

Henry Cloud • John Townsend

Liebevoll Grenzen setzen

Durch Liebe und Konsequenz
zur Selbstständigkeit
erziehen

Aus dem Englischen
von Karoline Kuhn

The logo for GerthMedien features a stylized black arch above the text "GerthMedien".



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *EOS*
liefert Salzer, St. Pölten.

Originally published in the U.S.A. under the title
„Boundaries with Kids“
Copyright © 1998 by Henry Cloud and John Townsend
Published by permission of Zondervan, Grand Rapids, Michigan.
www.zondervan.com
All rights reserved.

Die amerikanische Originalausgabe erschien im Verlag
ZondervanPublishingHouse, Grand Rapids, Michigan
unter dem Titel „Boundaries with Kids“.
© 1998 by Henry Cloud und John Townsend
© der deutschen Ausgabe 2001 Gerth Medien GmbH, Asslar
© der Neuauflage 2014 Gerth Medien GmbH, Asslar,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München

1. Auflage der Jubiläumsausgabe 2014
Best.-Nr. 816958
ISBN 978-3-86591-958-8

Umschlaggestaltung: Hanni Plato
Umschlagfoto: Getty Images, Timli
Satz: DTP Verlagservice Apel, Wietze
Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

Inhalt

Einleitung	
Warum das Ganze?	7
Teil 1:	
Warum Kinder Grenzen brauchen	11
1. Die Zukunft beginnt jetzt	12
2. Wie sieht Charakter eigentlich aus?	26
3. Kinder brauchen Eltern, die Grenzen kennen	46
Teil 2:	
Zehn Regeln, die Kinder kennen müssen	71
4. Was passiert, wenn ich das mache? <i>Die Regel von Saat und Ernte</i>	72
5. Am eigenen Strang ziehen <i>Die Regel der Verantwortlichkeit</i>	94
6. Ich kann nicht alles allein, aber ich bin auch nicht hilflos <i>Die Regel der Macht</i>	114
7. Ich bin nicht der Nabel der Welt <i>Die Respekt-Regel</i>	136

8. Das Leben nach „... weil ich es dir sage!“ <i>Die Regel der Motivation</i>	160
9. Ohne Schmerz kein Wachstum <i>Die Regel der Bewertung</i>	179
10. Man muss nicht immer nur reagieren <i>Die Regel der Proaktivität</i>	196
11. Ich bin glücklicher, wenn ich dankbar bin <i>Die Regel des Neides</i>	219
12. Energieschub für meinen Motor <i>Die Regel der Aktivität</i>	239
13. Ehrlichkeit ist die beste Strategie <i>Die Regel der Offenheit</i>	261
Teil 3: Grenzen aufstellen	277
14. Krempeln Sie die Ärmel auf ... <i>Sechs Schritte, um Ihren Kindern Grenzen nahezubringen</i>	278

Einleitung

Warum das Ganze?

„Was ist denn das für ein neues Buch, das ihr da schreibt, Henry und du?“, fragte mein 7-jähriger Sohn Ricky neugierig.

„Es geht um Kinder und Grenzen“, gab ich zurück.

Ricky überlegte einen Moment und sagte dann nachdenklich: „Ich mag ganz gern Grenzen aufstellen, aber hören tu ich sie gar nicht so gern!“

Da geht's dir nicht anders als dem Rest der Menschheit, Ricky. Wir alle haben nichts dagegen, anderen um uns herum Grenzen zu setzen, aber wir werden gar nicht gerne selbst von ihnen eingeschränkt. Rickys Statement beschreibt die Grundeinstellung aller Kinder (und fast aller Erwachsenen): „Was mir gefällt, ist gut, und was mich frustriert, ist schlecht.“ Seit den Zeiten von Adam und Eva wehren wir Menschen uns dagegen, die Verantwortung für unser eigenes Leben zu übernehmen.

Unsere Aufgabe als Eltern ist es, unseren Kindern dabei zu helfen, von innen her das zu entwickeln, was wir ihnen von außen vorgelebt haben: Verantwortungsgefühl, Selbstbeherrschung und innere Freiheit. Die dazu nötigen Grenzen aufzustellen und beizubehalten ist zwar keine einfache Aufgabe, aber mit den richtigen „Zutaten“ ist der Erfolg einfach wunderbar!

Warum Grenzen?

Vor einigen Jahren haben wir zusammen das Buch *Nein sagen ohne Schuldgefühle* geschrieben. In diesem Buch haben wir das Konzept vorgestellt, nach dem uns das Festsetzen von bestimmten Grenzen hilft, unser Leben besser in den Griff zu bekommen und Gott und andere Menschen mehr zu lieben. Die große Popularität dieses Buches hat bewiesen, dass es unendlich viele Menschen gibt, die in schwierigen oder zwanghaften Beziehungen stecken, mit emotionalen Problemen oder Konflikten bei der Arbeit zu kämpfen haben oder Ähnlichem.

Seit der Veröffentlichung von *Nein sagen ohne Schuldgefühle* haben uns immer wieder Eltern gefragt, wie sich die Prinzipien aus dem Buch auf die Kindererziehung übertragen lassen. Alle Eltern möchten gesunde, liebesfähige und selbstständige Kinder erziehen und dazu sind Grenzen unabdingbar. Für diese Eltern ist dieses Buch gedacht.

Wer sollte dieses Buch lesen?

Wir hatten beim Schreiben Eltern von Kindern jeden Alters vor Augen, vom Kleinkind bis zum Teenager. Das Buch kann aber auch Menschen eine Hilfe sein, die nicht (nur) mit eigenen, sondern auch mit Kindern anderer Leute zu tun haben, wie Erziehern, Jugendmitarbeitern, Lehrern oder auch Großeltern.

Man muss nicht unbedingt mitten in einer Krise stecken, um aus diesem Buch Gewinn zu ziehen. Eigentlich passen die hier beschriebenen Prinzipien auch auf alle „normalen“ Familiensituationen. Doch natürlich gelten sie besonders in

Krisenzeiten und bei massiven Problemen, die nun mal in den besten Familien vorkommen können. Sie werden viele Impulse und hilfreiche Lösungswege zu folgenden Problemfeldern finden:

- Impulsivität
- Mangelnder Respekt
- Autoritätsprobleme
- Jammern
- Aufschieben von Dingen
- Unzuverlässigkeit
- Schulische Probleme
- Wiederkehrende Konflikte mit Freunden
- Sexuelle Übergriffe
- Drogenkonsum
- Gangkonflikte

Dabei ist dieses Buch aber keineswegs *problemorientiert*, sondern es geht eher um bestimmte Prinzipien, die Kindern dabei helfen sollen, das Ruder ihres Lebens selbst in die Hand zu nehmen. Diese Konzepte entstammen einem eingehenden Studium der Aussagen, die Gott in der Bibel zu den Themen Verantwortung, Haushalterschaft und Selbstbeherrschung sagt.

Das Buch ist nicht chronologisch aufgebaut, mit einzelnen Kapiteln zu den verschiedenen Altersstufen des Kindes. Wir haben das Buch absichtlich anders strukturiert, weil wir denken, dass die dargestellten Prinzipien allgemeingültig sind und auf Kinder aller Entwicklungsstufen angewendet werden können. Natürlich muss man sie dem Kind alters- und entwicklungsgerecht vermitteln; dazu haben wir viele Beispiele und Illustrationen eingefügt, die verdeutlichen, was Sie von

einem Kind welchen Alters erwarten können und was auf welche Situation passt.

Eigentlich geht es in diesem Buch vielmehr darum, wie Sie sich als Eltern Ihrem Kind gegenüber verhalten als darum, das Kind zu verändern. Grenzen akzeptieren zu lernen hat viel damit zu tun, dass man Erfahrungen macht, zum Beispiel Konsequenzen für ein bestimmtes Verhalten erlebt und Verantwortung für seine Fehler übernimmt. Dieser Wachstumsprozess wird in der Bibel sehr treffend beschrieben: „In dem Augenblick, in dem wir gestraft werden, bereitet uns das nicht Freude, sondern Schmerz. Aber später bringt es denen, die durch diese Schule gegangen sind, als Frucht Frieden und die Annahme bei Gott“ (Hebräer 12,11).

Während Sie lernen, wie Sie Ihr Kind zur Selbstständigkeit erziehen können, lernt Ihr Kind den Wert dieser Verantwortlichkeit schätzen. Doch der Prozess beginnt bei Ihnen! Also, seien Sie in diesem Buch herzlich willkommen! Wir beten, dass Sie hier Hilfe, Informationen und neue Hoffnung finden und Ihre Kinder zu selbstständigen, liebesfähigen Menschen erziehen können.

Teil 1

Warum Kinder
Grenzen brauchen

1. Die Zukunft beginnt jetzt

Es war ein ganz normaler Tag, aber er veränderte den Erziehungsstil meiner Freunde für immer.

Wir hatten gerade ein gemeinsames Abendessen genossen und ich (Henry Cloud) unterhielt mich mit meinem Freund Bruce, während seine Frau Allison den Tisch verließ, um noch ein paar Dinge zu erledigen. Als Bruce einen Anruf bekam, ging ich zu Allison, weil ich sehen wollte, ob ich ihr helfen konnte.

Ich hörte sie im Zimmer ihres 14-jährigen Sohnes rumoren und platzte dort in eine Szene herein, die mich alarmierte: Allison war fröhlich dabei, Kleidungsstücke zusammenzulegen und das Bett zu machen. Als sie mich sah, setzte sie das Gespräch vom Tisch ganz normal fort: „Ich bin schon so gespannt auf die Fotos von unserer Reise! Es war so ...“

„Allison, was machst du da?“, fragte ich erstaunt.

„Na, nach was sieht das denn wohl aus? Ich räume Camerons Zimmer auf!“, gab sie zurück.

„Du machst *was*?“

„Ich räume Camerons Zimmer auf. Warum guckst du mich denn so komisch an?“

Da konnte ich nicht anders, als ihr die Zukunftsvision mitzuteilen, die sich gerade in meinem Kopf abspielte: „Mir tut Camerons zukünftige Frau jetzt schon leid!“

Allison richtete sich auf, sah mich entsetzt an und floh aus dem Zimmer. Ich ging ihr nach und fand sie regungslos in der Küche sitzend vor. Weil ich nicht so recht wusste, was ich sagen sollte, schwieg ich einfach und nach einer Weile sagte sie: „So habe ich es noch nie betrachtet.“

Das tun wir alle nicht. Wir erziehen unsere Kinder jetzt und denken nicht unbedingt ständig an die Zukunft. Es gibt ja auch in der Gegenwart schon genug Probleme. Manchmal kommt es einem schon wie eine große Errungenschaft vor, wenn man einen Nachmittag hinter sich gebracht hat, ohne sein Kind zum Nordpol zu wünschen. Doch eine unserer Aufgaben als Eltern ist es, ein Auge auf die Zukunft unserer Kinder zu haben. Wir wollen unsere Kinder zu selbstständigen Erwachsenen erziehen.

Eltern verhalten sich ihren Kindern gegenüber so, wie es ihrer Natur entspricht. Allison zum Beispiel ist von ihrem Typ her eine *Helferin* und tut anderen Menschen gern einen Gefallen, so auch ihrem Sohn. Andere Menschen haben wieder andere Veranlagungen. Entspanntere Mütter lassen die Zimmer ihrer Söhne in Ruhe, auch wenn sie noch so wüst aussehen. Strengere Typen verhängen drakonische Strafen, wenn das Bett nicht ordentlich gemacht ist.

Ganz sicher verlangt die Kindererziehung eine flexible Einstellung. Es gibt Zeiten zum Helfen, Zeiten, sich herauszuhalten und Zeiten, wo man streng sein muss. Die wirklich wichtige Frage ist jedoch die: Tun Sie das, was Sie tun, mit einem bestimmten Ziel vor Augen? Oder handeln Sie einfach aus Gründen heraus, die Sie nicht überdenken? Liegen diese Gründe in Ihrer Veranlagung, Ihren eigenen Kindheits-erfahrungen, der momentanen Stimmung oder einer Angst begründet?

Denken Sie daran: Erziehung hat mit mehr zu tun als nur diesem Augenblick! Sie bereiten Ihr Kind auf seine Zukunft vor. Der Charakter einer Person ist Ihr Ziel!

Denn der Charakter eines Menschen bestimmt zu einem großen Teil, wie er im Leben vorwärtskommt. Ob jemand in Beziehungen und im Beruf *Erfolg* hat, hängt sehr stark von

seinen Fähigkeiten und Gewohnheiten ab. In einer Welt, die angefangen hat, jedes Fehlverhalten mit den verschiedensten Begründungen wegzuerklären, fragen sich viele Menschen, warum ihr Leben nicht funktioniert. *Die meisten unserer Probleme entstehen jedoch aus charakterlichen Schwächen.* Wenn wir aber innere Stärke besitzen, gelingt unser Leben oft auch trotz widriger Umstände. Fehlt uns diese innere Stärke, bleiben wir unweigerlich entweder stecken oder fallen auf die Nase. Ganz praktisch bedeutet das: Wenn eine Beziehung Verständnis und Vergebungsbereitschaft benötigt und wir diese Eigenschaften nicht mitbringen, wird die Beziehung scheitern. Und wenn eine schwierige Phase im Beruf Geduld und Durchhaltevermögen erfordert und wir diese beiden Qualitäten nicht besitzen, werden wir versagen. Charakter ist beinahe alles!

Das Wort *Charakter* bedeutet für jeden etwas anderes. Manche Menschen meinen damit moralisches Funktionieren oder Integrität. Wir benutzen das Wort, um das gesamte Innenleben einer Person zu beschreiben – das, was diesen Menschen ausmacht. Der Charakter eines Menschen sind seine Fähigkeiten und Fehler, seine moralischen Vorstellungen, seine Beziehungsfähigkeit und die Art, wie er Aufgaben erledigt. Wie verhält er sich in bestimmten Situationen? Wie begegnet er den Aufgaben und Anfragen, die ihm täglich begegnen? Ist er liebesfähig? Kann er sich verantwortungsvoll verhalten? Empfindet er Mitgefühl für andere? Entwickelt er seine Begabungen weiter? Kann er Probleme lösen? Kann er mit Niederlagen umgehen? Inwiefern spiegelt er das Wesen Gottes wider? Dies sind nur ein paar der Fragen, die den Charakter eines Menschen definieren.

Wenn es stimmt, dass der Charakter eines Menschen seine Zukunft bestimmt, dann geht es bei der Kindererziehung

hauptsächlich darum, Kindern zu helfen, dass sie einen Charakter entwickeln, der sie sicher durchs Leben bringt. Eltern und Menschen, die mit Kindern arbeiten, tun gut daran, das im Hinterkopf zu behalten: Ein Hauptziel aller Erziehung ist es, Kindern dazu zu verhelfen, dass sie einen Charakter entwickeln, der ihre Zukunft positiv bestimmt.

Erst als Allison sich diese Zukunft vor Augen malte, veränderte sich ihr Erziehungsstil. Sie half Cameron gern, doch im Grunde war ihr *Helfen* keine echte Hilfe für Cameron. Er hatte dadurch bereits eine Grundhaltung entwickelt, in der er sich von der Hilfe anderer abhängig machte und dies beeinflusste bereits seine Beziehungen deutlich negativ. Allison hatte ihm immer gern dabei geholfen, das Chaos in Ordnung zu bringen, das er hinterließ. Cameron zu helfen schien ihr eine Möglichkeit zu sein, ihm Liebe zu zeigen.

Doch Allison war ja nicht nur eine Mutter, sondern auch eine erwachsene Frau und eine Ehefrau. Als sie in die Zukunft blickte und sich vorstellte, dass Cameron immer die Verantwortung für sein Leben anderen überlassen würde, begann sie, sich Sorgen zu machen. Was sie als Mutter gerne tat, fanden andere Menschen vielleicht lästig. Sie begann, sich Cameron gegenüber anders zu verhalten. Er sollte ein Gefühl für seine Selbstständigkeit bekommen und dafür, wie sein Verhalten sich auf andere Menschen auswirkte. Schließlich sollten auch andere Menschen später einmal ein Teil seiner Zukunft sein.

In diesem Sinne meinen wir unsere Aussage, dass die Zukunft jetzt beginnt. Wenn Sie eine Mutter oder ein Vater sind, dann sollten Sie Ihrem Kind dabei helfen, seine Zukunft zu gestalten. Die Verhaltensmuster, die ein Kind früh lernt, prägen seinen Charakter und damit auch 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 möchten verhindern, dass ihre Kinder einmal einen ebenso mühsamen Weg gehen müssen. Für ein Kind ist es wesentlich einfacher zu verkraften, wenn es gewisse Privilegien verliert, als es für einen Erwachsenen ist, seine Ehe oder berufliche Karriere zerstört zu sehen. Zudem haben diese Eltern begriffen, dass Grenzen ein wichtiger Schlüssel zu gelingenden Beziehungen sind, und sie wollten lernen, diese entscheidenden Prinzipien in ihrer Familie zu leben. Die Fragen, die uns in diesem Zusammenhang am häufigsten begegneten, waren im Wesentlichen den folgenden drei Gruppen zuzuordnen:

- Wie kann ich meinem Kind Grenzen nahebringen?
- Wie kann ich angemessen auf der Einhaltung von Grenzen bestehen?
- Wie kann ich sicherstellen, dass meine Kinder nicht dieselben Probleme mit Grenzen bekommen wie ich?

Wir möchten Ihnen diese Fragen beantworten und Ihnen eine Hilfe dabei sein, Ihre Kinder zu liebesfähigen Menschen mit gesunden Grenzen zu erziehen.

Kinder werden „grenzenlos“ geboren

Eine Grenze ist eine Art *Zaun* um einen Menschen herum; sie definiert, wo eine Person aufhört und die andere beginnt. Wenn wir die Grenzen einer Person kennen, wissen wir, was wir von ihr erwarten können. Wir können davon ausgehen, dass diese Person sich im Hinblick auf ihre eigenen Gefühle, Verhaltensweisen und Einstellungen verantwortlich zeigt. Ich habe unzähligen Paaren dabei zugehört, wie

sie sich gegenseitig die Schuld für ein Problem zuzuschieben versuchten, wobei keiner von ihnen die Verantwortung für sein eigenes Handeln übernehmen wollte. In einer Beziehung aber können wir festlegen, was wir voneinander erwarten, und dann muss jeder seinen Teil dieser Abmachung erfüllen. Nur wenn wir die Verantwortung für unser eigenes Handeln annehmen, kann eine Beziehung funktionieren und wir erreichen unsere Ziele.

Kinder sind da nicht anders. Ein Kind muss wissen, wo seine Person anfängt, wofür es selbst verantwortlich ist und was nicht in seiner Zuständigkeit liegt. Wenn ein Kind in einer Umgebung aufwächst, in der es nie klar erkennen kann, wo seine persönlichen Grenzen und Verantwortungsbereiche liegen, kann es nicht die Selbstkontrolle erlernen, die es braucht, um erfolgreich durchs Leben zu steuern. Verwirrung bezüglich der persönlichen Grenzen führt zum Gegenteil: Ein solcher Mensch versucht, andere zu kontrollieren und hat selbst keine Kontrolle über sich. Eigentlich ist das eine recht passende Beschreibung für ein normales Kind: Ein Kind ist eine kleine Person, die sich selbst nicht unter Kontrolle hat, dafür aber versucht, jeden um sich herum zu kontrollieren. Es denkt gar nicht daran, mehr Selbstkontrolle zu lernen, um den Wünschen von Mama und Papa gerecht zu werden; es möchte, dass Mama und Papa die Anforderungen herunterschrauben!

Da sehen Sie, warum Elternschaft so schwierig ist. Kinder werden nicht mit einem gesunden Gefühl für Grenzen geboren. Sie erlernen es durch Beziehungen und Disziplin. Damit Kinder lernen, wer sie sind und wo ihre Eigenverantwortung liegt, müssen ihre Eltern auf klaren Grenzen bestehen und diese den Kindern so vermitteln, dass sie sie verstehen und respektieren können.

Wenn Kinder mit klaren Grenzen aufwachsen, können sie folgende positive Eigenschaften entwickeln:

- ein ausgeprägtes Gefühl dafür, wer sie selbst sind
- ein ausgeprägtes Gefühl dafür, für was sie verantwortlich sind
- die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen
- das Wissen, dass gute Entscheidungen gute Folgen und schlechte Entscheidungen schlechte Folgen nach sich ziehen
- echte Liebesfähigkeit aufgrund von innerer Freiheit

Wenn ein Kind gesunde Grenzen kennt, kann es Selbstständigkeit, Verantwortlichkeit, innere Freiheit und Liebesfähigkeit lernen. Wenn Sie Ihrem Kind dann noch eine Beziehung zu unserem liebenden Gott vermitteln können, dann haben Sie alles erreicht, was man sich als Eltern wünschen kann. Doch die Frage ist, wie kann das passieren?

Die drei Eltern-Rollen

Die Elternschaft kann man von vielen verschiedenen Seiten betrachten. Manche sehen sich als eine Art Trainer ihrer Kinder, andere als Polizisten, wieder andere einfach als Freunde und manche sogar als Gott. Teilweise steckt in allen diesen Rollen ein Stück Wahrheit.

Die Aufgabe von Eltern besteht aus drei Elementen:

- Beschützer/Wächter
- Verwalter
- Quelle