

Von der Kunst, Grenzen zu setzen

Gedanken und Strategien

Alfred E. Aichinger, November 2000



- Jeder Organismus, jedes Wesen ist mit seiner Umgebung sowohl **verbunden** als auch von ihr **abgegrenzt**. Menschen sind zu Systemen zugehörig und autonom zugleich .
- Grenzen können **starr, durchlässig, offen** und **unklar** sein. Welche Form der Grenze stimmig ist, leitet sich vom Kontext des Erlebens und Handelns ab.
- Die Erfahrung der **persönlichen Begrenztheit** ist entwicklungs-psychologisch notwendig, für Erwachsene jedoch immer wieder schmerzhaft und entlastend zugleich. **Schmerzhaft** insofern, weil sie mit der Verabschiedung von eigenen Grandiositätsfantasien („Es kommt nur auf mich an“, „Wenn ich nur will, bewege ich alles“ usw.) einhergeht. **Wohltuend** und **entlastend** ist die Vorstellung, ein „ganz gewöhnlicher“ Mensch zu sein, der in seiner Begrenztheit mit den anderen Menschen verbunden ist.
- Das Grenzorgan des *Körpers* ist die **Haut**. Die Grenze des *persönlichen Energiefeldes* markiert **die ausgestreckte Hand**. Die Grenze eines *menschlichen Wesens* definiert sich über sein Empfinden von **Würde**.
- Grenzen werden gesetzt, entwickelt, geschützt, erweitert und geöffnet. All dies passiert in einem **Austausch- und Lernprozess** mit der Umgebung.
- Wo unsere Grenze sich befindet bzw. wie diese in einer konkreten Situation zu ziehen ist, erfahren wir meist dadurch, dass unsere Grenze entweder **überschritten** wird bzw. dass es aufgrund von zu krassen Grenzziehungen zu **Schwierigkeiten im Kontakt** kommt.
- **Persönliche Grenzen** (im Unterschied zu fachlichen oder organisatorischen) werden subjektiv sehr unterschiedlich gebildet und auch wahrgenommen. Das Existieren einer persönliche Grenze ist für einen Kommunikationspartner oft nur durch (verbale) **Rückmeldung** entschlüsselbar.
- Das **Ernstnehmen der eigenen Befindlichkeit** (= Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung), von Unbehagen und diffusen Gefühlen ist das geeignete „Diagnoseinstrument“ im Umgang mit den eigenen Grenzen.
- Das adäquate Setzen von Grenzen passiert zwischen den Polen der **Überforderung** und der **Einsamkeit**. Sich abgrenzen können bedeutet immer auch die Mitte zu finden, zentriert zu sein.

- Das Setzen von klaren Grenzen in bestimmten Situationen ermöglicht offenes Zugehen in anderen. ***Ohne Nein ist ein Ja nicht möglich, ohne Ge- bzw. Verslossenheit ist Offenheit nicht lebbar.***
- Abgrenzung ist sowohl ein ***innerer*** als auch ein ***äußerer*** Prozess. Meist ist die innere Grenzziehung (Denken, Fühlen) Voraussetzung für eine äußere (Handeln).
- Ein wirksamer Schutz der persönlichen Grenzen ist oft verbunden mit einem ***authentischen und unmittelbaren Zeigen*** der eigenen Person und ihrer momentanen Bedürfnisse, Interessen und Ziele. Nur wer sich zeigt, wird wahrgenommen und kann respektiert werden.
- Eine der ***schwierigsten Grenzziehungen*** ist jene hin zu den eigenen Ansprüchen. Ausgewogener Energiehaushalt sowie Lebens- und Arbeitszufriedenheit hängen eng mit der gelungenen Beantwortung der Frage zusammen: ***„Wie schütze ich mich vor den Forderungen, die ich an mich selbst stelle?“***
- Eine Hauptursache für den ungenauen Umgang mit eigenen Grenzen (= Tendenz zur Selbstaussbeutung, Selbstaufopferung) liegt in ***„offenen Rechnungen“*** aus der ***eigenen Lebensgeschichte***. Dort wo ich glaube, wichtigen Personen in meinem Leben (meist sind es Eltern, Geschwister, (Ex-) Partner, Kinder...) noch etwas schuldig zu sein, bin ich gefährdet, meine Grenzen in völlig anderen Kontexten (z.B. in beruflichen Feldern) zu überschreiten bzw. überschreiten zu lassen. Eine genaue Prüfung, ob diese Rechnungen noch immer offen sind bzw. was ich tun kann, um sie nachhaltig zu schließen, ist angebracht.
- Eine weitere oft anzutreffende Ursache für das chronifizierte Überschreiten eigener (Leistungs-)grenzen ist die verborgene Erwartung, dass dies doch meinen Vorgesetzten, meinen Patienten oder wer auch immer von meinem (Über-)Engagement profitiert, auffallen muss und ich dafür (irgendwann?) belohnt werde. Ein langfristiges ***Ungleichgewicht von Geben und Nehmen*** geht deutlich auf Kosten von Arbeitszufriedenheit und erzeugt Enttäuschung, Verbitterung und Burnout. Das eigene Positionieren bzw. Verhandeln darüber, was ich in ein System hineingeben will und was ich dafür bekomme, ist Voraussetzung für einen gelungenen Ausgleich von Geben und Nehmen.

Autor

Dr. phil. Alfred Erich Aichinger; Sozialpädagoge, klinischer und Gesundheitspsychologe; freiberuflich tätig als Psychotherapeut, Universitätslektor, Trainer, Berater und Supervisor (ÖAS).

Anschrift:

Dr. Alfred Erich Aichinger • Landhausgasse 1 • A-5020 Salzburg • Tel & Fax 0662/849495

E-Mail: ae.aichinger@A1.net