

Henry Cloud
John Townsend

Liebevoll Grenzen setzen

Durch Liebe und Konsequenz
zur Selbstständigkeit
erziehen



GerthMedien

sein späteres Leben. Ihre Rolle bei dieser Charakterbildung können Sie gar nicht überbewerten. Schon in Sprichwörter 22,6 heißt es: „Bring einem Kind am Anfang seines Lebens gute Gewohnheiten bei, es wird sie auch im Alter nicht vergessen.“

Vorsorge ist besser ...

In unserem Buch Nein sagen ohne Schuldgefühle sprachen wir darüber, wie man Charakterbrüche heilen kann, die durch fehlende Grenzen entstanden sind. Seitdem haben wir unzählige Reaktionen von Menschen bekommen, die uns mitteilten, wie sehr sich ihre Liebesfähigkeit und Lebensqualität durch das Aufstellen von neuen Grenzen

verbessert haben. Nichts ist aufregender und erfüllender als mitzuerleben, wie Menschen wachsen und sich verändern.

Doch eins ist uns in unserer Arbeit deutlich geworden: Menschen mit Grenzenproblemen haben diese nicht erst als Erwachsene entwickelt. Sie haben ihre Verhaltensmuster früh im Leben eingeübt und dann diese schädlichen Muster weiter beibehalten. Als Kinder haben sie meist die folgenden Grenzenprobleme erlernt:

- die Unfähigkeit, zu Menschen Nein zu sagen, die einen verletzen, oder ihnen Grenzen zu setzen
- die Unfähigkeit, Nein zu eigenen destruktiven Impulsen zu sagen

- die Unfähigkeit, ein Nein von anderen hinzunehmen und deren Grenzen zu respektieren
- die Unfähigkeit, den Lohn einer Mühe abzuwarten und Dinge durchzuziehen
- die Tendenz, sich zu unselbstständigen oder kontrollierenden Menschen hingezogen zu fühlen und diese heilen zu wollen
- die Tendenz, die Verantwortung für andere übernehmen zu wollen
- Manipulierbarkeit und Beeinflussbarkeit
- Schwierigkeiten mit Intimität und Nähe zu anderen Menschen
- die Unfähigkeit, ehrlich und offen gegenüber Nahestehenden zu sein

- die Unfähigkeit, andere auf Konflikte anzusprechen und diese konstruktiv zu lösen
- ständige Opfermentalität, statt das Leben selbstbewusst anzupacken
- Abhängigkeiten und zwanghaftes Verhalten
- schlechte Selbstorganisation und mangelndes Durchhaltevermögen

Nachdem uns dies klar geworden war, begannen wir vorsorgend zu arbeiten. Es ist wunderbar, Erwachsenen zu helfen, die schon seit Jahren mit Grenzenproblemen zu tun haben, aber wichtiger ist es uns, bereits bei Kindern zu verhindern, dass sie später überhaupt mit solchen Schwierigkeiten zu kämpfen

haben! Diese Gedanken haben uns dazu gebracht, das vorliegende Buch zu schreiben.

Die meisten Erwachsenen, die wir kennengelernt haben, hatten durchaus wohlmeinende Eltern, die allerdings oft keine Ahnung hatten, wie sie ihren Kindern gesunde Grenzen vermitteln sollten. Sie haben also im Grunde ihre eigenen mangelnden Fähigkeiten, Grenzen zu ziehen, einfach an ihre Kinder weitergegeben. Damit das bei Ihnen anders wird und Sie Ihren Kindern gute Gewohnheiten mit auf den Weg geben können, gibt es dieses Buch.

Viele Eltern haben selbst erleben müssen, wie schwierig und auch schmerzvoll es sein kann, das Grenzenziehen zu lernen, und sie