

## **Self-Management. Erfahrungen und Test-Fragen**

Das Thema Grenzen" ist in meinem Alltag permanent vorhanden. Ich arbeite als Erzieherin in einem Heim - und wer einmal an die Bücherregale einer Buchhandlung geht und unter Pädagogik" nachsieht, stolpert spätestens beim fünften Buch über Titel wie Kinder brauchen Grenzen". Auch in meinem Berufsalltag - auf Fortbildungen oder in der konkreten Erziehung - arbeite ich immer wieder mit Grenzen, setze Grenzen, lebe Grenzen vor ... Eigentlich sollte ich also mit meinen eigenen Grenzen souverän und angemessen umgehen können ...

Sollte ich. Und trotzdem wünsche ich mir immer wieder, daß meine Grenzen so leicht zu definieren wären wie geographische, und daß es für menschliche Grenzen solch effektive Frühwarnsysteme gäbe, wie wir sie aus den Nachrichten für den militärischen Bereich kennen. Immer wieder passiert es nämlich, daß ich meine Grenzen nicht verteidigen kann, sie sogar selbst überschreite ... Ich powere im Beruf tagelang, mache die Nacht zum Tag und falle am ersten freien Tag seelisch und körperlich todmüde ins Bett; ich gehe halbkrank arbeiten und wundere mich, daß ich danach ganz krank bin; ich mache in Gemeinschaften irgend etwas, was ich eigentlich gar nicht will, weil ich die Harmonie nicht stören will ...

***Bin ich solchen Grenzverletzungen wirklich schutzlos ausgeliefert? Muß mir das immer wieder passieren? Gehört das etwa (!!!) zu meinem Frau-Sein? Ist das vielleicht sogar die ideale Haltung des allen alles werden"?***

Auf alle diese Fragen habe ich ein klares und festes NEIN. Auch dieses NEIN habe ich mir erkämpfen müssen. Gerade als unverheiratete Frau im sozialen Beruf bekommt man ja immer wieder und von allen Seiten gesagt, daß man erst an die anderen und nicht an sich denken soll. Wer von uns kennt solche Aussagen nicht: Du hast doch keine Familie, du kannst doch den Dienst Weihnachten machen?" - Du hast doch abends Zeit, kannst du nicht mal für mich ...?" - Hilfst du mir bitte mal, du kannst das so gut." - Mein NEIN habe ich mir erkämpft - und gleichzeitig schenken lassen z.B. im Bibelwort Liebe deinen Nächsten wie dich selbst" oder in Pater Kentenichs Botschaft vom Persönlichen Ideal.

***Nur: Wie lerne ich es, meine Grenzen zu setzen, diese Grenzen selber zu respektieren? Wie spüre ich schon früh, daß meine Grenzen überschritten werden? Wie lerne ich, meine Grenzen gegen andere zu verteidigen?***

**Kenne ich meine Grenzen?** Je genauer ich meine Grenzen kenne, desto bewußter kann ich damit umgehen. Das fängt bei ganz banalen Sachen an: Wieviel Schlaf brauche ich? Wieviel Zeit für mich alleine? Wieviel Alkohol vertrage ich? Was kann ich körperlich leisten? Ist ein Krimi im Fernsehen für mich entspannend oder belastend, schlafe oder träume ich danach schlecht? Brauche ich feste Essenszeiten? Was und wieviel kann und will ich mir ansehen oder anhören? Verfolgen mich bestimmte Bilder?

Vor einigen Jahren hatte ich eine Fortbildung zum Thema "sexueller Mißbrauch an Kindern". Ich muß mich beruflich mit diesem Themenkreis auseinandersetzen. Die Schilderungen, was Kindern alles angetan wird, haben mich sehr belastet. Als aber ein Referent anbot, Ausschnitte aus Kinderpornos anzusehen, um auch den Opfern dieser

Machenschaften helfen zu können, habe ich den Raum verlassen, weil das über meine Grenzen ging.

**Akzeptiere ich meine Grenzen?** Sicherlich darf - und soll - ich an meinen Grenzen arbeiten; in der Selbsterziehung sollen wir uns hohe Ziele setzen und versuchen, sie auch zu erreichen - aber ich darf auch ja sagen zu meinen Grenzen, meinen Begrenztheiten. Ich muß nicht alles leisten können. Ich muß nicht alle Erwartungen erfüllen, die ich oder andere an mich stelle(n).

**Kenne ich meine besonders gefährdeten Grenzen?** Manche meiner Grenzen respektiere ich leichter als andere. So werde ich mir sicherlich bei meinem wahrscheinlich bevorstehenden Umzug für die schweren Möbel Möbelpacker bestellen, statt mich krumm und dumm zu schleppen - steht aber im Kinderheim die Arbeit kniehoch, werde ich - immer wieder - arbeiten wie bekloppt, auch wenn ich dabei über die Grenzen meines Schlafbedarfs gehe!

**Kenne ich die größten Gefahren für meine Grenzen?** Die größte Gefahr für unsere Grenzen sind meist wir selbst. Ich erlaube mir und anderen viel zu leicht, meine Grenzen nicht nur mal kurz zu übertreten, sondern sie regelrecht niederzurennen. Wenn jemand zu mir sagt: "Du kannst das so gut" oder "Wenn Sie diese Aktion nicht organisieren, fällt sie aus, es kann niemand anders machen" - dann sind meine Grenzen in höchster Gefahr.

***Wie funktioniert das "Grenzen respektieren" im Alltag? Gibt es ein Frühwarnsystem? Lassen sich Grenzen neu aufbauen und reparieren?***

**Lernen und sichern!** Vor einiger Zeit ist mir folgendes passiert: Ich hatte im Beruf eine ziemlich harte Zeit, es standen massenweise Überstunden und viel Verantwortung an. Ich wußte das und wußte auch, daß ich in dieser Zeit meine Grenzen besonders hüten muß - habe also von meinen Berufskollegen und Vorgesetzten bewußt Hilfen und Entlastungsgespräche eingefordert und diese zeitlich gesichert. Als ich das Gefühl hatte, wieder ohne diese Gespräche und Hilfen auszukommen, habe ich "Entwarnung" gegeben und diese Termine abgesagt. Genau eine Woche später hatte ich so überpowert, daß ich im Dienst schlapp gemacht habe. Wenn ich jetzt das Gefühl habe, "Entwarnung" geben zu wollen, setze ich mir bewußt noch eine Frist, um dieses Gefühl zu überprüfen.

**Frühwarnsystem: Veränderung!** Wenn ich in irgendeiner Beziehung aus dem Gewohnten herausfalle, dann ist das die erste Meldung meines Frühwarnsystems. Wenn ich also einen Tag lang vergesse zu essen oder 10 bis 12 Stunden Schlaf brauche oder abends nur ein paar Seiten zu lesen schaffe, wenn ich aus heiterem Himmel das Bedürfnis habe zu weinen, wenn plötzlich mein Gebetsleben kippt (oder die GTO aussieht wie ein Flickenteppich), dann beginnen meine Grenzen zu wackeln.

**Wiederaufbau: Spannung und Entspannung.** So gegensätzlich das klingen mag, sowohl Entspannung wie auch Spannung sind wichtig, um meine Grenzen wieder aufzubauen oder neu stark zu machen. Wenn ich z.B. restlos ausgepowert bin, dann muß ich ausschlafen, Zeit für mich haben, lesen oder Musik hören - auch wenn ich etwas ausfallen lassen muß, vielleicht auch mal ein Treffen der Liga.

Genau so wichtig ist es aber auch, Erlebnisse zu setzen. So renoviere ich meine Grenzen viel effektiver, wenn ich an einem freien Tag im Garten lese statt auf der Couch, eine Freundin besuche und mit ihr klöne statt vor dem Fernseher herumzuhängen, wenn ich mich auffaffe, in ein Konzert zu gehen, statt die entsprechende CD zu hören ...

*Hildegard Fischer*

*aus: BRÜCKE: Zeitschrift aus Schönstatt für berufstätige Frauen, 3/97, S. 29 -31*