gleich mit einmotten. **Denn jenseits aller autoritären Machtdemonstration sind Grenzen etwas Urmenschliches, das jede und jeder von uns braucht, um gut leben zu können.** Wir müssen nur erst wieder lernen, unsere Grenzen losgelöst von der langen Geschichte gewaltvoller Grenzverteidigungen zu betrachten. Und Wege finden, sie aufzuzeigen und zu wahren, ohne dabei die alten autoritären Muster zu reproduzieren. Das ist nicht leicht. Aber es geht. Fangen wir gleich damit an.

Wo du aufhörst und ich beginne

Dass sich in Erziehungsdiskussionen oft zwei Fronten schier unversöhnlich gegenüberstehen, hat nicht nur mit unterschiedlichen Einstellungen zu tun. Sondern auch mit unklaren Definitionen. So können wir endlos darüber streiten, ob Strafen und Konsequenzen dasselbe sind oder ob Erziehung grundsätzlich Gewalt ist oder nicht – einigen wir uns nicht vorher darauf, worüber genau wir eigentlich sprechen, wird der Austausch darüber so unproduktiv wie frustrierend sein. Sprechen wir also darüber, was wir eigentlich meinen, wenn wir über Grenzen reden. Über Regeln? Über Gesetze? Über Strafen?

Nein. **In diesem Buch geht es um Grenzen im psychologischen Sinne. Also im Grunde genommen um die Frage: Wo höre ich auf und wo fängst du an?**

Versuchen wir deshalb zunächst einmal, all unsere inneren Bilder von Schranken, Mauern und Grenzsoldaten beiseitezuschieben und an eine viel basalere Form von Grenzen zu denken: An die äußere Hülle, die jedes Lebewesen umgibt und die es überhaupt erst existieren lässt. Jede Pflanze, jedes Tier und jeder Mensch wird von einer solchen Membran, die die Grenze zwischen dem Lebewesen und seiner Umwelt markiert, zusammengehalten. Bei uns Menschen ist das unsere Haut, bei Bäumen die Rinde und die äußerste Schicht ihrer Blätter, bei Tieren besteht die physische Barriere zwischen ihnen und der Außenwelt teilweise aus Schuppen, Federn oder Fell. Alle haben wir jedoch gemeinsam, dass wir auseinanderfallen würden, gäbe es nicht eine biologische Struktur, die unser Innerstes zusammenhält. Das ist unsere Grenze. Sie hat nichts Feindliches oder Gewaltvolles an sich, sie ist einfach da, damit wir da sein können. Und alle Wesen um uns herum haben eine ebensolche Grenze, damit sie da sein können, und damit wir sie wahrnehmen können. Dass sie eine sichtbare, spürbare Hülle haben, ermöglicht uns erst, sie zu schützen. Wir sehen den Käfer – und treten nicht drauf. Verletzen wir hingegen die Hülle, die ein Lebewesen umgibt, können die Folgen gravierend sein. Ist die Verletzung nur leicht, kann sie vielleicht heilen. Ist sie schwer, kann sie den Tod bedeuten. **Eine intakte Außengrenze hingegen schützt auch das Innere eines jeden Lebewesens.** Und weil schützende Grenzen so wichtig sind, verfügt unser Körper nicht nur über eine davon. Sondern über unzählige. Unsere Nerven sind ebenso von einer schützenden Membran umhüllt wie unsere Knochen und unsere Organe. Schutzschicht um Schutzschicht reiht sich in unserem Inneren aneinander, um unser Überleben zu sichern. Manche dieser Grenzen