

Dr. Henry Cloud
Dr. John Townsend

Nein sagen ohne Schuldgefühle

Gesunde Grenzen setzen

Aus dem Englischen übersetzt von Janet Reinhardt

SCM

Hänssler

Inhalt

Teil 1

Was sind Grenzen? 7

1. Ein Tag in einem Leben ohne Grenzen 9
2. Was ist eine Grenze?..... 25
3. Probleme mit Grenzen 49
4. Wie Grenzen entwickelt werden..... 63
5. Zehn Grenzregeln 87
6. Verbreitete Mythen über Grenzen..... 109

Teil 2

Konflikte mit Grenzen? 129

7. Grenzen und die Familie 131
8. Grenzen und Freunde..... 145
9. Grenzen und der Partner 161
10. Grenzen und die Kinder..... 179
11. Grenzen und die Arbeit..... 207
12. Grenzen und das Selbst..... 223
13. Grenzen und Gott..... 245

Teil 3

Gesunde Grenzen entwickeln 253

14. Widerstand gegen Grenzen 255
15. Den Erfolg von Grenzen messen 289
16. Ein Tag in einem Leben mit Grenzen 307

9. Grenzen und der Partner

Wenn es irgendeine Beziehung gibt, in der Grenzen schnell durch-einanderkommen, ist es die Ehe: Dort ist vorgesehen, dass Mann und Frau »ein Fleisch« werden (Eph 5,31). Grenzen untermauern Eigenständigkeit. Eines der Ziele in der Ehe ist es, Eigenständigkeit aufzugeben, und anstatt zwei zu bleiben, eins zu werden. Was für ein Potential für Verwirrung, besonders, wenn einer ohnehin keine klaren Grenzen besitzt! Es scheitern mehr Ehen an schlechten Grenzen als aus irgendeinem anderen Grund. In diesem Kapitel wollen wir die Gesetze von Grenzen und die Mythen in Bezug auf die Ehe betrachten.

Gehört das dir, mir oder uns?

Eine Ehe spiegelt auch die Beziehung, die Christus mit seiner Braut, der Gemeinde hat, wider. Es gibt bestimmte Dinge, die nur Christus tun kann, andere, die nur die Gemeinde tun kann, und welche, die beide gemeinsam tun. Nur Christus konnte sterben. Nur die Gemeinde kann ihn in seiner Abwesenheit auf der Erde vertreten und seine Gebote halten. Und zusammen arbeiten sie an vielen Dingen, so wie die Verlorenen zu retten. In der Ehe ist es ähnlich, manches wird von einem Partner getan, manches von dem anderen, und manches tun sie gemeinsam. Wenn die zwei an ihrem Hochzeitstag eins werden, verlieren sie nicht ihre eigenen Persönlichkeiten, denn diese sind ja Voraussetzung für das neue Team.

Jeder trägt zu der Beziehung bei, und jeder hat sein eigenes Leben. Niemanden macht es Probleme zu entscheiden, wer das Kleid anzieht und wer die Krawatte trägt. Es ist etwas schwieriger zu entscheiden, wer die Finanzen regelt und wer den Rasen mäht. Aber diese Aufgaben können entsprechend den Fähigkeiten und Talenten der jeweiligen Partner eingeteilt werden. Grenzen werden dort verwirrend, wo es die Elemente der Persönlichkeit betrifft – etwa die Seele, die jeder Mensch besitzt und mit jemanden teilen kann, wenn er das möchte.

Das Problem besteht darin, dass man sich einander doch soweit öffnet und auf natürliche Weise Besitz voneinander erhält, dass sich eine gewisse Kontrolle der Gefühle, Handlungen, Entscheidungen und Werte des anderen zwangsläufig ergibt. Dies sind aber Bereiche unserer Identität, die jeder selbst kontrollieren muss. Der Versuch, sie bei einem anderen zu kontrollieren, ist eine Verletzung seiner Grenzen und wird am Ende nicht funktionieren. Unsere Beziehung zu Christus – und jede andere erfolgreiche Beziehung – ist auf Freiheit aufgebaut. Hier ein paar der häufigsten Ausgangsbereiche und – Situationen, die typisch für Grenzen-Konflikte von Paaren sind:

Gefühle

Die Fähigkeit eines jeden, die Verantwortung für seine Gefühle zu übernehmen, ist eines der wichtigsten Elemente, die das Vertrauen zueinander fordern. Ich beriet ein Ehepaar mit Problemen, weil der Mann trank. Ich bat die Frau, ihrem Mann zu sagen, wie sie sich fühlte, wenn er trank.

»Ich habe das Gefühl, dass er nicht überlegt, was er da tut. Ich habe das Gefühl...«

»Nein, jetzt beurteilen Sie sein Trinken. Wie fühlen Sie sich dabei?«

»Ich habe das Gefühl, dass es ihm egal...« »Nein«, sagte ich, »das ist, was Sie über ihn denken. Was fühlen Sie?«

Sie fing an zu weinen. »Ich fühle mich sehr allein und habe Angst.« Endlich hatte sie geäußert, wie sie sich fühlte.

Da legte ihr Mann seine Hand auf ihren Arm. »Ich habe nie gewusst, dass du Angst hast. Ich würde dich nie ängstigen wollen.« Diese Unterhaltung war in ihrer Beziehung ein echter Wendepunkt. Jahrelang hatte die Frau über die Handlungen ihres Mannes, und wie sie ihn lieber haben wollte, genörgelt. Er reagierte damit, dass er sie verantwortlich machte und seine Handlungsweise rechtfertigte. Trotz stundenlanger Gespräche hatten sie aneinander vorbeigeredet. Keiner der beiden übernahm die Verantwortung, für seine Gefühle und deren Übermittlung geradezustehen. Wir vermitteln nicht unsere Gefühle, indem wir sagen: »Ich habe das Gefühl, dass du...«

Wir vermitteln unsere Gefühle, indem wir sie aussprechen: »Ich fühle mich einsam oder verletzt oder verängstigt oder...« Solche eingestandene Verletzbarkeit ist der Anfang von neuem, tiefem

Vertrauen und von Fürsorge. Gefühle sind auch ein Warnsignal, das uns sagt, dass wir etwas tun müssen. Sind Sie zum Beispiel auf jemanden wegen etwas, das er ihnen angetan hat, zornig, ist es Ihre Verantwortung, zu ihm zu gehen und ihm das zu sagen. Wenn Sie denken, dass Ihr Zorn sein Problem ist und dass er etwas tun sollte, um es wiedergutzumachen, werden Sie wahrscheinlich Jahre warten. Und Ihr Zorn wird sich eher noch in Bitterkeit verwandeln. Wenn Sie zornig sind, auch wenn jemand gegen Sie gesündigt hat, liegt es an Ihnen, etwas dagegen zu unternehmen.

Das war eine Lektion, die Susanne lernen musste. Als ihr Mann Jim nicht früh genug von der Arbeit nach Hause kam, damit sie gemeinsam noch den Abend verbringen konnten, wurde Susanne zornig. Anstatt das aber ihrem Mann zu sagen, verhielt sie sich den Rest des Abends sehr still. Jim wurde dadurch immer ärgerlicher, weil er es nicht mochte, ihr den Grund immer aus der Nase ziehen zu müssen. Da er ihr Schmolzen hasste, ließ er sie allein. Verletztsein oder Zorn nicht aufzudecken kann eine Beziehung gefährden. Susanne hätte mit Jim darüber sprechen sollen, wie sie sich fühlte, anstatt zu warten, bis er auf sie einredete. Obwohl sie der Meinung war, dass er derjenige gewesen war, der sie verletzt hatte, musste sie für ihren Zorn und ihr Verletztsein selbst die Verantwortung übernehmen.

Jim und Susanne konnten ihr Problem nicht einfach dadurch lösen, dass sie ihren Zorn ausdrückte. Sie musste noch einen Schritt weitergehen. Sie musste ihre Wünsche in diesem Konflikt klären.

Wünsche

Wünsche sind ein zweites Element der Persönlichkeit, für das jeder Partner selbst die Verantwortung übernehmen muss. Susanne war zornig, weil sie wollte, dass Jim zu Hause bei ihr war. Sie gab ihm die Schuld dafür, dass er zu spät kam. Als sie zur Beratung kamen, ging unsere Unterhaltung etwa so: »Susanne, sagen Sie mir, warum Sie auf Jim wütend werden«, fragte ich.

»Weil er immer zu spät kommt«, erwiderte sie.

»Das kann nicht der Grund sein«, meinte ich, »Menschen machen andere Menschen nicht zornig. Ihr Zorn muss von etwas in Ihnen selbst herrühren.«

»Was meinen Sie? Er ist derjenige, der zu spät nach Hause kommt.« – »Was wäre, wenn Sie Pläne hätten, an dem Abend mit Ihren Freundinnen auszugehen? Wären Sie dann immer noch wütend?«

»Nein, das wäre etwas anderes.« – »Was ist daran anders? Sie sagten, dass Sie wütend werden, weil er es ist, der zu spät kommt. Er würde immer noch zu spät kommen, aber jetzt wären Sie nicht mehr zornig.« »In der Situation würde er ja nichts tun, um mich zu verletzen.«

»Das stimmt nicht ganz«, erklärte ich »Der Unterschied besteht darin, dass Sie gerade haben wollten, was er nicht geben will. Ihr enttäuschter Wunsch ist es, der Sie zornig macht, nicht sein Zuspätkommen. Das Problem liegt darin, wer für den Wunsch verantwortlich ist. Es ist Ihr Wunsch, nicht seiner. Sie sind dafür verantwortlich, ihn erfüllt zu bekommen. Das ist eine Regel des Lebens. Wir bekommen nicht alles, was wir wollen, und wir müssen eigentlich alle über unsere eigenen Enttäuschungen trauern, anstatt andere dafür verantwortlich zu machen.«

»Was ist mit ein bisschen Respekt? Im Büro zu bleiben ist egoistisch«, sagte sie. »Er möchte manche Abende arbeiten, und Sie möchten ihn zu Hause haben. Ihr wollt beide etwas für Euch selbst. Wir könnten sagen, dass Sie genauso egoistisch sind wie er. Die Wahrheit ist, dass keiner von Euch beiden egoistisch ist. Ihr habt einfach widersprüchliche Ansprüche. Darum geht es in der Ehe – Wünsche, die einander widersprechen, durchzuarbeiten.«

In dieser Situation gab es keinen »Bösen« – Jim und Susanne hatten beide Bedürfnisse. Jim musste länger arbeiten, und Susanne brauchte ihn zu Hause. Probleme entstehen da, wo wir einen anderen für unsere Bedürfnisse und Wünsche verantwortlich machen und wenn wir ihm die Schuld für unsere Enttäuschungen zuweisen.

Grenzen bei dem, was ich geben kann

Wir sind Geschöpfe, die beileibe nicht perfekt sind und die stets so geben müssen, wie wir uns »es in unseren Herzen vorgenommen haben« (2Kor 9,7). Und es gilt, rechtzeitig zu erkennen, wann wir mit unserem Geben an der Liebe vorbei zum Groll gelangt sind. Probleme entstehen, wenn wir einem anderen für unseren eigenen Mangel an Grenzen die Schuld geben. Oft schenken Partner mehr, als sie wirklich wollen, und grollen dann einander, weil der andere sie nicht daran gehindert hat, zuviel zu geben.

Bob hatte dieses Problem. Seine Frau Nancy wollte das perfekte Heim haben, einschließlich selbstgebauter Terrasse, Gartengestaltung und Inneneinrichtung. Sie hatte immer neue Einfälle, die er am Haus verwirklichen sollte. Er fing langsam an, ihre Projekte zu hassen.

Als er zu mir kam, fragte ich ihn, warum er zornig sei.

»Weil sie so viel will. Ich kann keine Zeit für mich finden.« »Was meinen Sie mit ›kann keine Zeit finden‹? Sollten Sie nicht eher sagen, ›will nicht‹?«

»Nein, ich kann nicht. Sie wäre zornig, wenn ich die Arbeit nicht tun würde.« – »Das ist ihr Problem; es ist ihr Zorn.«

»Ja, aber ich muss ihn mir anhören.«

»Nein, das müssen Sie nicht«, sagte ich. »Sie entscheiden sich, alle diese Dinge für sie zu tun, und Sie entscheiden sich, ihre Tiraden anzuhören. Die Zeit, die Sie damit verbringen, etwas für sie zu tun, ist ein Geschenk von Ihnen; wenn Sie es nicht geben möchten, müssen Sie das nicht tun. Hören Sie also auf, sie für all das verantwortlich zu machen.«

Das gefiel Bob nicht. Er wollte, dass sie aufhörte zu wollen, anstatt dass er angefangen hätte, nein zu sagen.

»Wieviel Zeit möchten Sie ihr wöchentlich für Verbesserungen am Haus schenken?« fragte ich ihn. Er überlegte einen Moment lang: »Etwa vier Stunden. Ich könnte Dinge für sie tun und immer noch etwas Zeit für ein Hobby haben.«

»Dann sagen Sie ihr, dass Sie sich über Ihre Zeit Gedanken gemacht haben und dass Sie ihr mit all den anderen Dingen, die Sie für die Familie in der Woche tun, vier Stunden geben können. Sie kann frei entscheiden, wie sie die vier Stunden einteilen will.« »Was ist, wenn sie sagt, dass vier Stunden nicht genug sind?«

»Erklären Sie ihr, dass Sie verstehen, dass das wahrscheinlich nicht genug Zeit ist, alle Dinge, die sie sich wünscht, erledigt zu bekommen, aber das sind ihre Wünsche, nicht Ihre. Sie ist für ihre eigenen Wünsche verantwortlich, und sie hat die Freiheit, selbst zu überlegen, wie sie sie erfüllt bekommt. Sie könnte etwas extra Geld verdienen und jemanden engagieren. Sie könnte lernen, selbst handwerklich geschickt zu werden. Sie könnte einen Freund bitten zu helfen, oder sie könnte sich weniger wünschen. Es ist wichtig, dass sie lernt, dass Sie die Verantwortung für ihre Wünsche nicht mehr automatisch übernehmen werden. Sie bestimmen, wieviel Sie geben wollen, und sie ist für den Rest verantwortlich.«