

Grenzen setzen ohne Schuldgefühle

(Seminar 2012)

Motto: „Grenzen zu setzen ist Voraussetzung für ein gesundes Leben“
Jürgen Friedrich, Email: jafriedrich@yahoo.de, Web: www.jafriedrich.de

1. Was ist eine Grenze?

So wie es Grenzen in der sichtbaren Welt gibt, z.B. Hecken, Zäune, Mauern, Gräben, etc., so gibt es auch Grenzen in der unsichtbaren Welt, und für uns Menschen, die Gott in sein Abbild geschaffen hat. **Grenzen definieren uns, was ich bin, und was ich nicht bin.** Eine Grenze zeigt mir, wo ich aufhöre und ein anderer Mensch anfängt, und gibt mir eine Vorstellung vom Eigentum meines Lebens sowie von den damit verbundenen Rechten und Pflichten. **Die Erkenntnis, dass ich für mich einstehen soll und Verantwortung trage, ist die Grundlage meiner Freiheit.**

Wenn ich weiß, wo mein Garten anfängt und endet, kann ich damit tun, was mir sinnvoll erscheint. Die Verantwortung für mein Leben eröffnet mir viele Möglichkeiten. Nehme ich jedoch mein Leben nicht in Besitz, werden meine Entwicklungsmöglichkeiten sehr eingeschränkt. Gott hat uns so geschaffen, dass wir als Geistwesen in uns selbst wohnen, d.h. in unserer eigenen Seele. Die Verantwortung für unser Leben ist immer eine Wechselbeziehung zwischen uns selbst, Gott als unserem Schöpfer und unseren Mitmenschen. Beispiele für Grenzen sind die menschliche Haut, emotionale Distanz, geographische Grenzen, die Zeit oder der Tod.

2. Menschentypen und ihr Umgang mit Grenzen

Grundsätzlich gibt es vier verschiedene **Menschentypen**, die wie folgt im Umgang mit Grenzen unterschieden werden können:

- 1) Der Nachgiebige – fühlt sich von anderen kontrolliert oder hat Schuldgefühle; kann keine Grenzen setzen; sagt Ja zum Schlechten; sagt selten Nein, um Konflikte zu vermeiden.
- 2) Der Vermeider – setzt falsche Grenzen gegenüber den berechtigten Wünschen anderer, um Konflikten auszuweichen; sagt Nein zum Guten.
- 3) Der Beherrscher oder Kontrollierende – ist tendenziell aggressiv und verletzt auf manipulative Art die Grenzen anderer; respektiert nicht die Grenzen anderer.
- 4) Der Unzulängliche – setzt falsche Grenzen gegenüber anderen, um sie nicht lieben zu müssen; nimmt die Bedürfnisse anderer kaum wahr.

3. Wie Grenzen entwickelt werden

Grenzen werden nicht vererbt, sondern werden von Kindheit an fortlaufend entwickelt, wobei die entscheidenden Phasen in den frühen Lebensjahren liegen, in denen der Charakter eines Menschen geformt wird (Sprüche 22,6). **Unser tiefstes Bedürfnis ist es, zu etwas zu gehören, in Beziehungen zu stehen, ein emotionales und geistliches Zuhause zu haben.** Beziehungen sind das Fundament unserer Seele. Werden diese zerstört, hat man keinen Zufluchtsort mehr. Wenn wir uns nicht sicher sind, dass wir geliebt sind, sind wir gezwungen, uns zwischen zwei schlechten Möglichkeiten zu entscheiden.

- 1) Wir setzen Grenzen, haben aber ständig Angst, eine Beziehung zu beeinträchtigen oder sogar ganz zu verlieren.
- 2) Wir setzen keine Grenzen und bleiben so Gefangene der Wünsche anderer Menschen.

Zunächst muss ein Mensch herausfinden, wer er/sie ist, bevor man die echten und wahren Aspekte der von Gott geschenkten Identität entdecken kann (Das Ausschlüpfen: „Mutter und ich sind nicht eins“). Danach können häufig Wachstumsstörungen im Trennungsprozess und in der Persönlichkeitsentwicklung auftreten. Z.B. sollte ein Kleinkind folgende Fähigkeiten entwickelt haben:

- 1) Ein Kind sollte vertrauten Menschen gegenüber ohne Scheu auftreten können.
- 2) Ein Kind sollte selber Nein sagen können, und zwar auf eine normale alltägliche Weise.
- 3) Ein Kind sollte ein Nein verarbeiten, ohne sich emotional zu sehr zurückzuziehen.

Probleme können entstehen durch:

- 1) Manipulation: „*Du bist dann liebenswert, wenn du dich benimmst. Du bist nicht liebenswert, wenn du dich nicht benimmst.*“
- 2) Übertriebene Kontrolle, oder
- 3) Fehlende oder widersprüchliche Grenzen.

4. Zehn Prinzipien für Grenzen

Die zehn Prinzipien für Grenzen als nützliche Hilfsmittel für jede Lebenssituation lauten:

- 1) Das Gesetz vom Säen und Ernten (Gal. 6,7-8),
- 2) Verantwortlichkeit eines Menschen (Joh. 15,12: „*Wann immer sie andere nicht lieben, übernehmen sie nicht die volle Verantwortung für sich selbst.*“),
- 3) Macht und Kraft zum eigenen Handeln,
- 4) Achtung und Respekt des anderen,
- 5) Innere Motivation eines Menschen,
- 6) Prüfung und Bewertung („*So wie ein Messer ein anders wetzt, brauchen wir gesunde Auseinandersetzungen mit den Wahrheiten anderer, um zu wachsen.*“),
- 7) Proaktivität eines Menschen,
- 8) Neid ablegen, mehr zu sein oder zu haben, als was einem nach Gottes Willen zusteht.
- 9) Aktivität und Reaktionsmöglichkeit eines Menschen („*Das Böse ist eine aktive Macht, und Passivität kann diese Macht noch verstärken. Der unnütze und böse Knecht war passiv. Deshalb besteht Sünde nicht darin, etwas zu versuchen und zu versagen, sondern es erst gar nicht zu versuchen.*“), und
- 10) Offenheit eines Menschen.

5. Verbreitete Mythen über Grenzen

Die häufigsten Mythen über Grenzen sind:

- 1) Wenn ich Grenzen setze, bin ich egoistisch. Hier besteht die Gefahr der Verwechslung von Selbstsucht und Hilfsbereitschaft (siehe die Geschichte vom reichen Jüngling oder das Gleichnis vom verlorenen Sohn).
- 2) Grenzen sind ein Zeichen des Ungehorsams gegenüber Gott.
- 3) Andere verletzen mich, indem sie Grenzen setzen.
- 4) Ich verletze andere, indem ich Grenzen setze, also die Umkehrung.
- 5) Grenzen setzen zeigt, dass ich zornig bin.
- 6) Grenzen verursachen Schuldgefühle.
- 7) Ich habe Angst davor, Beziehungen zu verlieren, wenn ich Grenzen setze.

6. Wie man gesunde Grenzen setzt

Weil Grenzen Eigenständigkeit zementieren, ist es eine große Herausforderung in einer Beziehung, gesunde Grenzen zu setzen. Wichtige Aspekte sind dabei:

- 1) Die Beziehung so ausbalancieren, dass ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Rechte und Pflichten, Verantwortung und Freiheit der Personen entstehen. Grundlagen dafür sind Agape-Liebe (1.Kor. 13) und Vergebungsbereitschaft.
- 2) Ein gesunder Umgang mit Gefühlen und deren Kommunikation mit Ich-Botschaften.
- 3) Ein gesunder Umgang mit Wünschen und deren Kommunikation mit Ich-Botschaften. Probleme entstehen dann, wenn man den anderen für die Erfüllung der eigenen Wünsche und Bedürfnisse verantwortlich macht und ihm ggf. die Schuld für gemachte Enttäuschungen zuweist.
- 4) Das Gesetz vom Säen und Ernten (Gal. 6,7-8) gilt auch in jeder Beziehung.
- 5) Das Gesetz der Verantwortlichkeit,
- 6) Das Gesetz der persönlichen Macht,
- 7) Das Gesetz der Einschätzung,
- 8) Das Gesetz der Offenheit.

Statt Aussagen wie:

- a) „Hör auf, mich anzubrüllen. Du musst netter zu mir sein.“

- b) „Du musst mit dem Trinken aufhören. Du ruinierst unsere Familie. Bitte hör auf mich.“
 - c) „Du musst pervers sein, dir diese Pornofilme anzuschauen. Wie krank bist du eigentlich?“
- Ich-Botschaften** weitergeben:
- a) „Wenn du meinst, dass du das willst, kannst du ruhig weiter brüllen. Ich aber werde mich nicht in deiner Nähe aufhalten, wenn du dich so benimmst.“
 - b) „Wenn du dein Alkoholproblem nicht angehen willst, ist das deine Entscheidung. Ich aber werde nicht zulassen, dass du auch die Kinder und mich ruinierst. Das nächste Mal, wenn du betrunken bist, übernachten wir bei den Nachbarn.“
 - c) „Ich will dich nicht mit den Frauen aus diesen Filmen teilen. Ich will mit dir nur dann intim sein, wenn du ein wirkliches Interesse an mir hast, was über das Körperliche hinausgeht. Entscheide dich bitte.“

7. Grenzen und Kinder

Die Familie ist die soziale Institution, die Gott gestiftet hat, um die Welt mit Botschaftern seines liebenden Charakters zu füllen. Es ist der Ort, wo Kinder gesund wachsen können, bis sie als junge Erwachsene die Familie verlassen, um sich als Gottes Ebenbild in einer anderen Umgebung zu vervielfältigen. Grundsätzlich gilt dabei, dass Kinder den Umgang mit Grenzen von ihren Eltern als Vorbilder im positiven wie im negativen Sinne erlernen („Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm“). Kinder haben ein angeborenes Bedürfnis nach Grenzen zum Selbstschutz sowie zur gesunden Persönlichkeitsentwicklung in Freiheit und Verantwortung. Für die Kindererziehung sind dabei folgende Punkte wichtig:

- 1) Ermutige Kinder, über ihre Gefühle, auch Wut und Zorn, zu reden, weil Gefühle Signale aus dem Inneren des Menschen sind, die es zu beachten gilt.
- 2) Gestehe Kindern zu, Gefühle wie Trauer, Frust oder Verlust auszudrücken, ohne sie abzulenken oder ihnen diese Gefühle auszureden.
- 3) Ermutige Kinder, Fragen zu stellen, was einigen Mut erfordert, wenn man bedenkt, dass man vielleicht keine passende Antwort geben kann.
- 4) Frage Kinder, was sie fühlen, wenn sie sich aufregen oder zurückziehen.
- 5) Hilf Kindern, auch ihre negativen Gefühle in Worte zu fassen.
- 6) Versuche nicht, negative Dinge für die Kinder auf die leichte Schulter zu nehmen, nur um die Ruhe in der Familie zu bewahren.

Andere wichtige Lernziele für Kinder sind:

- 1) Ein Gefühl für die eigene Kontrolle und Entscheidungsfreiheit zu entwickeln,
- 2) Die Erfüllung eigener Bedürfnisse hinauszuschieben, d.h. Verzicht einzuüben,
- 3) Die Grenzen anderer zu respektieren.

Verschiedene Arten von Disziplinarmaßnahmen für tadelhaftes Verhalten sind wichtig für ein Kind unter Berücksichtigung folgender Aspekte:

- 1) Konsequenzen sollen dem Kind helfen, eigene Verantwortung und Kontrolle im Leben zu entwickeln.
- 2) Konsequenzen müssen dem Alter angemessen sein.
- 3) Konsequenzen sollten im Verhältnis zum Maß der Übertretung stehen.
- 4) Grenzen setzen hat stets die Aktivierung der inneren Motivation zum Ziel.

Erzieher sind dann erfolgreich, wenn Kinder in ihrem Leben selbst Verantwortung tragen, mitdenken und an anderen Interesse zeigen, weil sie es selbst wollen. Sie haben gelernt, das es das Beste ist für Geist und Seele – und auch Gottes Ziel und Plan für jeden Menschen.

8. Grenzen und Arbeit

Fromme Menschen haben manchmal eine verdrehte Sicht von Arbeit. Es sei denn, jemand arbeitet „für Gott“, wird Arbeit als weltlich und somit negativ betrachtet, was aber nicht biblisch ist. Jesus selbst benutzt viele Gleichnisse von Arbeit, um z.B. Pflichterfüllung, treue Verwalterschaft oder einen ehrlichen Umgang mit Arbeitsmitteln zu lehren. Mit guter Arbeit sollen wir Menschen Gottes Schöpfung erhalten und pflegen. Somit ist jede Arbeit in einem tieferen Sinn eine geistliche Tätigkeit zur gesunden Verwaltung von Gottes Schöpfung und der eigenen Charakterentwicklung.

Folgende Probleme treten im Arbeitsleben häufig auf:

- 1) Aufgaben des Mitarbeiters muss ich selbst erledigen,
- 2) Zu viele Überstunden,
- 3) Falsche Prioritäten,
- 4) Schwierige Mitarbeiter,
- 5) Kritische Einstellungen,
- 6) Konflikte mit Vorgesetzten und Autorität, z.B. weil negative Erlebnisse aus der Vergangenheit auf den derzeitigen Vorgesetzten projiziert werden, was negative Gefühle beim Projizierenden verursacht.
- 7) Es wird zu viel von der Arbeit erwartet,
- 8) Arbeitsstress mit nach Hause nehmen, oder
- 9) Hass auf /Abneigung gegen die Arbeit.

Alle diese Probleme können durch einen ungesunden Umgang mit Grenzen mitbedingt oder verursacht sein. Die große Herausforderung ist für viele, eine **Lebensvision** und deren Umsetzung zu entwickeln. Dazu bedarf es einer angemessenen Risikobereitschaft, dem Herausarbeiten aus unklaren Verhältnissen, dem Einschlagen neuer Wege und dem Erarbeiten neuer Pläne zur optimalen Realisierung der Lebensvision. Dabei spielt eine persönliche Berufung von Gott eine entscheidende Rolle.

9. Widerstände gegen Grenzen

Es gibt verschiedene Widerstände gegen den gesunden Umgang mit Grenzen, z.B.:

- 1) Äußere Widerstände,
- 2) Körperliche Widerstände,
- 3) Zornreaktionen,
- 4) Botschaften, die falsche Schuldgefühle auslösen oder manipulieren wollen, z.B. *„Wenn du mich wirklich liebst, würdest du diese Sache für mich tun.“*
- 5) Konsequenzen und scheinbar negative Folgen,
- 6) Schmerzen, die andere durch ein konsequentes Verhalten zunächst erfahren,
- 7) Schuldzuweisungen durch andere,
- 8) Bedürfnisse anderer, die Grenzen erfordern,
- 9) Innere Widerstände gegen menschliche Bedürfnisse,
- 10) Unverarbeitete Trauer nach erlittenen Verlusten,
- 11) Innere Furcht vor Zorn,
- 12) Angst vor dem Unbekannten,
- 13) Mangel an Vergebungsbereitschaft,
- 14) Projektion (Übertragung) auf andere,
- 15) Schuldgefühle,
- 16) Mangel an Durchhaltevermögen.

10. Den Erfolg von Grenzen messen

Eine bestimmte Folge von Veränderungen gehen der Entwicklung einer reifen Haltung beim Umgang mit Grenzen voraus, und zwar:

- 1) Ärger empfinden – das menschliche Frühwarnsystem,
- 2) Die Gemeinschaft von Gleichgesinnten, die gesunde Grenzen setzen können, suchen und sich ihr anschließen
- 3) Eigene Begabungen und Talente wertschätzen,
- 4) Das Nein sagen im Kleinen üben,
- 5) Falsche Schuldgefühle als Zeichen für den Umgang mit richtigen Grenzen entdecken,
- 6) Befreiung von Schuldgefühlen,
- 7) Die Grenzen anderer Menschen respektieren und sogar lieben,
- 8) Richtige Entscheidungen treffen, die in die Freiheit führen,
- 9) Ein reifer Mensch hat es zum Ziel, gesunde Grenzen setzen zu können.

Quelle: Cloud & Townsend: „Nein Sagen Ohne Schuldgefühle“, 14. Auflage, Hänssler Verlag 2011