



Neue Orientierung für Ihr Familienleben

► Kinder brauchen Grenzen von Dirk Lüling

Wie wäre ein Leben ohne Grenzen? Was würde sich ändern?

Wir alle sind dankbar für Grenzen. Sie schützen unser Eigentum vor Übergriffen und geben uns in vielen Situationen Sicherheit. Würden Sie eine schmale Brücke überqueren, wenn es kein begrenzendes Gelände gäbe? Wir brauchen aber auch Grenzen im zwischenmenschlichen Umgang. Leider sind sie dort nicht so leicht sichtbar oder greifbar. In der Kindheit lernen wir Grenzen zu akzeptieren oder zu missachten.

Der Familienberater Jan-Uwe Rogge schreibt in seinem Buch „Kinder brauchen Grenzen“: „Grenzen setzen meint, sich gegenseitig in der Persönlichkeit zu achten und zu respektieren ... Wenn klare Grenzen fehlen, hat das fatale Auswirkungen für ein Kind und sein Umfeld. Festigkeit schafft Grenzen, wo sie fehlen, herrscht Unsicherheit und die Kinder fangen an, Grenzen auszutesten, um zu erfahren, wie weit sie gehen dürfen.“ Es ist vor allem die Aufgabe der Eltern, ihren Kindern frühzeitig den Umgang mit Grenzen beizubringen.

Wer die Sendung mit der Supernanny kennt, weiß, dass es ihr wichtigstes Ziel ist, Kindern und Eltern beizubringen, dass es Grenzen im Miteinander gibt. Sie müssen dringend beachtet werden, wenn das Familienleben nicht im Streit und Chaos versinken soll. Klare Grenzen bewahren Eltern und Kinder vor Überforderung. Jedes Kind kann und muss lernen: Meine Freiheit endet da, wo sie auf Kosten anderer geht!

Verbreitete Fehler der Eltern

Wer Grenzen setzt, setzt sich auch der Kritik der Kinder aus. Viele Eltern sind sehr verunsichert, welche Grenzen - sprich Regeln und Konsequenzen - gelten sollen. Welches Verhalten zeigen sie dann? Ein Fehler ist Gleichgültigkeit. Eltern lassen es einfach laufen und erlauben (fast) alles. Die Jugendpsychotherapeutin Christa Meves sagt dazu: „Eine Erziehung, die keine Grenzen setzt, wird von Kindern nicht als Freiheit und Liebe erfahren, sondern als Gleichgültigkeit und ‚Nichtverwahrtsein‘. Das überfordert die Kinder und macht sie aggressiv.“ Es ist tatsächlich zu beobachten: Eltern, die keine Grenzen setzen, werden von

ihren Kindern verachtet und oft auch tyrannisiert. Die Kinder sind verunsichert, überfordert und fordern klare Grenzen heraus. Die Folge: Irgendwann „explodieren“ die Eltern, was die Kinder dann noch mehr verunsichert. Zornesausbrüche der Eltern schaffen keine Klarheit! Manche Eltern haben danach ein schlechtes Gewissen und verwöhnen das Kind, was dann das Kind weiter verwirrt.

Jan Uwe Rogge schreibt weiter: „Wer ständig Grenzüberschreitungen des Kindes ignoriert, sich ihnen gegenüber gleichgültig verhält, trägt nicht allein zur Verstärkung zerstörerischer Aktivität und Haltungen bei, sondern behindert die Ausbildung eines Selbstwertgefühls, verhindert das Gefühl gegenseitigen Respekts und gegenseitiger Achtung.“ Wenn Eltern hilflos und inkonsequent sind, bestimmen oft die Kinder, was in der Familie läuft. Sie lernen ihre Eltern zu manipulieren, denn sie wissen, wie sie ihnen ein schlechtes Gewissen machen können. Aber damit wird die Autorität in einer Familie umgekehrt. Kinder erwarten jedoch von ihren Eltern, dass sie ihre Verantwortung wahrnehmen und ihnen klare Leitung geben! Hilflöse oder autoritäre Eltern, die launisch und willkürlich Grenzen setzen, verletzen ihre Kinder sehr. Oft setzen sie Grenzen aus egoistischen Motiven, um einfach ihre Ruhe zu haben, oder sie benutzen die Kinder als „Blitzableiter“ für ihren eigenen Frust. Aber das



Themen dieser Ausgabe:

- Kinder brauchen Grenzen
- Finanzen
- Der Einfluß der Herkunftsfamilie
- Seminare Sind noch Plätze frei?
- Wir freuen uns auf Sie

► Finanzen

Ein paar Worte ...

Die ersten drei Monate des Jahres liegen hinter uns. Seit Jahresbeginn hat sich ein dickes Minus von über 4500 € angehäuft. Ganz einfach ausgedrückt: Team.F hat momentan mehr Ausgaben als Einnahmen, d.h. mehr Rechnungen zu bezahlen und ein gleichzeitiger Rückgang an Spenden.

Beim Schreiben dieser Zeilen erinnere ich mich an die Weihnachtszeit. Wir erlebten, wie viele Leser, Freunde und Förderer von Team.F auf die damalige finanzielle Belastung mit einer „Weihnachtsspende“ reagiert haben.

Dürfen wir erneut um Eure Unterstützung bitten?

Jede Spende, klein oder groß, würde uns helfen, unseren Weg und unseren Dienst für die Ehe und Familien im Land fortzusetzen.

Vielen Dank!

Werner März

funktioniert nicht! Bei Grenzen und Regeln geht es um die Kinder und darum, dass sie begreifen, dass Regeln wichtig sind und ein Regelbruch immer Konsequenzen nach sich zieht. Das Gegenteil sind die Eltern, die aus Angst heraus ihre Kinder bevormunden, kontrollieren oder übermühen. Diese Art Liebe kann Kinder ersticken und zu innerer Unsicherheit und tiefen Ängsten führen. So werden Ängste über Generationen vererbt.

Unsere Empfehlung ist: Eltern müssen die eigene schmerzhafteste Vergangenheit bewältigen. Sonst stehen sie in Gefahr, das weiterzugeben, was sie selbst erlebt haben. Oder sie machen genau das Gegenteil von dem. Aus übernommenen Verhaltensmustern heraus zu treten ist herausfordernd. Zum Nachdenken: Was hält Sie davon ab, bei ihren Kindern bestimmt und konsequent aufzutreten? Was verleitet sie dazu, autoritär aufzutreten?

Was können Eltern konkret tun?

Kinder wollen wissen, wie das Leben geht und was sie erwartet, wenn sie sich auf eine bestimmte Art und Weise verhalten. Kinder möchten auch wissen, welche Konsequenzen zu einem bestimmten Regelverstoß gehören, damit sie abschätzen können, ob es sich lohnt, die Regel zu beachten. Darum brauchen und wollen sie Eltern, die klar sagen, was sie erwarten. Eltern, die immer nur reden und Verständnis zeigen, überfordern ein Kind. Stellen Sie sich vor, Sie müssen auf einer schmalen Brücke ohne Geländer einen tiefen Graben überqueren. Wo werden Sie laufen, falls überhaupt? Wahrscheinlich in der Mitte, ängstlich bedacht, dem Rand nicht zu nahe zu kommen. Wie dankbar sind Sie dann für die Begrenzung durch ein solides Gelände, oder besser durch zwei: eins auf jeder Seite. Da können Sie die ganze Brückenbreite nutzen und sich sogar mal anlehnen und hinunter schauen. Übertragen auf die Erziehung bedeutet das: Nur auf dem Fundament der elterlichen Liebe zu stehen (dem Brückenboden) reicht nicht aus, um Lebenssicherheit zu erhalten. Wie ein Gelände geben klare Regeln dem Kind Sicherheit. Solange sich das Kind an die abgemachten Regeln hält, kann es entspannt leben, denn es weiß wie weit es gefahrlos gehen kann. Wenn es sich jedoch von der Regel abwendet und in die andere Richtung läuft, muss augenblicklich das zweite Gelände, die angesagte Konsequenz, greifen. Zwischen diesen beiden Begrenzungen lernt es, die Freiheiten auf seinem Weg zu nutzen und zu schätzen. Zwischen Regelverstoß und Konsequenz sollte so wenig Zeit wie möglich vergehen. Vor allem bei kleinen Kindern und beim Lernen neuer

Regeln ist dies sehr wichtig, denn nur so werden die entsprechenden Verknüpfungen im Gehirn ausgebildet oder neue Verknüpfungen erstellt. Wenn die Kinder älter werden, müssen die beiden Geländer dem größeren Aktionsradius und dem wachsenden Verständnis angepasst werden. Zu enge Regeln und zu harte Konsequenzen reizen nur zum Widerspruch und zur Rebellion.

Die folgenden Punkte müssen Eltern gut bedenken, bevor sie Regeln und Konsequenzen geben:

- Was ist mir wichtig, was will ich erreichen?
- Welches konkrete Verhalten des Kindes soll sich ändern? (Man kann immer nur ein Verhaltensmuster ändern!)
- Was werde ich erlauben und wo ist die absolute Grenze?
- Welche Konsequenz ist angebracht?
- Sind wir Eltern uns einig und ziehen gemeinsam an einem Strang?

Notwendige Regeln sind mit dem Kind abgeprochen. Sie werden erklärt und einsichtig gemacht, auch wenn manche Kinder sich weigern, Einsicht zu zeigen. Das Kind soll verstehen: Diese Regel dient mir und uns allen, sie schafft Sicherheit und Berechenbarkeit, und das ist die Grundlage für gute Beziehungen untereinander. Wenn es um Regeln geht, die alle Kinder betreffen, eignet sich zur Besprechung eine Familienkonferenz. Die Kinder selbst können Stellung beziehen und Konsequenzen vorschlagen. Wie die Spielregeln eines Spiels müssen neue Regeln immer gelehrt und eingeübt werden. Es sollte in einer Familie so wenig Regeln wie möglich geben, aber so viele wie nötig. Wer Grenzen setzt, muss auch konsequent auf deren Einhaltung achten. Hier steht die Glaubwürdigkeit der Eltern auf dem Prüfstand. Ihre Kinder werden die Grenzen austesten!

Die Folgen guter Grenzen:

Dies sind die segensreichen Folgen klarer Regeln und angemessener Konsequenzen:

- Das Familienleben entspannt sich. Es gibt weniger Nörgelei und Geschrei.
- Das Kind lernt gute Entscheidungen zu treffen und entwickelt eine gute Selbststeuerung. Dadurch wird es innerlich sicher, und sein Selbstwert wächst.
- Bei all dem ist das Vorbild der Eltern ein entscheidender Faktor. Wenn wir einander als Ehepaar respektvoll behandeln und die Grenzen unserer Kinder respektieren, lernen sie, auch unsere Grenzen und die Grenzen anderer Menschen zu respektieren.





► Der Einfluß der Herkunftsfamilie

4824 Gosau

Jeder von uns kennt Situationen, in denen der Ehepartner oder eine andere nahestehende Person nur ein bestimmte Wort benutzen muß, eine bestimmte Meinung äußern oder etwas Bestimmtes tun muß, um damit „todsicher“ Krach vom Zaun zu brechen.

Wie die brennende Zündschnur am Dynamit die Explosion einleitet, so können bestimmte Worte, Gesten oder Handlungen heftigsten Krach zwischen nahestehenden Menschen auslösen.

Gute Worte und Vorsätze sind meist nicht in der Lage, diesen geradezu zwanghaften Verlauf hin zum Streit zu stoppen oder zu entschärfen. Oft resignieren wir an dieser Stelle und sagen: „Mit dieser oder jener ‚Empfindlichkeit‘ bei mir oder meinem Partner muß ich halt leben.“

Im Laufe der Ehe steigt die Anzahl dieser „Fett-nöpfchen“ in Richtung „Krach“ und machen das friedliche Zusammenleben in zunehmendem Maße schwierig. Das muß nicht so bleiben!

Die sehr praktisch gehaltenen Vorträge werden Ihnen helfen, die verschiedenen Verhaltensmuster zu erkennen und neue Wege zu gehen.



Termin: 27. – 29. Mai 2011
Ort: Haus der Begegnung
Leitung: Ehepaar Roel & Diet Koops mit Team
Kosten/Person: 149,- € (VP und Seminargebühr)
Info: Bei Anmeldung ab dem 2. Mai betragen die Kosten 159,- €.

► Seminare - Sind noch Plätze frei?

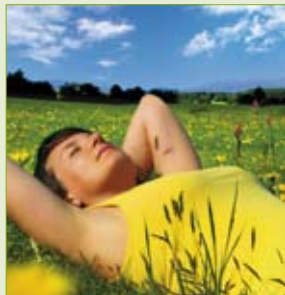
1. Für das „Ehe-Berg-Wochenende“ in Kufstein vom 1. – 3. Juli 2011 können sich noch 2 Ehepaare anmelden.
2. Für die „Fluss-Abenteuer-Woche“ in Italien vom 31. Juli – 6. August 2011 sind leider keine Plätze mehr frei. Auf der Warteliste sind bereits 9 Familien vorgemerkt.
3. Für das „Romantisches Wochenende“ in Schladming vom 30. Sept. – 2. Okt. 2011 können sich noch 2 Ehepaare anmelden.

► Wir freuen uns auf Sie!

Das Frauen-Verwöhn-Wochenende

8970 Schladming

In unseren Begegnungen mit Frauen erleben wir immer wieder, dass viele sehr herausfordert, manche sogar überfordert sind. Deshalb möchten wir Sie an diesem Wochenende (ganz ohne Kinder) nach Geist, Seele und Leib rundum verwöhnen.



Dazu helfen Spaziergänge, köstliche Verpflegung, die Seele baumeln lassen, Anbetung, Zeit für Stille, Impulsreferate, Austausch und das Genießen der Wellness-Oase des herrlichen Hotels.

Termin: 13. – 15. Mai 2011
Ort: Alpenhotel Schütterhof
Leitung: Elfi Erhardt und Team
Kosten/Person: 185 € (VP und Seminargebühr)
Der Einzelzimmerzuschlag beträgt 20 €.
Info: Bei Anmeldung ab dem 26. April betragen die Kosten 195 €.

Ein Wochenende für Mutter und Tochter (10-14 Jahre)

4211 Alberndorf bei Linz

Eine gute Beziehung zur Mutter ist für die Entwicklung Ihrer Tochter sehr wichtig!



Schenken Sie Ihrem Kind mit diesem Wochenende bewußt Zeit. Mit Spaß, Kreativität, Gesprächen und inspirierenden Impulsreferaten wird es ein unvergessliches Erlebnis.

Termin: 27. – 29. Mai 2011
Ort: Freizeitheim Gusental
Leitung: Ildiko Baigent und Team
Kosten/Person: 160 € (VP und Seminargebühr)
Info: Bei Anmeldung ab dem 9. Mai betragen die Kosten 170 €.

Gutscheine: Die Bildungsgutscheine des Landes OÖ können bei diesem Seminar eingelöst werden.

Romantischer Abend

2500 Siegenfeld

Raus aus dem Alltag. Bei Kerzenschein und gutem Essen zu Zweit genießen! Ein Kurzimpuls lädt ein miteinander ins Gespräch zu kommen.

Termin: 6. Mai 2011
Beginn: 18:30 Uhr
Ort: Gasthof Skilitz
Referenten: Andreas & Monika Ludwig
Thema: Wenn die Liebe in die Jahre kommt
Leitung: Johan & Andrea Wähländer
Kosten/Person: 25 € (Candle-Light-Dinner)
Bei Anmeldung ab dem 18. April betragen die Kosten 30 €.



Impressum Team.F aktuell

Herausgeber und Bestelladresse
TEAM.F – Neues Leben für Familien
Christliche Ehe- und Familienseminare
Pürstling 3, 4844 Regau
Tel. Nr. 37152570001 / BLZ 42630
info@team-f.at
www.team-f.at

Ausgabe Nr. 79 (16. Jahrgang)
Verlagspostamt 4844 Regau
Erscheinungsort 4844 Regau

Redaktion
Werner März, Roel Koops

Design & Realisation
QC-Design • Werbung & Druck
www.werbung-ist.de

Spenden - Österreich:
TEAM.F – Neues Leben für Familien
Kto. Nr. 7000286 / BLZ 52060410
Volksbank Schärding

Spenden - Deutschland:
TEAM.F – Neues Leben für Familien
Kto. Nr. 7000286 / BLZ 52060410
Evang. Kreditgenossenschaft Kassel

TEAM.F aktuell
... erscheint kostenlos 5x im Jahr.
Wiedergabe, auch auszugsweise,
nur mit Quellenangaben.

Für den Inhalt anderer Beilagen ist
TEAM.F nicht verantwortlich.

Frauen-Aktiv-Wochenende

8990 Bad Aussee

Frauen-Aktiv-Wochenende mit Wanderung zur Pühringer Hütte (1638m) im Toten Gebirge. Voraussetzungen sind: schwindelfrei, trittsicher, trainiert und geübt im Bergwandern zu sein – natürlich mit festem Schuhwerk. Vor allem ist uns zu dieser frühen Wandersjahreszeit das Queren von Schneefeldern sicher. Die Wanderung selbst startet am Grundlsee im Auserland in Schachen vom Parkplatz weg. Die Route führt durch Misch- und Fichtenwälder, man quert die Grasswand. Dann geht der Fußmarsch weiter durch das idyllische Tal der Lahngangseen bis zur Elm-Alm. Von dort dauert es noch ca. 1 h bis zur Pühringer Hütte und Elmsee. Wir werden uns zwischendurch viel Zeit für Impulse, gemeinsames Singen, vor allem aber dem Genießen der wunderbaren Bergwelt und dem Ruhen am Wasser nehmen. Bei der Pühringer Hütte selbst gibt es ja noch den Elmsee, an den man sich noch lagern kann. Nach einem guten Abendessen und Nächtigung auf der Hütte werden wir vielleicht über eine andere Route den Rückweg antreten. Kommt auf unser aller Verfassung an.



Termin: 18. – 19. Juni 2011
Ort: Pühringer Hütte (Totes Gebirge)
Leitung: Elfi Erhardt mit Team
Kosten/Person: 45 Euro (Abendessen, Unterkunft, Frühstück und Seminargebühr)
Bei Anmeldung ab dem 30. Mai betragen die Kosten 50 €.

