Nedra Glover Tawwab
Grenzen machen uns frei

Reading excerpt

Grenzen machen uns frei
of Nedra Glover Tawwab
Publisher: Unimedica of Narayana Verlag

https://www.narayana-verlag.com/b27969

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copyright:
Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag is a publishing company for books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life. We publish books of top-class and innovative authors like Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse , Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag organises Homeopathy Seminars. Worldwide known speakers like Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein inspire up to 300 participants.

Einleitung

Grenzen machen uns frei.

Ich bin seit 14 Jahren Therapeutin. Meine Patienten kommen nicht zu mir in die Therapie, weil sie wissen, dass sie Probleme mit Grenzen haben. Wenn sie bei mir durch die Tür kommen, verstecken sich ihre Probleme mit Grenzen hinter mangelnder Selbstfürsorge, Konflikten mit anderen Menschen, Schwierigkeiten mit der Zeitplanung oder Sorgen darüber, wie die sozialen Medien sich auf ihr Gefühlsleben auswirken.

Nachdem sie mit ihren Schilderungen über inneren Groll, Unzufriedenheit, Überforderung und Co-Abhängigkeit fertig sind, sage ich behutsam zu ihnen: „Sie haben ein Problem mit Grenzen." Und dann beginnen wir, daran zu arbeiten, Grenzverletzungen aufzudecken, zu lernen, Grenzen zu kommunizieren, und mit den Konsequenzen umzugehen, nachdem wir Grenzen gesetzt haben. Ja, es gibt Konsequenzen, wenn Sie mit dem Unbehagen und den Schuldgefühlen umgehen müssen, die aufkommen, wenn Sie für sich selbst eintreten.

Instagram ist für mich zu einem Raum geworden, in dem ich viel darüber poste, was ich als Folge von Problemen mit Grenzen betrachte. Mein Instagram-Post „Signs That You Need Boundaries" („Anzeichen dafür, dass Sie Grenzen brauchen") ist viral gegangen.

Anzeichen dafür, dass Sie Grenzen brauchen:

- Sie fühlen sich überfordert.
- Sie hegen Groll gegen Menschen, weil sie Sie um Hilfe bitten.
- Sie vermeiden Telefongespräche und Umgang mit Menschen, die Sie um etwas bitten könnten.
- Sie machen Bemerkungen darüber, dass Sie anderen helfen und nichts dafür zurückbekommen.
- Sie fühlen sich ausgebrannt.

- Sie träumen häufig davon, alles hinzuschmeißen und einfach zu verschwinden.
- Sie haben keine Zeit für sich selbst.

Die überwältigenden Reaktionen, die ich auf diese Online-Posts erhalte, zeigen mir, wie sehr die Leute das Bedürfnis nach Grenzen nachvollziehen können. Meine Direkt-Nachrichten quellen über mit Kommentaren wie „Problem mit Grenzen, Hilfe!“ Einmal wöchentlich biete ich bei Instagram eine Fragestunde an, und bei 85 Prozent der Fragen geht es um Grenzen.

Ich erhalte Fragen wie:

„Meine Freunde betrinken sich jede Woche, und ich fühle mich unwohl, wenn ich Zeit mit ihnen verbringe. Was kann ich tun?“

„Ich kann es einfach nicht lassen, Ja zu meinem Bruder zu sagen, der mich ständig bittet, ihm Geld zu leihen.“

„Meine Eltern möchten, dass ich über die Feiertage nach Hause komme. Ich möchte aber stattdessen zur Familie meines Freundes. Wie kann ich ihnen das mitteilen?“

Sämtliche Fragen zu beantworten, die ich auf Instagram erhalte, ist ein Ding der Unmöglichkeit. Woche für Woche erreichen mich immer mehr Fragen zu Kommunikationsproblemen in Beziehungen. Es hat sich ein wahrer Abgrund an Problemen mit Grenzen aufgetan! Ich wusste, dass der einzige Weg, mehr Menschen bei der Lösung dieser Probleme zu helfen, darin bestand, meine erlernten Strategien in einem Buch zusammenzutragen. Diese Strategien stammen nicht nur aus meiner Arbeit mit Online-Nutzern und Klienten – ich hatte fast mein ganzes Leben lang selbst Probleme mit Grenzen. Ich arbeite auch heute noch täglich daran und weiß daher genau, wie überaus wichtig es ist, gesunde Grenzen zu setzen.

Fast jeden Tag starte ich eine Umfrage in meinen Instagram-Storys. Umfragen sind eine spielerische Methode, um von meiner Community zu lernen. Mitunter bin ich von den Ergebnissen schockiert. So habe ich zum Beispiel einmal gefragt: „Sind Ihre Erwartungen an Ihren Vater anders als die Erwartungen, die Sie an Ihre Mutter stellen?“ Über 60 Prozent der Menschen antworteten mit Nein. Ich war schockiert, weil Mütter (ich bin auch eine) oft sagen, dass die Erwartungen an sie höher sind. Auf Instagram fand man

aber offenbar, dass beide Elternteile gleich gewichtet sind. Hier und da im Buch verteilt werden Sie Instagram-Umfragen mit den Ergebnissen finden.

Wie die meisten Menschen habe ich festgestellt, dass es in familiären Beziehungen am herausforderndsten ist, Grenzen zu setzen. Familiensysteme haben unausgesprochene Spielregeln. Schuldgefühle tauchen am schnellsten auf, wenn man der eigenen Familie Grenzen setzt.

Letztes Jahr erhielt ich eine Nachricht von einer Verwandten, die mich bat, ihr dabei zu helfen, jemanden zu kurieren. Ich wusste, dass ich mich weiterentwickelt hatte, als ich ihr zurückschrieb: „Das ist nicht meine Aufgabe. Und es ist auch nicht deine Aufgabe." Nach jahrelangen Versuchen, ein und dieselbe Person zu retten, höre ich damit auf. Es ist nicht meine Aufgabe, Menschen zu retten. Es ist nicht meine Aufgabe, Menschen zu kurieren. Ich kann Menschen helfen, aber ich kann sie nicht kurieren. In diesem Moment war ich stolz auf meine Grenzen und darauf, wie weit ich schon darin gekommen war, sie zu achten. Mit der Zeit habe ich gelernt: „Wenn dir etwas nicht gefällt, tu etwas dagegen." Ich war immer davon ausgegangen, dass ich Dinge akzeptieren und Menschen helfen musste, auch wenn mir das schadete. Ich wollte andere nicht enttäuschen. Und das spiegelt den Hauptgrund dafür wider, dass Menschen sich scheuen, Grenzen zu setzen: Es ist die Angst davor, dass jemand böse auf sie wird.

Angst gründet nicht auf Fakten. Angst basiert auf negativen Gedanken und den Geschichten in unserem Kopf. Im Laufe der Jahre habe ich gelernt: Wenn Menschen meine Hilfe brauchen, müssen sie ihr Problem anerkennen und um Unterstützung bitten. Und ich muss imstande und bereit sein, ihnen zu helfen. Ich habe Jahre gebraucht, um zu erkennen, dass ich Menschen nicht helfe, indem ich sie „kuriere". Ich stand ihnen so nur dabei im Weg, an sich selbst zu arbeiten.

Angst gründet nicht auf Fakten.

Beim Lesen dieses Buches werden Sie mehr über meine Erfolge und Misserfolge beim Setzen von Grenzen erfahren.

Grenzen zu setzen ist nicht einfach, vor allem nicht gegenüber den Menschen, die wir lieben. Das Risiko, jemanden gegen uns aufzubringen, kann uns wesentlich schlimmer vorkommen, als ein unangenehmes Gespräch zu führen. Wie viele Beziehungen hätte ich retten können, wenn ich nur etwas gesagt hätte! Manchmal war es eine große Sache: „Ich werde keine Zeit mit dir verbringen, wenn du trinkst."

Und manchmal eine Kleinigkeit: „Bitte zieh deine Schuhe aus, wenn du mein Haus betrittst." Aber sie alle waren wichtig.

Andere Menschen wissen nicht, was Sie wollen. Es ist Ihre Aufgabe, das klarzustellen.

Klarheit rettet Beziehungen.

Klarheit rettet Beziehungen.

Dieses Buch gibt Ihnen eine klare Formel an die Hand, um herauszufinden, wann Sie Probleme damit haben, Grenzen zu setzen, wie sie das Bedürfnis nach einer Grenze kommunizieren und darauf Taten folgen lassen. Dieser Prozess ist nicht immer schön. Zu kommunizieren, was Sie möchten und brauchen, ist zuerst einmal schwer. Und was danach kommt, kann ausgesprochen ungemütlich werden. Aber je mehr Sie es tun, desto einfacher wird es – besonders, wenn Sie den inneren Frieden erleben, der sich dann einstellt.

Gründe, warum andere Ihre Grenzen nicht respektieren:

- Sie nehmen sich selbst nicht ernst.
- Sie ziehen andere nicht zur Rechenschaft.
- Sie entschuldigen sich dafür, Grenzen zu setzen.
- Sie lassen anderen zu viel Spielraum.
- Sie sagen nichts Konkretes.
- Sie haben Ihre Grenzen nicht in Worten geäußert (sie existieren nur in Ihrem Kopf).
- Sie gehen davon aus, dass es ausreicht, ein einziges Mal Ihre Grenzen zu verstehen zu geben.
- Sie gehen davon aus, dass die anderen anhand Ihrer Reaktion bei einer Grenzverletzung selbst sehen, was Sie brauchen und möchten.

Seit 14 Jahren fühle ich mich geehrt, Menschen dabei zu helfen, ihre Beziehungen zu verstehen und den Mut zu finden, gesunde Beziehungen aufzubauen. Auf diesen Seiten werden Sie Geschichten lesen, die Ihnen helfen werden nachzuvollziehen, wie es im Leben zu Problemen mit Grenzen kommen kann. Es handelt sich um fiktionalisierte Versionen meiner Erfahrungen mit Klienten. Um ihre Anonymität zu wahren, wurden alle Namen, Sachverhalte und Details geändert. Ich hoffe, dass Sie sich in diesen Geschichten anderer wiederfinden und lernen, wie Sie Ihre Beziehungen verändern können.

Manchmal wissen wir, dass wir Grenzen setzen müssen, sind aber ratlos, wie oder wo wir anfangen sollen. Dieses Buch ist ein Leitfaden über den

Nutzen von Grenzen. Es zeigt die positiven Folgen von Grenzsetzung auf, zeugt aber auch von der harten Arbeit, die es bedeuten kann, wenn Sie für Ihre Werte eintreten, und Erwartungen an Beziehungen stellen. Da wir oft nicht genau wissen, wie wir unsere Bedürfnisse ausdrücken sollen, finden Sie in diesem Buch auch entsprechende Formulierungsvorschläge. Verwenden Sie diese gerne oder überlegen Sie sich auch eigene Formulierungen. Jedes Kapitel enthält Reflexionsfragen oder Übungen, mit denen Sie das Material weiter vertiefen können.

Psychische Gesundheit und Grenzen

Psychische Gesundheitsprobleme sind nicht der Grund, wenn wir nicht Nein sagen können, nicht durchsetzungsstark sind und nicht für uns selbst eintreten können. Aber sie können sich dadurch verschlimmern. So ist zum Beispiel ständiges Grübeln, also immer wieder dieselben Gedanken zu wälzen, ein Verhalten, das in einigen Diagnosen vorkommt. Wir denken dann zum Beispiel nur noch darüber nach, wie andere reagieren könnten, was sich auf unsere Handlungsfähigkeit auswirkt. Bei den folgenden psychischen Gesundheitsproblemen sind Schwierigkeiten mit Grenzen deutlicher ausgeprägt.

Ängste

Wenn Menschen eine Therapie aufsuchen, dann meist wegen Ängsten und/oder Depressionen. Laut der Anxiety and Depression Association of America wurden bei 40 Millionen erwachsenen Amerikanern Ängste und bei etwa 20 Millionen eine Depression diagnostiziert. Vielen Menschen erhalten eine Diagnose über beides.

Sehen wir uns zunächst einmal Ängste genauer an. Oft werden sie durch unrealistische Erwartungen, die Unfähigkeit, Nein zu sagen, den Wunsch, allen zu gefallen, und mangelnde Durchsetzungsfähigkeit ausgelöst. Wenn Menschen mit Ängsten zu mir kommen, beginnen wir, die verschiedenen Aspekte ihres Lebens zu analysieren und an Wegen zu arbeiten, um die Auslöser ihrer Ängstlichkeit zu verringern.

Meinen Erfahrungen mit Klienten nach ist der größte Auslöser von Ängsten die Unfähigkeit, Nein zu sagen. Menschen mit Ängsten zu helfen, bedeutet also, sie darin zu unterstützen, Grenzen zu setzen.

Nein zu sagen, ist der offensichtlichste Weg, um eine Grenze zu setzen. Aber um nicht taktlos zu wirken oder jemandem zu missfallen, erklären wir uns oft mit Dingen einverstanden, die wir gar nicht wollen. Wir erklären uns zum Beispiel bereit, etwas zu tun, wofür wir gar keine Zeit haben oder wovon wir gar nicht wissen, wie wir es tun sollen.

Dann bekommen wir Angst vor all den Dingen, denen wir zugestimmt haben. Wir machen uns Sorgen, wie wir alles korrekt erledigen sollen. Wenn diese Sorgen unser Gehirn überfluten, werden wir ängstlich. Wenn wir also eine Grenze dafür festlegen, was wir vernünftigerweise in der Lage (und bereit) sind zu tun, ist das ein Weg, um mit Angstauslösern umzugehen.

Auch unrealistische Erwartungen an uns selbst und andere können Ängste auslösen. Manchmal bilden sich Erwartungen aus dem Vergleich

mit anderen. Ihre Erwartungen können auch aus familiären oder kulturellen Normen stammen oder von Ihren Freunden kommen. Falls Sie häufig mit Ängsten zu tun haben, ist es wichtig, sich darüber klar zu werden, was angemessene Erwartungen sind und was nicht. Um herauszufinden, ob Ihre Erwartungen angemessen sind, überlegen Sie:

1. Wessen Standard versuche ich zu erfüllen?
2. Habe ich Zeit für diese Verpflichtung?
3. Was könnte schlimmstenfalls passieren, wenn ich das nicht tue?
4. Wie kann ich in dieser Situation meine Grenzen achten?

Für Menschen mit chronischen Ängsten ist der schwierigste Teil dieses Prozesses die Angst, was andere denken könnten. In einem Angstzustand denken Menschen sich Szenarien mit negativem Ausgang aus, wenn sie versuchen, eine Grenze zu setzen. Zum Beispiel: „Wenn ich Nein sage, dann wird er sagen, dass ich egoistisch bin, und sich von mir abwenden."

Obwohl der schlimmste Fall der unwahrscheinlichste Ausgang ist, arbeiten Sie, wenn Sie ängstlich sind, hart an seiner Vermeidung. Aber das wahre Worst-Case-Szenario liegt darin, die Grenze zu vermeiden. Nein zu anderen zu sagen, ermöglicht es Ihnen, Ja zu sich selbst oder zu den Dingen zu sagen, die sie wirklich wollen.

Affirmationen für Menschen mit Ängsten:

„Ich habe das Recht, Erwartungen zu stellen."
„In einer gesunden Beziehung werden meine Wünsche anerkannt und akzeptiert."
„Wenn ich Grenzen gesetzt habe, bleibt der andere in der Beziehung mit mir."
„Ich kann Standards auch dann festlegen, wenn es mir unangenehm ist."

Sehen wir uns nun einmal an, wie Grenzen sich auf Depressionen auswirken.

Depressionen

Wenn ich Depressionen behandele, behandele ich Hoffnungslosigkeit. Zu meiner Arbeit mit depressiven Klienten gehört, sie zu befähigen, an sich selbst zu glauben. Wenn sie das können, verbessert sich ihr Leben. Eine der

Methoden, mit denen ich ihnen wieder Hoffnung schenke, ist ihnen zu helfen, einfache Grenzen zu setzen. Sie denken sich etwas Kleines aus und bitten einen anderen, diesem kleinen Wunsch nachzukommen. Wir beginnen mit winzigen Schritten.

Ich sage zum Beispiel: „Das nächste Mal, wenn Sie essen gehen und Sie nicht bekommen, was Sie bestellt haben, versprechen Sie sich selbst, dass Sie um eine Richtigstellung bitten." Den Anfang mit einer nicht ganz so beängstigenden Grenze gegenüber einem Fremden zu machen, mag banal erscheinen, aber Menschen, die an einer Depression leiden, finden es oft schwierig, in irgendeiner Situation für sich selbst einzutreten. Wenn diese Aufgabe geschafft wurde, sehen meine depressiven Klienten, wie einer Bitte nachgekommen werden kann. Ab dann beginnen wir, an anspruchsvolleren Bitten zu arbeiten.

Beispiele für einfache Grenzen:

- Sie lassen sich mit Ihrem Auto helfen.
- Sie korrigieren jemanden, wenn er Ihren Namen falsch ausspricht.
- Sie bitten beim Einkaufen um Hilfe, wenn Sie etwas Bestimmtes suchen.
- Sie stellen Fragen, anstatt davon auszugehen, dass Sie die Antwort wissen.

Falls Sie an einer Depression leiden, kann es hilfreich sein, Grenzen dafür festzulegen, wie viele Dinge Sie an einem Tag erledigen möchten. Wenn Sie zu viel auf Ihre Aufgabenliste setzen und nicht motiviert sind, ist Ihr Vorhaben zum Scheitern verurteilt. Die Depression wird sich verstärken, wenn Sie sich zu viel vornehmen und keine angefangene Aufgabe beenden. Führen Sie sich stattdessen die kleinen Siege vor Augen, zum Beispiel, dass Sie am Wochenende geduscht haben, Sport gemacht haben oder mit Freunden ausgegangen sind.

Affirmationen für Menschen, die an Depression leiden:

„Schritt für Schritt kann ich kleine Versprechen an mich selbst einhalten."
„Ein kleiner Sieg ist ein großer Sieg."
„Schon eine einzige Sache zu tun, ist besser als gar nichts."

Nedra Glover Tawwab

Grenzen machen uns frei

Ein Wegweiser sich selbst treu zu bleiben

272 pages, pb
will be available 2021

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com