

Sag Ja zu Nein! Wie wir gesunde Grenzen setzen

Anton Svoboda



Nein zu sagen ist oft gar nicht. Die Schrift sagt uns jedoch, dass nur innerhalb von klaren Grenzen ein Raum entsteht, in dem Leben gedeihen kann (Gen 1-2). Ein Nein zur richtigen Zeit, an der richtigen Stelle beraubt uns nicht unserer Möglichkeiten, sondern schützt uns und die Beziehungen, die uns wirklich wichtig sind.

Warum uns Nein-Sagen oft schwer fällt

1. Fromme Ausreden

Gerade Christen fällt es oft schwer Nein zu sagen. Sollten wir nicht immer für unsere Nächsten nicht da sein? Müssen wir nicht versuchen, alle Menschen zu lieben? Jesus sagt viel öfter Nein, als wir denken und sein Leben zeigt: klare Prioritäten stehen in keinem Widerspruch zu seiner Liebe zu uns. (Vgl. etwa Mk 3,20f; 3,31-35; 5,21-43; 6,45-52; par.; Joh 2,24; 7,6; 11,1-45; u.ö.)

2. Unklare Prioritäten

„Viele seien es, die dich grüßen, dein Vertrauter aber sei nur einer aus tausend.“ (Sir 6,6) Nicht jeder sollte gleich viel Zugang zu Deinem Herzen und Deinen Ressourcen haben. Eine biblische Stufung Deiner Beziehungen könnte wie folgt aussehen: Gott – Deine wichtigste menschliche Beziehung – Deine Kinder bzw. Eltern – enge Freunde – Freunde und Kollegen – der Rest der Welt. Zieh Deine Grenzen entsprechend dem Platz, den eine Person in Deinem Leben hat!

3. Angst andere zu enttäuschen

Nein zu sagen bedeutet sich verletzlich zu machen. Doch entgegen der Angst, dadurch Anerkennung zu verlieren, verschafft uns, die eigenen Grenzen einzugestehen, oft größeren Respekt. Wird jemand ent-täuscht, der sich Dir näher wähnt als er ist, kann das sogar helfen, die Beziehung zu klären. *„Suche ich etwa Menschen zu gefallen? Wollte ich noch Menschen gefallen, wäre ich kein Knecht Christi.“* (Gal 1,10)

4. Wir übergehen uns

Gott gefiel es uns als endliche Wesen zu erschaffen – solange wir in dieser Welt leben, ist unsere Zeit und Kraft begrenzt. Indem wir diese natürlichen Grenzen achten und schützen, ehren wir Gott und schätzen unser Leben so wert, wie auch er es tut. Achten andere Deine Grenzen nicht, darfst Du dafür einstehen. Denn Jesus hält uns dazu an, uns selbst für genauso wichtig zu halten wie unseren Nächsten (vgl. Lk 10,27parr).

5. Wir „spüren“ uns nicht

Viele von uns haben gelernt, Ihre Gefühle auf Distanz zu halten um sich selbst zu schützen. Doch nur in dem Maß, in dem wir mit unseren Bauchgefühlen oder „innerem Kind“ verbunden sind, sind wir in der Lage zu spüren, wo wir Grenzen setzen und Nein sagen sollten.

Was uns hilft, unsere Grenzen zu schützen

1. Übernimm Verantwortung für Dich!

Niemand anderer als Du ist dafür verantwortlich, wofür Du Deine Zeit, Kraft und Aufmerksamkeit verwendest. Anstatt die Verantwortung für uns heimlich anderen zu überlassen und fremde Probleme zu unseren zu machen, müssen wir lernen, in Liebe zuerst Verantwortung für uns selbst zu übernehmen.

2. Pass auf, was Du sagst!

Wie wir sprechen zeigt, wovon wir uns leiten lassen und prägt uns (vgl. Jak 3,2-5): Lassen wir uns von Äußerem bestimmen („Ich muss doch...“) oder sagen wir anderen, was wir selbst entschieden haben, zu tun?

3. Entwickle Routine!

Nein zu sagen, ohne den anderen zu verletzen, ist absolut möglich, aber auch Übungssache. Du kannst – obwohl Du Nein sagst – den anderen ehren; Du kannst Dein Nein begründen oder auch sagen, was Dir dennoch möglich wäre. Als Faustregel gilt jedoch: *„Wenn es kein klares Ja ist, ist es ein klares Nein!“* (Greg McKeown) Und klares Nein ist oft besser, als ein vages Ja.

4. Finde Deinen Rhythmus!

Als Gott die Welt erschuf, gab er dem Menschen einen festen Rhythmus für die Abfolge von Alltag und Feiern, von Arbeit und Ruhe (Gen 1,14; 2,2f). Ein Rhythmus für Deine wichtigsten Lebensbereiche, erspart Dir lästige Entscheidungen!

5. Denk nach!

Um gesunde Grenzen zu setzen brauchen wir Zeit, um zu reflektieren: Was ist uns wirklich wichtig? Welche Beziehungen wollen wir schützen? Welchen Personen kommt in meinem Leben welche Priorität zu? Geht es darum, ob Du Ja oder Nein sagen sollst, halte inne, verschaff Dir Zeit, prüfe die Optionen – nur so verhinderst Du, dass Du Dich selbst und Deine Grenzen übergehst.

Literatur & Quellen

Danny **SILK**, *Lass Deine Liebe an! Beziehung, Kommunikation & Grenzen*, Vaihingen/Enz 2014.
Greg **McKEOWN**, *Essentialism. The disciplined pursuit of less*, New York 2014.