

Menschen brauchen Grenzen

Die eigenen Grenzen kennen und sie benennen, fördert den Frieden

Grenzen setzen ist für Eltern und Führungskräfte ein besonders wichtiges Thema, sagt der Begleiter und Autor August Höglinger.

„Wir brauchen kein elftes Buch 'Grenzen setzen bei Kindern', sondern eins über Grenzen Setzen bei Erwachsenen“, überlegte Höglinger und schrieb das gleichlautende Buch. Der ursprüngliche Arbeitstitel macht deutlicher, wozu es geht: „In Frieden leben“. Wer Grenzen setzt, sich über diese verständigt und für sie auch eintritt, setzt Friedensschritte!

Wer Grenzen überschreitet, dringt in fremde Reviere vor. Der Chef ist für Revierklärung zuständig. Höglinger vergleicht es mit einem großen Bauernhof, zu dem



Dr. August Höglinger, Autor, Trainer und Begleiter. KIZ/EG



Grenzen setzen. Laresser

verschiedene Felder gehören. Für jedes Feld ist jemand zuständig. Wo die Aufgaben klar verteilt sind, ist es möglich, in Frieden zu leben. Sind sie es nicht, ist das eine Quelle vieler Kleinkriege.

„Wenn die Erwachsenen Grenzen setzen können, lernen es auch die Kinder. Wichtig ist, zu den Grenzen zu stehen, sie zu verteidigen. Das kann man sich beim Fußballspiel anschauen: Verwarnung, Gelbe Karte, Rote Karte ... Grenzen setzen braucht aber auch Voraussetzungen: Der Mensch muss wissen, was seine Grenze ist, die er nicht überschreiten haben will. Grenzen sind nicht starr, sie sind zum Beispiel von Stimmungslagen abhängig. Wer seine Grenze kennt, muss sie

auch den anderen sagen. Oft sind es Kleinigkeiten (etwa Barthaare im Waschbecken), die als Grenzüberschreitung empfunden, aber nicht benannt werden. Wie beim „Rabattmarken“-Sammeln ist dann irgendwann die „Karte“ voll und es kommt zu unverständlichen Gefühlsausbrüchen. Grenzen dürfen aber nicht selbstherrlich gezogen werden, sondern setzen das Gespräch darüber voraus.

Grenzen haben mit Identität zu tun, „denn an deinen Grenzen wirst du Mensch“. Kinder in der Pubertät sind auf Identitätssuche. Sie reagieren auf Verletzungen ihrer Grenzen grantig. War das Kinderzimmer frei zugänglich, wird es plötzlich zur Sperrzone. Eltern, die die neue Grenze akzeptieren, anklopfen, bevor sie eintreten, signalisieren Grenzverständnis. Für die Heranwachsenden ist dies eine wichtige Erfahrung.

Ernst Gansinger

Buchtipps: Grenzen setzen bei Erwachsenen, August Höglinger, 25,- €, Dr. August Höglinger, Fröhlerweg 8, 4040 Linz. Nächster Vortrag: Vereinshaus Aigen, 11. Februar, 19.30 Uhr, (Vorverkauf in allen oö Sparkassen).

