

GRENZEN

Worüber sprechen wir überhaupt, wenn wir über Grenzen sprechen?

Dazu lade ich zu einem Gedankenexperiment ein. Und zwar bitte ich dich, dir zuerst deine eigenen Grenzen rund um dich vorzustellen. Bei mir ist das ein Kreis. Wie groß ist der? Wo stehst du? Als nächstes stellst du dir dein Kind vor mit seinem/ihren Grenzen rundherum. Vielleicht ist der Kreis kleiner als deiner. Und auch dein Partner hat Grenzen. Und was bei dieser Übung schon deutlich wird ist, dass wir ganz schön viel Patz brauchen, damit der jeweilige Raum geachtet wird. Das Bild von eigenständigen Menschen mit eigenen Grenzen entspricht einer Subjekt - Subjekt - Beziehung in der alle gleichwertige, ernstzunehmende Menschen mit unterschiedlicher Macht- und Pflichtaufteilung zusammenleben. Das ist das Bild einer Familie in den 2010er Jahren.



Je abhängiger unsere Kinder sind, umso näher und im wahrsten Sinn des Wortes, inniger ist unsere Beziehung. Ein Baby in der Bindungsphase lebt bildlich gesprochen mit seinem Kreis in meinem Kreis. Es ist mit mir identifiziert, kann noch nicht unterscheiden zwischen Du und Ich obwohl es schon ein kompetentes Wesen ist, das seinen Bedürfnissen Ausdruck verleihen kann. Die Grenzen verschwimmen also, und es ist einzig unsere elterliche Aufgabe, Zeit mit unserem Baby zu verbringen, seine Bedürfnisse unmittelbar zu stillen und es kennenzulernen.

Ab der Autonomiephase beginnt das Kind nicht nur seinen eigenen Bereich zu erforschen, seine Grenzen auszuprobieren, sondern auch unsere. „Mama, Papa, wer bist du? Und wer bin ich?“ Das sind die Fragen, die jetzt aufkeimen. Und ja, unsere Kinder übertreten permanent mit diesem Forschungsdrang unsere Grenzen. Ganz unverblümt und unachtsam. Deswegen ist es so wichtig, dass wir unsere Grenzen als Erwachsene kennen und benennen können.



Diese Grenzen sind sehr persönlich und individuell. Ein Beispiel: Hausarbeit. Ich mache alles mehr oder weniger gerne. Aber wenn es ums Bügeln geht, ist meine Grenze sehr schnell erreicht. Ich bügeln nicht, weil ich spüre, wie sich bei mir schon allein beim Gedanken daran alles zusammenzieht. Wenn ich bügeln müsste, dann müsste ich wahrscheinlich irgendwie kompensieren, damit ich es ertrage. Also wahre ich durch Nicht-Bügeln meine Integrität und meine Grenzen. Meine Schwiegermutter hingegen entstresst sich durchs Bügeln. Das dürfte ihr keiner wegnehmen.

Oder ich könnte niemals zustimmen, meine Kinder abseits der Piste Schifahren zu lassen. Da ist meine Grenze erreicht. Da kann ich nicht Ja sagen. Da komme ich an meine Angst. Der Vater meines ältesten Sohnes hingegen fährt selbst und mit seinen Kindern mit Vergnügen und angstfrei im Tiefschnee neben der Piste.

Oder : Vor drei Jahre fragte mich meine Tochter, ob sie mit einer Freundin verreisen dürfte - ich war noch nicht so weit. Ich konnte nicht Ja dazu sagen. Ein Jahr später war das Ja ganz einfach für mich .

Oder: Mama will nicht, dass das Kind mit dem Handy spielt und hat dafür ganz viele Gründe. Papa sieht das aber ganz entspannt. Schon stehen sich zwei Kreise mit anderen Grenzen gegenüber.

So ist der erste Schritt immer in deinen Kreis. Was geht für dich und was geht für dich (noch) nicht? Das sind deine Grenzen, die du deklarieren musst - auch wenn das den anderen nicht gefällt. Das bist du. Das macht dich aus. Und über manche Grenzen wächst du hinaus - und manche bleiben gleich. Ich werde weder bügeln noch überhaupt schifahren. Punkt.

Was machen aber die Eltern, die sich nicht einig sind? Zum einen müssen sie nicht einig sein. Bei Mama geht das nicht - bei Papa schon. Wenn es aber zu einem Konflikt in der Paarbeziehung führt, dann braucht es Austausch zwischen den Eltern, um eine tragfähige Lösung zu finden, in der keiner Gewinner oder Verlierer ist. Und diese Zeit müssen sich Eltern immer wieder nehmen.

Was bedeutet dann Grenzen setzen in diesem Zusammenhang?

Mit dem oben kreierten Bild wird diese Aussage zunehmend absurd. Würde ich meinem Kind seine Grenzen setzen, würde ich mein Kind definieren, es zum Objekt machen. Ich würde es zwingen, in meinen Grenzen, und somit in meinen Begrenzungen zu leben. Ich würde mich meinem Kind überstülpen. Das ist nicht Führung, das ist kein Zusammenspiel, das ist Gehorsam oder eben Rumkommandieren. Selbiges gilt auch für die Paarbeziehung. Niemand will sich einem anderen Erwachsenen unterwerfen, nur weil dieser Angst vor etwas hat oder das Neue nicht attraktiv wirkt. Was machen Erwachsene dann? Sie gehen im besten Fall in den Austausch, in einen Prozess, aus dem wieder im besten Fall kein Kompromiss entsteht, sondern eine Lösung, auf die keiner alleine gekommen wäre. Das ist dialogisches Zusammenleben: Aus zwei (oder

mehreren) „Kreisen“ entsteht etwas ganz Neues - sowohl im Aussen, als auch in den beteiligten Personen.

Auch beim Zähneputzen geht es nicht ums Zähneputzen, sondern um die Beziehung. Kinder machen in einem Klima des Vertrauens fast alles mit. Wenn wir unsere Zähne putzen, machen sie das auch. Wir sind ihre Helden und Heldinnen. ABER: Sobald sie spüren, dass wir Angst haben, Angst vor der Zukunft, dem Zahnarzt und den schlechten Zähne, geht es nicht mehr um die Sache, sondern darum, dass wir versuchen unsere eigene Angst über unser Kinder zu managen/ regulieren: „Wenn du Zähne putzt, dann habe ich keine Angst mehr.“ Das ist Erpressung, Manipulation. Wir zwingen sie in unsere Grenzen, in unsere Begrenzungen. DAGEGEN wehren sich unserer Kinder und gehen in den Widerstand! Zu Recht!

Deswegen ist es so wichtig, sich mit dem auseinanderzusetzen, was wir denken und befürchten - dann den Autopilot ausschalten, um dann wieder einen Weg ins Vertrauen zu finden. Und der ist von Familie zu Familie, von Mensch zu Mensch höchst persönlich und individuell .

„Geh nicht mit deiner Vision auf mein Leben los“ ist ein Spruch auf einem Baby-Body, der bei mir in der Praxis hängt.

Kinder (und auch Partner) widersetzen sich in erster Linie dann, wenn eben das passiert. Wenn sie buchstäblich übergangen werden. Wenn über sie bestimmt wird und sie ihre Selbstwirksamkeit verlieren. Wenn wir sie auf der einen Seite ermutigen, eigenständig zu sein, sie aber ab dem Moment bremsen oder antreiben, wenn es für uns passt, wenn wir es brauchen, weil wir sonst Angst bekommen. Dann heißt es nicht mehr „Was brauchst du?“, sondern „Beil dich! Wenn du nicht weitermachst, dann...!“ etc. Wenn Eltern hilflos oder ängstlich oder gestresst sind, greifen sie auf das zurück, was sie aus ihrer eigenen Kindheit kennen. Und erreichen dadurch nichts. Weil unsere Kinder sehr integer sind - so wie wir es ja auch wünschen.

Was ist also die Lösung?

Die Lösung ist, in Alternativen zu denken. Das kann ich aber nur, wenn ich mein gesamtes Gehirn benutzen kann, wenn ich also entspannt bin. Wenn es immerwiederkehrende Konflikte gibt, wie zum Beispiel Einschlafen, Zähneputzen, das Haus verlassen... dann braucht es ein Meeting, in dem Raum für die Grenzen, Standpunkte, Wünsche und Bedürfnisse von allen Familienmitgliedern ist. In diesem Raum kann Neues entstehen. In diesem Raum wird man von allen gehört und man hört alle. Wie kann es uns als Familie gelingen, in der Früh ohne Geschrei und pünktlich das Haus zu verlassen? Warum ist mir das wichtig? Was ist dir wichtig? Dafür braucht es nicht nur offene Ohren, sondern auch ein offenes Herz. Denn unsere Kinder wissen über uns oft besser Bescheid, als wir es wahrhaben wollen. Und sie wollen, dass wir uns zeigen, als die, die wir sind und nicht als die, die sich hinter einer Rolle verstecken. Das wären dann keine Grenzen, das ist eine Mauer. Und gegen diese werden sie hämmern, bis sie bei uns angekommen sind, in Verbindung mit uns sind.

Führung heißt also: Ich nehme dich und mich und deinen und meinen Standpunkt ernst und beziehe ihn mit ein. Darauf kannst du vertrauen. Und wir Eltern entscheiden dann.

So lauten meine abschließende Einladungen:

Spiel mit dem Bild der Kreise - Beobachte dich, in wessen Kreis du unterwegs bist

Hast du selbst überhaupt einen Kreis?

Bist du „zu Hause“?

Bist du in in „anderen Kreisen“ unterwegs ohne dass du darum gebeten worden bist?

Widersetzt sich dein Kind vielleicht deswegen, weil DU über seine Grenzen gegangen bist?

Mach einen Realitätscheck: Hinterfrage althergebrachte Ideen (vor allem die, die dir zusätzlichen Stress bereiten), die in deinen Kreis eingepflanzt worden sind - und triff eine Entscheidung, die DIR entspricht.

(Bsp.:

Kinder müssen an die frische Luft. Ist das wahr? Trifft das jetzt zu?

Man muss Kindern beibringen, bitte und Danke zu sagen. Ist das wahr? Trifft das jetzt zu?

Eltern müssen an einem Strang ziehen. Ist das wahr? Trifft das jetzt zu?

Computerspiele machen mein Kind süchtig? Ist das wahr? Trifft das jetzt zu?)

„Hilfe! Ich spüre meine Grenzen nicht oder viel zu spät!“ Was an dieser Stelle noch ergänzt werden muss



Das Bild des Kreises ist sozusagen das Idealbild eines ganzen Menschen. Der Mensch ist mit einem intakten Kreis ganz und heil, ohne Verletzungen und belastendem Rucksack aus der Vergangenheit. Leider ist es nur allzu menschlich, gefühlt keinen ganzen Kreis zu haben. Denn jede traumatische Erfahrung macht etwas mit unserem Kreis: Ein Trauma sprengt unsere Grenzen, wir verlieren den Kontakt zu uns selbst und müssen uns irgendwie neu sortieren. Dabei kann es passieren, dass wir uns ein wenig seltsam wieder zusammensetzen.

Es ist noch nicht so lange her, dass neben dem Schocktrauma auch eine andere Art von Trauma seine legitime Berechtigung erhielt: das Entwicklungstrauma. Kurz gesagt ist das die Erkenntnis, dass es etwas mit uns macht, einen Ein-Druck, eine Spur im Gehirn hinterlässt, wenn wir als Säuglinge und Kinder nicht als Menschen (Subjekt), sondern als gefühl- und seelenlose Objekte gesehen werden und Erwachsene nicht in Betracht ziehen, welche Auswirkungen ihr Handeln auf uns, auf unseren Kreis, hat. Es hat Auswirkungen, wenn...

- wir gleich nach der Geburt von unserer Mutter getrennt und ins Säuglingszimmer verbannt werden.
- wir als Babys oder Kleinkinder alleine im Krankenhaus sein müssen.
- wir nach der Uhr gefüttert werden und uns in der Zwischenzeit die Seele aus dem Hals schreien.
- unser Schreien nicht als Ausdruck eines Bedürfnisses gesehen wird, sondern als böse Absicht unseren Eltern gegenüber – und wenn wir dafür auch bestraft werden, indem man uns wegsperrt.
- unsere eigenen (traumatisierten) Eltern keine Verantwortung für ihr Sein übernehmen und wir in deren nervösem, angespannten, unstimmgigen, verwirrenden Klima aufwachsen und uns diesem anpassen müssen. Das tun wir beispielsweise, indem wir ganz still und „brav“

werden, oder sie schier in den Wahnsinn treiben. Alles in der Hoffnung, dass sich bitte etwas ändern möge! Das ist kindliche Kooperation.

Bis hinein in die 1980er Jahre wurde der Wille von Kindern systematisch gebrochen, der Kreis kaputt und somit gefügig gemacht. Leider finden sich Restbestände dieser Idee auch heute noch – häufig in Form unserer eigenen Eltern und Großeltern, aber auch in manchen jüngeren Familien und Institutionen. Wie grausam die Folgen für viele heute Erwachsene waren, lässt unter anderem ein absoluter Bestseller, der 1934 erstmals erschien, erahnen: „Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind“ ist ein Buch der Ärztin und Mutter Johanna Haarer. Sie veröffentlichte im Dritten Reich Erziehungsratgeber, die sich stark an der damals gelebten Ideologie orientierten. Ein Zitat daraus:

„Auch wenn das Kind auf die Maßnahmen der Mutter mit eigensinnigem Geschrei antwortet, ja gerade dann lässt sie sich nicht irre machen. Mit ruhiger Bestimmtheit setzt sie ihren Willen weiter durch, vermeidet aber alle Heftigkeit und erlaubt sich unter keinen Umständen einen Zornesausbruch. Auch das schreiende Kind muss tun, was die Mutter für nötig hält und wird, falls es sich weiterhin ungezogen aufführt, gewissermaßen 'kaltgestellt', in einen Raum verbracht, wo es allein sein kann und so lange nicht beachtet, bis es sein Verhalten ändert. Man glaubt gar nicht, wie früh und wie rasch ein Kind solches Vorgehen begreift.“¹

Es galt, den Willen und die Eigenarten der Kinder im Keim zu ersticken, um sie gefügig und somit zu obrigkeitstürchtenden Untertanen zu machen. Nach dem Krieg wurden Haarers Bücher weiter verlegt und beeinflussen so die Erziehungsphilosophie bis heute. Viel Schaden, zahlreiche traumatische Erfahrungen und Kreisbrüche sind unseren Eltern und Großeltern zugefügt worden, die wir heute selbst zu verarbeiten haben – während wir parallel dazu unsere Kinder ganz „Kreis“ sein lassen wollen. Eine Wende passierte erst circa Mitte der 1990er Jahre. Das ist auch die Zeit, in der Jesper Juuls „Dein kompetentes Kind“ erschien. Erst dann wird Bedürfnisorientierung bis zu einem gewissen Grad „normal“, selbst, wenn viele Eltern, die so leben, den Begriff womöglich gar nicht präsent haben. Bonding und Rooming-In wurden immer mehr zur Selbstverständlichkeit. r Zuwendung heißt: Ich gehe in meinem Kreis aus zu dir und kann ganz nahe bei dir in meinem Kreis sein, ohne meinen Kreis dabei zu verlieren. Wie oben beschrieben sind aber Menschen, die Trauma im nahen Familienkreis (Entwicklungstrauma) erlebt haben, selten bis nie ganz bei sich oder in ihrem „Window of Tolerance“ (<https://www.traumaheilung.de/was-ist-ein-trauma-2/>). Ihre Stresstoleranz ist nicht groß genug, um in schwierigen Momenten bewusst zu handeln. Sie sind meistens außer sich oder damit beschäftigt, den Kreis notdürftig mit Äußerlichkeiten zu schließen, um sich sicher zu fühlen.

Was machen Menschen nun mit den „Lücken“, die durch fehlende oder versteckte Kreisteile entstehen? Sie begeben sich auf die Suche nach etwas, womit sie ihre Kreislücken füllen und ihre Grenzen schließen können. Diese Menschen brauchen Strategien und Muster, die ihnen das Gefühl geben, ganz zu sein. Sie suchen nach Lösungen im Außen, nach Ersatzteilen.

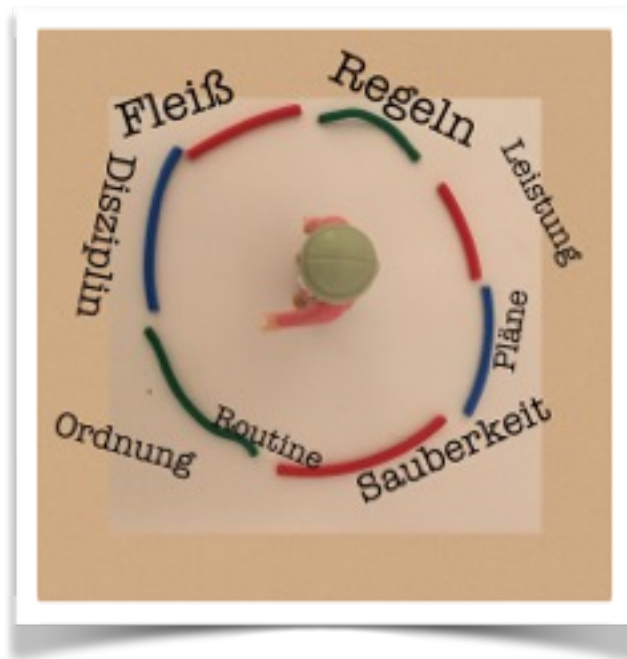
Häufige Strategien dafür sind zB:

1. Alle Arten von Zwängen, wie etwa Putzen oder jeder andere Ausdruck von Perfektionismus, beispielsweise sehr hohe Ansprüche an sich selbst und übermäßiges Bedürfnis nach Kontrolle (über den eigenen Körper, den Partner - die „bessere Hälfte“, die Kinder...)
2. Abhängigkeit von Menschen und Dingen, wie Autos, Besitz, Geld...
3. Wir suchen nach der „besseren Hälfte“, einem Partner. Später ersetzen wir ihn vielleicht durch unsere Kinder, damit diese uns „ganz“ machen.
4. Bewusstseinsverändernde Substanzen: Alkohol, Drogen...
5. Verschiedene Arten der Betäubung (Medienkonsum) oder Ersatzbefriedigung für Lebendigkeit (Dramasucht)

¹ vgl. Haarer 1934, S. 249

6. Körperkult. Die richtige Kleidung und das richtige Make-Up helfen, den äußeren Schein zu wahren.

Mit derlei Strategien finden wir jedoch weder unsere echten Grenzen, noch unser echtes Selbst wieder. Das Ergebnis dieser Orientierung nach Außen ist ein Pseudo-Kreis, geschlossen durch Materielles oder andere Menschen. Es ist ein äußerer Schein, eine Fassade, eine Maske. Und wir sind nun dauerbeschäftigt, das Außen zu pflegen und instand zu halten. Denn Wohnungen schmutzen, Fassaden bekommen Risse, Körper altern, (emotionale) Abhängigkeit in Beziehungen macht aggressiv oder lustlos und hinter Masken wird es stickig. Wir kämpfen einen Kampf, der nur verloren werden kann und zudem auch noch wahnsinnig energieraubend ist.



Auch hier lautet die Lösung: Selbsterforschung und Selbstkonfrontation: „Welche Muster sind hinderlich? Woher kommen sie? Was sind Alternativen? Erlaube ich mir, diese zu leben? Welche neuen Entscheidungen muss ich treffen? Welchen Preis habe ich dafür zu bezahlen? Bin ich dafür bereit und mutig genug? Was muss ich aufgeben, um das zu bekommen, was ich leben will? Was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte“.

Fragen wie diese, am besten in einem geschützten Rahmen eines Coachings oder einer Therapie gestellt, und gute, neue Beziehungserlebnisse - zuallererst sichtbar in einem liebevollen Umgang mit mir selbst - tragen dazu bei, Antworten in sich statt ausser sich zu finden und somit immer mehr der oder die zu werden, die wir sein wollen.

COPYRIGHT 2018 by Sandra Teml-Jetter