

WIE GUT KANNST DU GRENZEN SETZEN?

„Du musst dich mehr abgrenzen!“ Vermutlich die allermeisten haben diesen gut gemeinten Rat schon gehört. Aber wie macht man das? Wie schafft man es **RAUS AUS DER „PEOPLE-PLEASING“-FALLE?** Zuerst müssen wir lernen, uns wieder selbst zu spüren ...

Endlich ein freier Samstag nach der urstressigen Woche! Doch bevor du noch überlegen kannst, wie du am besten relaxt, läutet das Handy. Eine gute Freundin bittet dich, ihr dringend beim Umzug zu helfen, weil die Zeit sonst knapp wird. In dir geht sofort alles auf Abwehr. Eigentlich wolltest du ja ... Aber bevor du deine Antwort noch richtig abwägen kannst, hörst du dich selbst sagen: „Ja, mach ich, ist klar!“ Und mit der Erholung wird's wieder nichts. Kein Problem, wenn das einmal passiert, aber wenn du regelmäßig deine eigenen Bedürfnisse hintanstellst, wird sich das irgendwann auf deine Gesundheit auswirken. „Wenn man sich nicht abgrenzen, nicht Nein sagen kann, könnte das auf Dauer zu einem Burnout beitragen“, so Expertin Alexandra Gelny. Denn immer mehr zu geben als zurückkommt, das kann sich nicht ausgeben. Nicht erst eine Klient:in mit solchen Erfahrungen hat die Shiatsu-Praktikerin schon behandelt. „Aber am besten, man lässt es gar nicht so weit kommen.“ Gelny versucht mit der aus Japan stammenden achtsamen Körperarbeit Menschen dabei zu unterstützen, „sich wieder zu spüren“. Denn das ist der

springende Punkt. Wenn ich mich nicht mehr spüre, wie kann ich dann wissen, was ich will und was nicht?! Aber erst diese Überzeugung gibt auch die Kraft und Sicherheit, die man braucht, um zu sagen: „Nein, heute stehe ich nicht zur Verfügung. Heute ist mir das zu viel.“

WO SITZEN VERSpannungen. Ein Hauptverhinderer des Sich-spüren-Könnens ist Stress. „Ein Nervensystem, das in Dauerschleife im Kämpfen-Flüchten-Modus läuft, hat für das feine Erkennen der eigenen Bedürfnisse weder Zeit noch Antennen“, so die Expertin. Dabei sei es wichtig, vor einer Antwort auf eine Bitte sich drei Fragen zu stellen: Möchte ich das tun? Habe ich Zeit dafür? Stoße ich dabei an meine Grenzen? Methoden der Körperarbeit wie Shiatsu, aber auch Cranio-Sakral-Therapie oder Yoga können von der körperlichen Seite her zu inneren Befreiungsschlägen führen. „Shiatsu stimuliert den Teil des autonomen Nervensystems, der fürs Erholen zuständig ist: den Parasympathikus“, weiß Gelny. Über Druck und Dehnung

an ausgewählten Stellen ist sie in der Lage, zu spüren, wo Verspannungen sitzen. Dann kann sie diese auflösen, und die Energie fließt wieder besser. Klient:innen können häufig nach Längerem erstmals wieder so richtig durchatmen. Und der Körper versucht ja auch sonst im täglichen Leben ganz automatisch zu helfen. „In einer stressigen Situation steht man doch gewöhnlich meist auf und macht einen tiefen, befreienden Atemzug.“

ALTE GLAUBENSsätze. Unsere Psyche kann bei Problemen jede Hilfe brauchen, denn vieles, was uns heute antreibt, ist ganz schön tief vergraben. Glaubenssätze wie „Ich muss es allen recht machen“ beziehungsweise „Ich muss immer nett und freundlich sein“ oder genauso „Ich muss stark sein“ haben sich meist schon in der Kindheit manifestiert, als wir von unseren Bezugspersonen lernten, welche Eigenschaften mit Liebe belohnt werden und welche nicht. „People Pleasing“ nennt man das Verhalten, das darauf abzielt,

möglichst allen zu gefallen, beliebt zu sein, als hilfsbereit und zuverlässig zu gelten. Nur keine Probleme machen, so das Credo, und möglichst wenig Kritik äußern – vor allem Frauen stecken in diesen Schablonen fest.

„Was People-Pleasern wirklich schwer fällt, ist, einen Gefallen auch mal nicht zu tun“, betont Alexandra Gelný. „Man fürchtet, andere zu enttäuschen und ein schlechtes Gewissen zu haben.“ Dass diese Hilfsbereiten für die Sorgen und Nöte anderer stets ein Ohr haben, nur für die eigenen nicht, ist ihnen oft lange nicht bewusst. „Dazu kommt, dass wir in einer Leistungsgesellschaft leben. Zu leisten, in diesem Fall Unterstützung und Hilfe für andere, hat einen höheren Stellenwert als auf sich selber zu achten“, so Gelnýs Analyse. Ein weiterer verstärkender Faktor ist die Urangst des Menschen, bei nicht genügend Anpassungsfähigkeit und Wohlverhalten aus der Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden.

NICHT ALLES ABLEHNEN. Ob du diejenige bist, bei der alle ihre Sorgen abladen, diejenige, die den Kolleg:innen selbstverständlich immer noch und noch Arbeit abnimmt, oder diejenige, die jede Handy-Nachricht gleich beantwortet – die Grenze zur Ausnutzung und Selbstausbeutung ist meist fließend. Die richtige Balance zu finden, ist für die wenigsten leicht. „Das andere Extrem, keinerlei Hilfsbereitschaft zu zeigen, ist auch nicht zu empfehlen“, meint Gelný. Helfen ist ja an sich etwas Schönes. Und ganz unbeliebt will man ja schließlich auch nicht sein. Vor allem, wenn es um berufliche Belange geht, ist Fingerspitzengefühl gefragt. Ein Nein sollte hier am besten mit einer kurzen Erklärung der Umstände einhergehen.

MAN DARF SICH GRATULIEREN. „Überzeugungen, die tief in mir drin sind, leg ich natürlich nicht von heute auf morgen ab, meint die Expertin weiter, „Aber es ist schon mal ein erster großer Schritt, wenn ich meine Schwächen erkenne.“ Wenn ich gerade erlebt habe, dass ich wieder mal gerne Nein gesagt hätte, aber mich nicht getraut habe, dann sei ein guter Denkanlass: Wie kann ich mich am besten auf die nächste, ähnliche Situation vorbereiten? Welche Argumente kann ich mir



ENTSPANNT.

Alexandra Gelný ist Shiatsu-Praktikerin und Sprecherin des ÖDS (Österreichischer Dachverband für Shiatsu). Ihr Credo: Mithilfe achtsamer Körperarbeit wieder zu sich selbst finden. (oeds.at)

”

Wenn man nicht
Nein sagen lernt,
kann das auf
Dauer zu einem
Burnout beitragen.“

ALEXANDRA GELNY, 50,
SHIATSU-EXPERTIN

zurechtlegen, damit ich Nein sagen darf? Und wenn das Abgrenzen gelungen ist, kann ich mir ruhig auf die Schulter klopfen und gratulieren. Und nachspüren, wie gut sich das angefühlt hat. Man wird wahrscheinlich auch erleben, dass mehr Menschen, als man glaubt, ein Nein ohne Probleme akzeptieren können. „Das erzählen mir meine Klient:innen oft“, sagt Gelný. Ein klares Nein sei allemal besser als ein halbherziges Ja, dem man dann womöglich grantig und erschöpft Folge leistet.

AUS GEWOHNHEITEN AUSSTEIGEN. Aber nicht nur im Zusammenleben mit anderen kann mehr eigener Grenzschutz notwendig sein. Auch die vielen Geschehnisse um uns herum sollten wir nicht uneingeschränkt auf uns einprasseln lassen. „Covid, der Ukraine-Krieg, die Teuerung ... Wir haben die Möglichkeit, unseren Medienkonsum ganz bewusst zu gestalten.“ Zu viele Bad News sind selbst von den resilientesten Menschen schwer zu verdauen. Wie erst, wenn ich mir ohnehin schon mit

dem Stopp-Sagen schwertue? „Wenn ich das Gefühl habe, dass mich das Negative sehr belastet und den ganzen Tag begleitet, wenn ich voller Sorgen einschlafe, spätestens dann muss ich die Notbremse ziehen: ‚Heute schau oder lese ich keine Nachrichten mehr.‘ Wir dürfen das. Wir dürfen uns erlauben, der Gesundheit zuliebe aus Gewohnheiten auszusteigen.“

PROBLEME AUSSCHÜTTELN. Und wir dürfen erst recht neue Gewohnheiten etablieren. Zum Beispiel lernen, uns mithilfe unseres Körpers auch zwischendurch abzugrenzen. „Das Einfachste ist“, so die Shiatsu-Expertin, „aufzustehen, den Boden unter den Füßen zu spüren, auszuschnauben und sich so richtig durchzuschütteln. Und dabei gedanklich alles rauszulassen, was gerade belastet. Oder von oben nach unten einfach das auszuklopfen, was uns das Leben schwer macht. Über Brust, Arme, Beine Probleme ‚wegstreichen‘, als würde man duschen, hat sich bewährt. Mit der Affirmation ‚Das brauche ich jetzt gar nicht‘ fühlt man sich noch schneller entlastet. Wer will, kann auch eine Runde zu seinem Lieblingssong Freestyle tanzen. Das alles macht den Kopf wirklich frei. Dazu Fenster auf, frische Luft hereinlassen. Zwischendurch tief ein- und ausatmen.“

Und wenn man es geschafft hat, den eigenen Bedürfnissen den Vorzug zu geben und eine Bitte mal abzuschlagen – das schlechte Gewissen aber schon wieder anklopft: „Dann empfehle ich die Affirmation: ‚Ich muss mich nicht schuldig fühlen. Ich hab das für mich gemacht.‘ Und dazu wieder alles Belastende so richtig abzuschütteln.“ Und dann ruft du am besten eine Freundin an und ersuchst zur Abwechslung mal sie, dir bei der Lösung eines Problems zu helfen. Spannend, was sie sagt!

MIRIAM BERGER ■