

## Fit fürs Leben

## Die Fähigkeit, Nein zu sagen

Klare Signale erleichtern die Kommunikation / Jeder Mensch muss lernen, auch mal sein „Territorium“ zu verteidigen

Vielleicht kennen Sie das: Kurz vor Arbeitsschluss kommt Ihre Chefin mit einer Aufgabe, die – wie sie sagt – heute noch erledigt werden muss. Aber ausgerechnet heute haben Sie etwas Unaufschiebbares vor. Wie verhalten Sie sich? Oder: Ihr Sohn bittet Sie zum wiederholten Mal, ihn zu einem Freund zu fahren, obwohl er genauso gut das Rad nehmen könnte. Wie entscheiden Sie sich?

Grenzen setzen ist ein spannendes Thema, es begleitet uns ein Leben lang und berührt uns tatsächlich existenziell. Jeder Mensch hat Erfahrungen damit, und zwar sowohl als jemand, dessen Grenzen verletzt wurden, als auch als jemand, der die Grenzen anderer überschritten hat. Grenzverletzungen können uns tief treffen, sogar unser ganzes Sein in Frage stellen. Grenzkonflikte entstehen oft durch eine unterschiedliche Definition des Grenzverlaufs; das kennen wir aus der Staatspolitik, aber es gilt auch für menschliche „Territorien“.

Das Wort Grenze – im 13. Jahrhundert abgeleitet vom altpolnischen Wort „granica“ – bezeichnet den Rand eines Raumes, ist also eine Trennlinie. Ohne Grenzen können wir nicht existieren. Mit Hilfe unserer Grenzen unterscheiden wir uns von unserer Umwelt und voneinander. Grenzen sind lebensnotwendig, sie sichern unseren physischen und psychischen Lebensraum.

Die erste Grenze überschreiten wir mit der Geburt. Wir werden von einem „Wasserwesen“ zu einem „Landwesen“. In den ersten Monaten fühlt sich der Säugling, eine normale Entwicklung vorausgesetzt, eins mit der Mutter und der Umwelt. Erst im zweiten Lebensjahr entwickelt das Kind ein Bewusstsein für seine Identität. Dies ist die Geburtsstunde unserer Fähigkeit, Grenzen zu setzen: Körper, Gefühle und Gedanken – ich unterscheidet mich von anderen. Die Entdeckung des eigenen Willens beginnt.

„Jungen lernen eher, sich durchzusetzen. Mädchen werden meist angehalten, sich anzupassen.“

Unsere äußere Grenze ist konkret und offensichtlich – die Haut. Innere Grenzen sind schwieriger zu erkennen, mit bloßem Auge sind sie nicht sichtbar. Sie sind die Basis dafür, dass wir Nähe oder Distanz stimmig austarieren können. Unsere persönlichen Grenzen sind nicht statisch, sie verändern sich im Laufe unserer Biografie. In der Familie betreten die Eltern das Kinderzimmer, ohne anzuklopfen. Die Lebensräume sind noch weitgehend durchlässig. Wachsen die Kinder heran, verändert sich das. Bei erwachsenen Menschen klopfen wir an, wenn wir ihren privaten Raum betreten wollen.

Die Basis für unsere Fähigkeit, Grenzen zu setzen, wird bereits in der Kindheit gelegt. Kinder registrieren sehr



**Klares Signal: Halt. Nicht weiter.** Das Grenzen-Setzen ist eine wichtige menschliche Eigenschaft. Niemand muss sich rechtfertigen, Nein zu sagen. FOTOLIA

sensibel, wie ihre Bezugspersonen mit eigenen Grenzen umgehen, und schließen daraus, ob Selbstfürsorge und Neinsagen zum akzeptierten Verhaltensrepertoire gehören. Und ebenfalls prägend ist es, wie die Bezugspersonen mit den kindlichen Grenzsetzungen umgehen. Werden diese angemessen respektiert, fördert das die Fähigkeit, sich abzugrenzen.

Jungen lernen eher, sich durchzusetzen und für ihre Interessen einzustehen. Mädchen werden meist dazu angehalten, Verständnis für andere zu entwickeln und sich anzupassen. Haben wir in jungen Jahren eher Anpassung gelernt, resultieren daraus unweigerlich Probleme.

Zum Glück können wir das Grenzen-Setzen im späteren Leben nachlernen. Ein gutes Beispiel geben uns gesunde Zellen. Sie schützen ihr Inneres mit einer halbdurchlässigen Membran. Sie lassen Nährstoffe durch und verschließen sich vor Giften. Unsere wichtigsten Nährstoffe auf seelischer Ebene sind

Liebe, Anerkennung, Nähe. „Gifte“ wie Missachtung, Abwertung oder übertriebene Kritik tun uns nicht gut. Ein gewisses Maß können wir aushalten. Bekommen wir davon zu viel, so schädigt uns das. Wenn wir gesund bleiben wollen, müssen wir uns abgrenzen.

Wie setzen wir Grenzen? Voraussetzung ist, dass wir wahrnehmen: Was ist okay für mich und was nicht? Das muss jeder für sich herausfinden. Wer kein gutes Gespür dafür mitbringt, kann den Austausch mit anderen suchen oder jemanden, der erkennbar abgrenzungskompetent ist, nach Tipps fragen. Denn wo unsere Grenzen liegen, ist bei jedem von uns unterschiedlich. Und: Wir müssen uns dafür nicht rechtfertigen.

Das probate Mittel der Abgrenzung ist das Nein. Es ist immer dann angebracht, wenn in einer Beziehung, beruflich oder privat, die Balance zwischen Geben und Nehmen nicht stimmt. Oder wenn die persönliche Belastungsgrenze erreicht ist und die Kräfte knapp werden. Es ist unserer Geburtsrecht, aber auch unsere

Pflicht, für unser Wohl zu sorgen. Das nennen wir Selbstfürsorge.

Wie sagen Sie Nein? Eine kurze, klare Ansage und eine eindeutige Körpersprache vermitteln dem Gegenüber, dass Sie es ernst meinen. Viele Menschen lächeln beim Nein. Sie senden zweideutige Signale, sodass das Gegenüber sich auf das nonverbale Ja beziehen kann und zu Überredungsversuchen ermuntert wird. Bleiben Sie bei Ihrer Meinung, senden Sie ein deutliches Signal und gehen Sie nicht auf eine Diskussion ein. Falls nötig, wie-

„Ziel ist es nicht, dass Sie möglichst oft kraftvoll Nein sagen, sondern dass die Balance zwischen Geben und Nehmen stimmt.“

derholen Sie Ihre Entscheidung, bis Ihr Gegenüber angemessen reagiert.

Ziel ist es nicht, dass Sie oft kraftvoll Nein sagen, sondern dass die Balance zwischen Geben und Nehmen stimmt. Sie müssen Ihre freundliche Art nicht aufgeben, auch Ihre Hilfsbereitschaft kann ein sehr schätzenswerter Teil von Ihnen bleiben. Aber Sie sind für Ihre Umwelt kein Selbstbedienungsladen, der bis 22 Uhr, vielleicht sogar sonntags, geöffnet hat. Wenn ein Kollege Sie wiederholt gebeten hat, Sie im Meeting zu vertreten, seinerseits aber nicht bereit ist, Sie zu unterstützen, dann ist es Zeit für ein klares „Nein, ich werde dich bei dem Meeting nicht vertreten“.

Angemessen Grenzen zu setzen, ist ein echter Beitrag zur Befriedung unseres Umgangs miteinander – im Beruf, in der Familie, letztlich in allen Bereichen. Denn unklare oder nicht rechtzeitig gesetzte Grenzen verursachen Ärger, über uns selbst und andere. Wenn sich ein Ärger zum nächsten addiert, wird dieser Stau sich unweigerlich entladen, meist zur falschen Zeit, aus falschem Anlass, mit der falschen Person. Eine klare Grenzsetzung verringert das Konfliktpotenzial, anstatt es zu vergrößern, wie wir oft annehmen. Wer seine Grenzen setzen kann, ist sich seiner eigenen Bedürfnisse bewusst. Klare Ansagen, was geht und was nicht, sind kalkulierbarer als ein vages „Jein“. Diese Klarheit ist eine stabile Basis, um sich zugewandt, eindeutig und durchaus freundlich abzugrenzen. Es lohnt sich für uns, als Einzelne und für unsere Gesellschaft, wenn wir an dieser Fähigkeit feilen.



**Donata Oerke**  
Die Diplom-Pädagogin mit Wohnsitz in Ostholstein bietet seit Jahren Fortbildungen in Aggressionsberatung an. Donata Oerke ist u. a. in der NLP-Methode und in Organisationsentwicklung ausgebildet. Als Trainerin und Beraterin hat sie sich auf die Schwerpunkte Aggression und Konflikt sowie Frauenthemen spezialisiert.



In Zusammenarbeit mit

**Osterberg-Institut**  
der Karl Kübel Stiftung

sh:z das medienhaus

## „Grenzen setzen“ – Erlebnisvortrag am 20. November

Themen aus der Lebens- wie der Berufswelt stehen im Mittelpunkt der landesweiten Bildungskooperation „Fit fürs (Berufs)Leben“ von Osterberg-Institut und Schleswig-Holsteinischem Zeitungsverlag (sh:z). „Grenzen setzen – mehr Klarheit schaffen in Beruf, Familie und Beziehungen“ ist der Titel des nächsten Erlebnisvortrags dieser Reihe am Dienstag, 20. November. Erstmals findet ein Fit-fürs-Leben-Abend direkt im Osterberg-Institut der Karl Kübel Stiftung, Am Hang, 24 306 Niederklveez, statt. Referentin ist Donata Oerke, Diplom-Pädagogin und Konfliktpertin. Die Teilnehmer erwarten die bewährte Mischung aus Vortrag und interaktiven Übungselementen.

Die Veranstaltung beginnt um 19 Uhr und dauert rund zwei Stunden. Die Teilnahme ist kostenfrei – wie immer bei der Reihe „Fit fürs (Berufs)Leben“. Allerdings ist wegen der begrenzten Teilnehmerzahl eine Anmeldung per E-Mail unter [info@osterberginstitut.de](mailto:info@osterberginstitut.de) unbedingt erforderlich.

Wer das Thema Grenzen setzen vertiefen möchte, hat dazu im Seminar „Gut ist gut genug. Für eine gesunde Balance zwischen Anspruch und Anforderung“ vom 1. bis 3. März 2013 im Osterberg-Institut Gelegenheit.

## Mit kleinen „Neins“ anfangen

Sie möchten Ihre Fähigkeit verbessern, „nein“ zu sagen? Setzen Sie die Menschen in Ihrer Umgebung von Ihrem Entschluss, sich besser zu vertreten, in Kenntnis. Damit verschließen Sie quasi die Hintertür und verhindern, dass der kleine Saboteur in Ihnen aktiv wird. Sagen Sie über einen Zeitraum von vier Wochen einmal am Tag wohlüberlegt und gezielt „nein“. Sie können Ihr Nein begründen, müssen es aber nicht. Aber achten Sie darauf, nicht auf die Rechtfertigungsspur abzubiegen. Stattdessen bleiben Sie auf der geraden Straße: „Nein, ich möchte das nicht.“ Fangen Sie mit kleinen „Neins“ an, die Ihnen leichter fallen. Je mehr Sie geübt haben, desto eher können Sie sich an schwierige „Neins“ trauen. Übrigens dürfen Ihnen dabei ruhig die Beine zittern. Eine gewisse Portion Schuldgefühl mag am Anfang der Preis sein, den Sie für Ihre Veränderung zahlen. Wenn Sie von anderen die Rückmeldung hören: „Du hast Dich aber verändert. Früher warst Du nicht so (schwierig, egoistisch, stark...).“, dann wissen Sie: Ihre Fähigkeit zur Abgrenzung hat Fortschritte gemacht.

## Unser Partner: Das Osterberg-Institut

Das Osterberg-Institut in Niederklveez in der Holsteinischen Schweiz ist eine Bildungseinrichtung der Karl Kübel Stiftung, die Bildungs- und Entwicklungsarbeit im In- und Ausland betreibt. Das Institut bietet Qualifizierungen für den privaten wie für den beruflichen Bereich an. Die Seminare und Weiterbildungen zielen stets zugleich auf berufliche Kompetenzerweiterung und persönliches Wachstum. Nähere Informationen gibt es unter Tel. 0 45 23/99 29-0 sowie im Internet unter [www.osterberginstitut.de](http://www.osterberginstitut.de).

## Test: Wie konfliktfähig sind Sie?

### 1. Sie stehen an der Kasse, jemand drängelt sich vor. Wie verhalten Sie sich?

- a Sie sprechen den Vordrängler an und machen ihn darauf aufmerksam, dass sie vor ihm anstehen und er sich bitte hinten anstellen möge.  
b Sie ärgern sich, sagen aber nichts.  
c Sie sprechen mit Ihrem Hintermann über den Vordrängler, so dass dieser es hören muss.  
d Sie beschweren sich bei der Geschäftsleitung, dass nicht mehr Kassen geöffnet werden.

### 2. Sie sind mit der Behandlung eines Arztes nicht einverstanden. Was tun Sie?

- a Sie beschweren sich lautstark, schließlich geht es um Ihre Gesundheit.  
b Sie wechseln den Arzt.  
c Sie sprechen ihn darauf an und sagen, was Sie vermissen und was Sie erwarten.  
d Sie denken sich, dass man ihn nehmen muss, wie er ist, und bleiben sein Patient.

### 3. Ein Kollege beginnt, über eine Kollegin zu tratschen. Wie verhalten Sie sich?

- a Sie tragen selbst noch Informationen bei. Über abwesende Kollegen zu reden, gehört für Sie zum Firmenalltag.  
b Sie hören schweigend zu, nehmen sich aber vor, das Gehörte sofort wieder zu vergessen.  
c Sie unterbrechen den Kollegen mit der Aussage: „Warte mal, ich möchte das über NN nicht hören.“  
d Sie gehen zum Chef und beschweren sich über das schlechte Arbeitsklima.

### 4. Ihr Nachbar hat sich einen Kaminofen gekauft. Der Rauch zieht bei ungünstigen Verhältnissen in Ihr Schlafzimmer.

- a Sie gehen zum Nachbarn und fordern ihn auf, sofort etwas dagegen zu unternehmen.  
b Es sind ja nur ein paar Nächte im Jahr. Sie finden es nicht so schlimm und nehmen es hin.  
c Sie bitten ihn, bei Nord-

wind nicht zu heizen.  
d Sie laden ihn ein, sich ein Bild von der Situation zu machen, und fragen ihn: „Welche gute Lösung gibt es für Sie und mich?“

### 5. Eine Freundin hat Sie wiederholt versetzt. Was tun Sie?

- a Sie sagen ihr, dass Sie das nicht in Ordnung finden.  
b Sie rufen sie an und sagen ihr, dass sie bleiben kann, wo der Pfeffer wächst.  
c Sie gehen auf Distanz zu ihr.  
d Sie verabreden sich nur noch bei sich zu Hause mit ihr. So können Sie sich, wenn sie nicht kommt, trotzdem eine angenehme Zeit machen.

## Auswertung

	I	II	III	IV
1	a	c	b	d
2	d	c	a	b
3	c	b	a	d
4	d	b	c	a
5	a	d	b	c

**Überwiegend I:** Mit Ihrer Grundhaltung wirken Sie umgänglich und kompromissbereit. Aber Sie lassen sich nicht die Butter vom Brot nehmen. Sie haben eine gute Balance zwischen Geben und Nehmen und engagieren sich meist für eine gute Lösung.  
**Überwiegend II:** Schweigen ist Ihre Art, Grenzen zu setzen. Leider hören nur Wenige Ihr „lautes Schweigen“. Sie ermöglichen es anderen, Sie auszunutzen. Üben Sie: Erheben Sie Ihre Stimme, sagen Sie Ihre Meinung und jeden Tag ein „Nein“.  
**Überwiegend III:** Sie wählen häufig den indirekten Weg. Damit machen Sie Ihrem Ärger über die Grenzüberschreitungen Luft, das bringt Entlastung und ist menschlich. Aber Sie haben Ihre Fähigkeit, Grenzen zu setzen, nicht verbessert. Üben Sie, auch bei kleineren Anlässen Grenzen zu setzen.  
**Überwiegend IV:** Sie laufen Gefahr, das Maß zu überziehen. Bei zu viel Abgrenzungsenergie ziehen sich andere Menschen zurück. Finden Sie andere Wege, Ihrem Temperament Luft zu machen (Sport oder Holzhacken), und bieten Sie öfter Ihre Hilfe an.