

# Warum Beziehungen schön aber kompliziert sind...

## # 10 MEHR SELBST WAGEN - HOW TO: GRENZEN SETZEN



“Im letzten Beitrag #9 ging es um Grenzen setzen, auch mal Nein zu sagen und dadurch dem eigenen Selbst mehr Raum zu geben.

Doch das ist viel leichter gesagt als getan. Und was bedeutet es eigentlich, eine Grenze zu setzen? Ohne den Anspruch darauf, dir hier ein Rezept zu liefern, möchte ich dir meine Gedanken dazu schenken. Durchdenken wir das einmal im Bild der Grenze:

Wenn wir Menschen Grenzen setzen, tun wir doch zwei Dinge. Zum einen grenzen wir etwas innerhalb der Grenze ab. Wir definieren ein “Innerhalb-der-Grenze” und ein “Außerhalb-der-Grenze”. Wir ziehen also eine Grenze um ein Stück “Land”, das wir behalten wollen, das wertvoll ist oder nützlich, wie fruchtbares Land oder wichtige Ressourcen. Wir nehmen uns Raum oder gewinnen Raum dazu. Wir definieren das, was zu uns gehört. Dazu ist es wichtig zu wissen, was innerhalb der Grenzen liegen soll.

Was aber liegt innerhalb deiner Grenze, was gehört zu dir? Vielleicht magst du einmal in dich hineinfühlen, was wichtig für dich ist. Vielleicht magst du erspüren, in welchen Momenten du dich ganz wie DU selbst fühlst und was das über deine Wünsche und Bedürfnisse aussagt? Wann spürst du vielleicht auch mal Wut, wenn deine Grenze übertreten wird? Wozu ist diese Wut dann hilfreich?

Vielleicht hilft es dir, einmal zu überlegen, was dir eigentlich wichtig ist, wenn du vielleicht zukünftig einmal eine Grenze ziehen möchtest? Brauchst du mehr Zeit für dich? Möchtest du, dass deine Meinung akzeptiert wird? Möchtest du, dass deine Gefühle sein dürfen? Hier kann es helfen, selbst Klarheit zu gewinnen für das, was du abgrenzen möchtest und auch: Wozu?

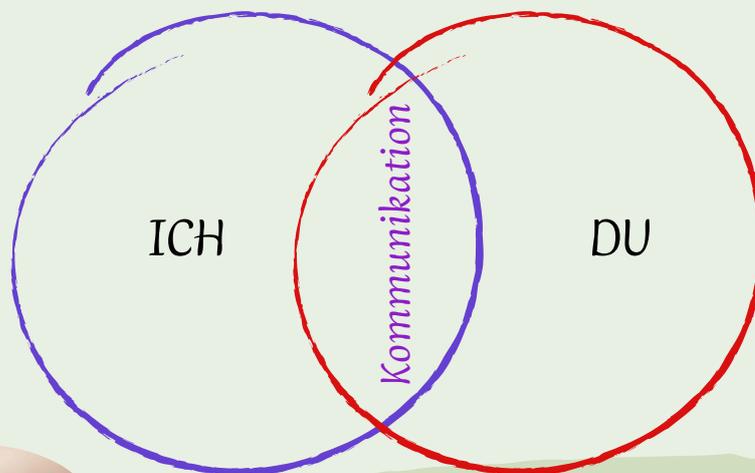
Wichtig ist: Deine Grenze sind variabel. Du kannst sie immer wieder verschieben, je nach dem, was gerade gut für dich ist, für die Situation, für dein Gegenüber. Sie muss keine Mauer sein. Niemand muss ausgegrenzt werden.



Wichtig ist aber aus meiner Sicht auch eine oft schmerzhafteste Seite der Abgrenzung: Wenn du dein Verhalten veränderst, hat das Auswirkungen auf dein Außen. Blicken wir nochmal auf die Metapher der Grenzsetzung...

Im Außen kann das so wirken, als ob Raum verloren ginge. Etwas ist vielleicht weniger verfügbar, kann nicht einfach betreten werden, darüber kann nicht mehr einfach entschieden werden. Personen in deinem Umfeld können so das Gefühl haben, sie werden beschnitten in ihrer Freiheit und Selbstbestimmtheit. Das kann dazu führen, dass du Gegenwind erhältst, indem Menschen vielleicht beleidigt reagieren oder wütend werden. Es kann sein, dass Menschen auf dich Druck ausüben, vielleicht nicht bewusst und absichtlich, um dich dazu zu bringen, im gewohnten, nachgiebigen Verhalten zu bleiben. Ich habe die Erfahrung gemacht: Wer sich abgrenzt, erhält keinen Applaus. Aber gewinnt die Chance, sich selbst treu zu bleiben, auf Bedürfnisse zu hören und sich selbst Raum zu geben.

Ich finde, das Entscheidende ist, dass wir bei aller Abgrenzung weiterhin Brücken bauen können zwischen innen und außen – zwischen dem ICH und dem DU. Dadurch, dass wir miteinander reden und uns mitteilen. Was möchtest du? Was möchte ich? Wie können wir das lösen, so dass jeder seinem Selbst den Raum geben kann, den beide brauchen, um sie SELBST zu sein.



- *Wie gut gelingt es dir, dich mitzuteilen?*
- *Gibt es Menschen, gegenüber denen du dich besser öffnen kannst?*
- *Wie kann es dir gelingen, dich abzugrenzen und trotzdem in Kontakt zu bleiben?*

**Coming soon:**

**Brücken bauen & bezogene Selbstfindung  
- wider den gesellschaftlichen Egoismus**

**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.