



KLARHEIT ~~UND~~ ODER HARMONIE?

Mehr Nähe durch klare Kante: Warum Grenzen gut für Beziehungen sind.

VON HORST LEMPART

„Die Kollegin hält sich einfach nicht an unsere Absprachen. Aber ich will es mir mit ihr auch nicht verderben.“ Diese Aussage erreichte mich im Rahmen einer Supervision. Keine Seltenheit. Ob beruflich oder privat, viele befürchten einen Riss in der Beziehung zu anderen, wenn sie denen gegenüber „klare Kante“ zeigen, Position beziehen. Denn: Wer Position bezieht, macht sich sichtbar – und damit angreifbar. Wer wie ein Fähnlein im Winde dahinschwingt, sich immer nach dem Strahlen der anderen richtet, der bleibt zwar beliebig, eckt aber weniger an. Funktionierende Beziehungen sind uns wichtig, da sie unser

Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit befriedigen. „Lieber klein beigegeben als groß auftrumpfen“, könnte man sagen. Um zu anderen dazuzugehören, gehen manche Menschen sogar so weit, ihre eigenen Überzeugungen zu verraten. Die Attraktivität der „Anschlussfähigkeit“ ist für sie derart groß, dass sie entgegen ihren eigenen Werten handeln. Ein fragiler Versuch, den eigenen Selbstwert durch bloße Verbundenheit zu stützen. Aus meiner Erfahrung funktioniert People Pleasing nur in wenigen Fällen dauerhaft. Die auflaufenden „persönlichen Kosten“ bauen sich immer weiter auf, wirken wie eine Bleikugel am Fuß, während wir im Ozean der Gefälligkeit versuchen, den Kopf über Wasser zu halten.

Im Kern geht es um das Spannungsverhältnis zwischen Klarheit und Harmonie. Wer es anderen ständig recht machen will, seine eigenen Bedürfnisse hintanstellt, der gewichtet harmonische Beziehungen höher als die Harmonie der eigenen Seele. Immer vor dem Hintergrund: Es gibt entweder Klarheit in der Kommunikation oder gute Beziehungen. Tatsächlich liegt die Antwort, wie so oft, in dem Sowohl-als-auch. Denn klare Kommunikation fördert gute Beziehungen!

Wer eigene Grenzen setzt, kann auch die Grenzen der anderen achten. People Pleaser hingegen sind entgrenzt, werden zu einer Art „konfluenter Persönlichkeit“, die einen Großteil ihrer

Friede, Freude, Eierkuchen kann jeder. Die Bewährungsprobe ist der Konflikt.

Identität aus der innigen Verbundenheit zu anderen zieht.

Begegnung geschieht aber immer an einer Grenze, denn wir können die Grenzen unseres eigenen Seins nie verlassen. Wir können andere Menschen immer nur zum Teil verstehen und auch nie wirklich eins mit ihnen werden. Die Herausforderung besteht darin, sich in dieser eigenen Begrenztheit anzunehmen und damit auch die Grenzen anderer lieben zu lernen.

Zu Grenzerfahrungen gehören auch verschiedene Positionen, Meinungen, Überzeugungen, Werte. Gerade an diesen Grenzen ist Wachstum möglich. Wir können für einen Moment unsere eigene Grenze überschreiten (man könnte das auch das Verlassen der persönlichen Sicherheitszone nennen), um neue Erfahrungen zu sammeln. Tatsächlich habe ich oft erlebt, dass Menschen durchaus bereit sind, meine Grenzen zu akzeptieren, wenn ich sie klar formuliere. Diese wichtige Selbstwirksamkeitserfahrung zählt unmittelbar auf mein Selbstwertkonto ein. Ganz im Sinne von: Ein Nein zu dir ist ein Ja zu mir!

Tatsächlich gibt es Leute, die sich offenbar ganz wohl in dieser „Fremdversorger-Rolle“ fühlen: „Mir macht es Spaß, für andere da zu sein. Ich komme dabei nicht zu kurz!“ Mag sein, es ist ja nicht mein Job, People Pleasern ein Problem einzureden, das sie selbst gar nicht sehen oder haben. Bedarf entsteht erst, wenn er als solcher selbst identifiziert wird, auch der Bedarf an Veränderung. Problem-Vorteile sind dabei nicht zu unterschätzen.

In meinem Fall aber klagte die Supervisorin über die Unzuverlässigkeit ihrer Kollegin. Offenbar hatte sich hier etwas aufgestaut, das ein „vertretbares Maß“ inzwischen deutlich überschritten hatte. Sie machte es deshalb zum Thema – mit angezoge-

ner Handbremse. Ganz im Sinne von „Eigentlich würde ich ja gerne ...“. Ich hatte der Klientin die Situation in eine Impact-Technik verpackt: Ihre Aufgabe war es, einen Stein aus einem großen Glas voller Wasser zu nehmen. Voraussetzung war, dass sie dazu nur die Hände verwenden durfte, die aber trocken bleiben mussten. Ausschütten war verboten. Ratlos stand sie vor mir, die Aufgabe war für sie unlösbar. „Entweder muss ich mir die Hände nass machen oder das Wasser auskippen, anders geht es nicht.“ Dann zog sie Parallelen aus diesem Bild zu ihrer eigenen Situation mit der Kollegin. „Um das Thema zu heben, muss ich es anpacken. Auch, wenn es dann Spuren hinterlassen könnte. Ich könnte auch das Kinde mit dem Bade ausschütten, wenn ich zu massiv werde und die ansonsten gute Arbeitsbeziehung gefährde. Natürlich könnte ich auch einfach von außen auf den Stein schauen und sonst gar nix machen. Am besten gefällt mir das Anpacken.“

Klarheit in der Kommunikation und gute Beziehungen schließen sich nicht aus, sie bedingen sich gegenseitig. Gute Beziehungen sind das Ergebnis von offener, klarer, wertschätzender Kommunikation. Und Klarheit in der Kommunikation ist ein Resultat aus guten, auch belastbaren Beziehungen. Die Tragfähigkeit einer Beziehung wird gerade dann deutlich, wenn ich es anderen nicht recht mache, nicht deren Erwartungen entspreche. Friede, Freude, Eierkuchen kann jeder. Die Bewährungsprobe ist der Konflikt. Menschen, die es allen recht machen wollen, sind daher oft weniger altruistisch als konfliktscheu. Sie meiden die Konfrontation. Dahinter steht in der Regel die Angst, anschließend nicht mehr dazugehören oder geliebt zu werden. Manche begegnen ihrer inne-

ren Leere, wenn sie spüren, dass sie es sich selbst nicht recht machen bei aller Zuwendung ins Außen. Sie leben mit einem Mangel an Wahlmöglichkeiten, weil sie sich das Nein verbieten. Ein Leben in Fülle beinhaltet immer auch das JA zum NEIN.

Meine Klientin nahm übrigens aus der Sitzung folgende Sprüchekarte mit: „Heute mache ich's mir recht. Alles andere wäre zu billig.“ ■



© Alea Horst

Horst Lempart

ist Coach, Trainer, Supervisor in Koblenz. Er ist Autor mehrerer Fachbücher zu Coaching-Themen.
www.horstlempart.de