



# Über die Fähigkeit, sich und anderen **Grenzen** zu **setzen**.

von DI Dr. August Höglinger

**„Jeder ist seines Glückes Schmied“**

*„Das Glück Ihres Lebens liegt in Ihren Händen, meine Damen und Herren. Ihr Denken entscheidet, wie glücklich und erfolgreich Sie sein werden! Glauben Sie an sich und Ihre Stärken! Dann schaffen Sie es...!“*

In diesen oder ähnlich leidenschaftlich klingenden Worten und dazu passenden Gesten versuchen Motivationstrainer Menschen zu stimulieren. Nach derart emotional geladenen Duschvorgängen scheint für manche das Lebensglück leichter erreichbar und greifbar nahe zu sein.

Aus der Arbeit von mittlerweile mehr als fünfzehn Jahren, in denen ich Menschen und Organisationen in beruflichen und persönlichen Fragen und Problemstellungen begleite, ist meine Überzeugung, dass es so ganz einfache Rezepte des Glücks nicht gibt. Es wird uns als Menschen ebenso kaum gelingen – und schon gar nicht mit aller Kraft – Glück zu erzwingen und an uns zu binden. Dennoch zeigen mir eigene Lebenserfahrung und alltägliche Situationen von Menschen, dass es grundlegend *hilfreiche Schlüssel-Prinzipien* gibt. Diese *eröffnen* Möglichkeiten, zu mehr Lebenszufriedenheit und zu einer besseren seelischen und körperlichen Ausge-

glichenheit zu gelangen. Eines dieser Schlüssel-Prinzipien ist *die Fähigkeit, sich und gegenüber anderen Grenzen zu setzen*.

Der Umfang an Literatur zu diesem Thema zeigt, wie sehr das Grenzsetzen primär in der Ecke der Kindererziehung abgestellt wird. Für mich ist das Setzen von Grenzen eine wichtige Schule für die Erwachsenen selbst. Was uns selbst im privaten, beruflichen oder im gesellschaftspolitischen Bereich an Grenzsetzen wirklich gelingt, hat gute Chancen, von anderen – auch den Kindern – als positives Beispiel übernommen zu werden.

## **Grenzen und Reviere sichern unsere Lebensfähigkeit und unsere Bedürfnisse**

Als Menschen dieser Welt sind wir ein Teil der Natur. In dieser gehört das *Leben mit Grenzen* und das *sich Abgrenzen von anderen* zum Alltag. Jeder Organismus grenzt sich von seiner Umwelt ab – beginnend bei der einzelnen Körperzelle: Sie tut dies durch eine halbdurchlässige Membrane. Jede Zelle unterscheidet, was sie durch ihre Membrane hindurchlässt und was sie wieder ausscheidet. Dabei bewertet sie, was außerhalb der Zelle für ihre Weiterentwicklung und für ihr Überleben

geeignet ist. Nur aus der Sicherheit heraus, die diese Membrane vermittelt, kann ein lebendiger Organismus mit einem anderen kooperieren, ohne sich gegenseitig aufzufressen oder ineinander überzugehen.

Auch in unserem sozialen Verhalten zeigt sich, wie sehr wir der Natur – im Besonderen dem tierischen Ursprung – verbunden sind: So wie Tiere ihre eigenen Bereiche benötigen und „markieren“ oder ein Leittier seinen Rang verteidigt, haben wir ähnliche Verhaltensweisen, wenn es um Reviere, Machtansprüche und um Rangordnungen geht.

## **Unzufriedenheit und Ärger beginnen dort, wo Grenzen und Reviere nicht erkannt, anerkannt und verletzt werden.**

### ***Der Sonntagsbesuch bei der Schwiegermutter***

Sonntag nachmittag. Meine Frau und ich sind bei meiner Schwiegermutter zu Besuch. Diese hat Kaffee und Kuchen vorbereitet. Ich hatte bisher auch immer Kaffee getrunken. Aus gesundheitlichen Gründen habe ich aber nun seit längerer Zeit damit aufgehört. Schwiegermutter: „August, trink‘st eh‘ eine Tasse Kaffee mit uns?“ Ich darauf: „Du, nein Danke!“ Was tut meine Schwiegermutter? Sie

nimmt meine Tasse und gießt mir Kaffee ein. Was mache ich? Ich trinke ihn."

Ich hatte damals mehr als drei Monate gebraucht, bis ich gegenüber meiner Schwiegermutter diese scheinbar so banale Grenze erfolgreich setzen lernte.

Mir scheint, dass wir Menschen mehr Übung darin haben, Schied unseres Un-glücks zu sein als umgekehrt: Viel Ärger und Unzufriedenheit, unter denen wir in alltäglichen Situation leiden, haben hausgemachte Ursachen. Dabei ist der gute Umgang mit Grenzen ein wesentliches Kernproblem. Oft lassen wir viele kleine und größere Grenzverletzungen zu, ohne darauf ernsthaft zu reagieren. Wir ärgern uns zwar darüber oder leiden darunter. Dabei bleibt es jedoch. Folgende Erfahrung ist bei Grenzen-Übungen in meinen Seminaren immer wieder festzustellen: Die meisten Teilnehmer reagieren auf das Übertreten der *ersten Grenze*, der sogenannten *Toleranzgrenze*, die durch ein Gegenüber provoziert wird, so gut wie gar nicht - zumindest nicht nach außen sichtbar. Dies entspricht meist dem Alltagsverhalten: „Ich lasse oft Grenzverletzungen zu und sage nichts! Ich denke mir: Der andere müsse es ohnehin merken, dass er mich mit seinem Verhalten kränkt ...“

Ein größerer Teil von Teilnehmern reagiert, wenn ihre *zweite Grenze*, die sogenannte *Schmerzgrenze* überschritten wird. Das Problem im Alltag ist, dass das Gegenüber die Schmerzgrenze als die erste Grenze identifiziert und sich im besten Fall an dieser orientieren wird.

Andere reagieren erst bei der dritten, der sogenannten *Absoluten Grenze* (oder auch *Dead Line*). Die Reaktion fällt entsprechend impulsiv aus.

### **Krach im Restaurant**

Das Ehepaar vereinbarte ein gemeinsames Mittagessen in einem Restaurant in der Innenstadt. Frau B. fand sich pünktlich um 12.30 Uhr im Lokal ein. Ihr Mann hingegen kam erst um 14 Uhr. Als dieser das Lokal betrat, sprang seine Frau auf und machte ihrem Mann eine Szene. Er hingegen schien sich nicht im geringsten schuldig zu fühlen und es kam zu einer lautstarken Auseinandersetzung.

Das Ehepaar, das nun mittlerweile acht Jahre verheiratet ist, brachte beim Seminar diese Situation zur Sprache, um sie zu analysieren. Dass die Frau über die Verspätung des Mannes verärgert war, ist nachvollziehbar. Spannend ist die Frage, warum der Mann seine Frau anschrie, obwohl er offensichtlich der Schuldige war.

In der Aufarbeitung stellte sich Folgendes heraus: Die Wurzeln dieses Ehestreits lagen weit zurück. Das Paar kannte sich gerade vier Monate, als der Mann zu einem vereinbarten Rendezvous zwanzig Minuten zu spät kam. Er hatte seine damalige Geliebte gefragt: „Du, Schatz, macht es Dir eh nichts aus, dass ich zu spät komme?“ Darauf sie: „Aber nein Liebling, das ist schon okay.“ Damit war es schon passiert! Damals wurde in diesem Gespräch unbewusst eine Vereinbarung getroffen: Er darf zu spät kommen. Zumindest 20 Minuten.

Die erwähnte Reaktion der Frau hatte einen Hintergrund: Nachdem ihr Mann in einem Beruf beschäftigt ist, in dem die Pünktlichkeit für private Vereinbarungen oft schwer einzuhalten ist, hatte seine Frau für sich eine Toleranzgrenze vereinbart: Ich akzeptiere bei ihm eine Verspätung bis zu einer Stunde.

Dieser Mann war in den ganzen acht Ehejahren nicht ein einziges Mal pünktlich. Aber er hatte sich, ohne es zu wissen, immer an diese eine Stunde gehalten. Er war immer im Bereich der unausgesprochenen Toleranzgrenze zu Hause oder beim vereinbarten Termin erschienen. Bei diesem einen Treffen im Restaurant hatte er das erste Mal diese ungeschriebene Toleranzgrenze überschritten.

Warum wurde der Mann wütend? Er kam doch zu spät? Sie hatte die vielen Jahre nie auf seine Unpünktlichkeit reagiert. Deshalb war diese Szene wegen einer weiteren Verspätung für ihn unverständlich. Er hatte erst im Seminar nach acht Jahren Ehe von der Toleranzgrenze dieser einen Stunde erfahren und daher nie mit Konsequenzen gerechnet.

### **Eine Hilfe für jene, die über das Grenzsetzen mehr erfahren und dieses Wissen in ihre eigenen Lebensbereiche übertragen möchten.**

Im Buch „Grenzen setzen bei Erwachsenen“ habe ich versucht, wichtige Informationen zum Grenzsetzen und praktische Hilfen für jene zusammenzutragen, die sich schwer tun, für sich persönlich, in der Partnerschaft oder im Betrieb als Führungskraft oder Mitarbeiter Grenzen zu setzen und NEIN zu sagen.

Zusätzlich finden sich im Buch 29 Geschichten aus dem privaten und betrieblichen Leben, die Ihnen vielfältige Erkenntnisse und Anregungen bieten, mit Ihren eigenen Grenzen besser umgehen zu können.



zum Bestellen im Shop