

ATTILA ALBERT



**Wie du dich endlich abgrenzt
und auch mal die anderen leiden lässt**

GU

Inhalt

Vorrunde	5
Du bist einfach zu nett und zahlst ständig den Preis dafür.	6
Am liebsten nix wie weg, nur wohin?	7
Aufgewacht im Märchenland	10
Wer einmal hilft, qualifiziert sich bald zum Dauerhelfer	11
Eine Grenze steht für etwas, für das es sich zu kämpfen lohnt . .	13
Den Kontakt abbrechen? Wenn es doch nur so einfach wäre . .	15
Denk zuerst an dich, die anderen sind mit sich selbst beschäftigt	19
Falsch verbunden! Ich bin nicht das Sorgentelefon	22
Wenn dir die Eltern keinen Raum lassen	23
Partnerersatz für Single-Eltern sein? Nie eine gute Idee	26
Ein bisschen Banalität muss jede Beziehung aushalten	28
Am besten zustimmen, dann endet zumindest das Gejammer	30
Dir helfen? Du schaffst das schon allein	34
Manche Kollegen sind Vollprofis darin, Arbeit abzuschieben . .	35
Einen frustrierenden Bürojob schönreden – warum eigentlich?	38
Kollegial zu sein heißt nicht, ständig für andere einzuspringen	39
Am meisten hilfst du anderen oft, indem du nicht mehr hilfst	42
Ich kann nicht immer warten, bis ihr bereit seid	46
Zu viel Verantwortung erdrückt langfristig jeden	47
Nicht jede Karriere muss in Hollywood oder im Silicon Valley enden	50
Wenn etwas »gerade« nicht läuft, geht das meist seit Jahren so	54
Ab sofort übernehme ich das Kommando	58
Es kann angenehm sein, wenn ein anderer für dich entscheidet	60

Mancher Erfolg muss hart erkämpft werden – auch in der Ehe	62
Pass auf, dass du nicht zu viel Lebenszeit sinnlos investierst. . .	64
Für euch habe ich schon viel zu viel gemacht.	69
Aus dem Hotel Mama checken viele nicht gerne freiwillig wieder aus.	70
Wenig schockt Kinder mehr, als wenn Eltern eigene Wünsche anmelden.	73
Wo Rauch ist, kann versteckt ein berufliches Feuer brennen	75
Fakten schaffen ist wirkungsvoller als immer noch ein Gespräch.	76
Wegen dir habe ich mich fast selbst vergessen	81
Der Blick zurück ist verständlich, bringt aber meist nicht mehr viel.	82
Unersetzbar in der Firma? So etwas hat es noch nie gegeben . .	85
Wer zu früh zu viel gibt, wird selten dafür belohnt	87
Es könnte sein, dass du tatsächlich unterschätzt wirst	90
Ich habe ein Recht auf meine eigene Meinung.	93
Viele brauchen nur jemanden, der ihnen zuhört	94
Am angenehmsten ist eine Meinung, die eine Variante der eigenen ist.	97
Streiten lohnt sich nur, wenn du nichts Besseres zu tun hast . .	101
Wer sich für nichts mehr schämt, hat natürlich alle Freiheiten . .	103
So wirst du mich nie mehr behandeln	105
Was tun, wenn sich jemand plötzlich völlig verändert?	106
Psychologische Selbstdiagnosen sind selten eine gute Idee . . .	109
Liebe macht blind, Ehe öffnet die Augen wieder	111
Kümmere dich mehr um dich selbst als immer um den anderen.	112
Mein Leben gehört mir, auch wenn du mir wichtig bist . . .	117
Eltern vergessen manchmal, dass sie auch ein eigenes Leben brauchen	119
Einige Eltern sind so cool, dass man gar nicht gegen sie rebellieren kann	121
Man kann nicht immer ersetzen, was der andere vermisst . . .	122
Der andere muss von dir hören, was du dir genau wünschst . .	125

Nur wer an sich selbst glaubt, kann Grenzen setzen	129
Überzeugung 1: Es ist völlig in Ordnung, Nein zu sagen	130
Überzeugung 2: Ich kann den anderen nicht alles abnehmen. . .	131
Überzeugung 3: Ich bin weder Therapeut noch Sozialarbeiter . .	132
Überzeugung 4: Es ist okay, wenn andere auch mal leiden	133
Überzeugung 5: Gedankenlesen ist nicht meine Aufgabe.	134
Überzeugung 6: Mitleid ist keine Basis für eine Beziehung	135
Überzeugung 7: Hilf dir erst selbst, nur dann kannst du anderen helfen	136
Überzeugung 8: Ich bin in Ordnung, so wie ich bin	136
Überzeugung 9: Jeder ist für sein Glück verantwortlich.	137
Grenzen muss man sich leisten können	139
Wer keinen Ausweg hat, muss sich alles bieten lassen.	140
Angst vor Organisatorischem ist verständlich, aber unnötig. . .	142
Angst vor dem Alleinsein verhindert, den Richtigen zu finden. .	143
Angst vor der Meinung anderer brauchst du nicht zu haben . .	144
Sei bereit, den Preis zu bezahlen, dann wird er nie zu hoch . . .	144
Wer schon etwas erlebt hat, weiß bereits, was er schaffen kann	146
Urteile nicht zu hart über dich, wenn du noch Zeit brauchst . .	148
Check: Wie gut grenzt du dich schon ab?	151
Lass die Vergangenheit hinter dir	168
Manche Menschen sind längst Vergangenheit, aber nie ganz verschwunden	169
Authentisch geht es sich am leichtesten durchs Leben	171
Verzeihen kostet dich einen hohen Preis, lohnt sich aber	173
Wie es jetzt für dich weitergeht	177
Stresse dich nicht, du erlebst den absoluten Normalfall	178
Finde heraus, wie sehr du wirklich belastet bist	180
Verschwende keine Energie mehr für sinnlose Konflikte	183
Selbstsicherheit im Auftreten kannst du trainieren	185
Du schaffst das	189
Literaturempfehlungen	190

Vorrunde

Einmal kommt der Tag, an dem es genug ist. Wieder mal steckst du in Schwierigkeiten, die dir andere angehängt haben. Kämpfst mit Problemen, die überhaupt nicht deine eigenen sind. Bei den einen sind es Geldsorgen, weil sie unbedingt wieder jemandem helfen mussten, der nicht so überlegt und sorgfältig plant wie sie selbst. Bei den anderen ist es Stress, weil sie wieder so viel für andere übernommen und erledigt haben, dass ihre eigenen Sachen liegen geblieben sind. Das Ergebnis: Todmüde im Kampf für andere, die das selbst sehr entspannt sehen: Du wirst schon klar kommen, DAS ist ja nun wirklich dein Problem.

Bei dir ist es vielleicht der Tag, an dem dir deine Mutter fünfzehn WhatsApp-Nachrichten geschickt hat, in denen sie stündlich ihre Ärgernisse auflistet: »Stell dir vor, meine Blähungen sind zurück!« Und du genau weißt, dass sie dich – wie immer – kurz nach Beginn der »Tagesschau« anrufen wird, um dir alle ihre Sorgen noch einmal ganz genau zu erzählen. Abschließen wird sie mit einem stillen, gleichzeitig irgendwie heimtückischen Vorwurf: »Hauptsache, dir geht es gut!«

Oder es ist der Tag, an dem dir deine »eigentlich total nette« Kollegin wieder einmal die Hälfte ihrer eigenen Aufgaben auf den Schreibtisch geschoben und gemeint hat: »Du kannst das einfach besser als ich!« Und du genau weißt, dass sie sich absichtlich blöd stellt, um pünktlich ihren Bus nach Hause zu bekommen und sich ausgeruht ihrem Garten oder irgendwelchen Hobbys zu widmen. Währenddessen du nach Feierabend noch da sitzt und ihre Arbeit erledigst, weil du wieder einmal nicht Nein sagen konntest. Ist doch ein tolles Dankeschön!

Oder es ist der Tag, an dem dir deine Teenagertochter eröffnet, dass sie ihre Ausbildung – mühsam von dir organisiert, weil

sie in der Schule hauptsächlich mit Kiffen beschäftigt war – abbrechen und wieder bei dir einziehen will: »Ich muss mir erstmal überlegen, was ich im Leben wirklich will!« Bis sie das raushat, wahrscheinlich frühestens mit Mitte 30, wäre es ihr nur recht, wenn du weiterhin für kostenlose Verpflegung und Unterkunft sorgen würdest. Es hat sich ja nun mal schon so schön eingespielt zwischen euch in den vergangenen Jahrzehnten.

An diesem Tag spürst du etwas in dir aufsteigen, das kalte Wut und heiße Rachegefühle auf ähnlich köstliche Weise miteinander kombiniert wie Vanilleeis mit heißen Kirschen: »Es reicht, ich mach da nicht mehr mit!« Dieser Moment allein ist bereits ein Genuss, ein lang ersehntes Schlaglicht der Klarheit und des Entschlusses nach einer Ewigkeit an Selbst- und Fremdbetrug. Das vorliegende Buch aber wird dir helfen, noch einen Schritt weiterzugehen: dich nämlich endlich aus der belastenden Beziehung zu befreien und auch mal die anderen ein bisschen leiden zu lassen. Sie haben es verdient und brauchen es dringend, auch wenn sie es selbst noch nicht wissen. Es ist dein Beitrag zu ihrer Persönlichkeitsentwicklung, du hilfst ja gern, damit andere endlich zu Verstand kommen.

Du bist einfach zu nett und zahlst ständig den Preis dafür

Wahrscheinlich hast du viele Jahre bis zu dieser Einsicht gebraucht und nickst mit Blick auf diverse Personen in deinem Leben: »Ja, ich habe inzwischen eine ordentliche Abschlusliste. Aber bei mir ist es eher eine Art Schriftrolle – sehr, sehr lang.« Übereile hier nichts. Du hast es nicht zwingend mit egoistischen, rücksichtslosen, berechnenden Menschen zu tun, auch wenn sie zugegebenermaßen alles dafür tun, dass es auf dich so wirkt. Du warst einfach ein bisschen zu nett, zu nachgiebig, zu hilfsbereit und hast dafür schon einen hohen Preis bezahlt.

So war es für eine Bekannte von mir sicher keine besonders gute Idee, höflich zu bleiben, als dieses verunglückte Tinder-Date tatsächlich die Nerven hatte, sie erst auf LinkedIn zu stalken, dann ihre Büronummer über Google herauszufinden und sie während ihrer Arbeitszeit anzurufen, um ihr am Telefon eine zweite Verabredung aufzudrängen. »Mach das noch einmal, und ich bin bei der Polizei«, wäre eine angemessene Reaktion gewesen. Der Mann konnte froh sein, dass er sich außerhalb der Reichweite einer ordentlichen Ladung Pfefferspray befand.

Eine Kollegin hätte sich auch nicht nur still ärgern sollen, als ihr Partner mal wieder ihr Handy borgen musste, weil er »gerade kein Guthaben mehr« hatte, sondern ausflippen: »Habe ich eigentlich ein Kind geheiratet? Das nächste Mal ziehe ich dir das Ding über den Kopf!« Manche Beziehungen zerstören sich in der Einheit von erbettelten Geldscheinen.

Es war auch nicht hilfreich von einem Freund in meiner Nachbarschaft, Verständnis zu heucheln, als die griesgrämige ältere Dame unter ihm sich mal wieder beklagte, dass sie angeblich »jeden Schritt« von ihm höre, obwohl er bereits auf Fußspitzen durch seine Wohnung trippelte, die nun wahrlich nicht billig war. Eine passende Ansage wäre stattdessen gewesen: »Wirklich komisch! Den Fernseher müssen Sie auf Rockkonzert-Lautstärke drehen, um etwas zu verstehen, aber wenn ich auf Socken zum Kühlschrank gehe – das geht durch?«

Am liebsten nix wie weg, nur wohin?

Natürlich haben wir alle die Schlaumeier unter unseren Freunden, die ganz erstaunt tun: »Was, solche Probleme hast du? Da hätte ich schon längst den Kontakt abgebrochen!« Oder: »Also, ich würde mir das nicht bieten lassen.« Aber du weißt längst, wie lebensfremd diese Kommentare sind. Daher jetzt mal Klar-text: Die meisten Probleme haben wir doch mit Menschen,

denen wir gar nicht entkommen können und, ehrlicherweise, oft auch nicht wollen: Partner, Verwandte, Freunde, Chefs, Kollegen und Nachbarn. Wir können nicht ohne sie, aber leider eben oft auch nicht mit ihnen. Das nervige Ergebnis: keine Chance auf Flucht!

Wer nicht lernt, ihnen bei Bedarf freundlich, aber bestimmt ihre Grenzen aufzuzeigen, kann sich zwar trennen, fängt dann aber beim Nächsten wieder von vorn an. Wie viele Stars haben uns vorgeführt, dass auch der achte oder neunte Ehepartner seine Macken hat, und da ist die absehbare Entwicklung bei Heidi Klum noch gar nicht eingerechnet. Bei deiner Scheidung sind eventuell nicht mal Juwelen oder eine Villa am Meer drin. Die Tochter einer Bekannten hat inzwischen zwölf Praktika im Lebenslauf, die allesamt »nichts waren« – »unmögliche Firmen!« – und muss nun eben wieder nach einem Job suchen. Wer jedes Mal, wenn wieder ein Nachbar nervt, umziehen will, sollte wohl praktischerweise gleich in einem Lkw wohnen. Warum da nicht lieber diejenigen zurechtrücken, die du schon kennst, und mit denen du im Grunde arbeiten kannst?

Erfahrungen aus der Praxis

Die Idee zu diesem Buch entstand aus den Gesprächen, die ich in den vergangenen neun Jahren als Coach mit Klienten geführt habe. Mehrere haben mir gestattet, ihre Geschichte hier in anonymisierter Form zu erzählen, damit andere davon lernen können, wofür ich ihnen sehr zu Dank verpflichtet bin. Du findest ihre Erfahrungen in den nachfolgenden Kapiteln, die verschiedene Aspekte unseres Themas – Grenzen ziehen, damit du nicht völlig überrannt wirst – behandeln. Diese Beispiele sollen dir ganz praktisch zeigen, warum das für dich wichtig ist und was du zukünftig anders machen kannst. In früheren Jahren war ich lange als Journalist tätig, wo ich ebenfalls unterschiedlichste Lebensgeschichten und -erfahrungen kennenlernen durfte, die hier auch in der einen oder anderen Form reflektiert sind.

Du wirst feststellen, dass dieses Buch auch einige ernste Themen behandelt, aber immer mit Humor, und das ist die erste Lektion: Lass dir von den anderen nie mehr die Laune vermiesen, sondern entdecke den Spaß daran, die Grenzen in deinem Leben neu zu ziehen – und zwar so, wie es dir am besten passt. Es gibt immer eine Lösung, diesmal darf sie den anderen wehtun.

»Niemand ist eine Insel«, hat ein Dichter geschrieben, und das stimmt. Du musst dich allerdings auch nicht als Einflugschneise für alle Probleme der Menschheit anbieten. Freu dich also auf unsere gemeinsame Reise mit dem Ziel, dir ab sofort nicht mehr alles bieten zu lassen. Ein entschiedenes Nein zu anderen ist ein fettes Ja zu dir selbst!

Attila Albert

Beides führt am Ende dazu, dass du ungewollt mitspielst, dir immer neue Klagen und Beschwerden anhören musst und dazu auch noch die Verantwortung aufgedrängt bekommst, als wäre das jetzt dein Projekt – »Hast du keine besseren Ideen?!«

Am besten zustimmen, dann endet zumindest das Gejammer

Die Strategie, die ich empfehlen würde, ist, dass du zustimmst und abwartest, was dann passiert. Anne sollte ihrer Mutter beispielsweise einfach alles bestätigen, was sie als ihre Meinung verkündet hat: »Ja, es ist furchtbar«, »als Frau hat man ab einem

Schon die kleinste Änderung bei dir regt den anderen an, sich vielleicht auch zu verändern.

gewissen Alter gar keine Chance mehr«, »alle Männer sind am Ende eine Enttäuschung«, »es ist wirklich schlimm, gar keine Freunde zu haben«. Dann war-

testest du ab, bietest aber keine Hilfe an, auch wenn es dich dazu drängt und du vielleicht eine wirklich gute Idee hättest, die das Problem tatsächlich sofort lösen würde.

Lass dir viel Zeit: Dein Gegenüber muss zuerst verstehen, dass du die Verantwortung zurückgegeben hast. Das dauert. Aber alles wird ansonsten ewig so bleiben, wie es ist.

Diese kleine Veränderung sorgt oft schon für Verblüffung, weil du wahrscheinlich seit vielen Jahren mitgespielt hast, immer neue Vorschläge gemacht, die alle verworfen wurden, doch wieder zugehört. Annes Mutter war geradezu irritiert, als ihre Tochter sie nicht mehr aufzumuntern versuchte. »Wie bist du denn heute drauf? Total negativ, schlechten Tag gehabt?«, sagte sie. Hör dir auch nicht mehr die immer gleichen Erinnerungen, Klagen oder Erwägungen an. Du kannst derartige Schleifen durchbrechen: zusammenfassen (»Du erzählst ja immer wieder, dass ...«) und zurückgeben (»Was willst du jetzt tun?«). Wichtig

und sicher nicht leicht für dich: Halte die Spannung aus, dass du selbst keine Hilfe anbietest, auch wenn das bisher deine Rolle gewesen ist. Du kannst deine Kommunikation jederzeit ändern.

Wenn die bisherige Methode nicht mehr funktioniert

Nach dieser Veränderung wird dein Gegenüber sehr schnell feststellen, dass die bisherige Methode nicht mehr funktioniert. Du stehst nicht mehr als Seelsorger und Dauerhelfer bereit, nicht einmal mehr dafür, sich zu streiten. Es kann sein, dass du damit uninteressant wirst und sich die Person jemand Neues sucht, wenn sie sich selbst nicht

verändern will. Oder aber sie entdeckt, dass es vielleicht doch nicht ganz sinnlos wäre, auch einmal etwas anderes zu probie-

Gib praktische Tipps erst, wenn sich schon etwas bewegt. Vorher sind sie völlig sinnlos.

ren, sich beispielsweise in der Nachbarschaft umzusehen, Hobbys zu beginnen, Veranstaltungen zu besuchen. Das ist schon nicht mehr deine Sache, auch wenn du es mit Interesse beobachtest.

Frühestens dann kannst du auch Tipps anbringen, etwa von eigenen Erfahrungen erzählen. Aber auch hier gilt: Lass dein Gegenüber machen und entscheiden und halte dich selbst dabei weitgehend zurück. Es braucht Zeit für diesen Erkenntnisprozess – wenn du ständig »helfen« willst, reißt du die Verantwortung immer wieder an dich und verhinderst dieses Umlernen.

In Momenten des Zweifels erinnere dich daran, dass es in den heutigen Zeiten wirklich nur noch wenig Geheimwissen gibt. Alle wichtigen Informationen, die man für seinen Alltag benötigen könnte, finden sich für jeden zugänglich in Büchern, Zeitschriften, auf Internetseiten, in Videos und Blogs. Zu jedem denkbaren Thema kann man sich innerhalb weniger Minuten gut informieren. Es liegt also überhaupt nicht in deiner Verantwortung, andere mehr oder weniger subtil darauf hinzuweisen. »Hast du das hier schon gesehen?« ist, wenn wir ehrlich sind, meist die nette Form von: »Mach doch endlich, was hier steht!«

Lernen lassen

Wenn sich dein Praktikant oder Azubi mit seiner Arbeit abmüht, nimmst du sie ihm nicht weg und erledigst sie selbst, weil das schneller gehen würde. Sondern du hilfst ihm, den Frust zu überstehen und selbst die Lösung zu finden. Ebenso solltest du auch anderen Menschen in deinem Leben erlauben, die Lektionen zu lernen, die du bereits beherrschst. Sie mögen anfangs langsamer und unsicherer sein, werden aber nur Routine und Sicherheit gewinnen, wenn du sie machen lässt.

Seltener Anrufe

»Das klingt sehr komisch«, meinte Anne, als ich mit ihr diese Taktik durchgesprochen hatte, und klang tatsächlich skeptisch. »Ich kann doch nicht einfach *nichts* mehr sagen, wenn sie mir wieder mit einem Problem kommt.« Doch sie nahm sich vor, das zumindest für einige Zeit konsequent so zu halten – mit erstaunlich schnellem Erfolg. Auch wenn ihr die kurzen Momente der Stille am Telefon, wenn sie sich neue Ratschläge verkniff, anfangs unangenehm waren. Ihre Mutter beklagte nach wenigen Anrufen, dass Anne »gar nicht mehr richtig Zeit« habe und berichtete später etwas spitz von einer »sehr verständnisvollen und anständigen« Nachbarin, mit der sie nun mehr unternehme.

Die Anrufe wurden weniger, dafür angenehmer. Ihre Mutter hatte wieder etwas zu erzählen, das ihr Freude machte und tatsächlich interessant war, und auch mehr Fragen dazu, was ihre Tochter eigentlich so »die ganze Zeit« mache. Anne freute sich zunehmend darauf. Telefon und WhatsApp sollten, so führte sie es ein, nur noch dazu dienen, eine Verabredung zu planen, etwa einen Cafébesuch oder eine gemeinsame Shoppingtour.

Notfalls auflegen ist erlaubt

Unerwünschte Anrufe sind schrecklich, nicht ohne Grund spielen sie eine Hauptrolle in Gruselfilmen von »Psycho« bis »Ring« – »Wer sind Sie, was wollen Sie von mir!? Lassen Sie mich in Frieden!« Der Einbruch in unsere Intimsphäre – eben noch ruhig auf der Couch, plötzlich im telefonischen Kreuzverhör – ist echter Horror. Du kannst dich dem entziehen und im Notfall immer noch eine »technische Störung« vorschieben. Einfach mehrmals »Hallo? Hallo?« sagen, Tasten drücken, dass es ordentlich piepst, dann ratlos in den Raum rufen, »da ist wohl wieder was mit den Masten nicht in Ordnung!« und auflegen. Folgeanrufe ignorieren und dich für die gewonnene Schlacht beglückwünschen: Eindringling erfolgreich versenkt.

Eine kleine Übung: Biete eine Woche lang keine Hilfe mehr an

Du kannst also Grenzen setzen, indem du dich bewusst nicht mehr ständig anderen als Helfer anbietest, auch wenn es dich innerlich dazu drängt. Diese kleine Übung kann dir dabei helfen. Achte eine Woche lang in deinen beruflichen und persönlichen Gesprächen darauf, wann es dich dazu drängt, jemandem deine Hilfe anzubieten – und verzichte darauf. Stelle stattdessen eine interessierte Nachfrage, »Was hast du dir vorgenommen?«, »Was für Pläne hast du jetzt?«, und gib danach die Verantwortung zurück: »Da bin ich ja gespannt, was du als Nächstes machst!«, »Da wünsche ich ganz viel Erfolg dabei.« Ziehe nach einer Woche Bilanz, was sich für dich verändert hat, in deinem eigenen Wohlbefinden und in deinen Beziehungen.

WEIL ICH ES MIR WERT BIN!

Stressige Eltern, egoistische Kollegen, unzuverlässige Partner, rücksichtslose Kinder: Wir alle stecken in Beziehungen, die wir nicht einfach beenden können, obwohl sie uns manchmal zu Tode nerven. Die Krux: Wir haben nicht damit gerechnet, dass unsere guten Seiten – etwa Mitgefühl, Hilfsbereitschaft, Großzügigkeit – schamlos gegen uns verwendet werden. Da wird es Zeit, gesunde Grenzen zu setzen!

Attila Albert beschreibt die schlimmsten Fälle von Nicht-Abgrenzung aus seiner Coaching-Praxis. Und er zeigt höchst vergnüglich, aber nicht weniger wirksam, wie wir endlich auch mal die anderen leiden lassen. Je klarer uns dabei ist, was wir nicht mehr akzeptieren wollen, desto entschiedener können wir auftreten. „Weil ich es mir wert bin!“ sagte schon der große französische Philosoph L'Oréal!

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-7114-6



9 783838 71146

www.gu.de