Eigene Grenzen erkennen und setzen

Warum ist es eigentlich oft so schwer, die eigenen Grenzen anderen gegenüber durchzusetzen? In erster Linie deshalb, weil sie sehr oft für andere Menschen unbequem sind und die dann entsprechend reagieren. Grenzen setzen kann zu Konflikten führen

Beispiele

Nehmen wir an, Sie haben für sich erkannt, dass Sie zu viel arbeiten. Ihre Vorgesetzte und die Person, welche Sie betreuen, haben Sie bisher dafür geschätzt, dass Sie immer bereit waren, mehr als alle anderen zu tun. Nun aber möchten Sie besser für sich sorgen und Sie weigern sich, weiterhin soviel zu tun. Für Ihre Vorgesetzte sowie der betreuenden Person ist das aus deren Sicht natürlich sehr ärgerlich.

Ein anderes Beispiel: Ihre Schwester und ihr Ehemann möchten gerne noch mehr Steuern sparen und bitten Sie deswegen um einen Gefallen, der genau genommen nicht ganz legal ist. Sie weigern sich. Ihre Schwester und ihr Schwager ärgern sich, weil sie fest davon ausgegangen waren, dass Sie mitmachen.

Deutlich wird bei beiden Beispielen, dass der Konflikt an der Nahtstelle der persönlichen Grenze entsteht, nämlich genau da, wo dem anderen ein scheinbarer oder realer Nachteil durch Ihre Grenze entsteht.

Darf ich mich denn selbst so wichtig nehmen?

Und damit sind wir an einem ganz wichtigen Punkt beim Thema “persönliche Grenzen”: Wer seine persönlichen Grenzen anderen gegenüber durchsetzen will, muss sich selbst

1. wichtig genug nehmen und
2. bereit sein, für sich einzustehen.

Sich selbst wichtig zu nehmen, assoziieren viele Menschen mit Egoismus. Egoismus hat für sie einen negativen Klang und so wollen sie auf jeden Fall vermeiden, als egoistisch zu gelten. Lieber lassen sie die Verletzung persönlicher Grenzen zu und stecken selbst zurück.

Grundsätzlich gilt: solange Sie niemanden aktiv schaden, ist es Ihr gutes Recht, persönliche Grenzen zu setzen. Sie müssen sich weder für einen Aufgabe kaputtarbeiten, noch müssen Sie sich auf etwas Illegales einlassen, nur um Ihre Schwester nicht zu enttäuschen.

Wer zu oft selbstlos ist, ist schnell sich selbst los!

Auch wenn es für viele vielleicht vermessen klingen mag: aber Sie sollten für sich selbst der wichtigste Mensch in Ihrem Leben sein! Selbstlosigkeit ist ein hehres Ziel, aber machen Sie sich bitte eines klar: Sie können anderen nur dann etwas geben, wenn Sie gut für sich selbst sorgen.

Es ist, als ob wir so etwas wie innere Batterien haben: Wenn Sie nicht dafür sorgen, dass hin und wieder Ihre eigenen Batterien aufgeladen werden, brennen Sie irgendwann aus. Und wenn Sie

ausgebrannt sind, können Sie nichts mehr für andere tun – im Gegenteil, dann sind Sie selbst auf Hilfe angewiesen.

Es geht also darum, gut für sich zu sorgen, um aufzutanken, aber auch gut für sich zu sorgen, um nicht unnötig Energie zu verlieren. Und für letzteres ist es manchmal nötig, persönliche Grenzen zu verteidigen.

Grenzen zu setzten, heißt “nein sagen” lernen

Persönliche Grenzen zu setzen und zu verteidigen, hat vor allem etwas mit Kommunikation zu tun. Wir müssen nämlich anderen klar machen, dass es eine Grenze gibt und dass wir nicht möchten, dass diese überschritten wird. In der Praxis läuft das vor allem auf ein einzelnes Wort hinaus: Und das Wort heißt **“nein”**.

Es gilt z.B. anderen gegenüber

- zu formulieren, was man nicht will,
- auszudrücken, wozu man nicht bereit ist,
- abzulehnen, was man nicht tun will
- und klar zu machen, was jemand anderes unterlassen soll.

Nun ist aber das Wörtchen “nein” eines, welches uns schwer über die Lippen geht. Sei es, dass wir es nie gelernt haben oder sei es, dass wir die Reaktionen der anderen fürchten. Vielleicht möchten wir niemanden vor den Kopf stoßen, verärgern oder gar verletzen. Vielleicht fürchten wir auch die Konsequenzen – ob nun nur angenommene oder reale. All dies sind Aspekte, die es uns schwer machen, “nein” zu sagen. Und dennoch kommen wir nicht um dieses Wort herum, wenn wir dafür sorgen wollen, dass unsere Grenzen nicht überschritten werden.

Es gibt viele Möglichkeiten “nein” zu sagen

“Nein” können wir auf sehr unterschiedliche Weise sagen. Sie sollten es zunächst immer freundlich tun und auch Verständnis für die Enttäuschung des anderen zeigen. Damit lassen sich viele Streits im Vorfeld vermeiden.

Hin und wieder wird es aber auch nötig sein, deutlicher zu werden und ein “nein” klar zu formulieren. Und dann entsprechend auch die Konsequenzen zu ziehen.

Konkret: es kann nötig sein, die Beziehung zu einem Menschen abzubrechen, der ständig über Ihre Grenzen geht oder einen Arbeit zu kündigen, wenn es dort nicht möglich ist, gewisse Grenzen zu wahren.

Auch hier geht es darum, wie viel Sie sich selbst wert sind. Sind Sie bereit, selbst zurückzustecken, zu leiden und zu ertragen oder sorgen Sie gut für sich? Pauschale Leitlinien kann es natürlich zu diesen Fragen nicht geben, denn hier müssen Sie immer im Einzelfall entscheiden.

Tipp

Es geht hier zwar um Ihre persönlichen Grenzen, aber er ist auch ein guter Anlass, einmal kurz zu reflektieren, inwieweit Sie selbst die Grenzen anderer Menschen respektieren…

Rechnen Sie mit Gegenwind

Da es für andere, wie beschrieben, ziemlich unbequem sein kann, unsere persönlichen Grenzen zu akzeptieren, werden viele versuchen, diese zu sabotieren. Hier einige Sabotage-Strategien, auf die Sie sich vorbereiten sollten:

Sabotage-Strategie 1: Schuldgefühle auslösen

Eine sehr wirkungsvolle Strategie, ein "nein" zu entkräften oder gar auszuhebeln, ist Schuldgefühle beim anderen auszulösen. Eine solche Person wird dann zu Ihnen so etwas sagen, wie z.B.:

- "Tu mir das bitte nicht an!"
- "Gute Freunde tun so etwas."
- "Wenn du eine gute Mutter wärst, dann würdest du…"
- "Wenn du mich wirklich lieben würdest…"

Machen Sie sich hier klar, dass es in einem solchen Fall um eine versteckte Form der Erpressung geht. Sie sollen um jeden Preis tun, was der andere von Ihnen will und um das zu erreichen spielt derjenige die Schuldkarte aus.

Überprüfen Sie in diesem Fall zunächst, wie wichtig Ihnen Ihr "nein" an dieser Stelle ist und stehen Sie dann trotz der Erpressungsversuche dazu. Wenn Sie tun, was der andere will, dann nur, weil **Sie** es wollen.

Sabotage-Strategie 2: Schmeichelei

Manche Menschen, die unser "nein" nicht akzeptieren wollen, werden versuchen, uns mit Schmeicheleien umzustimmen:

- "Du kannst das einfach viel besser als ich."
- "Du bist der Einzige, der das kann."
- "Die Person ist ganz verrückt nach dir."

Schauen Sie hier hinter die schönen Worte. Dort steht nämlich ein knallhartes Ziel: Sie dazu zu bringen, die Arbeit zu erledigen, den Gefallen zu machen u.ä.

Überlegen Sie gut, ob der Wunsch des anderen es wert ist, dass Sie eine Grenzverletzung zulassen.

Sabotage-Strategie 3: Behauptungen

Sehr häufig werden andere auch versuchen, Ihr "nein" mit pauschalen Behauptungen auszuhebeln:

- "Das machen alle so!"
- "Du bist aber besonders zimperlich!"
- "Du bist der/die Einzige, der/die nicht mitspielt."
- "Das geht gar nicht anders."

Hier soll Ihre Entscheidung – und damit Ihre Grenze – ganz grundsätzlich in Frage gestellt werden. Der andere hat wenig Verständnis dafür, was Ihnen wichtig ist und versucht Sie in eine Außenseiterposition zu bringen, in der Sie sich unsicher genug fühlen, um dann doch einzulenken.

Wenn Sie sich Ihrer Grenzen und der Wichtigkeit für Sie bewusst sind, haben Sie genug Stärke, diesen Behauptungen Ihre ganz eigene Entscheidung als ebenso wichtig entgegenzusetzen.

Sabotage-Strategie 4: Verbrüderung

Ein anderer Weg, Ihr "nein" zu entkräften, ist die Verbrüderung mit Sätzen wie z.B. diesen:

- "Wir sind doch vom gleichen Schlag."
- "Wir sind doch Freunde."
- "Wir verstehen uns doch, nicht wahr?"

Lassen Sie sich auch hier nicht täuschen. Es geht nicht um Gemeinschaftlichkeit oder gar Freundschaft, sondern es geht darum, Sie zu etwas zu bringen.

Schauen Sie genau hin, wenn Sie solche Sätze hören.

Abschlussgedanken

Gehen Sie grundsätzlich davon aus, dass andere Ihnen nicht wirklich etwas Böses wollen. Wenn Sie bisher eher selten für sich eingestanden sind, dann ist ein "nein" aus Ihrem Mund einfach sehr ungewohnt. Das verunsichert und so versuchen viele, den alten Zustand zurückzubekommen, sprich: Ihr "ja". Manchmal wird es, wie auch schon angesprochen, sinnvoll sein, die eigenen Grenzen zu überdenken und ggf. zu verändern. Wenn Ihnen aber etwas wirklich wichtig ist, dann seien Sie es sich wert, dafür einzustehen.

Behalten Sie im Kopf, dass es dem anderen oft um seine eigenen Vorteile geht. Stellen Sie deshalb nicht grundsätzlich die Bedürfnisse und Forderungen des anderen über Ihre eigenen. Ohne persönliche Grenzen kann jeder in Ihnen herumspazieren, sie überrennen und verletzen. Überlegen Sie sich gut, ob Sie das wollen.

Literaturtipps

- Antje Balters: Mut zum Nein sagen: Grenzen setzen ohne Schuldgefühle
- Patti Breitman und Connie Hatch: Sag einfach nein und fühl dich gut

Jeder Mensch will mehr.
Mehr als ihm möglich ist.
Mehr als ihm gut tut.
Mehr als ihm zusteht.
Mehr als recht ist.
Wer seine Grenzen nicht erkennt,
wer seine Grenzen nicht akzeptiert,
wer seine Grenzen überschreitet,
wird erkennen, dass das Leben
eigene Grenzen setzt.
Lass dich durch überzogene Wünsche
vom Leben nicht ausgrenzen.
Udo Hahn