



ELTERN POST

Ausgabe
03/2026



ELTERNPOST kostenlos
zum Download



Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern

GRENZEN SETZEN

Wie Eltern liebevoll und bestimmt
Grenzen setzen können

Liebe Eltern, Erziehungsberechtigte und Familien,

Kinder brauchen Grenzen.

Sie geben Sicherheit, Orientierung und helfen Kindern dabei, sich im Alltag zurechtzufinden.

Gleichzeitig ist Grenzen setzen oft anstrengend: Kinder reagieren mit Wut, Protest oder Tränen und wir Erwachsene geraten manchmal selbst an unsere Grenzen.

Wichtig ist: Grenzen dürfen liebevoll gesetzt werden.

Kinder brauchen nicht viele Regeln, sondern klare, verständliche und verlässliche Grenzen.

*Ihr Team des Kinderschutzbundes
Landesverband Bayern*



WARUM SIND GRENZEN WICHTIG?

Grenzen helfen Kindern:

- Sich sicher und geborgen zu fühlen
- Regeln des Zusammenlebens zu lernen
- Rücksicht auf andere zu nehmen
- Eigene Bedürfnisse und Gefühle besser zu verstehen
- Selbstkontrolle zu entwickeln

Kinder testen Grenzen nicht, um Erwachsene zu ärgern.
Sie lernen dadurch, wie ihre Welt funktioniert.

WENIGER REGELN – MEHR KLARHEIT

Zu viele Regeln können Kinder überfordern.

Überlegen Sie deshalb:

- Welche Regeln sind wirklich wichtig?
- Welche Grenzen dienen der Sicherheit?
- Welche Regeln helfen unserem Familienalltag?

Klare und einfache Regeln helfen mehr als viele Verbote.





GRENZEN LIEBEVOLL SETZEN

Kinder akzeptieren Grenzen leichter, wenn Erwachsene ruhig und klar bleiben.

Hilfreich ist:

- Kurze und einfache Sätze
- Klare Aussagen statt langer Diskussion
- Möglichst positiv formulieren („Bitte geh langsam.“ Statt „Nicht rennen!“)
- Auswahlmöglichkeiten nennen (Du kannst mit dem Helm mit dem Fahrrad zur Schule fahren oder ohne Helm zu Fuß gehen)
- Zwei Erlaubnisse, statt ein Verbot!
- Blickkontakt und ruhiger Tonfall
- Verständnis für die Gefühle des Kindes

Zum Beispiel:

„Ich sehe, dass du wütend bist. Stopp, das tut dem Kilian weh, wenn du ihn schlägst. Du darfst wütend sein. Du kannst ihm sagen, dass du wütend bist.“



Andere Möglichkeit:

Du kannst ihm sagen was dich ärgert oder fest mit Fuß auf den Boden stampfen oder zu mir kommen und um Hilfe bitten.“

Kinder dürfen wütend oder traurig sein. Gefühle sind erlaubt, verletzendes Verhalten nicht.

KONSEQUENZEN STATT STRAFEN

Kinder lernen am besten durch nachvollziehbaren Folgen:

Beispiele:

- Wer Wasser verschüttet, hilft beim Aufwischen.
- Wer Spielsachen nicht wegräumt, findet sie später vielleicht nicht wieder.
- Wer andere verletzt, braucht Unterstützung dabei, den Streit wieder gutzumachen.

Konsequenzen sollten ruhig, fair und passend zur Situation sein, nicht beschämend oder verletzend!





KINDER BRAUCHEN BEGLEITUNG

Grenzen lösen starke Gefühle aus. Kinder müssen erst lernen, mit Frust, Wut und Enttäuschung umzugehen. Dabei brauchen sie Erwachsene, die sie begleiten.

Hilfreich kann sein:

- Gefühle benennen („Du siehst aus als wärst du enttäuscht.“)
- Gemeinsam nach Lösung suchen („Den Ball gegen das Garagentor werfen machst du bitte nicht mehr, das ist sehr laut für die Nachbarn“ – „Was könntest du stattdessen machen?“, „Wo kannst du den sonst Ball dagegen werfen, wo es leiser ist?“)
- Ruhig bleiben, auch wenn es schwerfällt
- Kleine Fortschritte wahrnehmen und auch gern loben und anerkennen!



ZUM SCHLUSS

Auch Eltern dürfen an ihre Grenzen kommen.

Niemand bleibt immer geduldig. Das Familienleben ist manchmal anstrengend und das ist normal. Wichtig ist nicht, alles perfekt zu machen, sondern immer wieder miteinander ins Gespräch zu kommen.

Wenn Situation dauerhaft belastend werden, darf man sich Unterstützung holen.

Niemand muss alles alleine schaffen!

HILFSANGEBOTE

Buchempfehlung:

- Gefühle – So geht es mir
→ *Felicity Brooks*
- Heute bin ich
→ *Mies van Hout*
- Meine Grenzen sind dein Halt
→ *Nora Imlau*
- Grenzen, Nähe, Respekt – Auf dem Weg zur kompetenten Eltern-Kind-Beziehung
→ *Jesper Juul*

Internetlinks:

- Bayrischer Erziehungsratgeber: Regeln und Grenzen
→ <https://www.baer.bayern.de/erziehung/alltag-mit-kindern/freiraeume-grenzen/>
- Bayrischer Erziehungsratgeber: Grenzüberschreitungen
→ <https://www.baer.bayern.de/erziehung/alltag-mit-kindern/freiraeume-grenzen/>





KURSE, ANLAUF- UND BERATUNGSSTELLEN:

- Nummer gegen Kummer Elterntelefon → 0800 111 0 550
- Step-Beratungstelefon → 0211 81 97 10 81
- Online-Familienberatung der Caritas
→ <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/eltern-familie/start>
- bke-Elternberatung (online)
→ <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- Starke Eltern - Starke Kinder-Elternkurse
→ <https://sesk.de/kurs-suche/>
- Familienpat*innen
→ <https://www.familienpaten-bayern.de/informationeninteressierte-fampa-bayern/fuer-familien-fampa-bayern.html>



Kontakt

Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern e.V.
Goethestr. 17

80336 München
Tel.: 089 92 00 89 19
E-Mail: elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de

Folge uns auf Social Media



kinderschutzbundlvbayern6395



der_kinderschutzbund_bayern



Möchten Sie die ElternPost in Zukunft per Mail erhalten?
Bitte senden Sie eine E-Mail an:
elternbildung@kinderschutzbund-bayern.de
mit dem Betreff: "Aufnahme in den ElternPost-Verteiler"

Dieser Elternbrief wurde im Rahmen des Projekts
"Interkulturelle Elternbildung" entwickelt.



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration