

„Ja, klar, kein Problem, das kann ich schnell noch übernehmen.“ – Oder?

Kennst du das auch? Du merkst, dass deine Energie eigentlich schon ziemlich knapp ist – und sagst trotzdem wieder „Ja“. Irgendwo zwischen „Das schaffe ich noch“ und „Wie bin ich da eigentlich wieder reingeraten?“.

Viele kennen diesen inneren Konflikt: Wir möchten für andere da sein, Erwartungen erfüllen und niemanden enttäuschen. Gleichzeitig spüren wir, wenn unsere eigenen Grenzen überschritten werden.

In diesem Funken geht es darum, klar und respektvoll **Grenzen zu setzen – ohne Schuldgefühle**.

Wenn du dich angesprochen fühlst, wünschen wir dir viel Spaß beim Lesen.

Immer wieder sprechen wir mit Freund*innen, in der Familie oder im Job darüber, wie schwer es fällt, eigene Grenzen zu setzen – selbst dann, wenn wir längst spüren, dass es uns zu viel wird oder uns etwas eigentlich nicht guttut. Wir merken, dass unsere Energie nachlässt, dass wir erschöpft sind oder innerlich Widerstand spüren – und sagen trotzdem noch einmal „Ja“.

Warum fällt es uns so schwer, Grenzen zu setzen, obwohl wir sie so dringend brauchen?

Und warum fühlen wir uns nicht automatisch erleichtert, wenn wir es dann doch einmal schaffen, „Nein“ zu sagen? Stattdessen steht sofort das schlechte Gewissen bereit.

Grenzen setzen ist für viele Menschen kein Verhalten, das man einmal lernt und dann – wie Zähneputzen – quasi im Autopilot-Modus hinbekommt. Unser Umgang mit Grenzen wird oft von tief verwurzelten Erfahrungen geprägt, in denen wir in der Kindheit gelernt haben, dass unsere eigenen Bedürfnisse wenig Gewicht haben. Solche Erfahrungen können unsere Denkweisen und unsere Fähigkeit, Grenzen zu setzen, beeinflussen. Der Grund, warum uns Abgrenzung manchmal so schwerfällt, liegt also oft weniger in der konkreten Situation als in diesen Mustern.

Viele von uns haben außerdem gelernt, dass Anpassung und Harmonie dabei helfen, mit unseren Mitmenschen verbunden zu bleiben. Vielleicht hast du als Kind gespürt: Wenn ich es anderen recht mache, gibt es weniger Konflikte und mehr Anerkennung.

Genau aus diesem Grund fühlt sich ein **Nein** manchmal schnell so an, als würden wir jemanden enttäuschen oder zurückweisen. Und vielleicht ist da auch diese innere Stimme, die aufkommt und sagt: Habe ich das Recht dazu, nein zu sagen?

Gleichzeitig hören wir häufig die Botschaft, dass Hilfsbereitschaft etwas sehr Wichtiges ist – während klare Grenzen manchmal vorschnell als Egoismus gelten. Kein Wunder also, dass sich Abgrenzung für viele Menschen erst einmal ungewohnt oder sogar falsch anfühlt.

Dabei kann es sehr entlastend sein, sich bewusst zu machen: **Egoismus und Selbstfürsorge sind nicht dasselbe** – während Egoismus die eigenen Bedürfnisse über die der anderen stellt, bedeutet Selbstfürsorge, gut für sich zu sorgen und gleichzeitig respektvoll mit anderen umzugehen.

Selbstfürsorge füllt deine Energie auf, hält dich gesund und stärkt deine Beziehungen.

Weil Grenzen setzen, anders als Zähneputzen, nicht immer ein von selbst ablaufender Automatismus ist, brauchen wir manchmal kleine Erinnerungssätze, die uns hierbei helfen können:

- Ich darf meine Bedürfnisse ernst nehmen
- Ich darf mir Zeit nehmen, bevor ich zusage
- Ich darf Nein sagen, ohne mich rechtfertigen zu müssen
- Ich darf mich schützen, wenn mir etwas zu viel wird
- Ich darf Grenzen setzen und trotzdem ein wertschätzender Mensch sein

Formuliere dir gerne einen eigenen kleinen „Du-darfst-Satz“, der für dich stimmig ist.

Grenzen zu setzen ist alles andere als ein egoistischer Akt; im Gegenteil, es ist ein wichtiger Bestandteil unserer psychischen Gesundheit. Das wird auch deutlich, wenn wir uns anschauen, was die Folgen sein

können, wenn wir unsere Grenzen zu häufig nicht achten. Wenn wir ständig über unsere eigenen Bedürfnisse hinweggehen, merken wir das oft zuerst an uns selbst: Müdigkeit, Gereiztheit, ein ständiges Gefühl von Überforderung oder innerer Leere können die Folge sein. Beziehungen leiden dabei nicht daran, dass wir Grenzen setzen, sondern daran, dass wir uns selbst aus dem Blick verlieren und nicht klar kommunizieren. Wenn wir keine Grenzen setzen, merken andere oft nicht, was für uns passt – und irgendwann hören wir selbst kaum noch auf unsere eigene Stimme.

Klare Grenzen helfen anderen zu verstehen, woran sie bei dir sind. Sie schaffen Ehrlichkeit und Verlässlichkeit in Beziehungen: Wer deine Grenzen kennt, kann besser einschätzen, wie er mit dir umgehen kann, ohne dich unbewusst zu überfordern oder zu enttäuschen. Missverständnisse und unausgesprochene Erwartungen werden reduziert und Vertrauen wächst, weil jede*r weiß, worauf er/sie sich verlassen kann.

„**Nein**“ zu sagen, erfordert keinesfalls ein schlechtes Gewissen: Wer seine Grenzen kennt, kann fair und zuverlässig für andere da sein.

Theoretisch haben wir nun schon gut verstanden, dass es für alle Seiten von Vorteil ist, nein zu sagen, wenn wir nein fühlen. Du sicher auch. Aber wie können wir das gut formulieren?

Hier hilft es, sich einen Moment zu nehmen, und der eigenen, inneren Stimme einen bewussten Moment der Aufmerksamkeit zu schenken. Das ist glücklicherweise kein Hexenwerk, denn hierfür braucht es gar nicht viel.

Schritt-für-Schritt-Anleitung, um bewusst „Nein“ zu sagen:

1. Kurz innehalten - Bevor du automatisch zusagst, nimm dir einen Moment Zeit. Spüre kurz in dich hinein und frage dich: Habe ich gerade wirklich die Zeit, Energie und Kapazität dafür?
2. Klar und respektvoll formulieren - Ein Nein muss nicht hart oder unfreundlich sein. Du kannst deine Grenze ruhig und wertschätzend ausdrücken, zum Beispiel: „Danke, dass du an mich gedacht hast, aber ich brauche heute Zeit für mich.“
3. Bei deiner Entscheidung bleiben - Es ist okay, ein Nein stehen zu lassen, ohne lange Erklärungen oder Rechtfertigungen. Deine Zeit und Energie sind wertvoll – und deine Grenze darf bestehen bleiben.

Wie bei allem, das am Anfang schwerfällt: Übung macht die Meisterschaft! Und lügt das schlechte Gewissen trotzdem mal um die nächste Ecke? Hier unser Mini-Tipp: Dreh die Situation gedanklich um. Du hast die Person um einen Gefallen gebeten – und sie hat nein gesagt. Sicher hättest du Verständnis, oder?

Mit dem Wissen und dem Verinnerlichen einiger „ich- darf- Botschaften“ wird es sicher leichter, die eigenen Grenzen zu sehen, zu akzeptieren und zu kommunizieren. Kein Egoismus – sondern ein zentraler Bestandteil psychischer Gesundheit und gelingender Beziehungen.

Wir wünschen dir, dass du bei zukünftigen Anfragen, innehalten und ehrlich überprüfen kannst, ob eine Zusage sich wirklich gut für dich anfühlt. Vielleicht schaffst du es auch, den Anflug von schlechtem Gewissen wegen einer Absage freundlich und bestimmt entgegenzutreten.

Dir einen schönen Frühling mit vielen tollen Erlebnissen und einem guten Umgang mit den eigenen Ressourcen.

Bis bald. Nike und Fenja

Präventionsteam der Brücke Flensburg

