

Grenzen erkunden

Abgrenzung, Selbstachtung und gesunde Beziehungen



Gesunde Grenzen schaffen keinen kalten Abstand. Sie helfen uns, offen zu bleiben, ohne uns selbst zu verlieren.

„Wer seine Grenzen kennt, kann offener auf andere zugehen.“ - Ernst Ferstl

Daniela Britzelmayr · Dozentin · Pädagogin · www.raum-und-zeit.ch

Grenzen beginnen mit Wahrnehmung

Grenzen bestimmen, wie viel Raum wir anderen geben, wie viel Raum wir uns selbst zugestehen und wie tragfähig unsere Beziehungen werden.



Das Bild erinnert daran: Eine Grenze beginnt nicht beim Wegstoßen, sondern beim Wahrnehmen - Was kommt auf mich zu, was darf näher und was leite ich bewusst um?

Eine fehlende oder überschrittene Grenze meldet sich oft leise: als Erschöpfung, Groll, Gedankenkreisen oder der Wunsch, sich zurückzuziehen.

Typische Warnsignale

- Du fühlst dich dauerhaft überfordert oder ausgebrannt.
- Du sagst Ja, obwohl innerlich längst ein Nein da ist.
- Du ärgerst dich über Bitten, Hilfe oder fehlende Gegenleistung.
- Zeit für dich selbst bleibt regelmäßig auf der Strecke.

Sechs Bereiche, in denen Grenzen wirken

Grenzen sind nicht nur körperlich. Sie durchziehen nahezu jeden Bereich des Alltags. Je genauer du den betroffenen Bereich erkennst, desto klarer kannst du benennen, was du brauchst.

1	Zeit Wer darf wie viel über meine Zeit verfügen? Wie viel investiere ich in Aufgaben und Projekte?
2	Materielles Was kann und möchte ich geben, verleihen oder bezahlen?
3	Emotionen Mit wem teile ich Persönliches? Woran erkenne ich Manipulation oder Vereinnahmung?
4	Körper Wie viel Nähe, Abstand, Ruhe und Erholung brauche ich?
5	Denken Wird meine Meinung respektiert, auch wenn sie anders ist?
6	Kommunikation Wann möchte ich ein Gespräch unterbrechen oder beenden?

Leitfrage: In welchem Lebensbereich brauche ich gerade am dringendsten mehr Klarheit oder Schutz?

Warum Grenzen manchmal nicht gelingen

Grenzen werden nicht immer respektiert. Manchmal liegt das an unserem Gegenüber, manchmal bleibt unsere Botschaft zu undeutlich. Eine Grenze, die nur im eigenen Kopf existiert, kann der andere nicht zuverlässig erkennen.

Was Klarheit erschwert

- Wir nehmen das eigene Unbehagen nicht ernst.
- Wir entschuldigen uns für unsere Grenze.
- Wir bleiben vage, statt konkret zu sagen, was sich ändern soll.
- Wir hoffen, dass ein einziges Gespräch dauerhaft genügt.
- Wir fürchten, unhöflich oder verletzend zu wirken.
- Wir wollen allen gefallen oder ziehen Selbstwert aus dem Helfen.
- Wir glauben, dass in bestimmten Beziehungen keine Grenzen möglich sind.

**„Grenzen sind ein Ausdruck von Selbstachtung
- nicht von Ablehnung.“**

Was nach einem Nein passieren kann

Widerstand, Austesten, Ignorieren, Rechtfertigungen oder Abwehr sind mögliche erste Reaktionen. Auch Schweigen oder Rückzug kommen vor. Das macht die Grenze nicht automatisch falsch. Ruhige Wiederholung und stimmiges Handeln helfen, bis aus dem neuen Rahmen Akzeptanz entstehen kann.

Gesunde Grenzen sind durchlässig



Schutzräume brauchen Öffnungen: für Begegnung, Vertrauen und die eigene Entscheidung, wann Nähe stimmig ist.

Gesunde Grenzen sind keine Mauer. Sie verbinden Klarheit mit Kontakt. Sie schützen, ohne Nähe grundsätzlich auszuschließen, und lassen Veränderung zu, ohne die eigenen Werte aufzugeben.

Menschen mit gesunden Grenzen ...

- kennen ihre Werte und hören auf die eigene Einschätzung.
- teilen Persönliches passend zur Beziehung und zum gewachsenen Vertrauen.
- können Nein sagen, ohne den anderen abzuwerten.
- können ein Nein hören, ohne es automatisch persönlich zu nehmen.
- bleiben sichtbar und ansprechbar, ohne sich zu überfordern.

Eine Grenze klar aussprechen

Eine hilfreiche Grenze ist konkret, verständlich und handlungsnah. Sie erklärt nicht endlos, sondern benennt Situation, Bedürfnis und nächsten Schritt.

1. Wahrnehmen

Was spüre ich? Was genau ist zu viel, zu nah, zu schnell oder nicht stimmig?

2. Benennen

Sprich über das beobachtbare Verhalten und dein Bedürfnis - nicht über den vermeintlichen Charakter der anderen Person.

3. Konsequenz klären

Was werde ich tun, wenn die Situation gleich bleibt? Eine Konsequenz beschreibt dein Handeln, nicht die Bestrafung des Gegenübers.

Beispiel

„Ich kann heute nicht länger bleiben. Ich beende meine Arbeit um 18 Uhr. Offene Punkte bespreche ich morgen mit dir.“

Nicht jede Grenze braucht Zustimmung. Sie braucht vor allem Klarheit, Wiederholbarkeit und ein Verhalten, das zu den eigenen Worten passt.

Erlaubt ist auch:

Zeit zum Nachdenken zu erbitten, ein Gespräch zu vertagen, eine Bitte abzulehnen, Unterstützung zu holen oder eine Situation zu verlassen.

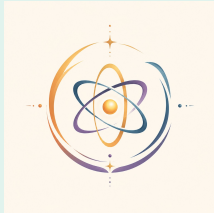
Sieben Fragen für deine Selbstklärung

1	Wann fühlst du dich besonders in deinen Grenzen verletzt - und was trifft dich daran?
2	Wie reagierst du auf Grenzüberschreitungen, emotional, körperlich und im Verhalten?
3	Wann hast du zuletzt Nein gedacht und trotzdem Ja gesagt?
4	Wo brauchst du im Leben oder Arbeitsalltag gerade mehr Schutz oder Klarheit?
5	Bei welchen Menschen fällt dir ein Nein besonders schwer - und warum?
6	Was kannst du tun, damit deine Grenzen und die Grenzen anderer respektiert werden?
7	Wann gelingt dir Abgrenzung besonders gut - und was stärkt dich dabei?

Nimm dir Zeit. Die Fragen müssen nicht auf einmal beantwortet werden - eine ehrliche Antwort ist wertvoller als sieben schnelle.

Dein Abgrenzungsstil

Liegt dein Stil eher bei starren, kaum sichtbaren oder sehr durchlässigen Grenzen? Gesunde Grenzen liegen meist in der beweglichen Mitte: klar genug für Schutz und sichtbar genug für ehrliche Nähe.



**Klar sein.
Verbunden bleiben.
Dich selbst achten.**

Daniela Britzelmayr · Dozentin · Pädagogin

www.raum-und-zeit.ch