

Warum Beziehungen schön aber kompliziert sind...

9 MEHR SELBST WAGEN

- ÜBER DIE HERAUSFORDERUNG, GRENZEN ZU SETZEN



"Du musst dich mehr abgrenzen!"

"Sag' halt häufiger mal NEIN!"

"Denk' halt mal mehr an dich!"

...sind Aussagen, von denen ich glaube, dass vor allem viele Frauen sie kennen und im Außen immer mal zu hören bekommen – von Freund*innen, Partner*innen, Kolleg*innen, Eltern...Als sei das ganz einfach...NICHT!

Die Schwierigkeit, Grenzen zu setzen ist zumindest meiner Erfahrung nach ein vorrangig weibliches Thema. Die weibliche Sozialisation und Erziehung ist verbreitet eher auf Geben, Verantwortung für andere übernehmen und tendenziell selbstloses Verhalten ausgerichtet. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass sich Mütter schon im Säuglingsalter männlichen Babys gegenüber unbewusst (!) anders verhalten, als weiblichen Babys gegenüber. Menschen lernen außerdem unter anderem "am Modell", also durch Beobachtung und Nachahmung. Mütter, Omas, Tanten etc. dienen als weibliche Rollenvorbilder und geben Mädchen, also der nächsten Frauengeneration somit die Leitplanken ihres Denkens, Fühlens, Handelns in Form von Glaubenssätzen, Werten und inneren Bildern, wie "die Welt ist". Diese entziehen sich in der Regel unserem Bewusstsein und beeinflussen so unsere Bewertungsstrukturen und unser Verhalten – und das zum großen Teil ohne dass wir das bewusst merken, also quasi "unter unserem Radar".

Viele Frauen haben daher in ihrer Biografie nicht gelernt, überhaupt nur ihre Grenzen zu spüren. Vielleicht, weil diese nie gesetzt werden durften, weil Grenzen nicht respektiert wurden, weil es dafür keine Rollenvorbilder gibt oder gab.

Mit dieser Ausgangslage Grenzen zu setzen, ist alles andere als einfach. Viele Personen, die Schwierigkeiten haben, ihre eigene Grenze mit Klarheit zu vertreten, sich für sich zu positionieren, machen das zudem vielleicht mit dem Motiv "es anderen recht zu machen".

Dahinter steckt oft das Bedürfnis, sich angenommen zu fühlen, dazuzugehören, geliebt zu werden. Und die damit auf der anderen Seite verbundene Angst vor Ablehnung, Zurückweisung und Konflikt. Denn das entspricht auch oftmals der eigenen Erfahrung beim Versuch, "Nein" zu sagen. Ich habe die Idee: Wer Grenzen setzt, kann keinen Applaus im Außen erwarten. Vor allem dann nicht, wenn das ein ungewohntes Verhalten ist für die anderen Personen. Denn Grenzen markieren nicht nur deine "rote Linie", sondern auch die des Gegenübers, das plötzlich "nicht mehr alles machen kann", das eigene Verhalten, die eigenen Erwartungen anpassen muss. Es ist normal aber schmerzhaft, dass das für Unruhe und Wirbel sorgt.

Grenzen setzen bedeutet aber auch die Klarheit über das Selbst zu haben. Denn nur wenn du weißt, was innerhalb der Grenze liegt, kannst du "das eigene Land abstecken". Was möchtest du? Was fühlst du? Welche Gedanken sind da? Was sind deine Werte? Was deine Absicht.... sind vielleicht Dinge, über die es sich lohnen kann, nachzudenken. Und dafür dann einzustehen.

Grenzen setzen und "Nein" sagen sind aus meiner Sicht voraussetzungsreich. Viele Menschen, denen das wider besseren Wissens, dass das ihnen gut tun könnte, nicht gelingt, fühlen sich oftmals unfähig mit Gedanken wie: Du hast es schon wieder nicht geschafft. Vor allem wenn das Bullshit Bingo in Form von Shit Tipps aus dem Außen dazu kommt: *"Du solltest....!!!"*

Für dich selbst mehr einzutreten, ist ein Lernprozess. Am Ende dieses Prozesses sollte nicht das Ziel stehen, den Stimmen im Außen gerecht zu werden, sondern mehr bei dir anzukommen. Und mehr du selbst zu sein und mehr Selbst zu wagen.



- *In welchen Situationen gelingt es dir, dich abzugrenzen?*
- *Was ist da anders?*
- *Was kannst du aus diesen Situationen mitnehmen, um dich auch in anderen Lebensbereichen besser abzugrenzen?*
- *Was wäre dann anders?*
- *Was würdest du verlieren?*

Quellen:

Fonagy, P et al. (2018): Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst. Klett Cotta.
Langlotz, E.P. (2015): Symbiose in Systemaufstellungen: Mehr Autonomie durch Selbst-Integration. Springer.
Brandstätter, V. (2014): Motivation und Emotion: Allgemeine Psychologie für Bachelor. Springer.

**Coming soon:
Mehr Selbst wagen - HOW TO: Grenzen
setzen**