

ROLAND KRACHT - 25.10.2025

BEZIEHUNG LEBEN

**Kinder mit Leitplanken erziehen - Grenzen setzen, Liebe schenken
Ein Widerspruch?**




ÄRZTEHAUSBRUNNEN

AUSGANGSLAGE

Kinder brauchen Eltern, die klar und eindeutig sind, aber genauso bereit sind, ihre eigenen Fehler zuzugeben. Beziehung auf Augenhöhe entsteht durch Authentizität, nicht durch perfekte Kontrolle. ‚Nein aus Liebe‘ bedeutet, Grenzen zu setzen und dennoch das Kind vorbehaltlos anzunehmen.

Jesper Juul [33]

A photograph of two individuals standing side-by-side against a solid blue background. The person on the left is wearing a bright green V-neck sweater over a pink collared shirt and an orange tie. The person on the right is wearing a yellow V-neck cardigan over a green top and a pink skirt. Both individuals have their arms crossed. The text 'SELBSTBEWUSST UND MUTIG' is overlaid in large white letters at the bottom.

SELBSTBEWUSST UND MUTIG

**BEREITEN WIR UNSERE KINDER AUF DAS
LEBEN ODER UNSERE ERWARTUNGEN VOR?**

ERZIEHUNG ALS BALANCE VON STRUKTUR UND FREIHEIT



ÄRZTEHAUSBRUNNEN

WARUM ERZIEHUNG HEUTE HERAUSFORDERND IST



ÄRZTEHAUSBRUNNEN

WARUM ERZIEHUNG HEUTE HERAUSFORDERNDER IST

- Reizüberflutung, Leistungsdruck, gesellschaftliche Spaltung
- Kinder verlieren innere Orientierung, wenn äussere Strukturen fehlen
- Eltern sind gefordert *Stabilität in einer instabilen Welt* zu bieten

VERSTÄNDNISKARTE

Viele Eltern sind mit autoritären oder hierarchischen Erziehungsstilen aufgewachsen und übernehmen diese Muster unbewusst. Sie fühlen sich als Erwachsene zudem oft für die Entwicklung, Sicherheit und das „Gelingen“ ihrer Kinder allein verantwortlich und greifen zu Kontrolle, statt Vertrauen (in sich und ihre Kinder) wachsen zu lassen. [22,23]

KINDER BRAUCHEN STRUKTUREN, KEINE STRAFEN

„Kinder brauchen Orientierung aber keine Dressur.“ - Jesper Juul



ÄRZTEHAUSBRUNNEN

KINDER BRAUCHEN ORIENTIERUNG, ABER KEINE DRESSUR

- Regeln geben Halt und Sicherheit
- Strukturen erlauben Freiheit innerhalb von Leitplanken
- Konsequenz ist kein Gegenteil von Liebe, sondern Ausdruck von Verlässlichkeit



VERSTÄNDNISKARTE

Stress, Alltagsbelastung, eigene Vergangenheit, Überforderung, und Unsicherheiten erschweren die emphatische Kommunikation.

Besonders in Konfliktsituationen dominiert schnell das Machtgefälle.

[26]

FÜHRUNG DURCH BEZIEHUNG NICHT DURCH KONTROLLE

„In der Beziehung zwischen einem Erwachsenen und einem Kind ist immer der Erwachsene für die Qualität verantwortlich.“ Jesper Juul



ÄRZTEHAUSBRUNNEN

FÜHRUNG DURCH BEZIEHUNG, NICHT DURCH KONTROLLE

- Eltern sind emotionale Leuchttürme - nicht Wächter
- Beziehung entsteht durch Präsenz, Zuhören, Authentizität
 - Präsenz bedeutet - *Ich bin da - emotional und authentisch!*

SICHERHEIT DURCH KLARHEIT

**„Kinder brauchen Leitplanken wie der Verkehr klare Regeln.“
- sinngemäss nach Remo Largo**



ÄRZTEHAUSBRUNNEN

SICHERHEIT DURCH KLARHEIT

- Klare Regeln schaffen Vertrauen
- Inkonsequenz erzeugt Angst und Orientierungslosigkeit
- Kinder erleben Grenzen als Orientierung - nicht als Einschränkung
 - Konsequenz ≠ Härte

FREIHEIT ALS LERNFELD

**„Kinder müssen Fehler machen dürfen, um wachsen zu können.“
- Gerald Hüther**



ÄRZTEHAUSBRUNNEN

FREIHEIT ALS LERNFELD

- Eigenes Handeln führt zu echtem Lernen
- Eltern dürfen begleiten, aber nicht steuern
 - Loslassen können
- Kontrollverlust ist Lernchance, nicht Bedrohung



VERSTÄNDNISKARTE

Eltern haben oft das Bedürfnis nach „sozialer Anerkennung“ und wünschen sich, dass ihre Kinder funktionieren und gefallen - ein Reflex aus dem Vergleichsdruck unserer Gesellschaft. [27]

POTENTIALENTFALTUNG STATT ERZIEHUNG ZUM FUNKTIONIEREN

„Kinder sind keine Projektionsflächen elterlicher Wünsche.“ - Remo Largo



ÄRZTEHAUSBRUNNEN

POTENTIALENTFALTUNG STATT UNTERDRÜCKTE ENTDECKEFREUDE

- Jede Entwicklung folgt einem individuellen Rhythmus
- Das Ziel ist nicht Leistung, sondern **Selbstwirksamkeit**
- Kindern lernen durch **Begeisterung**, nicht durch **Druck**

LIEBE ALS GRUNDLAGE JEDER ENTWICKLUNG

**„Das Kind muss fühlen, dass es um seiner selbst willen geliebt wird.“
- Jesper Juul**



ÄRZTEHAUSBRUNNEN

LIEBE ALS GRUNDLAGE JEDER ENTWICKLUNG

- **Bedingungslose Annahme stärkt das Selbstwertgefühl**
- **Liebe ist keine Belohnung für gutes Verhalten, sondern Voraussetzung für Wachstum**



WOVOR HABEN ELTERN ANGST?

- Viele Eltern haben Angst, nicht genug oder „richtig“ zu erziehen, ihr Kind könnte scheitern, ausgegrenzt oder in gefährliche Situationen geraten
- Kontrollverlust, Übergehen eigener Werte oder die Sorge, nicht geliebt zu werden, beschäftigen Eltern (oft unbewusst)
- Eltern befürchten ihrem Kind zu viel Freiheit zu geben und damit Autorität und Einfluss zu verlieren
- Die Angst Fehler zu machen, ist ausgeprägt - oft getrieben vom gesellschaftlichen Druck nach Perfektion.

GEHIRN UND BEZIEHUNG: WAS NEUROWISSENSCHAFT ZEIGT

„Nur in vertrauensvollen Beziehungen entfalten sich die Potentiale eines Gehirns.“ - Gerald Hüther



ÄRZTEHAUSBRUNNEN

GEHIRN UND BEZIEHUNG

- Emotionale Sicherheit aktiviert Lernfähigkeit
- Angst hemmt Entwicklung
- Zugehörigkeit fördert Motivation



VORBILDWIRKUNG: KINDER LERNEN AM MODELL

„80% der Erziehung geschieht zwischen den Zeilen.“ - Jesper Juul



ÄRZTEHAUSBRUNNEN

KINDER LERNEN AM MODELL

- Kinder übernehmen Haltungen, keine Regeln
- Elternschaft bedeutet: Vorleben - nicht Vorschreiben



ERZIEHUNG AUF AUGENHÖHE

Augenhöhe ist keine Frage von Alter oder Bildung



ÄRZTEHAUSBRUNNEN

ERZIEHUNG AUF AUGENHÖHE

- Augenhöhe ist Wertschätzung, nicht Gleichstellung
- Kinder brauchen das Gefühl, ernst genommen und gesehen zu werden
 - Kinder ernst nehmen, funktioniert auch ohne nachzugeben



GEMEINSCHAFT ALS ENTWICKLUNGSBASIS

„Um ein Kind aufzuziehen, braucht es ein ganzes Dorf.“
Afrikanisches Sprichwort



ÄRZTEHAUSBRUNNEN

ERZIEHUNG AUF AUGENHÖHE

- Soziales Netz als Sicherheitsraum
- Mehrgenerationen-Kontakte stärken emotionale und soziale Kompetenz
- Familien, Schulen, Nachbarn als gemeinsames Entwicklungsfeld



PRAKTISCHES LERNFELD IM FAMILIENALLTAG



ÄRZTEHAUSBRUNNEN

PRAKTISCHES LERNFELD IM FAMILIENALLTAG

- Rituale und fixe Abläufe als Strukturanker (z.B. Familienessen, Wochenplan)
- Fehlerkultur zu Hause: *Was können wir lernen?* statt *Wer ist schuld?*
 - Eigene Fehler als Steilvorlage für Augenhöhe
- Bewusste Medienzeiten und echte Begegnung
- Naturerlebnisse feiern



HINDERLICHE FAKTOREN FÜR DAS SETZEN VON LEITPLANKEN UND DAS LEBEN VON LIEBE

- **Unsichere, gestresste Eltern setzen manchmal gar keine oder überharte Grenzen. Sie verwechseln Liebe mit Nachgiebigkeit oder Kontrolle mit Fürsorge. [22,23]**
- **Wer selbst wenig Wertschätzung und Klarheit in der eigenen Kindheit erfahren hat, tut sich schwer, diese Ressourcen weiter zu geben. [25,29]**
- **Angststörungen, psychische Belastungen oder unverarbeitete Traumata können dazu führen, dass Eltern nicht liebevoll, sondern angetrieben oder überfordernd agieren. [30,31]**



SICHERER STAND - GEERDET SEIN

FRAGEN FÜR ZU HAUSE

- Wo zeigen Sie Ihrem Kind täglich „ich sehe Dich“?
- Wo halten Sie Kontrolle, obwohl Vertrauen möglich wäre?
- Was würde passieren, wenn Ihr Kind morgen eigenverantwortlich entscheiden dürfte?



SCHLUSSGEDANKE

**KINDER WERDEN NICHT DURCH ERZIEHUNG, SONDERN DURCH
BEZIEHUNG GROSS - JESPER JUUL**

**ZIEL: KINDER STARK MACHEN FÜR EINE STARKE WELT
- MIT LIEBE, GRENZEN UND VERTRAUEN
ALS FUNDAMENT**



ÄRZTEHAUSBRUNNEN

FAZIT

**AUGENHÖHE IN DER ELTERN-KIND-BEZIEHUNG VERLANGT
MUT ZUR SELBSREFLEXION, ZUR PERSÖNLICHEN
ENTWICKLUNG UND ZUM LOSLASSEN. DAS SETZEN VON
LEITPLANKEN BRAUCHT KEINE HÄRTE, SONDERN
KLARHEIT UND LIEBEVOLLE PRÄSENZ - DAS IST DER
SCHLÜSSEL ZUR POTENTIALENTFALTUNG**



VER
KÜRPT

HAAREN



ÄRZTEHAUSBRUNNEN

LITERATUR 1

1. <https://netpapa.de/personen/gerald-huether-zitate-und-denkweisen/>
2. <https://www.schweizer-illustrierte.ch/family/alltag/remo-largo-seine-funf-wichtigsten-ansatze-319888>
3. <https://aloveleyjourney.com/2023/05/jesper-juul-zitate-ueber-erziehung-beziehungen-kommunikation-und-familie.html>
4. <http://www.ev-kirche-selters.de/unsere-pädagogische-arbeit.html>
5. <https://www.selbstistdaskind.de/zitate-jesper-juul/>
6. <https://aloveleyjourney.com/2024/04/die-schoensten-remo-largo-zitate.html>
7. <https://www.zg.ch/behoerden/direktion-fur-bildung-und-kultur/schulinfo/fokus/entwicklungspsychologie-2014-was-wann>
8. <https://lernenderzukunft.com/mutmacher-was-wir-sind-und-sein-koennten/>
9. <https://www.fritzundfraenzi.ch/die-besten-juul-zitate>
10. <https://www.kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/paedagogik/die-familie-als-kindliche-erfahrungsumwelt/>



LITERATUR 2

11. <https://pikler-hengstenberg.at/wp-content/uploads/2019/07/15-Sätze-von-Jesper-Juul.pdf>
12. <https://www.fritzundfraenzi.ch/13-inspirierende-zitate-fuer-eltern>
13. <https://starkauchohnemuckis.de/weiterbildungen/erziehung-paedagogik/>
14. <https://www.fritzundfraenzi.ch/tag/jesper-juul>
15. <https://einerschreitimmer.com/interview-elternpodcast-gerald-huether/>
16. <https://www.gerald-huether.de>
17. <https://www.herder.de/hk/hefte/archiv/2002/9-2002/sichere-bindungen-aufbauen-ein-gespraech-mit-dem-hirnforscher-gerald-huether-ueber-erziehung-und-bildung/>
18. <https://www.eltern.de/familie-urlaub/ohr-nach-draussen-unsere-blogs/gerald-huether-lasst-doch-die-kinder-bis-zum-10>
19. <https://www.fritzundfraenzi.ch/die-besten-zitate-von-remo-largo>
20. <https://www.kinderschutz.ch/themen/gewaltfreie-erziehung/gelassenheit-im-familienalltag/entwicklungsaufgaben/im-ueberblick>
21. Bregman Rutger, *Im Grunde gut*, Eine neue Geschichte der Menschheit, 2019, Niederlande, Rowohlt Verlag



LITERATUR 3

22. 1. <https://carstenvonnoh.de/2023/03/11/elternschaft-auf-augenhoehe-so-funktioniert-der-respektvolle-umgang-zwischen-dir-und-deinem-kind/>
23. <https://www.profiling-institut.de/der-autoritaere-erziehungsstil/>
24. https://www.familienland.at/fileadmin/Bibliothek/Downloads/Familienland_Magazin/2025/Familienzeit_01-2025-web.pdf
25. <https://rabeneltern.org/rubrik-bibliothek/elternsein/>
26. <https://www.srf.ch/kultur/gesellschaft-religion/mutter-tochter-beziehung-abloesung-von-der-mutter-wie-wir-es-schaffen-endlich-loszulassen>
27. <https://www.eltern.de/kleinkind/erziehung/autoritaere-erziehung--ist-das-aufwachsen-mit-hierarchien-zeitgemaess--13112618.html>
28. <https://starkekids.com/erziehungsstile/>
29. <https://www.limes-schlossklinik-fuerstenhof.de/blog/autoritaere-erziehung/>
30. <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/kinder-jugendpsychiatrie-psychosomatik-und-psychotherapie/ratgeber-archiv/artikel/aengste-von-eltern-uebertragen-sich-leicht-auf-kinder-therapeutische-hilfe-wichtig/>
31. <https://susanne-barth.com/kriegsenkel/parentifizierung-spaetfolgen/>



LITERATUR 4

32. https://bildungundfamilie.ch/download_file/view/1322/603
33. <https://mamaleicht.ch/buecher-fuer-beduerfnisorientierte-eltern/>
34. <https://www.fritzundfraenzi.ch/die-besten-zitate-von-remo-largo>
35. <https://www.schweizer-illustrierte.ch/family/alltag/remo-largo-seine-funf-wichtigsten-ansatze-319888>
36. <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/kinder-jugendpsychiatrie-psychosomatik-und-psychotherapie/ratgeber-archiv/artikel/vernachlaessigung-durch-eltern-verursacht-bindungsstoerungen-bei-kindern/>
37. <https://www.fritzundfraenzi.ch/beziehung-eltern-abloesung-kann-ein-ganzes-leben-dauern>
38. <https://www.meineeltern.ch/zusammenleben/wenn-mutter-tochter-beziehungen-schwierig-werden-95>
39. <https://www.familienleben.ch/leben/konflikte/vorwuerfe-an-die-eltern-6173>
40. <https://www.elternwissen.com/erziehung-entwicklung/pubertaet/eltern-kind-kommunikation/so-entwickeln-sie-langsam-eine-beziehung-auf-augenhoehe/>
41. <https://juliabelke.at/beziehung-auf-augenhoehe-wie-funktioniert-das/>
42. <https://dgsf.org/service/wissensportal/karl-heinz-pleyer-parentale-hilflosigkeit-..>
43. <https://www.geo.de/wissen/mit-den-eltern-reden--wie-schwierige-gespraechе-besser-gelingen-31766406.html>

