



# familylife KIDS

Eltern stark machen

## VON BEDÜRFNISSEN UND GRENZEN TEIL 1

Die beiden Begriffe »Bedürfnisse und Grenzen« begleiten Eltern über viele Jahre. Wir kommen nicht darum herum, einen alltagstauglichen Umgang damit zu finden.

Mein Mann und ich haben ein paar Jahre lang in unserer Kirchengemeinde Elternkurse angeboten. Da gab es Essen, thematische Inputs und jede Menge Austauschmöglichkeiten. Vor dem Input haben wir immer die Frage gestellt: Was findest du momentan bei der Erziehung deiner Kinder am schwierigsten? Häufig ging es in den Antworten um Grenzen und ob und wie man diese setzt.

Die Eltern lernten in dem Kurs die fünf Sprachen der Liebe kennen. Sie fanden heraus, wodurch sich ihr Kind am meisten geliebt fühlt, und setzten das in der nächsten Zeit in die Tat um. Wenn wir die Eltern fragten, ob sich dadurch etwas verändert hatte, erzählten viele, dass das Kind entspannter und glücklicher sei und dass es einfacher sei, die richtigen Grenzen zu finden und umzusetzen. Zudem mussten häufig auch weniger Grenzen gesetzt werden. Was war passiert? Dadurch, dass die Eltern zuerst das Grundbedürfnis der Kinder nach Liebe und Annahme erfüllten, änderten die Kinder ihr Verhalten. Selbst haben wir das mit unseren Kindern immer wieder erlebt. Vor ein paar Wochen hatte ich die Liebessprachen aus den Augen verloren. Unsere Jüngste reagierte rasch darauf. Wir hatten plötzlich einen Mini-Teenager als Mitbewohnerin! Instinktiv beharrte ich mehr auf Grenzen, was nicht zielführend war. Zum Glück für unser Kind merkte ich schnell, dass der Pegelstand ihres Liebestanks tief war. Ihr in ihrer Sprache Liebe zu zeigen, war viel wichtiger als der einseitige Fokus auf ihr Verhalten.

Wir müssen also dafür sorgen, dass der Liebestank des Kindes gefüllt ist. Auf dieser Grundlage können wir Grenzen setzen, zum Beispiel, weil ein Kind sich in Gefahr begibt oder anderen Leid zufügt. Grenzen ermöglichen auch ein Zusammenleben als Familie, in dem es Eltern und Kindern gut geht.

In einer Familie leben auch Eltern. Es ist klar, dass Eltern ihre Bedürfnisse, bis die Kinder erwachsen sind, zurückstecken. Aber Eltern, die ihre Bedürfnisse über Jahre vernachlässigen, schaden sich und den Kindern. Denn die Gefahr besteht, unzufrieden und perspektivlos zu werden. Gute Eltern können wir sein, wenn wir auf unsere Bedürfnisse achten. Das bedeutet auch, dass wir altersgemäß Grenzen setzen.

Für die Kinder ist eine einseitige Fokussierung auf ihre Bedürfnisse schädlich, weil ihnen vorenthalten wird, sich als Teil einer Gemeinschaft zu betrachten. Sie verpassen es, ein Bewusstsein für die Bedürfnisse anderer zu entwickeln und sich auch mal zurücknehmen zu können, sowie ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu steuern. Eltern sind im Umgang mit Bedürfnissen Vorbilder für ihre Kinder. Ein ehrlicher Umgang mit elterlichen Bedürfnissen bereitet unsere Kinder aufs Leben vor.

**Von Alexandra Kämpf,**

*Mitarbeiterin FAMILYLIFE, verheiratet mit Richard. Gemeinsam haben sie drei Töchter im Alter von 8 bis 18 Jahren.*

## NEXT LEVEL

**FÜR DEINE FAMILIE:**

*Hat ein gefüllter Liebestank bei deinem Kind Auswirkungen auf Situationen, in denen du als Mutter/Vater Grenzen setzen musst?  
Was ist anders?  
Wie sieht es nun mit den Bedürfnissen der Eltern aus?*

. . . . .  
. . . . .  
. . . . .  
. . . . .  
. . . . .  
. . . . .  
. . . . .  
. . . . .  
. . . . .  
. . . . .  
. . . . .  
. . . . .  
. . . . .  
. . . . .  
. . . . .  
. . . . .  
. . . . .  
. . . . .  
. . . . .