

SPARK 079

(Matrix Code: **SPARK079.00** for StartOver.xyz game.)

UNTERSCHIEDUNG: Klare stabile Grenzen bilden das Klettergerüst, an dem Kinder die Muskeln der Verantwortung entwickeln können.

VERTIEFUNG: Ein Baby kann zu einem Eskimo, einem IT-Ingenieur, einem tibetanischen Mönch oder zu einem Reisbauern werden. Ein Baby ist dazu entworfen, sich den klaren und präzisen Regeln der Kultur und Zeit, in der es geboren wurde, anzupassen. Wenn die Regeln nicht klar und beständig sind, scheitern die Bemühungen des Kindes, sich in dieser speziellen Realität zurechtzufinden.

Ohne Grenzen drehen Kinder durch. Sie haben nichts, woran sie sich festhalten können, und sie beginnen wie wild um sich zu schlagen, um die Beschaffenheit ihrer Realität zu finden. Wenn du Schwierigkeiten mit deinen Kindern hast, liegt es wahrscheinlich daran, dass sie verzweifelt ihr Umfeld austesten, um dessen Grenzen zu finden, damit sie etwas Solides haben, woran sie sich festhalten können. Du hast ihnen diese bisher nicht zur Verfügung gestellt.

Ohne Regeln hat die Realität keine Form. Wenn die Regeln dehnbar sind, ist es so, als wolltest du nach einer Metallstange greifen und dabei merken, dass es nur ein Gummiband ist. Für Kinder ist das sehr beängstigend und führt sie zu der plötzlichen Erkenntnis, dass sie sich allein zurechtfinden müssen, wenn sie überleben wollen, weil sich sonst niemand um sie kümmert. In jedem Raum, der nicht von klarer, erwachsener Autorität geprägt ist, entkommen Kinder ihrer Angst dadurch, dass sie den Raum mit Lärm und Chaos dominieren und dann ihre eigenen Regeln aufstellen. Sobald Kinder erwachsene Räume dominieren, kann es schwierig werden, ihre unverantwortliche Autorität zu konfrontieren.

Grenzen zu setzen ist eine der Möglichkeiten, wie Eltern sich um ihre Kinder kümmern. Vielleicht bist du nicht geschickt darin. Du hast Kindererziehung aus der Art gelernt, wie du erzogen wurdest. Nach dem zweiten Weltkrieg gab es eine starke Tendenz zu strenger, autoritärer Erziehung. Viele Kinder von autoritären Eltern schworen sich, das niemals ihren eigenen Kindern anzutun, und wurden anti-autoritär. Du hast vielleicht irgendwo dazwischen deine Orientierung verloren, als es an dir war, Kinder zu erziehen. Es liegt an dir, zu forschen und zu lernen, wie du eine Struktur zur Verfügung stellen kannst, innerhalb derer deine Kinder geschützt damit experimentieren können, verantwortlich zu werden.

Menschen sind verschieden und so können auch Eltern verschiedener Meinung sein. Jeder Elternteil mag seine eigenen Regeln haben. Für Papa ist es vielleicht ein Muss, die Hände vor dem Essen zu waschen. Für Mama könnte es nicht so wichtig sein. Wichtig ist, dass die Eltern den Kindern deutlich ankündigen, welche der elterlichen Regeln in der jeweiligen Situation gelten. Wenn die Eltern das nicht für sich selbst und die Kinder klarstellen, dann stehen die Regeln im Widerspruch zueinander. Missachtet ein Elternteil die Regeln des anderen, so bringt er damit den Kindern bei, diesen Elternteil nicht zu respektieren.

Eine Mutter musste ihre Autorität jedes Mal wieder neu herstellen, wenn ihr Ehemann außer Haus war. Die Kinder waren Jungs. Der Ältere war zehn. Er missachtete die Forderungen seiner Mutter, so wie es ihm sein Vater häufig vormachte. Nachdem die Mutter gelernt hatte, wie wichtig Grenzen sind, trat sie für die geistige Gesundheit ihres Sohnes ein, indem sie anfangs, Grenzen zu setzen. Sie sagte ihm, er solle zum Abendbrot kein Schokomüsli vor dem Computerspiel essen, sondern nach unten kommen und essen, was sie zum Abendessen vorbereitet hatte. Er sagte Nein und wollte an ihr vorbei in ein anderes Zimmer gehen. Die Mutter befürchtete, dass er stärker sein könne als sie, aber im Gegensatz zu ihm hatte sie Erfahrung im Judo. Sie schnappte ihn, hebelte ihn auf den Boden, drehte seine Arme auf den Rücken und sagte: „Ich lasse erst los, wenn du hörst.“ Er sagte: „Okay“, sprang aber auf, nannte sie Arschloch und rannte türknallend in sein Zimmer. Sie ließ sich davon nicht beeindrucken und blieb gelassen. Nach einer halben Stunde kam er die Treppe herunter, aß wortlos das Abendessen seiner Mutter und schlich anschließend zurück in sein Zimmer. Zwei Stunden lang focht die Mutter einen inneren Kampf aus, ob sie vielleicht einen Fehler begangen und den Jungen zu hart behandelt hatte. Als sie schließlich in sein Zimmer ging, um ihm Gute Nacht zu sagen, tat ihr Sohn etwas, das er sonst in seiner unverbindlichen Art nicht tat – er umarmte sie und sagte ihr, sie sei die liebste Mama der Welt. Sie weinte Freudentränen, weil plötzlich ein authentisches Familienleben möglich wurde.

Eltern könnten sich schuldig fühlen, wenn ihr liebes Kind sie um etwas bittet und sie Nein sagen müssen. Statt Nein zu sagen, geben die Eltern vielleicht Begründungen ab. Heutzutage sind Kinder besser darin, Gründe zu erfinden, als ihre Eltern, und können jede Diskussion gewinnen. Die Eltern winden sich, gebrauchen Ausreden, versuchen es mit Ablenkungen oder sagen sogar Ja obwohl ein Nein angesagt wäre. Wenn die Grenze der Eltern ausgetestet wird und dem Test nicht standhält, ist keine Grenze da. Das ruiniert die Glaubwürdigkeit der Eltern. Das Kind fühlt sich verlassen.

Wenn ein Nein nötig ist, dann sage Nein. Gründe sind nicht erforderlich. Wessen Problem ist es, nachdem die Grenze gesetzt wurde? Es ist nicht mehr dein Problem. Es ist das Problem des Kindes. Lass das Kind sein Problem haben. Sein Problem ist nicht dein Problem. Das Ringen mit dem Problem fester klarer Grenzen entwickelt Verantwortung.

EXPERIMENT:

SPARK079.01 Es ist nicht nötig, dass du weiterhin mit Kompromissen lebst. Übe dich darin, Kindern, Angestellten, Partnern, Nachbarn, Eltern, Geschwistern, Chefs, Kunden und *dir selbst* gegenüber Grenzen zu setzen. Fang mit einer pro Tag an. Schreib deine Grenzen in dein *Beep! Buch*. Hier sind einige Hinweise:

- a) Vertraue deinem Instinkt. Wenn du den Impuls hast, eine Grenze zu setzen, dann setz eine Grenze. Beobachte, wie es funktioniert. Lerne aus deinen Fehlern. Wenn sich eine Person aufgrund deiner Grenze angegriffen fühlt, muss das nicht zwangsläufig ein Fehler sein.
- b) Setz deine Grenze an der Landesgrenze und nicht erst an deinem Schlosstor. Verwende dein Gespür und deine Voraussicht, um frühzeitig zu erkennen, wann eine Grenze gesetzt werden muss. Grenzen in dem Moment zu setzen, in dem sie gesetzt werden müssen, ist wie Autofahren. Links oder rechts?

Anhalten oder Fahren? Warte nicht bis zum letzten Moment, wenn du bereits in Panik bist. Setz einfach die Grenze.

- c) Grenzen entspringen dem Gefühl der Wut. Wut entwickelt das Gespür, dass eine Grenze gesetzt werden muss. Verwende die Energie deiner Wut, um damit anzufangen, die Grenze zu setzen. Das bedeutet nicht, dass du die Wut mit deiner Stimme, deinem Gesichtsausdruck oder deiner Körperhaltung ausdrücken musst. Verwende einfach die Klarheit der Wut, um die Grenze zu setzen.
- d) Bevor du eine Grenze setzt oder dich für ein „Nein“ entscheidest, frage dich, warum? Manchmal willst du Nein sagen und eine Grenze setzen, weil es deiner Bequemlichkeit dient, weil du dann nichts Neues lernen musst, einfach weil du deine Ruhe haben willst. Überlege dir, ob die Grenze eine wirkliche Grenze ist oder Sache deines Beliebens. Frage dich, wie sehr es der anderen Person dienen würde, wenn du deine Meinung änderst. Ändere hin und wieder deine Meinung. Vielleicht hast du die Angewohnheit, ein Nein zu sein. Experimentiere damit, ein Ja zu sein. Ein Ja könnte das sein, an das sich dein Kind sein Leben lang erinnert, wenn es an dich denkt.
- e) Falls es widersprüchliche Realitäten gibt, so kann nur eine Realität vorherrschen. Wenn du einen Konflikt spürst, der mit einer Grenze erledigt werden kann, dann ziehe auch in Erwägung, mit der anderen Person die Domäne der Möglichkeit anzusteuern. Lade zum Beispiel dein Kind ein, sich zu überlegen, wie es Verantwortung dafür übernehmen kann, sein Vorhaben so umzusetzen, dass es für alle Beteiligten in Ordnung ist. Wenn du dein Kind darin unterstützt, das Reich der Möglichkeit zu betreten, kann es lernen, innerhalb der Regeln zu agieren und dabei auch ekstatisch zu kreieren, was ihm wirklich am Herzen liegt.