

Abgrenzen und durchsetzen

„Abgrenzen“ und „Durchsetzen“ sind typische Herausforderungen der heutigen Generation der 30- bis 60-Jährigen. Wenn wir auf die Generation unserer Eltern und Großeltern schauen, so war dies für sie – auf Grund der damals herrschenden gesellschaftlichen Vorstellungen von einem idealtypischen Leben - kein Thema. Eva Jaeggi schreibt in ihrem großen Psychotherapiewerk, das Mitte der 90er Jahre erschienen ist: „... so sind das „Sich-Abgrenzen“ und das „Sich-Durchsetzen“, das Erfüllen „eigener Bedürfnisse, das „Sich-verwöhnen-Können“, das „Sich-einlassen-Können“, „Gefühle zeigen“ und ähnliches mehr Werte, die erst in den letzten zwanzig Jahren „modern“ wurden“ und konstatiert, dass der Begriff des „Sich-Abgrenzens“ davor noch gar nicht existierte. ¹⁾

Und wenn wir auf die Generation der heute Heranwachsenden schauen, so hat man bei den meisten nicht den Eindruck, als hätten sie es notwendig, ein Seminar über „Abgrenzen und durchsetzen“ zu besuchen.

Dies hängt mit der jeweils herrschenden sozio-kulturellen Erziehungsvorstellung und dem dahinter stehenden gesellschaftlich geprägten Menschenbild zusammen. In der Erziehung der Generation der heute 30- bis 60-Jährigen galten auf der einen Seite Pflichtgefühl, gehorsam sein, „folgen“, sich anpassen als wichtige Normen und Werte, auf der anderen Seite entwickelten sich im Gefolge der gesellschaftlichen Aufbrüche der 68er-Bewegung ganz neue Erziehungsvorstellungen, die die „Selbstentfaltung“ des Einzelnen und damit Werte wie die von Eva Jaeggi angeführten ins Zentrum des Erziehungsgeschehens stellten.

Diese Spannung zwischen den zwei diametral entgegengesetzten gesellschaftlichen Auffassungen, wie man als Einzelner sein Leben gestalten soll, stellt den Hintergrund unseres Themas dar. Denn wenn ich auf der einen Seite als Kind erlebe, ich bekomme Lob, wenn ich mich anpasse, ich werde belohnt, wenn ich „brav“ bin und das tue, was die Eltern, die Lehrer etc. von mir erwarten und gelte als „bockig“, widerspenstig, wenn ich „meinen eigenen Kopf durchsetze“, das heißt tue, was ich möchte, dann muss ich schnell Angst haben, die Liebe der „signifikant Anderen“ zu verlieren, wenn ich nicht brav, nicht folgsam etc. bin. Der Kern unseres Problems besteht also darin, dass wir glauben bzw. befürchten, wenn ich nein sage und mich abgrenze, wenn ich nicht das tue, was die anderen von mir erwarten, dann mögen mich die anderen nicht mehr, dann (wert-)schätzen sie mich nicht mehr und sind mir vielleicht sogar böse. Was wird sich z. B. meine Kollegin über mich denken, wenn ich nicht bereit bin, auf ihre Bitte für sie zum Dienst einzuspringen? Was werden die Eltern dazu meinen, wenn ich sie schon das zweite Wochenende nicht besuche, obwohl ich normalerweise jeden Samstag oder Sonntag vorbeikomme? Was wird mein Freund sagen, wenn ich nicht wie geplant mit ihm ins Kino gehe, weil ich heute einfach keine Lust mehr dazu habe?

„Abgrenzen“ und „durchsetzen“ sind übrigens zwei Seiten einer Medaille. Denn wenn es mir nicht möglich ist, „Nein“ zu sagen und aktiv Grenzen zu setzen und diese wenn nötig auch zu verteidigen, so bin ich nicht in der Lage, meine Bedürfnisse

befriedigend durchzusetzen und zu dem zu kommen, was mir in meinem Leben wichtig und erstrebenswert erscheint.

Wenn man an Grenzen denkt, kommt einem schnell das Bild von Revieren. Und so wie viele Tiere ihre Reviere, ihre Lebensräume, ihre Herrschaftsgebiete haben, so brauchen auch wir Reviere, die nur uns gehören, in denen wir uns sicher fühlen und uns entwickeln können. Welche Bereiche sind es, in denen wir solche Reviere beanspruchen? Das beginnt bei unserem Körper (Wie nahe darf mir jemand kommen?), betrifft unsere Zeit, unsere Lebensräume (Wie ist das, wenn sich jemand auf meinen Schreibtischstuhl setzt?) unsere Gefühle (wenn uns jemand emotional zu nahe kommt) und unser Eigentum (wenn sich jemand ohne zu fragen bei meinen Zigaretten bedient)

Was ist nötig, um „Nein“ sagen und mich abgrenzen zu können?

1. Selbstsicherheit, ein „gesundes“ Selbstwertgefühl

Je selbstsicherer ich bin, je sicherer über meinen inneren Wert („Ich bin ok“), desto weniger abhängig bin ich von der Meinung anderer über mich, desto weniger bin ich abhängig von deren Wertschätzung. In der Psychologie spricht man vom Unterschied zwischen Fremdsupport und self support.

2. Mein Nein „umdeuten“

Eine wichtige Voraussetzung, damit es mir gelingt, ohne schlechtes Gewissen „Nein“ zu sagen und mich abzugrenzen, ist, mein Nein im Kopf und vor allem im Bauch umzudeuten: Wenn ich heute nicht mit dir ins Kino gehe, so bedeutet das nicht, dass ich nichts mehr mit dir zu tun haben will bzw. gar, dass ich dich als Person nicht mehr mag. Und ich muss lernen darauf vertrauen zu können, dass ich durch mein Nein nicht die Wertschätzung meines Freundes, meiner Eltern, meiner Kollegin verliere. Dazu zwei Anregungen zu einem Gedankenexperiment: Stellen Sie sich einen Kollegen, eine Kollegin oder einen Freund, eine Freundin vor, der/die sich - wenn nötig - gut abgrenzen kann. Wie schafft er/sie dies? Was denken Sie sich über ihn/sie? Wie empfinden Sie sein/ihr Nein, wenn es Sie betrifft? Ich vermute, dass solche Menschen, die sich gut abgrenzen und auf ihre Bedürfnisse achten können, in Ihrer Wertschätzung dadurch sogar steigen. Wobei ich damit nicht Menschen meine, die zu allem und jedem nein sagen und sich von vornherein auf nichts und auf niemanden einlassen.

Eine zweite Anregung: beobachten Sie Jugendliche aus ihrer Umgebung, mit welcher Klarheit und Selbstverständlichkeit sie in der Regel gegenüber Freunden, Geschwistern etc. äußern, wenn sie etwas nicht wollen, was der andere von ihnen erwartet.

Jeder, der in der unmittelbaren Arbeit mit Menschen tätig ist, weiß zumindest vom Kopf her, wie notwendig, wie wichtig es ist, sich gut abgrenzen zu können, nämlich sowohl notwendig für die Menschen, die ich betreue, pflege oder erziehe wie auch (überlebens-)notwendig für mich selbst. Bevor Sie weiter lesen, überlegen Sie für sich selbst kurz: Wo ist es mir wichtig, meine Grenzen zu ziehen? Welche Freiräume brauche ich, damit es mir gut geht in der Arbeit bzw. privat? Und wo fällt es mir besonders schwer? Letzteres hat möglicherweise mit dem nächsten Punkt zu tun.

3. Meine Lebensregeln verändern

Für manche von uns ist es notwendig, um innerlich in die Lage zu kommen, sich abgrenzen zu können, sich ein Stück weit mit ihrer Geschichte und mit ihren Prägungen in der persönlichen Erziehung zu beschäftigen. Dies vor allem dann, wenn ich merke, dass ich immer wieder in dieselben Verhaltensmuster falle und mein Denken und Handeln dabei von früheren inneren Botschaften leiten lasse. In manchen Familien galten Forderungen wie z. B. „Verlang nicht zu viel für dich“ oder „Du bist doch der Ältere, du musst klüger sein und nachgeben“, hörten Kinder Prophezeiungen wie „Wenn du so schlampig bist, bekommst du sicher keinen Mann“ oder Drohungen wie „Wenn du nicht brav bist, mag ich dich nicht mehr“. Diese Botschaften haben sich tief in ihr Innerstes eingegraben haben und wurden zu so genannten „Überlebensregeln“. Solchen Familiengesetzen muss ein Kind auch dann gerecht werden, wenn sich die geforderten Verhaltensweisen fundamental gegen seine ursprünglichen innersten Bedürfnisse richten. Ohne elterliche Fürsorge und Liebe kann ein Kind nicht überleben. Das heißt umgekehrt, die Befolgung dieser Überlebensregeln war notwendig und führte für das Kind zum gewünschten Erfolg. So manifestierten sich diese Familienbotschaften häufig zu „Charaktereigenschaften“. Doch als Erwachsener sind die internalisierten Überlebensregeln dann dysfunktional, wenn sie Entfaltung, erwachsene Liebe, eine befriedigende Balance zwischen Nähe und Distanz verhindern. Bei der Veränderung solcher dysfunktionaler Überlebensregeln müssen wir davon ausgehen, dass wir eine untaugliche Regel nur aufgeben können, wenn wir an ihre Stelle eine neue „Lebensregel“ setzen. Dies erfordert in „hartnäckigen“ Fällen oft eine Unterstützung von außen.

4. Wissen was ich will

Um mich in für mich wichtigen Situationen gegenüber Erwartungen von außen abgrenzen und meine Bedürfnisse, meine Interessen erfolgreich durchsetzen zu können, muss ich klar wissen, was ich will. Ich muss mir im Klaren sein: Was ist mir wichtig, was sind meine Bedürfnisse

- für mich persönlich,
- im Umgang mit Menschen, die mir in meinem Beruf anvertraut sind,
- im Umgang mit meinem Partner, meiner Partnerin,
- meinen Kindern,
- im Umgang mit meiner Herkunftsfamilie
- sowie mit Freunden.

Dazu brauche ich ein Bild von einem für mich befriedigenden und erfüllten Leben und zwar nicht nur allgemein sondern ganz konkret: Wie möchte ich meine Zeit gestalten? Wie viel Energie möchte ich für einzelne Lebensbereiche investieren? Was sind für mich Tankstellen, die mir helfen, meinen Energietank wieder aufzufüllen? Und was will ich tun, damit einzelne Energie-Zuflüsse nicht verstopft werden? Wenn z. B. Sport und Bewegung für mich eine wichtige Tankstelle ist, so wird der Energiezufluss auf Dauer nur funktionieren, wenn ich meinen Alltag so gestalte, dass ich mir regelmäßig die Zeit für sportliche Aktivitäten nehme.

Schritte um erfolgreich Grenzen zu setzen ²⁾

1. Meine Grenzen kennen und wichtig nehmen

Bei meinen Seminaren fällt mir auf, dass viele Menschen ihre Grenzen entweder gar nicht so genau kennen, bzw. noch häufiger, dass sie sie „im Ernstfall“ nicht

wichtig nehmen und sofort zurückstecken und auf die Verteidigung ihrer Grenze verzichten, sobald andere ihre Erwartungen und Ansprüche formulieren bzw. geltend machen. „Eigentlich wollte ich zum Wochenende wandern gehen, aber es ist ja nicht so schlimm, ich kann schon den Dienst für dich übernehmen“. „Ich weiß gar nicht genau, ob das noch zu meinen Aufgabenbereichen gehört; außerdem ist es eh schnell gemacht. Sonst bleibt es wieder liegen.“

Zu unterscheiden ist hier zwischen unterschiedlichen Arten von Grenzen: Da gibt es zum einen eine Toleranzgrenze, z. B. wenn die Kollegin wegen des Verkehrs einige Minuten später in den Dienst kommt. Die Schmerzgrenze ist jedoch erreicht, wenn dies z. B. gleich dreimal hintereinander passiert. Spätestens hier sind Konsequenzen seitens des Vorgesetzten unumgänglich. Und die dead line, die wohl eine Weiterbeschäftigung nicht mehr ermöglicht, wäre in diesem Fall wiederholtes unentschuldigtes Fernbleiben vom Dienst.

2. Meine Grenzen mitteilen bzw. durch eindeutige Signale sichtbar machen

Viele Menschen meinen, der andere müsste doch ihre Grenzen kennen: Das müsste doch z. B. für den anderen klar sein, dass ich nicht ständig daheim wegen dienstlicher Fragen angerufen werden möchte, dass ich nicht beim Mittagessen von Bewohnern mit dienstlichen Fragen belästigt werden möchte, dass die Kollegin nicht einfach mein Schreibwerkzeug nehmen kann. Doch: Ich kann nicht davon ausgehen, dass der andere meine Grenzen kennt; ich muss sie ihm entsprechend mitteilen. Eindeutige Grenzsignale können neben einer unmissverständlichen Botschaft z. B. eine geschlossene Bürotür, ein abgeschaltetes Diensthandy, ein Passwort am PC sein.

Die Frage ist außerdem, ob und welche Konsequenzen es beim Überschreitungen von Grenzen gibt. In einer Supervisionsgruppe wurde von einer Mitarbeiterin berichtet, die über mehrere Jahre ihren Dienst im Altenheim jeweils um rund 15 Minuten verspätet antrat ohne dass dies geahndet worden wäre. Ein sehr eindrückliches Beispiel für unterschiedliche, jeweils nach der Schwere der Grenzverletzung abgestufte sowie transparente Konsequenzen können wir im Fußball erleben. Dort reichen die Konsequenzen von einem einfachen Foul bis zum Ausschluss für mehrere Spiele.

3. Gemeinsam Grenzen vereinbaren

Wenn es um gemeinsame Grenzen geht ist es zielführend, diese auch gemeinsam zu vereinbaren. Z. B. die konkrete Abstimmung von Betreuungstätigkeiten verschiedener Berufsgruppen an einem Patienten im Rahmen mobiler Dienste. Gemeinsam vereinbarte Grenzen werden in der Regel eine höhere Akzeptanz finden.

4. Grenzverletzungen aufzeigen, sofort entschieden reagieren

Viele Menschen, gerade in sozialen Berufen, warten aus falsch verstandener Rücksichtnahme sehr lang, bis sie Grenzverletzungen ansprechen. Um dann manchmal – für den anderen völlig unverständlich – förmlich zu explodieren, wenn die Schmerzgrenze überschritten ist. Wenn ich länger nicht reagiere, können sich außerdem die realen Grenzen verschieben, wie im vorhin geschilderten Beispiel mit der Altenheimmitarbeiterin.

Sinnvoll hingegen ist unmittelbar zu reagieren. Ein eindrucksvolles Beispiel dafür im wahrsten Sinn des Wortes schilderte vor kurzem eine Krankenschwester, die

einem Patienten, der sie begrapschte eine „Watschen“ versetzte. Meist reicht es jedoch aus, in Ich-Form klar und deutlich sein Unbehagen zu formulieren.

5. Meine Grenzen schützen und verteidigen, konsequent bleiben

Meine Grenzen zu schützen bzw. zu verteidigen erfordert Entschlossenheit, entsprechende Energie und Konsequenz. Bei meinen Seminaren erlebe ich immer wieder TeilnehmerInnen, die ihre Grenzen nur sehr halbherzig verteidigen und bei entsprechend forschem Auftreten von „Eindringlingen“ schnell die Flinte ins Korn werfen. Oder TeilnehmerInnen, die speziell gegenüber Kindern schnell nachgeben, obwohl sie wissen, wie wichtig es wäre, sowohl im eigenen Interesse als auch im Sinne der Entwicklung der Kinder, konsequent zu bleiben und festgelegte Vereinbarungen und Regeln auch durchzusetzen.

6. Grenzen frühzeitig setzen

Grenzen und Regeln werden beim ersten Mal festgelegt. Sobald sich Verhaltensweisen „eingeschliffen“ haben, ist es schwieriger, diese – bei sich oder bei anderen - wieder zu verändern. Wenn z. B. die Kinder, die ich zu betreuen habe, wiederholt erleben, dass es ohne Konsequenzen bleibt, wenn sie eine halbe Stunde später als vereinbart heimkommen, werde ich Mühe haben, die Grenze im Nachhinein zu verändern und Pünktlichkeit durchzusetzen. Leichter ist es, wenn sie von vornherein erleben, dass ich auf Pünktlichkeit wert lege und dies gleich entsprechend deutlich mache.

7. mir bei Bedarf Unterstützung holen

Sowohl in Berufsleben wie im Privatbereich gibt es eine Reihe von Einrichtungen, die für Grenzverletzungen zuständig sind. Wenn z. B. ein Kollege seine Kompetenzen nicht einhält und wir dies zu zweit nicht klären können, so gehört es zu den ureigenen Aufgaben eines Vorgesetzten, solche Grenz-Konflikte zu klären und Regelungen zu treffen. Zu den Grenzregelungs-Einrichtungen zählt ebenso der Betriebsrat wie die Supervision. Der Fall mit der seit Jahren verspäteten Mitarbeiterin wurde so mithilfe der Supervision gelöst, nachdem sich eine leidtragende Kollegin dort beraten ließ und anschließend das Gespräch mit der Pflegedienstleiterin suchte.

8. auf meine „inneren Knöpfe“ achten

Jede und jeder von uns hat solche „inneren Knöpfe“, Schwachstellen, die es anderen ermöglichen, uns dazu zu bringen, sozusagen gegen unseren eigentlichen Willen, Dinge zu tun bzw. lassen. Das reicht vom „Anerkennungsknopf“ („Auf dich kann man sich immer verlassen, du bist immer da, wenn man dich braucht“) bis zum „Hilflosigkeitsknopf“ („Ich schaff das einfach nicht, könntest du es für mich übernehmen“).

9. regelmäßig üben

So wie das Bundesheer als Grenzsicherungseinrichtung immer wieder seine Fähigkeit Grenzen zu verteidigen systematisch und gezielt üben muss, so muss ich auch als Einzelner, als Einzelne regelmäßig daran arbeiten, für unterschiedliche Fälle von Grenzziehungen und –verletzungen gewappnet zu sein. Und denken Sie daran: Üben beginnt wie bei allen Fertigkeiten, die man sich neu erwirbt, bei einfachen, leicht bewältigbaren Aufgaben.

Eine häufige Frage, die sich Menschen stellen, denen es schwer fällt sich abzugrenzen, ist die, wie es möglich ist, in konkreten Situationen nein zu sagen ohne dabei ständig ein schlechtes Gewissen zu haben. Dazu im Folgenden einige Anregungen.

Strategien und Tipps zum Leichter-nein-sagen³⁾

- **Mein Nein begründen ohne mich dafür zu rechtfertigen**
Wenn der andere versteht, warum ich eine bestimmte Erwartung nicht erfüllen will, so fällt es ihm in der Regel leichter mein Nein zu akzeptieren. „Ich will am Samstag mit dir nicht Dienst tauschen, weil ich schon mit einem Freund eine Bergwanderung vereinbart habe“. Doch nicht immer ist eine Begründung notwendig und nicht selten besteht die Gefahr, dass aus der Begründung eine Rechtfertigung wird.
- **Nein zur Sache aber Ja zur Beziehung betonen**
„Ich unternehme gerne in nächster Zeit wieder etwas mit dir, aber heute mag ich nicht mehr ins Kino gehen“.
- **Nein vorankündigen**
Gerade wenn sich Grenzüberschreitungen bereits über einen längeren Zeitraum eingeschlichen haben oder man eine Grenze aus pädagogischen Gründen verändern will, ist es oft schwierig, sie abrupt und sofort zu verändern. Hier hilft eine Vorankündigung: „Dieses Mal begleite ich dich noch zum Arzt, ab nächstem Mal will ich, dass du allein hingehst“.
- **Nein mit Alternative**
„Heute mag ich nicht mehr ins Kino gehen, aber zum Wochenende können wir gerne etwas miteinander unternehmen“.
- **Nein es sei denn ...**
„Ich kann heute nicht länger im Dienst bleiben, weil ich für unsere neue Wohnung noch verschiedenes besorgen muss, außer ich kann dafür morgen früher gehen“.
- **Warum gerade ich?**
In der Regel werden immer jene Personen als erstes angesprochen, von denen man weiß, dass sie zusagen werden. Um aus dieser Rolle herauszukommen, hilft es z. B. zurückzufragen, ob nicht jemand anderer aus dem Team die zusätzliche Aufgabe übernehmen könnte.
- **Mit Nein experimentieren: Was würde passieren ...**
„Welche Konsequenzen hätte es, wenn wir den Bericht nicht bis Ende der Woche fertig bekommen?“ Nicht selten zeigen sich andere Wege bzw. stellt sich heraus, dass die Sache gar nicht so dringend ist, wie sie vorerst dargestellt wurde.
- **Vorteile des Neins deutlich machen**
Ein eigenes Beispiel aus der Vorbereitung dieses Referates: „Wenn ich heute Mittag nichts Zeitaufwändiges koche, kann ich den Vortrag fertig stellen, dann haben wir ein gemeinsames freies Wochenende.“

- **Nicht sofort entscheiden, um Bedenkzeit ersuchen**
Dies sollten Sie sich grundsätzlich zur Angewohnheit machen, wenn Sie mit größeren unerwarteten oder zusätzlichen Aufgaben konfrontiert werden. Wenn ich die Sache einmal überschlafen habe und die Für und Wider durchdacht und dabei auch auf mein „Bauchgefühl“ geachtet habe, lässt sich wesentlich leichter eine stimmige Entscheidung treffen. Und denken Sie daran: manche Menschen legen es instinktiv darauf an, jemanden mit ihren Wünschen zu überrumpeln.

Literatur:

- 1) Eva Jaeggi: Zu heilen die verstoßnen Herzen, Rowohlt-TB, 1997
- 2) vgl. August Höglinger: Grenzen setzen bei Erwachsenen, Linz 2002
- 3) vgl. August Höglinger: Zeit haben heißt nein sagen. Mehr Zeit und Lebensqualität durch bessere Selbstorganisation, 2. Aufl., Linz 2000