

Eine Geschichte über das Setzen von Grenzen

„Immer kommst du zu spät, das nervt“, fährt Martin Peter an, als der etwas abgehetzt um Viertel nach fünf in ihrem Stammcafé auftaucht, wo Stefan und Martin bereits eine Weile warten. Seit einiger Zeit haben sich die drei Freunde für ein regelmäßiges Treffen mittwochs um 17 Uhr verpflichtet, um den früher ausschließlich gepflegten Smalltalk durch Gespräche über persönliche, aufwühlende, ja gefährliche Fragen zu ergänzen.

Peter schaut schuldbewusst. „Tut mir leid, ich war im Stau und habe gerade echt Stress in der Arbeit. Mein Kollege halst mir immer alle unangenehmen Arbeiten auf. Da will ich wenigstens hier mit euch Spaß haben und nicht noch mehr Stress. Wie geht's euch, habt ihr schon angefangen?“

Martin antwortet: „Also ich hab auch meinen Kram zu tun und so dolle geht es mir grad nicht, dass ich gern hier rumsitzen und warten würde. Ne, richtig angefangen haben wir noch nicht. Ich hab auch keine Idee, worüber wir reden sollten. Mir wäre es recht, wenn wir heute nicht so lang machen.“

„Ich fühle mich gerade vor allem traurig“, sagt Stefan, „weil ich diese Art gewöhnlicher Kommunikation viel zu oft erlebe und mir immer bewusster wird, wie wenig das meine Sehnsucht nach tieferer Verbundenheit und wirklichem Kontakt nährt und wie stark ich selbst trotzdem dazu beitrage. Und dann ist da auch Wut, weil es für mich nicht ok ist, wenn wir unklar über unsere Verabredung kommunizieren.“

„Was meinst du damit?“, fragt Martin nach.

„Konkret würde ich mir wünschen, eine kurze Nachricht zu erhalten, wenn es einer von euch nicht rechtzeitig schafft. Dann kann ich mich besser darauf einstellen“, sagt Stefan.

Peter argumentiert: „Dann müsste ich euch ja beide ansimsen, finde ich jetzt etwas aufwändig. Ich weiß eh nicht vorher, wie lange der Stau dauert.“

„Gerade steigt meine Angst, dass wir den besonderen Raum zerstören, den wir in den letzten Monaten aufgebaut haben“, sagt Stefan. „Für mich ist es eine Freude, euch zu treffen mit dieser außergewöhnlichen Absicht von tieferem Austausch. Dafür brauche ich gegenseitigen Respekt, wozu auch Pünktlichkeit und klare Kommunikation gehört. Wenn wir das alle wollen, setze ich mich gern mit ganzer Kraft dafür ein. Doch ich will das nicht erzwingen. Wie geht es euch damit?“

Martin und Peter schweigen einen Moment. Dann setzen beide gleichzeitig an: „Ich ...“. Peter stoppt und Martin nickt ihm dankend zu und fährt fort: „... ich staune immer wieder, wie du die Stimmung veränderst, Stefan. Jetzt spüre ich eher Traurigkeit bei dem Gedanken, das aufzugeben.“

„So geht es mir auch“, schließt Peter sich an. „Ich glaube, ich war am Haken mit meiner Argumentiererei. Nächstes Mal schicke ich einem von euch eine SMS, nein, nächstes Mal tue ich mehr dafür, pünktlich zu kommen. Das mit der SMS ist für den wirklichen Notfall.“

Vielleicht bin ich aus Gewohnheit unachtsam geworden. Da bin ich froh, dass du, Stefan, durch das Teilen deiner Gefühle, mir den Wert wieder bewusst machst. Danke.“

„Einverstanden und entschuldige mein Aufbrausen vorhin, Peter“, sagt Martin. „Ich war echt sauer. Früher habe ich das eher unterdrückt, runtergeschluckt, den netten Jungen gespielt. Wir haben schon öfter darüber gesprochen, dass Wut wie alle Gefühle sehr nützlich ist und für Klarheit sorgt oder dazu dient, Entscheidungen zu treffen und Grenzen zu setzen. So wie vorhin hat das aber wohl nicht funktioniert mit dem Grenze Setzen, oder?“

„Nicht wirklich“, bestätigt Peter. „Ich fühlte mich angegriffen und bin entsprechend in Verteidigungshaltung gegangen. Grenzen bewusst und angemessen zu setzen finde ich auch eine Herausforderung und ein spannendes Thema. Was denkst du dazu, Stefan?“

„Ja, das Thema ist im Raum“, antwortet Stefan. „Und es ist recht beliebt, soweit ich das mitbekomme. Wenn wir anfangen, wieder zu fühlen, ist es ganz natürlich, dass viele vorher unterdrückte Emotionen schneller hochkommen und wir die Gefühle eher unbewusst nutzen. Das ist nicht schlimm, doch könnte es zu Ergebnissen führen, die ich nicht wirklich möchte. Noch ein Grund, warum mir der sichere Raum so wichtig ist, den wir uns kreieren: Hier können wir das leichter üben. Meine Freude über unsere Treffen liegt auch darin, dass ich so oft schon erfahren habe, wie unsere Verpflichtung dafür funktioniert, indem wenigstens einer von uns wachsam genug ist, um die Situation wieder zu verändern.“

„Das bist immer du“, sagt Martin.

„Ein Teil von mir hätte das wohl gern“, stimmt Stefan zu und fährt fort: „Doch ich bin so manches Mal am Haken oder im Sumpf oder folge meinen versteckten Absichten von Beserwisserei und Belehrung. Er schweigt nachdenklich, während der belehrende Teil von ihm überlegt, wie er die beiden auf das problematische Wort „immer“ hinweisen soll, das schon mehrmals gefallen ist. Als er merkt, dass die anderen ihn erwartungsvoll anschauen, sagt er: „Gerade habe ich zum Beispiel eine Menge belehrender Ideen im Kopf, von denen einige zu weit vom Thema abschweifen würden. Was habt ihr für Erfahrungen mit dem Grenzen Setzen gemacht?“

„Ist die Frage 'Wie setze ich eine Grenze?' nicht so ähnlich wie die Frage 'Wie höre ich auf zu rauchen?' oder manch andere 'Wie'-Frage?“, fragt Peter nachdenklich.

„Und die Antwort auf solche Fragen ist: Ja!“, sagt Martin. „Das habe ich neulich gelesen und es hat mir eingeleuchtet. Die Frage tut so, als könnte ich mich nicht in Eigenverantwortung dafür entscheiden, sondern bräuchte ein Rezept. Wer hat je durch ein Rezept Kochen gelernt? Es braucht Experimente, stetes Üben, Handeln mit klarer Absicht ... Jetzt rede ich schon wie du sonst, Stefan, aber ich merke gerade bei dem Beispiel, dass da etwas dran ist.“

„Das würde heißen, das Setzen einer Grenze funktioniert dann, wenn du es mit klarer Absicht wirklich tust“, sagt Stefan. „Die Erfahrung habe ich tatsächlich schon gemacht, besonders bei Kindern. Wenn ich unklar bin – keine Chance, das spiegeln sie mir sofort.“

Peter ergänzt: „Radikale Verantwortung zu übernehmen würde also heißen, wenn eine Grenze nicht funktioniert, nach der eigenen unbewussten Absicht und dem Gewinn dabei zu fragen, wenn ich das richtig verstehe.“ Er schweigt und fühlt, wie Traurigkeit in ihm aufsteigt und ihm Tränen in die Augen treten. „Meine Beziehung zu Yvonne ist wohl auch gescheitert, weil ich ihr keine klaren Grenzen gesetzt habe. Ich habe gar nicht wahrgenommen, wo meine Grenzen waren und wann sie diese überschritten hat. Und auch nicht, wo ihre waren. Wenn ich so reinspüre, hat ein Teil von mir dieses Spiel genossen und unbewusst genutzt, um sich zu rächen.“

Die beiden anderen schweigen einfühlsam. Schließlich fragt Martin: „Das mit dem Rächen verstehe ich nicht ganz - magst du mehr dazu sagen?“

„Gern“, erwidert Peter. „Vielleicht passt auch das Wort 'Grenze' gar nicht so, vielleicht sind es eher Räume, die ich nicht geachtet habe, meinen, ihren, oder auch unseren gemeinsamen. Ich erinnere mich, dass ich ihr manchmal in Streitgesprächen ihre Grenzverletzungen quasi als Rechtfertigung für meine eigenen Übergriffe vorgeworfen habe.“

Martin nickt: „Oh, das kenne ich gut.“

Stefan bestätigt: „Ja, ich auch.“

„Und was können wir tun?“, fragt Peter.

„Üben“, sagt Martin. „Mir ist aufgefallen, dass du, Stefan, vorhin auch deine Wut ausdrückt, doch dabei von dir gesprochen hast, darüber, was für dich nicht ok ist. Das funktioniert scheinbar besser als mein unbewusster Angriff, zumindest habe ich das so erlebt. Oder als du gesagt hast, wie wichtig dir unser Austausch ist und dass du dafür Respekt und klare Kommunikation brauchst. Das war auch wie eine Grenze, eine Klarheit, was für dich funktioniert und was nicht. Und gleichzeitig hast du uns die Freiheit gelassen, selbst zu wählen. Wie wäre es, bis zum nächsten Treffen jeden Tag einmal auf diese Art bewusst eine Grenze zu setzen und ohne Wertung zu beobachten, wie es funktioniert?“

Stefan freut sich: „Gute Idee! Ich schreibe bei solchen Übungen gern auf, was mir aufgefallen ist, um mir die Mechanismen bewusst zu machen, und werde diese Woche die Aufmerksamkeit darauf lenken: Zum einen so wie du vorschlägst bewusst Grenzen setzen und die Wirkung beobachten, zum andern wahrnehmen und ohne Wertung beobachten, wann ich unbewusst Grenzen setze oder das Grenzen Setzen vermeide.“

Peter fügt hinzu: „Ich schließe mich an, auch wenn mir das mit dem Aufschreiben schwer fällt. Könnte aber etwas bringen, gerade diese Selbstbeobachtung ohne Wertung. Das tut mir manchmal so weh, dass sich Veränderung wie von allein einstellt ohne weitere Bemühungen.“

Martin und Stefan nicken und das Gespräch wendet sich anderen Themen zu, bevor alle drei inspiriert von diesem neuen Experiment wieder in ihren jeweiligen Alltag aufbrechen.