

Videokurs
Kinder unter 7
Wie sie ticken und
was sie brauchen

Modul 7

Grenzen setzen und
Umgang mit Frustration

Trans
Parents



HANDOUT ZUM VIDEOKURS
BILDSCHIRMVERSION

1. Wann setzen wir Grenzen?

In welchen Situationen ist es überhaupt angezeigt, Kinder in ihrem freien Spiel, ihrer Bewegung und ihrem Forschen zu begrenzen? Als erste Richtschnur lassen sich drei Arten von Situationen finden, die nach Grenzen rufen, weil diese Grenzen „lebensprozessförderlich“¹ sind.

★ Dinge, die heil bleiben sollen, sollen auch heil bleiben.

Bestimmte Spiele können daher nur an bestimmten Orten gespielt werden, bestimmte Gegenstände dürfen (noch) nicht benutzt werden, bestimmte Dinge dürfen nur auf eine bestimmte Art benutzt werden etc.

★ Fühlende Wesen sollen keinen Schmerz oder Verletzung erleiden.

Kinder dürfen daher nicht mit Sand auf andere Kinder werfen, andere schlagen oder überraschend schubsen; gefährliche Gegenstände dürfen nicht benutzt werden etc.

★ Die „Entwicklungsbedürfnisse“ aller Beteiligten sollen geschützt werden. Diese sind unter anderem:

★ Körperliche Gesundheit:

Kinder dürfen daher nur begrenzt Zucker essen. Ihre Zähne sollen geputzt werden. Kinder sollen regelmäßig an die frische Luft gehen und sich bewegen. Sie sollen keinen Alkohol trinken etc.

¹ Rebeca Wild hat den Begriff „lebensprozessförderliche Grenzen“ ursprünglich geprägt.

★ Geeignete Erfahrungen:

Kinder sollen vor Orten, Reizen und Erlebnissen etc., die ihnen schaden oder die sie überfordern, geschützt werden.

Dazu zählen:

★ reizüberflutende Orte,

★ beängstigende Orte und Geschichten,

★ ungeeignete Beziehungserlebnisse,

★ Reizüberflutung durch zu frühen und ungeeigneten Medienkonsum.²

In den ersten fünf bis sechs Jahren sind Medien für Kinder ungeeignet. Um in seinem Körper und in der Welt anzukommen, braucht das Kind und sein sich entwickelndes Nervensystem die konkrete körperliche Erfahrung und echte Beziehungen „zum Anfassen“. Nur so kann es eine gute körperlich-nervliche Grundlage bilden, um später auch zu lernen, mit Medien kompetent umzugehen.

★ Der persönliche Raum und die Vertiefung:

Das vertiefte Spiel sowie die persönlichen Dinge und der Raum eines jeden Familienmitglieds müssen geschützt werden. Nur dann ist es schön und sicher, zusammen zu sein. Oft müssen die älteren Geschwister vor den jüngeren geschützt werden, andersherum aber auch.

² Ein Dokumentarfilm zu den Folgen frühen Medienkonsums: <https://kidsontech.film/trailer>

Aktuelle Wissenschaftliche Artikel zu den Auswirkungen von Bildschirmmedien auf Kinder:

★ Lissak G. Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environ Res.* 2018 Jul; 164:149-157. doi: 10.1016/j.envres.2018.01.015. Epub 2018 Feb 27. PMID: 29499467.

★ Hutton JS, Dudley J, Horowitz-Kraus T, DeWitt T, Holland SK. Associations Between Screen-Based Media Use and Brain White Matter Integrity in Preschool-Aged Children. *JAMA Pediatr.* 2020 Jan 1;174(1):e193869. doi: 10.1001/jamapediatrics.2019.3869. Epub 2020 Jan 6. Erratum in: *JAMA Pediatr.* 2020 May 1;174(5):509. PMID: 31682712; PMCID: PMC6830442.

★ Li C, Cheng G, Sha T, Cheng W, Yan Y. The Relationships between Screen Use and Health Indicators among Infants, Toddlers, and Preschoolers: A Meta-Analysis and Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2020 Oct 7;17(19):7324. doi: 10.3390/ijerph17197324. PMID: 33036443; PMCID: PMC7579161.



Wir setzen der Freiheit
der Kinder Grenzen,

1. um Dinge zu schützen,
die heil bleiben sol-
len,
2. um fühlende Wesen
vor Schmerz und Ver-
letzung zu bewahren,
3. um Entwicklungsbe-
dürfnisse zu schützen
(körperliche Gesund-
heit, geeignete Um-
gebung und Reize,
Vertiefung und per-
sönlicher Raum etc.).

2. Warum es Eltern manchmal schwerfällt, Grenzen zu setzen

Wenn es dir schwerfällt, dem Kind Grenzen zu setzen, hat das meistens mit bestimmten Sorgen oder Ängsten zu tun. Hier eine kleine Auswahl möglicher Gründe, die Eltern vor Herausforderungen stellen können.



Mögliche innere Hindernisse beim Setzen von geeigneten Grenzen:

- ★ Du fühlst dich vielleicht schuldig oder schlecht, wenn du der Auslöser unangenehmer Zustände beim Kind bist.
- ★ Du hast vielleicht Angst, die Liebe des Kindes zu verlieren, wenn du ihm etwas nicht erlaubst, was es so gerne möchte.
- ★ Du hast möglicherweise Angst, die auf die Grenze folgende Frustration nicht auszuhalten. Insbesondere Wut und Aggression machen uns Stress.
- ★ Wenn du in der Öffentlichkeit bist, fürchtest du, dich vor (Ohren-)Zeugen schämen zu müssen.

- ★ Du trägst vielleicht die Sorge in dir, „ungerecht“ zu sein oder „die falschen Grenzen“ zu setzen. Dahinter ist der dringende Wunsch, dass unsere Kinder nicht so viel Unrecht erfahren müssen wie wir selbst.
- ★ Du hältst es möglicherweise schwer aus, wenn das Kind traurig ist.

Meist sind diese Sorgen und Ängste Produkte der eigenen Geschichte und nicht erst mit den Kindern in unser Leben getreten. Wenn wir beginnen, mit Neugier und Wohlwollen diese Sorgen zu hinterfragen, entdecken wir möglicherweise, wie wenig sie mit den Kindern zu tun haben. So kann mehr Handlungsspielraum entstehen.

3. Grenzen und Frustration begleiten – Wertvolle Geschenke für unsere Kinder

Frustration ist das Gefühl, das wir haben, wenn etwas, was wir wollen, nicht so geht, wie wir möchten – oder wenn etwas geschieht, was wir nicht oder anders wollen. Es ist ein normales Gefühl. Es ist häufig. Es ist ein lebensbejahendes Gefühl, das Mut und gesunde Aggression weckt, um alles

zu versuchen um die Situation in unserem Sinne zu verändern.

Das Leben bringt aber immer wieder auch Frustrationen, in denen eine Veränderung der Situation nicht möglich ist.

- ★ Wir verlieren Dinge, die uns wertvoll sind, uns

liebe Gegenstände, Jobs, Freunde, Partner, Familienmitglieder.

- ★ Wir scheitern an Projekten.
- ★ Wir müssen uns um unser Kind kümmern, obwohl wir noch schlafen wollen ...



Es ist eine sehr hilfreiche und wichtige Fähigkeit, in diesen Situationen betrauern zu können, dass es nicht so geht, wie wir wollen, und irgendwann neue Wege zu suchen, um so trotz und mit der Vergeblichkeit weiterzuleben.

Kinder schaffen manches nicht, wie sie es wollen, oder dürfen manches nicht, was sie wollen. Bei diesen kleinen, alltäglichen Vergeblichkeiten kannst du ihnen helfen zu lernen, sich an Vergeblichkeit anzupassen und dadurch im Fluss des

Lebens zu bleiben. Mit der Möglichkeit, dass sie durch dich diese Anpassungsfähigkeit lernen können, gibst du ihnen für ihr Leben ein äußerst hilfreiches Tool mit – nämlich mit Herausforderungen konstruktiv umzugehen.

Wir machen Kindern ein großes Geschenk, wenn wir ihnen ein „Nein“ schenken und ihnen die Möglichkeit geben, liebevoll begleitet Frustration zu durchleben.

4. Wie kannst du liebevoll Grenzen setzen und Frustration begleiten?

Aber wie geht das nun, Grenzen zu setzen und Frustration zu begleiten? Das Setzen von Grenzen verlangt von dir natürlich zuerst,

1. dass du dir voll und ganz klar machst, dass du eine Grenze setzen willst, weil diese für das Kind und/oder das Familiensystem hilfreich ist.
2. Dann erst ist es dir mög-

lich, dem Kind eindeutig und klar und ohne innere Zweifel zu sagen, dass es etwas nicht darf oder du etwas nicht möchtest.

Gordon Neufeld drückte es so aus: „Wir sind für unser Kind dann wie eine „**Mauer der Vergeblichkeit**“³, die nicht wankt.“

Aber diese Mauer soll nicht schroff und kalt sein.



Für ein positives Frustrationserlebnis brauchen die Kinder, dass wir für alle aufkommende Emotionalität, den Frust und die Traurigkeit offen sind.

³ Aus Gordon Neufeld & Gabor Maté: Unsere Kinder brauchen uns! Die entscheidende Bedeutung der Eltern-Kind-Bindung. Genius Verlag

- ★ Dann haben sie die Möglichkeit, diese Gefühle bei uns „rauszulassen“, zu äußern. vielleicht in die „Tränen der Vergeblichkeit“.
- ★ Dann können sie wütend und frustriert sein, ohne allein damit zu sein. Das ist ein sehr heilsamer Prozess. In diesem Sinne wollen wir für die Kinder (in Neufelds Worten) zugleich auch „Engel des Trostes“ sein.
- ★ Dann können sie sich sicher fühlen und finden

Es ist nicht so wichtig, immer die „richtige Entscheidung“ zu treffen, sondern vor allem, dass wir innerlich nicht aus dem Kontakt gehen.



Das beides zu sein, „Mauer der Vergeblichkeit“ und „Engel des Trostes“ fordert von uns Eltern nicht viele Worte, aber innerlich doch ganz schön viel. Viele von uns machen sich wie auf einen inneren Weg, es zu lernen.

Viele haben in der Kindheit nicht diese Erfahrung machen dürfen, dass jemand wie ein liebevoller Fels in der Brandung, gelassen und interessiert da bleibt, wenn wir selbst den Boden unter den Füßen verloren hatten.

Wenn du merkst, dass es dir schier unmöglich ist, deinem Kind auf diese liebevolle Art und Weise eine sogenannte Mauer der Vergeblichkeit zu sein, dann verurteile dich dafür nicht. Ganz sicher gibt es dafür einen guten Grund.

Wenn du merkst, dass es dir schier unmöglich ist, deinem Kind auf diese liebevolle Art und Weise eine sogenannte Mauer der Vergeblichkeit zu sein, dann verurteile dich dafür nicht. Ganz sicher gibt es dafür einen guten Grund.

Wie du mehr zur Mauer der Vergeblichkeit und dem Engel des Trostes werden kannst:

★ Was auch helfen kann, ist, dass du dir immer wieder klarmachst, dass frustriert zu sein, für Kinder nicht „schlimm“ ist. Im Gegenteil, es ist eigentlich am besten für sie, wenn sie es in unserem Schutz lernen dürfen.

★ Ebenfalls hilfreich ist, dir bewusst zu machen, dass es für Kinder ein sehr verbindungsstärkendes Erlebnis ist, wenn wir

sie dabei unterstützen, schwierige Gefühle zu durchleben. Studien zeigen, dass dabei sogar noch mehr Bindung entsteht, als wenn wir zusammen etwas Angenehmes erleben.

★ Außerdem ist es für Kinder sehr vertrauensstärkend, wenn sie erleben, dass wir zu ihrem Besten entscheiden, auch wenn sie das in den Momenten des Frustes nicht sofort sehen können. Irgendwie intuitiv merken sie doch, dass sie eine Kapitänin und/oder einen Kapitän an Bord haben, die und/oder der sie heil über den Ozean ihrer Unreife bringt.

Es kann auf jeden Fall auch sehr hilfreich sein, dir diese Situationen auch mal in einem therapeutischen Setting oder Elterncoaching genauer anzuschauen.

Wenn Kinder noch nicht gewohnt sind, mit Frustration konfrontiert zu werden, dann hilft es ihnen sehr, das noch zu lernen. Dazu ist es nie zu spät und es lohnt sich, sie dabei zu unterstützen.

Dazu brauchen freilich auch wir Erwachsene die Fähigkeit, Frustration zu begleiten. Es gibt ja wahrscheinlich gute Gründe, warum wir bislang Mühe damit hatten (s. oben). Hier kann Unterstützung recht hilfreich sein.

Wenn Kinder nicht gewohnt sind, ein „Nein“ zu bekommen, dann reagieren sie mit viel mehr Emotionalität.

5. REFLEXION FÜR DICH

Wenn du dafür offen bist, nimm dir ein wenig Zeit, vielleicht mit deiner Übungspartnerin, deinem Übungspartner oder dem anderen Elternteil, um die folgenden Fragen für dich zu bewegen:

Was erlebst du bei dir, wenn deine Kinder unzufrieden sind?

- ★ Was taucht da in dir auf?
- ★ Auf welche inneren Impulse oder Zustände stößt du in diesen Situationen?

Wenn deine Kinder sehr gefrustet oder wütend auf dich sind ...

- ★ Was taucht dann in dir auf?
- ★ Auf welche inneren Zustände, Bilder, Gefühle etc. stößt du dann?

Wenn du Grenzen setzen möchtest, brauchst du möglicherweise genau die Kraft, die deine Kinder ausdrücken.

- ★ Wie ist es, diese Wut und Aggression und Lebensenergie „einfach“ nur in dir zu fühlen, ohne sie nach außen auszuagieren?
- ★ Was nimmst du dann in dir war?

Wenn dir das schwer fällt,

- ★ hast du Lust, einmal mehr über deine Beziehung zu Wut und Aggression zu schreiben?
- ★ Wie war der Umgang damit in deiner Familie früher?

Wenn du nicht weiterkommst in herausfordernden Situationen ...

- ★ Was kann dich unterstützen, dir Raum zu schaffen?
- ★ Gibt es Unterstützung von außen, die helfen könnte?
- ★ Gibt es etwas, was du für dich tun kannst?

Kernsätze

IN DIESEM MODUL



Wir setzen der Freiheit unserer Kinder Grenzen,

- ★ um Dinge zu schützen, die heil bleiben sollen.
- ★ um fühlende Wesen vor Schmerz und Verletzung zu bewahren.
- ★ um authentische Entwicklungsbedürfnisse zu schützen ...

... wie die Entwicklungsbedürfnisse nach emotionaler, körperlicher und seelischer Gesundheit, nach altersgerechter, geeigneter Umgebung, nach genug Zeit und Schutz für Vertiefung ins eigene Spiel, nach Konzentration durch Schutz vor Reizüberflutung etc.

- ★ Wenn es uns als Eltern schwerfällt, unserem Kind Grenzen zu setzen, hat das meistens mit unseren Sorgen, Stress oder Ängsten zu tun. Unsere Kinder sind eine schöne Einladung, uns diesen Sorgen oder diesem Stress zuzuwenden und sie mit Neugier und Wohlwollen zu hinterfragen. So kann mehr Handlungsspielraum entstehen.

- ★ Wir machen Kindern ein großes Geschenk, wenn wir ihnen ein „Nein“ schenken und ihnen die Möglichkeit geben, liebevoll begleitet Frustration zu durchleben.
- ★ Kindern hilft es sehr, zu ihrer Trauer und damit zu ihrem weichen Herzen zu finden, wenn wir in unserem Herzen fühlen, wie blöd etwas für sie ist - und wenn wir gleichzeitig zuversichtlich sind, dass sie das schaffen.
- ★ Es ist nicht so wichtig, immer die „richtige“ Entscheidung zu wissen, sondern vielmehr, dass wir mit uns und dem Kind in Verbindung bleiben.
- ★ Wenn Kinder nicht gewohnt sind, ein „Nein“ zu bekommen, dann reagieren sie mit viel mehr Emotionalität. Für Eltern kann es dann hilfreich sein, sich für einen Kurswechsel unterstützen zu lassen.