

## **Wirksam Grenzen setzen, ohne andere oder sich selbst zu verletzen - geht das? -**

**09.04.2024**

### **Ausschnitt an Erfahrungen, die Trialog-Teilnehmende gemacht haben**

- Grenzen ...
  - wurden von anderen Personen in der Kindheit überschritten
  - die aufgezeigt werden, führen zu mehr Konflikten, deswegen werden sie ausgedehnt
  - des anderen werden missverstanden als Kritik an der eigenen Person
- eigene Grenzen
  - sind einem nicht bewusst
  - können nicht (für andere verständlich) kommuniziert werden
  - werden destruktiv kommuniziert
  - werden erst erkannt, wenn sie überschritten wurden (auch von einem selbst) werden überschritten, aus Sorge vor Ablehnung des Gegenübers
- Grenzüberschreitungen
  - können sich auch durch Körpersignale bemerkbar machen (Verspannungen, Übelkeit etc.)
  - auch Fachkräfte machen die Erfahrung, dass ihre Grenzen im beruflichen Alltag überschritten werden z. B. wenn keine Zeit für Erholung zwischen Gesprächen mit Klient:innen/ Patient:innen bleibt, Wunsch und Druck vorhanden für Hilfesuchenden (immer) da sein zu wollen
- Grenzen setzen
  - funktioniert mit bestimmten Personen besser (Arbeitskolleg: innen) und mit anderen (Freund:innen) ggf. weniger gut
  - kann erlernt werden (auch wenn schlechte Erfahrungen gemacht wurden, auch im Nachgang einer Grenzverletzung)
  - ohne sich oder andere zu verletzen funktioniert

### **Ausschnitt an Erfahrungen, wie Grenzen setzen gelernt und gesetzt werden können ohne sich oder andere zu verletzen**

- Grenzen setzen mit Hilfe einer Therapie verstehen lernen, in der Realität umsetzen/ erleben und akzeptieren, positive Erfahrungen damit wiederholen
- dürfen/können/erfahren braucht „echte“ und „positive“ Beziehungen
- lernen, wie Grenzen setzen vernünftig“ und „verständlich“ artikuliert werden kann
- reden, reden, reden
- Unklarheiten ansprechen und für sich klären, damit „das Grübeln im Kopf“ nicht losgeht
- (Paar-) Therapie machen, neutralen Mediator in Streitfragen hinzuziehen
- Frühwarnzeichen bzw. schwierigen Tag/ Gedanken/ Gefühle frühzeitig nach außen kommunizieren
- Beziehungsbestätigung vorausschicken hilft: „Ich liebe dich als Person, aber dieses (eine) Verhalten gerade erreicht meine Grenze.“
- Entscheidung sich zum „Gesunden“ verändern zu wollen
- Erkenntnis, dass es wichtig ist auf seine eigenen Grenzen (Gesundheit) zu achten, um für andere da sein zu können
- Selbstfürsorge (lernen) und betreiben (um Grenzen zu erkennen und setzen zu können)
- Grenzen nicht nur aussprechen, sondern auch kurz begründen hilft

- Alternativen besprechen hilft: „So möchte ich das nicht, weil ..., aber wie wäre es, wenn wir es so und so machen?“
- (gegenseitige) Grenzen setzen ohne sich selbst oder andere verletzen funktioniert erst dann, wenn man sich dafür entscheidet das zu wollen und erkennt, dass die aktuellen Strategien destruktiv sind
- manchmal braucht es einen Tiefpunkt um zu erkennen, dass Grenzen setzen wichtig/ notwendig ist und erst dann kommt die Erkenntnis und den Antrieb zur Veränderung
- Grenzen setzen und auf Selbstfürsorge achten auch im professionellen Therapie- und Beratungskontext für Fachkräfte z. T. herausfordernd aber wichtig, z. B.
- Pausen einhalten, Rituale finden um den Kopf wieder frei zu bekommen
- bestimmte Gespräch nach eigener Stabilität/ Verfassung terminieren
- transparent kommunizieren, dass man auch „menschelt“ („schlechter Tag“)
- von Anfang an Rahmen einer Therapie- und Beratungssituation (Grenzen) und Erwartungen abklären, darauf achten und diese immer wieder kommunizieren