

Dr. Henry Cloud  
Dr. John Townsend

# Nein sagen ohne Schuldgefühle

**SCM Hänssler**

# Inhalt

## Teil 1

### Was sind Grenzen? ..... 7

1. Ein Tag in einem Leben ohne Grenzen..... 8
2. Was ist eine Grenze? ..... 23
3. Probleme mit Grenzen ..... 46
4. Wie Grenzen entwickelt werden ..... 59
5. Zehn Grenzregeln ..... 82
6. Verbreitete Mythen über Grenzen ..... 104

## Teil 2

### Konflikte mit Grenzen? ..... 123

7. Grenzen und die Familie..... 124
8. Grenzen und Freunde ..... 138
9. Grenzen und der Partner..... 154
10. Grenzen und die Kinder ..... 172
11. Grenzen und die Arbeit ..... 199
12. Grenzen und das Selbst ..... 214
13. Grenzen und Gott ..... 235

## Teil 3

### Gesunde Grenzen entwickeln ..... 243

14. Widerstand gegen Grenzen..... 244
15. Den Erfolg von Grenzen messen ..... 278
16. Ein Tag in einem Leben mit Grenzen ..... 296

## 14. Widerstand gegen Grenzen



Wir haben über die Notwendigkeit von Grenzen und ihren Wert für unser Leben gesprochen. Es wurde ausgeführt, dass ein Leben ohne Grenzen in der Regel gar kein erfolgreiches Leben ist. Aber Grenzen zu entwickeln und durchzuhalten erfordert viel Arbeit, Disziplin und vor allem den Wunsch dazu.

Die treibende Macht hinter der Entwicklung von Grenzen muss der Wunsch danach sein. Wir wissen meistens, was in unserem Leben zu tun wäre, aber wir sind selten dazu motiviert, wenn wir keinen wirklich guten Grund haben. Dass wir Gott gegenüber gehorsam sein sollten, der uns sagt, dass wir Grenzen setzen und erhalten sollen, ist sicherlich der beste Grund. Aber nicht selten brauchen wir einen für uns triftigeren Grund als die Frage nach dem Gehorsam. Wir müssen erkennen, dass das, was richtig ist, auch gut für uns ist. Und meistens sehen wir diese guten Gründe nur, wenn wir leiden. Unsere schlechten Erfahrungen erst motivieren uns zum Handeln.

Aber selbst mit dem Wunsch nach einem besseren Leben können wir uns sehr zurückhalten, an Grenzen zu arbeiten – und das aus einem guten Grund: Es ist wie Krieg. Es wird Schlachten und Gefechte geben. Es wird Streitereien geben. Es wird Verluste geben. Die Idee eines geistlichen Krieges ist nicht neu. Seit Tausenden von Jahren hat Gott den Menschen die Wahl gelassen, ein selbstisches Leben zu führen oder jedoch das in Besitz zu nehmen, was er für uns errungen hat. Und es hat immer dieses Ringen zwischen Dunkel und Licht gegeben: Schon als er die Israeliten aus Ägypten ins gelobte Land führte, mussten sie viele Schlachten schlagen und zahlreiche Lektionen lernen, bevor sie das Land in Besitz nehmen konnten.

Ebenso müssen wir um unsere Heilung ringen. Gott hat für uns zwar unsere Errettung und Heiligung erlangt. Im Prinzip und vom Grundsatz her hat er uns geheilt. Aber wir müssen an seinem Bild in uns arbeiten! Ein Teil dieses Heilungsprozesses ist die Wiederherstellung unserer Grenzen. Während wir immer mehr wie er werden, »erlöst« er unsere Grenzen. Er hat definiert, wer wir sind, und wo unsere Grenzen liegen, sodass er uns segnen kann: »Der Herr ist mein Gut und mein Teil; du erhältst mir mein Erbteil. Das Los ist

mir gefallen auf liebliches Land; mir ist ein schönes Erbteil geworden« (Ps 16,5-6). Aber wir sind diejenigen, die die geistliche Identität zurückgewinnen müssen, die wir seit Adam verloren haben.

Diese Kämpfe fallen in zwei Kategorien: äußerer Widerstand und innerer Widerstand – der Widerstand, den uns andere entgegenbringen, und der Widerstand, den wir selber leisten.

## Äußerer Widerstand

Julia hatte fast ihr ganzes Leben lang Schwierigkeiten gehabt. Als Kind hatte sie einen dominanten Vater und eine Mutter, die sie mit Schuldgefühlen kontrollierte. Sie hatte Angst, Grenzen zu setzen, weil sie oft den Zorn fürchtete und die Schuldgefühle, die sie empfinden würde, weil sie jemanden verletzt hätte. Wenn sie für sich selber eine Entscheidung treffen musste, hörte sie auf das Grollen oder das Schmollen anderer.

Als sie heiratete, kam sie auf einen sehr egoistischen Mann, der sie mit seiner Aggressivität kontrollierte. Ihr ganzes Erwachsenenleben lang wurde sie abwechselnd von den Zornausbrüchen ihres Mannes und der Schuldzuweisung ihrer Mutter kontrolliert. Sie konnte bei niemandem Grenzen ziehen. Nach vielen Jahren wurde sie depressiv und in eine der von uns betreuten Kliniken eingewiesen. Nach etlichen Wochen Therapie erkannte sie, dass sie so unglücklich war, weil sie keine Grenzen hatte. Sie entschied sich schließlich, das Risiko einzugehen und ihrem Mann gegenüber Grenzen zu ziehen.

Als sie eines Tages mit ihrem Mann zusammen in der Therapie-stunde war, konfrontierte sie ihn mit seiner Art. Sie kehrte in Tränen aufgelöst zu ihrer Selbsthilfegruppe zurück. »Wie ging's?« fragte ein Gruppenmitglied. »Furchtbar. Dieses Grenzen-Zeugs funktioniert nicht«, sagte sie. »Was meinst du?« fragte sie der Gruppenleiter. »Ich habe meinem Mann gesagt, dass ich es satt habe, wie er mich behandelt, und ich es nicht mehr dulden würde. Er wurde zornig und fing an, mich anzubrüllen. Wenn der Therapeut nicht dagewesen wäre, weiß ich nicht, was ich getan hätte. Er wird sich nie ändern!«

Sie hatte recht. Es war gut, dass der Therapeut dagewesen und sie in der Klinik war. Sie brauchte viel Hilfe, um zu lernen, Grenzen zu setzen, denn sie würde auf viel Widerstand bei ihrem Mann und auch bei sich selber stoßen. In den nächsten Wochen lernte sie, dass

andere hart gegen ihre Grenzen ankämpfen würden und sie lernen musste, zurückzukämpfen. Wenn sie das tat, war die Chance einer Veränderung ziemlich gut. Das passierte auch tatsächlich. Ihr Mann erkannte endlich, dass er nicht immer alles nach seinem Willen haben konnte und auf die Bedürfnisse anderer auch Rücksicht nehmen musste.

## Zornreaktionen

Der häufigste Widerstand, auf den man von außen stößt, ist Groll. Menschen, die auf andere wütend werden, weil sie Grenzen setzen, haben ein charakterliches Problem. Sie sind egoistisch und meinen, dass die Welt nur für sie und ihre Bedürfnisse existiert. Sie sehen andere als Verlängerung ihrer Selbst.

Wenn sie nein hören, zeigen sie dieselbe Reaktion wie der Zweijährige, dem etwas weggenommen wurde: »Böse Mami!« Sie meinen, dass jemand, der ihnen etwas, das sie haben wollen, verweigert, böse ist, und sie werden zornig. Aber ihr Zorn ist nicht berechtigt und echt. Es ist ihnen gar nichts angetan worden. Jemand will etwas für sie nicht tun. Ihr Wunsch wird nicht erfüllt, und sie werden zornig, weil sie nicht gelernt haben, auf Erfüllung zu warten oder die Freiheit anderer zu respektieren (Spr 19,19). Die zornige Person hat ein charakterliches Problem. Wenn Sie dieses Problem unterstützen, wird es morgen und übermorgen in anderen Situationen wieder auftauchen. Es ist ja nicht die Situation, die den Zorn verursacht, sondern das Gefühl, ein Recht auf etwas zu haben. Solche Menschen wollen andere kontrollieren und haben als Resultat keine Kontrolle über sich selbst. Wenn sie die gewünschte Kontrolle über jemanden nicht bekommen, regen sie sich auf. Sie werden zornig.

Als Erstes müssen Sie lernen, dass das Problem bei demjenigen liegt, der auf Sie zornig ist, weil Sie Grenzen setzen. Wenn Ihnen das nicht klar ist, glauben Sie womöglich, dass Sie ein Problem haben. Ihre Grenzen aufrechtzuerhalten ist für andere Menschen hilfreich, es wird ihnen beibringen, was ihre Ursprungsfamilien ihnen nicht vermittelt haben: Respekt.

Als Zweites müssen Sie Groll realistisch betrachten. Groll ist nur ein Gefühl innerhalb des anderen. Er kann nicht aus ihm herausspringen und Sie verletzen. Er kann nicht »in Sie hineingelangen«, wenn Sie es

nicht erlauben. Sich von dem Groll eines anderen getrennt zu halten ist lebenswichtig. Belassen Sie den Groll im anderen. Er wird seinen Zorn fühlen müssen, damit es mit ihm besser wird. Wenn Sie ihm sein Grollen abnehmen oder es gar in sich aufnehmen, wird es dem anderen nicht besser gehen, aber Sie werden beeinflussbar sein.

Drittens lassen Sie nicht den Groll den Antrieb sein, etwas zu unternehmen. Menschen ohne Grenzen reagieren automatisch auf den Zorn anderer. Sie retten, suchen nach Anerkennung oder werden selbst zornig. Es liegt aber eine große Macht darin, nicht darauf zu reagieren. Lassen Sie sich nicht von jemandem, der außer Kontrolle geraten ist, in Ihrer Entscheidung beeinflussen. Erlauben Sie ihm zornig zu sein, und entscheiden Sie für sich selbst, was Sie tun sollen.

Viertens, achten Sie darauf, dass Sie Ihr »Sicherheitsnetz gespannt haben«, d.h. eine Selbsthilfegruppe haben. Wenn Sie einer Person, die Sie mit Aggressivität kontrolliert hat, Grenzen setzen wollen, dann sollten Sie mit den Menschen innerhalb der Gruppe sprechen und einen Plan dafür machen. Überlegen Sie, was Sie sagen werden, und auch was die zornige Person antworten wird, und planen Sie Ihre Reaktion. Vielleicht wollen Sie sogar die Situation mit Ihrer Selbsthilfegruppe durchspielen. Sorgen Sie dafür, dass die Gruppe gleich nach der Konfrontation für Sie erreichbar ist. Vielleicht können sogar ein paar aus der Gruppe mit Ihnen gehen. Aber Sie werden sie mit Sicherheit danach brauchen, damit Sie nicht unter dem Druck der Situation schwach werden.

Fünftens, erlauben Sie dem zornigen Menschen nicht, Sie auch in Wut zu versetzen. Bewahren Sie eine liebende Haltung, während Sie »die Wahrheit« sprechen. Wenn wir uns in der »Auge um Auge«-Mentalität verfangen oder uns auf die »Vergelte Böses mit Bösem«-Schablone der Welt einlassen, werden wir in unseren Reaktionen versklavt. Wenn wir Grenzen haben, werden wir eigenständig genug sein zu lieben.

Sechstens, seien Sie darauf vorbereitet, körperliche Distanz und andere Grenzen ein- und die Konsequenzen durchzusetzen.

Das ganze Leben einer uns bekannten Frau veränderte sich, als ihr klar wurde, dass sie sagen konnte: »Ich werde nicht zulassen, dass ich angebrüllt werde. Ich werde ins andere Zimmer gehen, bis du dich entscheidest, ob wir darüber reden können, ohne mich anzugreifen. Wenn du das kannst, werde ich gerne mit dir reden.« Diese

ernsthaften Schritte müssen nicht im Zorn getan werden. Sie können liebevoll mitfühlen und die Unterhaltung weiterführen, ohne nachzugeben oder sich kontrollieren zu lassen. »Ich verstehe, dass es dich stört, dass ich das nicht für dich tun will. Es tut mir leid, dass du so empfindest. Wie kann ich dir helfen?« Wenn Sie mitfühlend reagieren, denken Sie nur daran, dass es nicht helfen wird, Ihr Nein zu ändern. Bieten Sie andere Möglichkeiten an.

Wenn Sie Ihre Grenzen erhalten, wird derjenige, der auf Sie wütend ist, vielleicht zum ersten Mal in seinem Leben Selbstbeherrschung lernen müssen, anstatt Kontrolle über andere auszuüben. Wenn einer Sie nicht länger kontrollieren kann, wird er einen anderen Weg finden müssen, mit Ihnen umzugehen. Solange man Sie mit Wut kontrollieren kann, wird sich niemand ändern. Manchmal ist die harte Wahrheit, dass ein Mensch nicht mehr mit Ihnen sprechen oder die Beziehung aufgeben wird, wenn er Sie nicht länger kontrollieren kann. Das ist ein Risiko. Gott aber geht es jeden Tag ein. Er sagt, dass er die Dinge nur auf die richtige Art tun und dass er sich nicht an Bösem beteiligen wird. Und wenn Menschen letzten Endes doch bloß ihren eigenen Weg wählen, lässt er sie los. Manchmal müssen wir dasselbe tun.

## **Botschaften, die Schuldgefühle vermitteln**

Ein Mann telefonierte mit seiner Mutter, und sie antwortete mit schwacher, sehr leiser Stimme. Er dachte, dass sie vielleicht krank sei, und fragte: »Mutter, was ist los?« »Ach, ich glaube, dass meine Stimme nicht mehr richtig funktioniert«, sagte sie. »Seit ihr Kinder ausgezogen seid, ruft mich keiner mehr an.« – Es gibt keine stärkere Waffe im Arsenal der kontrollierenden Person, als solche Vermittlung von Schuldgefühlen. Menschen, die schwache Grenzen haben, verinnerlichen fast immer diese Schuldbotschaften, die auf sie abgefeuert werden; sie gehorchen Aussagen, die ihnen ein schlechtes Gewissen einreden sollen. Zum Beispiel:

- ✧ »Wie kannst du mir das antun, nach allem, was ich für dich getan habe?
- ✧ Man würde denken, du könntest auch einmal auf jemand anderes Rücksicht nehmen.

- ✘ Wenn du mich wirklich liebtest, würdest du mich anrufen.
- ✘ Du könntest mal mehr Gefühl für die Familie zeigen, und endlich etwas in dieser Angelegenheit unternehmen.
- ✘ Wie kannst du die Familie so im Stich lassen?
- ✘ Du weißt genau, wie es immer gewesen ist, wenn du nicht auf mich gehört hast.
- ✘ Schließlich musstest du hier nie etwas mithelfen. Es wird mal langsam Zeit, dass du auch was tust.
- ✘ Du weißt genau, wenn ich es hätte, würde ich es dir geben.
- ✘ Du hast ja keine Ahnung, wieviel wir für dich aufgegeben haben.
- ✘ Vielleicht tut es dir einmal leid, wenn ich tot bin.«

Manchmal kleidet sich diese Manipulation auch in fromme Sprüche:

- ✘ »Wie kannst du nur behaupten, ein Christ zu sein?
- ✘ Steht es nicht in der Bibel, dass man seine Eltern ehren soll? – Ich bin sicher, deine Weigerung, dich unterzuordnen, betrübt den Herrn.
- ✘ Ich dachte, dass Christen an andere denken sollen.
- ✘ Was für eine Art Religion ist das, die dir beibringt, deine eigene Familie so zu vernachlässigen?
- ✘ Du Armer, sicher hast du wohl irgendein geistliches Problem, wenn du dich so aufführst.«

Menschen mit solchen Sprüchen versuchen, Ihnen Schuldgefühle über Ihre Entscheidungen einzuflößen. Sie wollen Ihnen ein schlechtes Gewissen einreden, wie Sie Ihre Zeit verbringen oder Ihre Talente oder Ihr Geld gebrauchen, darüber, dass Sie erwachsen werden und sich von Ihren Eltern trennen, oder darüber, dass Sie Ihr Leben unabhängig von einem Freund oder geistlichen Leiter führen. Erinnern Sie sich an die Antwort des Eigentümers im Gleichnis der Arbeiter im Weinberg: »Habe ich nicht die Macht zu tun, was ich will, mit dem, was mein ist?« (Mt 20,15). Die Bibel sagt, dass wir geben und nicht egoistisch sein sollen. Sie sagt nicht, dass wir alles geben müssen, was jemand von uns verlangt. Wir brauchen Kontrolle über unser Geben.