EIN ORIENTIERUNGSBUCH FÜR ELTERN

GRENZEN SETZEN

ohne Machtkämpfe

Wie Eltern acht- bis dreizehnjährige Kinder klar und warm begleiten, ohne dass jeder Abend zum Kampf wird



KOSTENLOSE LESEPROBE

ZUSAMMENGESTELLT VON SVEN DAUM

♥ Beziehung stärken	◎ Klare Grenzen leben	⚖ Konflikte konstruktiv lösen	★ Selbstständigkeit fördern

GRENZEN SETZEN

ohne Machtkämpfe

Liebevoll führen. Klar bleiben. Kinder stärken.

ÜBER DIESE LESEPROBE

Diese Leseprobe enthält das Vorwort, das erste Grundlagenkapitel und zwei der vierundzwanzig Alltagsfälle aus „Grenzen setzen ohne Machtkämpfe“, wörtlich aus der Fassung 1.4 vom 29. Oktober 2026. Alle Familien, Kinder und Szenen sind erfunden. Die Dialoge sind Illustrationen pädagogischer Prinzipien, keine geprüften Verfahren; die Nummern in den Belegkästen verweisen auf das Literaturverzeichnis des vollständigen Buches.

Dieses Buch ersetzt keine Beratung, Diagnostik oder Behandlung. Es gibt Vorschläge und Orientierung, keine universellen Lösungen.

ERSTELLER

Zusammengestellt von Sven Daum: eigene Erfahrungen, verbunden mit nachprüfbaren Quellen, erstellt mit KI-Unterstützung und fachlich gegengeprüft. Fotografien KI-generiert (GPT, OpenAI), keine realen Personen. © Sven Daum, 2026.

Der Kasten „Ein Blick von außen“ in Fall 4 gibt ein öffentlich veröffentlichtes Gespräch mit Jan-Uwe Rogge in eigenen Worten wieder; die Quelle steht im vollständigen Buch.

DAS VOLLSTÄNDIGE BUCH

INHALT

184 Seiten, fünf Teile, vierundzwanzig Fälle. Was in dieser Leseprobe enthalten ist, ist markiert.

VORWORT: WARUM DIESES BUCH IN DER KÜCHE BEGINNT IN DER LESEPROBE

1 WAS SIE WISSEN SOLLTEN, BEVOR ES WIEDER KNALLT

1 Was eine Grenze eigentlich ist (und was nicht) IN DER LESEPROBE
2 Acht bis dreizehn: Wer da gerade vor Ihnen steht
3 Die Treppe nach oben: Wie aus einer Bitte ein Krieg wird
4 Vier Leitplanken
5 Strafe, Konsequenz, Wiedergutmachung: Drei Dinge, die ständig verwechselt werden
6 Wie Sie die Fälle in diesem Buch lesen

2 VIERUNDZWANZIG ALLTAGSFÄLLE

Fall 1 Das Spiel ist gleich vorbei IN DER LESEPROBE
Fall 2 Schule ist eh sinnlos
Fall 3 Der Boden ist nicht Teil des Kleiderschranks
Fall 4 Du nervst IN DER LESEPROBE
Fall 5 Immer der andere
Fall 6 Zehn Minuten bis zur Abfahrt
Fall 7 Nur noch kurz
Fall 8 An der Kasse
Fall 9 Die Vase
Fall 10 Die Vier
Fall 11 Ich geh da nicht hin
Fall 12 Bei Papa darf ich das aber
Fall 13 Ich bin nicht eure Putzfrau
Fall 14 Mama. Mama. Mama.
Fall 15 Bitte bitte bitte

Fall 16 Alle dürfen länger
Fall 17 Das Wort, das nicht zurückkommt
Fall 18 Der Teller
Fall 19 Ich will nicht mit
Fall 20 Wenn Oma zuschaut
Fall 21 Der Screenshot
Fall 22 Schon wieder vergessen
Fall 23 Der Plan hat sich geändert
Fall 24 Der Abend, an dem Papa schrie

3 QUERSCHNITTSTHEMEN

Wenn die Eltern selbst kochen
Mitbestimmung: Wo Kinder wirklich mitentscheiden dürfen
Gleiches Verhalten, andere Ursache: ADHS, Autismus, Lernschwierigkeiten
Zwei Haushalte, zwei Regelwerke
Wenn die Beispiele nicht zu Ihrem Zuhause passen
Wann Beratung dran ist

4 WERKZEUGE

Der Vier-Wochen-Plan
Der Beobachtungsbogen
Die Familienkonferenz

5 WAS DIE FORSCHUNG TRÄGT UND WAS NICHT

Was für alle Eltern gilt und gut belegt ist
Was für Programme belegt ist und nicht für jeden Satz
Was nur für bestimmte Gruppen untersucht wurde
Was dieses Buch nicht ist

6 LITERATUR

7 ANLAUFSTELLEN

VORWORT

Warum dieses Buch in der Küche beginnt



Es ist Dienstag, 18:47 Uhr. Nele Brandt steht in der Küche, in der linken Hand den Kochlöffel, in der rechten das Handy mit der Nachricht ihrer Chefin, und ruft zum dritten Mal in Richtung Kinderzimmer: „Mia, Tisch decken!“ Aus dem Kinderzimmer kommt ein Geräusch, das man wohlwollend als Zustimmung deuten könnte. Es ist aber ein Headset-Mikrofon, in das Mia gerade „Nein, links, LINKS!“ ruft. Nele stellt den Herd kleiner, geht den Flur entlang, öffnet die Tür und sagt den Satz, den sie sich eigentlich für ganz schlimme Fälle aufgehoben hatte: „Wenn du jetzt nicht sofort kommst, ist das Ding für eine Woche weg.“

Mia nimmt das Headset ab. „Du bist so unfair. Ich hab gesagt, ich komme gleich.“

> „Du hast gar nichts gesagt.“

> „Hab ich wohl.“

Und schon stehen zwei Menschen, die sich lieben, in einem Türrahmen und streiten darüber, wer was gesagt hat, während das Wasser auf dem Herd überkocht.

Erziehungskonflikte finden nicht in Büchern statt. Sie finden zwischen Tür und Angel statt, um 7:52 Uhr morgens, an der Supermarktkasse, nach einem Arbeitstag, der schon vor dem Streit zu lang war. Darum beginnt jeder Fall in diesem Buch mit einer Szene, die schiefgeht. Nicht, um Eltern vorzuführen. Sondern weil man ein Muster erst verlassen kann, wenn man es wiedererkennt.

Die Idee, die dieses Buch trägt, passt in einen Satz: Eine Grenze kann eindeutig und freundlich zugleich sein. Ein Kind darf enttäuscht sein, widersprechen, die Augen verdrehen und finden, dass alles unfair ist. Und Erwachsene dürfen trotzdem Verantwortung übernehmen für Sicherheit, für das Zusammenleben und für Anforderungen, die ein Kind in seinem Alter tragen kann. Beides gleichzeitig. Das ist keine Quadratur des Kreises, das ist Familie.

Was dieses Buch nicht verspricht: einen Zaubersatz, nach dem Kinder tun, was man sagt. Solche Sätze gibt es nicht, und wer sie verkauft, hat wahrscheinlich keine Kinder zwischen acht und dreizehn zu Hause. Was dieses Buch möchte: Ihnen helfen, genauer hinzusehen, früher auszusteigen, wenn es eskaliert, und nach dem Streit leichter zurück zueinander zu finden. Ob das gelingt, hängt von Ihrer Familie ab, nicht von diesem Buch. Aber es ist weniger als ein Wunder und mehr, als die meisten Eltern sich zutrauen.

Ein Wort zur Wissenschaft, damit es später nicht in jedem Kapitel wiederholt werden muss: Die Grundhaltung dieses Buches stützt sich auf Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation, der amerikanischen Kinderärztevereinigung und des britischen Gesundheitsinstituts NICE. Was diese Quellen belegen und was nicht, steht in Teil V. Die Dialoge in den Fällen sind Illustrationen. Sie zeigen, wie ein Prinzip in einer Küche klingen könnte. Sie sind keine Skripte, und sie sind nicht einzeln auf Wirksamkeit getestet. Wenn ein Satz aus diesem Buch in Ihrem Mund unnatürlich klingt, sagen Sie ihn anders. Ihr Kind kennt Ihre Stimme besser als jeder Ratgeber.

Worauf sich dieser Abschnitt stützt

[3] AAP 2018, Effective Discipline
[4] WHO-Leitlinie Elterninterventionen 2022/2023
[7] NICE CG158

Nummern verweisen auf das Literaturverzeichnis. Die Belege stützen die Prinzipien, nicht die einzelnen Dialoge (siehe Teil V).



TEIL I

1 Was Sie wissen sollten, bevor es wieder knallt

Sechs kurze Kapitel über das, was hinter jeder Grenze steht: Sicherheit, Entwicklung, Eskalation, Leitplanken, Konsequenzen. Und eine Gebrauchsanweisung für die Fälle.

KAPITEL 1

Was eine Grenze eigentlich ist (und was nicht)



Timo Brandt, Neles Mann, hat eine Theorie über Grenzen. Er hat sie an einem Samstag beim Regale-Aufbauen entwickelt, während Jonas, acht Jahre alt, ihm die Schrauben in der falschen Reihenfolge anreichte. „Eine Grenze", sagte Timo, „ist wie eine Leitplanke. Sie ist nicht da, damit du gegen sie fährst. Sie ist da, damit du weißt, wo die Straße aufhört."

Jonas fand das langweilig und fragte, ob man Leitplanken auch anmalen darf. Aber die Theorie ist gar nicht schlecht.

Eine Grenze ist keine Strafe, kein Machtbeweis und kein Zeichen dafür, dass Eltern ihr Kind nicht mögen. Eine Grenze ist die Antwort auf eine Frage, die Kinder ständig stellen, ohne sie auszusprechen: Wie weit reicht die Welt, und wer hält sie zusammen, wenn ich gerade nicht kann?

Dazu gehört ein zweiter Gedanke, der im Alltag gern vergessen wird. Eine Grenze macht deutlich, welches Verhalten in einer Situation möglich ist und wo Schutz, Rücksicht oder die Rechte anderer Vorrang haben. Das ist ihr erster Zweck, und er gilt auch dann, wenn ein Kind die nötige Fähigkeit noch gar nicht hat; dann müssen Erwachsene schützen und helfen, nicht nur fordern. Eine gute Grenze sagt aber außerdem, welche Fähigkeit ein Kind gerade lernen kann. Hinter „Bild-

schirm aus um acht“ steht: einen Übergang schaffen, aufhören können, obwohl es Spaß macht. Hinter „Du räumst das Geschirr ab“ steht: Ich traue dir zu, Teil dieses Haushalts zu sein. Hinter „Beleidigungen akzeptiere ich nicht“ steht: Du darfst wütend sein, und du kannst lernen, wütend zu sein, ohne jemanden zu verletzen.

Wenn Sie wissen, welche Fähigkeit hinter einer Grenze steckt, verändert sich die Frage, die Sie sich nach einem Konflikt stellen. Nicht mehr nur: Hat mein Kind getan, was ich gesagt habe? Sondern: War meine Erwartung verständlich? War sie fair für ein Kind in diesem Alter, an diesem Tag, mit diesem Schlafmangel? Was konnte mein Kind in dieser Situation tatsächlich leisten? Und, nicht zu vergessen: Vielleicht lag es gar nicht an einer fehlenden Fähigkeit, sondern an einem Missverständnis, an Überforderung, an einem Autonomiekonflikt oder daran, dass gerade zu viel auf einmal war.

Das ist keine Weichspülung. Die Grenze bleibt. Aber die Erwartung wird ehrlich.

Noch etwas gehört in dieses Kapitel, weil es in Deutschland nicht Geschmackssache, sondern Gesetz ist. Seit dem Jahr 2000 gibt es in Deutschland das Recht auf gewaltfreie Erziehung. Der heutige Wortlaut von § 1631 Absatz 2 des Bürgerlichen Gesetzbuchs lautet: „Das Kind hat ein Recht auf Pflege und Erziehung unter Ausschluss von Gewalt, körperlichen Bestrafungen, seelischen Verletzungen und anderen entwürdigenden Maßnahmen.“ Dieses Buch setzt diesen Satz voraus. Es diskutiert ihn nicht. Was er nicht bedeutet: dass jede Enttäuschung über ein Nein eine seelische Verletzung wäre. Eine angemessene, freundlich vertretene Grenze ist keine Gewalt.

Worauf sich dieser Abschnitt stützt

[1] § 1631 BGB

[3] AAP 2018, Effective Discipline

Nummern verweisen auf das Literaturverzeichnis. Die Belege stützen die Prinzipien, nicht die einzelnen Dialoge (siehe Teil V).



TEIL II

2 Vierundzwanzig Alltagsfälle

Vierundzwanzig Szenen aus drei Familien. Jede geht erst schief, dann anders. Dazu Erklärungen, die nicht vorschnell urteilen, und Handlungswege, die auch beim fünften Mal noch tragen.

FALL 1

Das Spiel ist gleich vorbei

Mia, 11, Nele, Timo. Ein Dienstag, 19:40 Uhr.

Die Szene, die schiefgeht

„Mia, noch fünf Minuten, dann ist Schluss." Timo sagt es freundlich. Er sagt es im Vorbeigehen, mit dem Wäschekorb auf der Hüfte. Mia sagt „Jaja", und Timo hält das für einen Vertrag.

Zwölf Minuten später läuft die nächste Runde. Timo steht in der Tür, Wäschekorb immer noch auf der Hüfte. „Ich hab gesagt, fünf Minuten."

> „Die Runde ist gleich vorbei. Ich kann jetzt nicht raus, dann verlieren die anderen."

> „Das ist mir egal, wer verliert."

> „Dir ist eh alles egal!"

Timo spürt, wie sein Nacken warm wird. „Weißt du was? Wenn das jetzt nicht sofort aus ist, ist das Ding die ganze Woche weg. Die ganze Woche."

Mia reißt das Headset vom Kopf. „Du bist so unfair! Alle anderen dürfen länger! Du hörst mir nie zu!"

> „ICH hör nicht zu? Ich hab dir dreimal …"

Es folgen vier Minuten, die niemand in dieser Familie gern erzählt. Am Ende ist die Konsole aus, Mia weint im Bett, und Timo sitzt mit dem Wäschekorb auf dem Flur und fragt sich, warum er wegen eines Videospiels einen Satz gesagt hat, den er nicht halten kann, denn am Donnerstag ist Mias Geburtstag und der Besuch will spielen.

? Was hier gerade passiert

Es wäre bequem zu sagen: Mia hat keine Lust aufzuhören. Das stimmt sogar. Aber es erklärt nichts.

Erste Lesart: Der Übergang ist wirklich schwer.
Ein Online-Spiel ist kein Buch, das man zuklappt. Es hat einen eigenen Takt, es hat Mitspieler, die auf einen angewiesen sind, und es belohnt genau in dem Moment, in dem Eltern den Stecker ziehen wollen. Ein elfjähriges Gehirn ist noch nicht gut darin, eine lustvolle Tätigkeit auf Kommando zu beenden. Das wird besser, aber es wird nicht durch Lautstärke besser.

Zweite Lesart: Die Ansage war keine.
„Noch fünf Minuten" im Vorbeigehen, ohne Blickkontakt, während Mia in einem Gefecht steckt, erreicht ungefähr so viel wie ein Hinweis auf der Rückseite einer Packung. Timo hat etwas gesagt. Er hat nichts vereinbart.

Dritte Lesart: Beide verteidigen etwas, das größer ist als das Spiel.
Mia verteidigt ihr Ansehen in der Gruppe. Sie ist elf, und ihre Mitspieler sind ihr soziales Universum. Timo verteidigt seine Glaubwürdigkeit als Vater. Beide haben recht, sich wichtig zu nehmen. Nur hilft es nicht, wenn zwei Leute gleichzeitig um ihre Würde kämpfen und keiner es merkt.

Vierte Lesart, zur Sicherheit:
Es ist 19:40 Uhr. Mia hatte Nachmittagsunterricht, Timo hat seit sieben Uhr morgens gearbeitet. Alle sind müde. Müdigkeit senkt bei Erwachsenen die Geduld und bei Kindern die Fähigkeit, Übergänge zu schaffen.

♥ Was Eltern dabei spüren

Timo würde sagen: Es geht nicht um das Spiel. Es geht darum, ob ich in diesem Haus noch etwas zu sagen habe. Das Gefühl ist echt. Aber es macht aus einer Verhandlung über zwölf Minuten eine Verhandlung über die nächsten sieben Jahre. Ein Satz, der in solchen Momenten hilft: Ich muss diese Situation füh-

ren. Ich muss sie nicht gewinnen. Führen heißt: Ich bleibe ruhig, ich bleibe da, ich bleibe bei der Grenze. Gewinnen hieße: Mia muss klein beigeben. Das ist nicht das Ziel. Das Ziel ist, dass Mia in zwei Jahren selbst aufhören kann.

Der zweite Anlauf

Samstagmorgen, Frühstück, kein Spiel in Sicht. Timo nimmt sich den Moment, in dem Mia Nutella aufs Brot streicht und friedlich ist.

> „Ich hab was gemerkt, Mia. Wenn ich sage ‚noch fünf Minuten', dann klappt das nie. Und dann werde ich sauer und sage Sachen, die ich nicht halten kann. Das will ich nicht mehr."

Mia guckt skeptisch. Sie wartet auf den Haken.

> „Deshalb will ich das anders machen. Wie lange dauert so eine Runde ungefähr?"

> „Kommt drauf an. Zehn bis zwanzig Minuten."

> „Okay. Wenn du unter der Woche um halb acht Schluss machen sollst, dann heißt das ab jetzt: Nach sieben fängst du keine neue Runde mehr an. Die, die läuft, darfst du zu Ende spielen."

> „Und wenn die um zehn nach sieben anfängt?"

> „Dann hast du die um zehn nach sieben angefangen, nachdem wir gesagt hatten: nach sieben keine neue. Dann läuft sie trotzdem zu Ende, aber dann reden wir am nächsten Tag drüber, was da schiefgelaufen ist."

Mia überlegt. „Kannst du dann um sieben Bescheid sagen? Nicht so im Vorbeigehen. Richtig."

> „Ich komm rein und sag's dir ins Gesicht. Und du sagst mir, was du verstanden hast, damit wir nicht wieder aneinander vorbeireden."

> „Das ist so peinlich."

> „Ja. Aber kürzer als der Streit von Dienstag."

Mia grinst, zum ersten Mal in diesem Gespräch. „Okay. Aber am Wochenende länger."

> „Am Wochenende reden wir extra. Erst mal das hier."

Dienstag darauf, 19:02 Uhr. Timo steht in der Tür, ohne Wäschekorb. „Mia. Kurz hersehen. Es ist nach sieben. Was ist die Abmachung?"

> „Keine neue Runde mehr. Die hier läuft noch, acht Minuten."

> „Gut. Ich mach Tee, kommst du dann in die Küche?"

Um 19:14 Uhr kommt Mia in die Küche. Sie ist nicht begeistert. Sie ist auch nicht am Boden zerstört. Sie trinkt Tee.

Warum das (meistens) funktioniert

Drei Dinge haben sich geändert, und keines davon ist eine Strafe.

Die Erwartung ist jetzt verständlich und passt zum Spiel. „Keine neue Runde nach sieben" knüpft an das Ende einer Runde an und wurde gemeinsam verstanden. „Noch fünf Minuten" war für Mia mitten im Gefecht weder verständlich noch umsetzbar. Was eine unerwartet lange Runde angeht: Vor der letzten Runde kurz prüfen, ob sie in die verbleibende Zeit passt.

Die Vereinbarung wurde außerhalb des Konflikts getroffen, mit vollem Magen und ohne laufendes Spiel. Im Gefecht lernt niemand, weder Kinder noch Eltern.

Und Mia hat etwas Echtes mitentschieden: die Form der Erinnerung. Das ist keine Nebensache. Wer die Erinnerung selbst gestaltet hat, hört sie anders.

Dass Timo Mia bitten lässt, die Abmachung in eigenen Worten zu wiederholen, ist kein Erziehungstrick, sondern Qualitätssicherung. Ein Nicken ist keine Bestätigung. Ein Nicken ist oft nur der Wunsch, dass das Gespräch aufhört.

⚠ Wenn es trotzdem knirscht

Mia diskutiert weiter.

„Aber Lena darf bis neun!“ Timo wiederholt die Grenze einmal, kurz: „Bei uns ist nach sieben keine neue Runde. Über Lenas Regeln reden wir gern, aber nicht jetzt. Samstag beim Frühstück.“ Und dann hält er den Samstag ein. Das ist der ganze Trick. Die zwanzigste Begründung macht eine Grenze nicht fester, sondern verhandelbarer.

Mia wird laut oder macht dicht.

Weniger Worte, nicht mehr. „Ich sehe, du bist richtig wütend. Die Regel bleibt. Ich bin in der Küche, wenn du reden willst.“ Keine Nachbesprechung im Sturm. Die kommt später, wenn beide wieder atmen, und sie kommt verlässlich.

Der Konflikt kommt jeden Abend wieder.

Dann liegt das Problem wahrscheinlich nicht bei Mias Willen, sondern bei der Passung. Ist halb acht realistisch, wenn sie erst um fünf aus der Schule kommt und noch Hausaufgaben hat? Fehlt eine attraktive Anschlussbeschäftigung, sodass „aufhören“ gleichbedeutend ist mit „ins Nichts fallen“? Gibt es im Spiel soziale Verpflichtungen, von denen Timo nichts weiß? Hier hilft eine kurze Familienrunde (Teil IV), in der die Regel nicht verteidigt, sondern überprüft wird. Eine Regel darf sich ändern. Sie darf nur nicht im Streit um 19:52 Uhr geändert werden.

! Wo dieses Buch aufhört

Zwei Dinge, die in diesem Fall nicht vorkamen, gehören trotzdem in jede Bildschirmvereinbarung: die Alterskennzeichnung (die USK-Freigabe ist eine Jugendschutzgrenze, keine pädagogische Empfehlung, und sie sagt nichts über Chats, Käufe im Spiel oder Standortfreigaben) und die Frage, mit wem das Kind online spielt und schreibt. Beides lässt sich am Frühstückstisch genauso klären wie die Uhrzeit.

Ein laufendes Spiel ist kein Notfall. Wenn das Thema Bildschirm aber Tag für Tag den gesamten Familienfrieden frisst, wenn ein Kind nachts heimlich spielt, Freunde und Schule vernachlässigt und bei jedem Versuch, einzugreifen, in Panik oder Aggression gerät, dann reicht keine Vereinbarung am Frühstückstisch. Dann ist ein Gespräch mit der kinderärztlichen Praxis oder einer Erziehungsberatungsstelle dran. Nicht als Strafe, sondern als Hilfe.

Für die nächste Woche

Nur dies: Sagen Sie die Zeitansage einmal am Tag ins Gesicht, nicht im Vorbeigehen, und lassen Sie sich die Abmachung in den Worten Ihres Kindes zurücksagen. Zählen Sie, wie oft Sie danach noch erinnern müssen. Nicht, um zu urteilen. Um zu sehen, ob sich etwas bewegt.

Worauf sich dieser Abschnitt stützt

[10] AAP 2016/2026, Mediennutzung
[25] Jugendschutzgesetz, USK

Nummern verweisen auf das Literaturverzeichnis. Die Belege stützen die Prinzipien, nicht die einzelnen Dialoge (siehe Teil V).

FALL 4

Du nervst

Mia, 11, Nele. Ein Donnerstag, 16:15 Uhr.

Die Szene, die schiefgeht

Nele kommt von der Arbeit, der Flur ist voller Schuhe, und auf dem Küchentisch liegt Mias Sporttasche, aus der ein nasses Handtuch heraushängt wie eine Zunge.

> „Mia, kannst du bitte deine Tasche vom Tisch nehmen und das Handtuch aufhängen?“

Aus dem Wohnzimmer: „Gleich.“

> „Nicht gleich. Jetzt. Da liegt ein nasses Handtuch auf dem Esstisch.“

Mia kommt in die Küche, nimmt die Tasche, und beim Rausgehen sagt sie, halb über die Schulter, in dem Tonfall, den Elfjährige irgendwann zwischen Weihnachten und Ostern entwickeln: „Boah, lass mich einfach in Ruhe, du nervst.“

Nele hat an diesem Tag drei Stunden in Besprechungen gesessen, in denen ihr auch niemand zugehört hat. „So redest du nicht mit mir!“ Es kommt lauter raus als geplant.

> „Du schreist doch gerade!“

> „Ich schreie nicht, ich sage dir, dass du respektlos bist!“

> „Du bist respektlos! Du kommst rein und meckerst sofort!“

Türknall. Nele steht mit dem nassen Handtuch in der Küche und hat das Gefühl, in einem Streit zu stehen, den sie nicht angefangen hat, nicht gewollt hat und trotzdem gerade verliert.

? Was hier gerade passiert

Erste Lesart: Der Ton ist ein Gefühl, kein Charakter.
„Du nervst" ist eine schlechte Übersetzung von „Ich wollte gerade etwas anderes, und ich bin müde, und ich finde es blöd, dass der erste Satz nach der Arbeit eine Anweisung ist." Elfjährige haben diese Übersetzung noch nicht. Der rohe Satz kommt raus. Das rechtfertigt ihn nicht. Aber er sagt wenig darüber, ob Mia ein respektloser Mensch wird.

Zweite Lesart: Zwei Erschöpfte treffen aufeinander.
Nele hat einen Tag hinter sich, an dem sie sich nicht gehört fühlte. Der Satz „Du nervst" trifft genau in diese Wunde. Sie reagiert nicht auf Mia. Sie reagiert auf den ganzen Tag. Mia wiederum hatte Sport, ist hungrig und wollte zehn Minuten nichts müssen. Die Begrüßung bestand aus einer Aufgabe.

Dritte Lesart: Der Streit ist über das Handtuch hinausgewachsen.
Innerhalb von vier Sätzen geht es nicht mehr um die Tasche, sondern darum, wer hier wem Respekt schuldet. Das ist eine Frage, die man nicht in einer Küche um Viertel nach vier klärt.

♥ Was Eltern dabei spüren

Der Satz „So redest du nicht mit mir" ist in Wahrheit ein Hilferuf. Er heißt: Ich fühle mich gerade nicht respektiert, und ich habe Angst, dass das so bleibt. Das ist verständlich. Die Gefahr liegt darin, dass Eltern in diesem Moment Respekt einfordern, indem sie selbst respektlos werden, lauter, schärfer, beleidigender. Kinder lernen aus dem, was Eltern tun, und nicht aus dem, was sie fordern.

⟲ Der zweite Anlauf

Dieselbe Szene, zwei Wochen später. Nele hat sich etwas vorgenommen, und zwar nicht für Mia, sondern für sich.

Sie kommt rein. Sie sieht die Tasche. Sie sagt erst mal nichts, geht ins Wohnzimmer, setzt sich zu Mia auf die Sofalehne. „Hey. Wie war Sport?"

> „Anstrengend. Wir mussten Runden laufen."

> „Klingt furchtbar.“ Pause. „Ich hab eine Bitte, und dann lass ich dich in Ruhe: Das nasse Handtuch auf den Tisch, das geht nicht. Kannst du es aufhängen, bevor du weiterguckst?“

Mia stöhnt. Es ist ein theatralisches Stöhnen, aber sie steht auf. Auf dem Weg in die Küche: „Du nervst.“

Nele atmet einmal durch. Dann, ruhig: „Du bist genervt, das hör ich. Das darfst du auch sein. ‚Du nervst‘ sagst du mir aber nicht. Sag es anders.“

Mia bleibt stehen. Sie überlegt tatsächlich, was man stattdessen sagen könnte. „Ich wollte kurz Pause haben, bevor ich was machen muss.“

> „Das kann ich gut verstehen. Zehn Minuten Pause, dann Handtuch. Deal?“

> „Deal.“

Das Handtuch hängt zwölf Minuten später auf der Heizung. Niemand hat geschrien. Nele hat in dieser Szene genau einen Satz gesagt, den sie vorher geübt hat: Sag es anders. Drei Wörter. Sie geben dem Kind die Aufgabe, nicht das Urteil.

Warum das (meistens) funktioniert

Nele hat zwei Dinge getrennt, die im ersten Anlauf verklebt waren: das Gefühl und die Sprache. Das Gefühl (genervt sein) ist erlaubt und wird sogar benannt. Die Sprache („du nervst“) ist nicht erlaubt, und Mia bekommt die Chance, sie zu ersetzen. Das ist eine Übung, keine Bestrafung. Solche gemeinsamen Übungen können es Kindern erleichtern, Ärger in Worte zu fassen. Ein Kind, das immer nur „So redest du nicht mit mir“ hört, übt dagegen vor allem das Streiten.

Außerdem hat Nele das Timing verändert. Die Bitte kam nach dem Kontakt, nicht vor ihm. Zwei Minuten Interesse an den Laufrunden haben die Beziehung geöffnet, durch die eine Bitte dann hindurchpasste.

Wenn es trotzdem knirscht

Mia sagt es nicht anders, sondern noch schlimmer.
Dann ist die Grenze erreicht, und Nele markiert sie, ohne zu eskalieren: „Stopp. Das war eine Beleidigung. Ich geh jetzt in die Küche, und wir reden in einer halben Stunde, wenn du dich beruhigt hast.“ Und dann geht sie tatsächlich. Nicht beleidigt. Nicht schweigend für den Rest des Abends. Sondern wie jemand, der

eine Pause ansagt und zurückkommt. Nach der halben Stunde: „Vorhin hast du etwas gesagt, das mich verletzt hat. Was war da los?“ Das Wort „Entschuldigung“ muss nicht erzwungen werden. Es kommt häufiger, wenn man es nicht einfordert.

Mia macht dicht und sagt gar nichts mehr.

Auch Schweigen ist eine Antwort. Nele lässt es stehen: „Okay. Das Handtuch bitte trotzdem bis zum Abendessen. Wenn du reden willst, bin ich da.“ Kein Nachbohren, kein „Was ist denn los mit dir“. Manchmal ist die Hälfte der Erziehung Warten.

Mia findet keinen anderen Satz.

Dann ist „Sag es anders“ zu wenig, und Nele macht ein Angebot: „Du kannst sagen: Ich bin gerade sauer. Oder du zeigst es mir und wir reden später.“ Kinder, denen unter Belastung die Worte fehlen, brauchen ein Sprachmodell, nicht noch eine Aufforderung. Für Kinder mit Sprachverständnisproblemen oder in hoher Erregung kann Wiederholungsdruck das Problem verstärken; dann hilft Warten mehr als Nachfragen, und der Inhalt des Einwands wird ernst genommen, auch wenn die Form noch nicht stimmt.

Es passiert jeden Nachmittag.

Dann lohnt ein Blick auf den Nachmittag selbst. Kommt Mia hungrig nach Hause? Ist die erste Begegnung mit den Eltern immer eine Aufgabe? Gibt es nach der Schule einen Moment, der nur ihr gehört? Und: Wie reden die Erwachsenen miteinander, wenn sie genervt sind? Kinder zwischen acht und dreizehn sind hervorragende Kopierer. Wenn im Haus „Du nervst“ als Alltagssprache zwischen den Eltern läuft, kann man es dem Kind schlecht verbieten.

Ein Blick von außen: Jan-Uwe Rogge

Der Familienberater Jan-Uwe Rogge beschreibt solche Momente in einem Gespräch, das er auf seinem Instagram-Konto veröffentlicht hat. Wer in die Pubertät kommt, trägt bei ihm sinngemäß ein Schild auf der Stirn: „wegen Umbau geschlossen“. Hinter einem wütenden „Ihr nervt mich“ hört er fast immer eine zweite Botschaft mit: Lasst mich in Ruhe, aber bleibt bei mir.

Was er Eltern rät: Lassen Sie den Ärger zu, das Kind darf ihn loswerden. Und beziehen Sie ihn nicht auf sich. Wie Sie dann antworten, hängt auch davon ab, wie Sie selbst gerade drauf sind. Sie können sich umdrehen und Ihr Kind anlä-

cheln. Sie können es bitten, Ihnen kurz zu helfen. Sie können aussprechen, dass es ihm gerade richtig schlecht geht. Oder einfach sagen, dass Sie es verstehen. Sein Rat in einem Satz: „Tu das Unerwartete."

Vor allem warnt er vor dem Gedanken, der danach so oft kommt: Jetzt bin ich schon wieder schuld, keiner mag mich. Diese Selbstvorwürfe helfen niemandem, Ihnen am wenigsten. Mia ist elf und steht erst an der Schwelle zur Pubertät; der Grundgedanke, den Ton nicht als Urteil über sich zu nehmen, trägt aber schon hier.

In eigenen Worten wiedergegeben nach [31]; wörtlich sind nur die beiden Sätze in Anführungszeichen.

Wo dieses Buch aufhört

Ein unverschämter Ton ist Pubertätsvorbote, kein Notfall. Wenn aus Worten aber Schläge werden, wenn ein Kind Dinge wirft, Geschwister bedroht oder Eltern körperlich angeht, ist der Punkt erreicht, an dem Schutz vor Kommunikation geht. Und wenn Sie selbst merken, dass Sie auf „Du nervst" regelmäßig mit Sätzen antworten, die Sie Ihrem Kind nie zugetraut hätten, gilt dasselbe für Sie: Hilfe holen ist kein Versagen.

Für die nächste Woche

Üben Sie einen einzigen Satz: „Sag es anders." Ruhig, ohne Vorwurf, und dann warten. Zählen Sie, wie oft Ihr Kind tatsächlich einen anderen Satz findet. Sie werden überrascht sein.

Worauf sich dieser Abschnitt stützt

[3] AAP 2018, Effective Discipline
[8] Diamond 2013, Exekutive Funktionen
[31] Rogge, Gespräch auf Instagram (@januwerogge)

Nummern verweisen auf das Literaturverzeichnis. Die Belege stützen die Prinzipien, nicht die einzelnen Dialoge (siehe Teil V).

SO GEHT ES WEITER

Zweiundzwanzig weitere Fälle warten



Sie haben „Das Spiel ist gleich vorbei“ und „Du nervst“ kennengelernt. Im vollständigen Buch kommen dazu: Jonas und die zerbrochene Vase, Lotte und die Vier in Englisch, Karim an der Supermarktkasse und bei der Frage, bis wann er im Park bleiben darf, Leon und der Plan, der sich geändert hat, und der Abend, an dem Papa schrie und am nächsten Tag etwas richtig gemacht hat.

Jeder Fall hat denselben Aufbau wie die in dieser Leseprobe: die Szene, die schiefgeht; mehrere Lesarten, die nicht vorschnell urteilen; der zweite Anlauf; was zu tun ist, wenn es trotzdem knirscht; wo das Buch aufhört und Hilfe beginnt; ein einziger Schritt für die nächste Woche. Und ein Belegkasten, der zeigt, worauf sich der Abschnitt stützt.

Das vollständige Buch

„Grenzen setzen ohne Machtkämpfe. Liebevoll führen. Klar bleiben. Kinder stärken.“ 184 Seiten, digitale Leseausgabe, Fassung 1.4. Zusammengestellt von Sven Daum. Für 7,90 € auf kidixi.com/grenzen-setzen · Kontakt: hallo@kidixi.com

Worauf sich das Buch stützt

Leitlinien: WHO 2022/2023, AAP 2018 und 2016, NICE CG158 und NG69, AWMF S3 ADHS und Autismus

Metaanalysen und Übersichten: Gershoff und Grogan-Kaylor 2016, Kaminski et al. 2008, Diamond 2013, Masten et al. 2021

Recht: § 1631 BGB, UN-Kinderrechtskonvention Art. 12, SGB VIII, Jugendschutzgesetz

Pädagogische Konzepte: Greene, Omer und von Schlippe, Satter, Rogge

31 nummerierte Quellen. Die Belege stützen die Prinzipien, nicht die einzelnen Dialoge. Das vollständige Literaturverzeichnis steht im Buch.

„Eine Grenze kann eindeutig und freundlich zugleich sein."

Es ist Dienstag, 18:47 Uhr, und Mia soll den Tisch decken. Aus dem Kinderzimmer kommt ein Geräusch, das man wohlwollend als Zustimmung deuten könnte. Zwei Minuten später stehen zwei Menschen, die sich lieben, in einem Türrahmen und streiten darüber, wer was gesagt hat.

Erziehungskonflikte finden nicht in Büchern statt, sondern zwischen Tür und Angel. Darum beginnt jeder der vierundzwanzig Fälle in diesem Buch mit einer Szene, die schiefgeht, und erzählt sie dann noch einmal anders. Dazu kommen Erklärungen, die mehrere Ursachen zulassen, Handlungswege, die auch beim fünften Widerstand noch tragen, und eine ehrliche Antwort auf die Frage, wo ein Buch aufhört und Hilfe beginnt.

Für Eltern von Acht- bis Dreizehnjährigen, die weder gewinnen noch nachgeben wollen, sondern führen.

♥ **Beziehung stärken**

◎ **Klare Grenzen leben**

⚖ **Konflikte konstruktiv lösen**

★ **Selbstständigkeit fördern**

