

# Kompasszeit

## Grenzen setzen – Das Nichtdurchhaltevermögen

Noch vor einigen Monaten war mir meistens gar nicht bewusst, dass ich schlecht Grenzen setzen konnte. Ich dachte, dass ich ab und an „Nein“ sage, wäre doch ein gutes Zeichen. Im letzten Blogartikel vor dem Umbau von Kompasszeit habe ich darüber geschrieben, was das Nein sagen manchmal schwierig macht (die Reziprozität).

Nein sagen können ist schon ein ziemlicher guter Anfang im Hinblick auf Grenzen setzen. Aber woran es bei mir hakte, war das Erkennen von Situationen, in denen ich über Grenzen hinausging und die Einsicht, dass es verantwortungsvoll wäre, diese Situationen nicht einfach durchzustehen.

Beispielsweise blieb ich oft auf Veranstaltungen oder bei Besuchen länger, als ich mich wirklich wohlfühlte. Das liegt in den seltensten Fällen am Gastgeber oder daran, dass es langweilig oder unschön war, sondern vielmehr daran, dass mich eine hohe Gästezahl und die damit verbundene Lautstärke sehr anstrengt. Wie stark es mich anstrengt und wann mein Ruhebedürfnis anspringt, hängt von meiner Tagesform ab. So oder so blieb ich oft auf Feiern, Einladungen oder Veranstaltungen deutlich länger, als mir guttat. Natürlich wollte ich vor allem dem Gastgeber nicht vor den Kopf stoßen. Wie lange Gäste bleiben ist schließlich oft ein Qualitätsindiz.

Ich wollte aber auch nicht zugeben, dass ich müde und überanstrengt war. Denn ist man dann nicht ein Langweiler?

Es sind nicht immer nur die anderen, die einen davon abhalten Grenzen zu setzen, oft sind es auch die eigenen Überzeugungen.

### Innere Überzeugungen vs. Grenzen

Während sich ein schöner Besuch also langsam in Qual verwandelt, ich immer weniger Lust auf eine Unterhaltung habe (was vermutlich zu einer abweisenden „Aura“ beiträgt), bin ich wenigstens kein Langweiler, der sich schon vor Mitternacht von einer Party wegstiehlt. Klingt gut?

Menschen mit einem recht gesunden Vermögen Grenzen zu setzen, sagen an dieser Stelle gerne: „Hä? Wieso gehst Du denn nicht einfach?“.

Aber es gibt eine ganze Menge Dinge, durch die man sich durchquälen kann, wenn man im Kopf Sätze hat, die beginnen oder aufhören mit:

- Das macht man doch nicht!
- Dann hält man mich doch für...
- Die Anderen machen doch auch...
- Das kann man doch nicht sagen...
- Niemand macht / sagt / tut....
- Das ist doch unhöflich!

Grenzen setzen beginnt eben genau dort, wo das **Wohlbefinden** und das **Wohlfühlen** aufhört.

Und das ist durchaus oft schwierig. Weil man sich einerseits diese Grenzen selbst eingestehen muss („bin ich etwa zu



# Kompasszeit

alt für lange Partys?“) und weil man sie dann auch noch einhalten oder gar verteidigen muss.

## Grenzen setzen heißt: ich muss nichts durchstehen!

Ein guter Anfang besteht darin, sich diese Situationen bewusst zu machen. Es sind Situationen, in denen ich mit mir selbst – innerlich natürlich! – ein Gespräch anfangen kann. Das ist inzwischen der selbstfürsorgliche und freundliche Anteil in mir, der mich beiseite nimmt und solche Dinge sagt wie: „wenn Du Dich unwohl fühlst, dann musst du das hier nicht durchhalten oder aushalten“. Es ist ok müde, abgespannt, überreizt oder was auch immer zu sein – und zu gehen. In manchen Situationen lässt man sich vielleicht eine kleine Notlüge einfallen, aber ganz generell würde ich insbesondere bei Freunden oder Verwandten auch einfach die Wahrheit sagen.

Natürlich gibt es Situationen und Gelegenheiten, die man besser doch durchhält. Auf dem Zahnarztstuhl beispielsweise. (Aber auch dort kann ich zumindest mal um eine kurze Pause bitten.) Aber solche Ausnahmen bestätigen nur die Regel. Und die Regel lautet: Ich kümmere mich gut um selbst!

## Grenzen setzen ist Selbstfürsorge

Die beschriebene Partysituation lässt sich in viele andere Situationen umdenken. Es gibt unendlich viele Augenblicke im Leben, in denen wir glauben, dass wir bleiben, durchhalten oder sie durchstehen müssen. In denen wir uns nicht trauen darum zu bitten, dass die Musik leiser gestellt wird. Oder dass der Stuhl unbequem ist. Oder dass wir lieber am Fenster sitzen möchten. Oder dass jemand zu dicht an uns dran steht. Oder dass wir lieber das rechte als das linke Kuchenstück haben möchten. Oder dass wir Alleinzeit brauchen. Oder dass der Gast zu lange bleibt! Und ja, manchmal gehört zum Grenzen setzen auch dazu, dass wir verhandeln und Kompromisse schließen. Weil unsere Grenzen vielleicht an die der anderen stoßen.

Aber was wir auf jeden Fall tun sollten, ist die Verantwortung für unsere Grenzen übernehmen. Sich bewusst zu machen, wo sie denn überhaupt verlaufen und warum sie da sind. Und wenn wir es gerade nicht schaffen, sie zu verteidigen, sich dann auch mal zu fragen: was hält mich davon eigentlich ab? Was glaube ich denn, was passiert?



# Kompasszeit

## Mag mich dann noch jemand?

Ich habe oft geglaubt, dass andere mich dann komisch oder kompliziert finden und weniger mögen. Aber wäre es nicht wirklich komisch, wenn andere mich lieber mögen würden, wenn ich mich unwohl fühle? Denn das ist ja die logische Folge daraus. Sich unwohl fühlen, damit andere mich mögen. Was wiederum zu der Frage führt: möchte ich Menschen in meinem Leben haben, die mich gerne leiden sehen? Egal, wie weit man mit dem Grenzen setzen bisher ist, die Frage kann wohl jeder mit Nein beantworten.

Und daraus folgt dann doch ebenso: Menschen, die mich dann komisch finden und weniger mögen, wenn ich versuche mich gut um mich zu kümmern, können mich mal am Arm streicheln. Und dem Rest (wahrscheinlich die Mehrheit) kann ich meine Grenzen freundlich, ehrlich und kompromissbereit mitteilen. Die mögen mich dann immer noch. Manche von ihnen sogar ein wenig mehr, weil sie verstehen, wie ich ticke, weil ich ein offener Mensch bin und weil ich es ihnen leichter mache auch ihre Grenzen zu wahren. Und schließlich, weil das Mögen von Menschen rein gar nichts damit zu tun haben sollte, ob sie bereit sind für mich zu leiden.

**Diesen Text findest Du bei Kompasszeit unter:** <https://kompasszeit.de/grenzen-setzen-das-nichtdurchhaltevermoegen>

