

Grenzen setzen & Nein sagen lernen

Raus aus People Pleasing,
Harmoniesucht und Schuldgefühlen –
wie du dich selbst ernst nimmst,
klare Grenzen ziehst
und dein Leben zurückgewinnst

Inhalt

Vorwort.....	4
EINLEITUNG: Das stille Leiden der Liebenswürdigen	7
KAPITEL 1: Was sind Grenzen eigentlich?	11
KAPITEL 2: Warum es so schwerfällt – die Wurzeln des Ja-Sagens	18
KAPITEL 3: People Pleasing – die unsichtbare Krankheit der Hilfsbereitschaft.....	25
KAPITEL 4: Harmoniesucht – wenn Frieden zur Falle wird.....	33
KAPITEL 5: Wo stehst du? Eine ehrliche Bestandsaufnahme	41
KAPITEL 6: Was dein Körper dir längst sagt.....	48
KAPITEL 7: Die Kunst des Nein – Grundprinzipien .	56
KAPITEL 8: Konkrete Formulierungen für den Alltag	63
KAPITEL 9: Wenn das Nein auf Widerstand trifft.....	74
KAPITEL 10: Grenzen in der Familie – wo es am tiefsten sitzt	84
KAPITEL 11: Grenzen in Partnerschaften – Liebe braucht Klarheit.....	94
KAPITEL 12: Grenzen am Arbeitsplatz – Professionalität ohne Selbstaufgabe	102
KAPITEL 13: Schuldgefühle – der heimliche Wächter alter Muster	111
KAPITEL 14: Die innere Kritikerin zähmen.....	120
KAPITEL 15: Wut – die unterschätzte Verbündete ..	129
KAPITEL 16: Die Sprache des Körpers nutzen	138
KAPITEL 17: Mit Rückfällen umgehen	147
KAPITEL 18: Wenn Menschen aus deinem Leben verschwinden.....	156

KAPITEL 19: Selbstfürsorge – nicht als Konsum, sondern als Haltung	165
KAPITEL 20: Ein neues Leben gestalten – Praktische Schritte	174
KAPITEL 21: Werte – das Fundament klarer Grenzen	184
SCHLUSSWORT: Du bist nicht mehr dieselbe	192
ANHANG: 30 Sätze, die du dir merken darfst	197
ÜBUNGSTEIL: Praktische Übungen für deinen Alltag	200

Vorwort

Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, dann vermutlich aus einem ganz bestimmten Grund. Vielleicht spürst du seit Längerem eine leise, aber hartnäckige Erschöpfung. Vielleicht fragst du dich, warum du so oft Ja sagst, obwohl alles in dir Nein schreit. Vielleicht hast du das Gefühl, dass dein Leben zwar voll ist – voll von Aufgaben, voll von Erwartungen, voll von den Bedürfnissen anderer Menschen – aber dass darin kaum noch Platz für dich selbst ist.

Du bist damit nicht allein. Im Gegenteil: Unzählige Menschen leben so. Sie funktionieren, sie helfen, sie geben, sie kümmern sich. Sie sind die Verlässlichen, die Netten, die, auf die man sich verlassen kann. Und gleichzeitig sind sie innerlich leer, frustriert, oft müde bis in die Knochen. Sie tun viel – und vergessen dabei sich selbst.

Dieses Buch ist für dich geschrieben, wenn du zu diesen Menschen gehörst. Wenn du das Gefühl hast, immer für andere da zu sein, aber nicht für dich. Wenn du nach jedem Treffen, nach jedem Telefonat, nach jeder Bitte spürst, wie etwas in dir kleiner wird. Wenn du dich danach sehnst, endlich klar Nein sagen zu können – und gleichzeitig befürchtest, dass dir dann niemand mehr nahesteht.

Es ist auch ein Buch für die Momente, in denen du dich ertappst, wie du dich entschuldigst, obwohl du nichts falsch gemacht hast. Wie du Erklärungen lieferst, die niemand verlangt hat. Wie du jemandem zustimmst, obwohl du etwas ganz anderes denkst. Wie du Wut schluckst, weil sie unangenehm wäre. Wie du dich anpasst, bis du nicht mehr weißt, wer du eigentlich bist.

Was wir in den kommenden Kapiteln tun werden, ist kein schnelles Programm. Es ist kein Trick, mit dem du innerhalb von sieben Tagen ein neuer Mensch wirst. Es ist eine ehrliche, sorgfältige Auseinandersetzung mit den Mustern, die dich seit Jahren – manchmal seit Jahrzehnten – begleiten. Wir werden verstehen, woher diese Muster kommen. Wir werden anschauen, was sie dich kosten. Und wir werden Schritt für Schritt erproben, wie du sie verändern kannst.

Vor allem aber: Wir werden uns dem Thema nähern, ohne dich zu beschuldigen. Du hast nicht versagt, weil du nicht Nein sagen kannst. Du hast überlebt. Du hast früh gelernt, dass deine Bedürfnisse weniger wichtig sind als der Frieden im Raum. Dass deine Wut gefährlich ist. Dass deine Liebenswürdigkeit der Preis dafür ist, gemocht zu werden. Diese Lektionen waren in deinem damaligen Kontext wahrscheinlich klug. Heute, in deinem erwachsenen Leben, kosten sie dich mehr, als sie dir geben.

Das Ziel dieses Buches ist nicht, dass du ein harter, ablehnender Mensch wirst. Im Gegenteil. Echte Wärme

braucht klare Grenzen. Echtes Helfen kommt aus Fülle, nicht aus Pflicht. Echte Beziehungen halten ein Nein aus – ja, sie brauchen es sogar, um in die Tiefe zu wachsen. Was wir suchen, ist nicht Härte, sondern Klarheit. Nicht Egoismus, sondern Selbstachtung. Nicht Distanz, sondern Aufrichtigkeit.

Nimm dir Zeit mit diesem Buch. Lies es nicht in einem Rutsch. Lass die Gedanken sacken. Probier die Übungen aus, auch die, die sich zunächst unangenehm anfühlen. Mach Pausen, wenn etwas dich besonders trifft. Und sei mit dir geduldig. Was du in deinem Leben aufgebaut hast – diese fein abgestimmte Maschinerie aus Anpassung, Vorwegnehmen, Beschwichtigen – die hast du nicht in einem Jahr gelernt. Sie wird auch nicht in einer Woche verschwinden.

Aber sie kann verschwinden. Oder zumindest leiser werden. Du kannst lernen, deine eigene Stimme wieder zu hören. Du kannst lernen, deinem Bauchgefühl zu vertrauen. Du kannst lernen, ein Nein zu sagen, das nicht aus Angst kommt, sondern aus Liebe – Liebe zu dir, zu deiner Zeit, zu deinem Leben, und manchmal sogar zu den Menschen, denen du gegenüberstehst.

Wenn du bereit bist, dann beginnen wir.

EINLEITUNG: Das stille Leiden der Liebenswürdigen

Es gibt eine bestimmte Sorte Erschöpfung, die schwer zu beschreiben ist. Sie ist nicht einfach die Müdigkeit nach einem langen Arbeitstag. Sie ist nicht der Schlafmangel nach einer kurzen Nacht. Sie ist eine tiefere, zähere Variante. Eine Erschöpfung, die sich auch nach einem Wochenende nicht legt. Die nach einem Urlaub schnell zurückkehrt. Die sich anfühlt wie ein dünner grauer Schleier, der dauerhaft über deinen Tagen liegt.

Diese Art von Erschöpfung hat oft einen Namen, den wir nur ungern aussprechen: Selbstvergessenheit. Du bist erschöpft, weil du dich selbst vergessen hast – manchmal schon vor langer Zeit, manchmal so gründlich, dass du dich kaum mehr daran erinnerst, was es eigentlich heißt, dich selbst zu spüren.

Du bist erschöpft, weil du ständig mitdenkst. Was braucht der andere? Was sollte ich besser nicht sagen? Was wäre nett von mir? Was würde Streit verursachen? Diese Mitdenken-Software läuft bei dir im Hintergrund, ohne Pause, ohne Verschnaufen. Sie frisst Energie. Viel mehr Energie, als dir bewusst ist.

Du bist erschöpft, weil du ständig vorausdenkst. Du planst Gespräche im Kopf, bevor sie stattfinden. Du

legst dir Antworten zurecht, falls jemand etwas fragt. Du rechnest mit Reaktionen, mit Vorwürfen, mit Bitten. Du bist Schachspieler in einem Spiel, das niemand sonst spielt.

Du bist erschöpft, weil du ständig nachdenkst. War das eben okay, was ich gesagt habe? Habe ich jemanden verletzt? Hätte ich anders reagieren sollen? Du gehst Gespräche, die längst vorbei sind, wieder und wieder durch wie alte Tonbänder. Du analysierst Tonfälle, Blicke, kleine Bemerkungen, als seien sie verschlüsselte Botschaften.

Und du bist erschöpft, weil du, am Ende eines jeden Tages, oft nicht weißt, was du eigentlich heute getan, gewollt, gedacht oder gefühlt hast – außer dass du beschäftigt warst mit allen anderen.

Das ist das stille Leiden der Liebenswürdigen. Es ist still, weil es nach außen kaum sichtbar ist. Du funktionierst ja. Du machst deinen Job. Du bist da für deine Familie. Du bist die gute Freundin, der hilfsbereite Kollege, der zuverlässige Sohn. Niemand würde auf die Idee kommen, dass du leidest. Du selbst kommst manchmal nicht auf diese Idee – weil du gelernt hast, deinem eigenen Leiden weniger Gewicht zu geben als dem Wohlbefinden anderer.

Aber das Leiden ist da. Es zeigt sich in deinem Körper, der dir Signale sendet, die du oft überhörst. Es zeigt sich in deinen Träumen, in denen du Dinge sagst, die du wach nie sagen würdest. Es zeigt sich in plötzlichen

Tränen ohne ersichtlichen Grund. In Wut, die aus dem Nichts kommt und dich selbst erschreckt. In dem Gedanken, der manchmal nachts auftaucht: Ist das alles? Ist das mein Leben?

Dieses Buch wird sich diesem stillen Leiden widmen – nicht, um es zu dramatisieren, sondern um es ernst zu nehmen. Denn ernst genommen zu werden, gerade auch von dir selbst, ist vielleicht das Wichtigste, was du gerade brauchst. So lange du selbst dein eigenes Empfinden klein machst, abtust, relativierst, vergleichst («Es geht anderen doch viel schlechter»), so lange wird sich nichts verändern können.

Bevor wir in den nächsten Kapiteln tiefer einsteigen, lass mich dir drei Dinge mitgeben, die wie ein Geländer fungieren können, an dem du dich während der Lektüre festhältst.

Erstens: Du bist nicht zu empfindlich. Dieser Vorwurf – häufig in der Kindheit zum ersten Mal gehört und seitdem unzählige Male verinnerlicht – ist eines der Hauptwerkzeuge, mit denen Menschen wie du in Schach gehalten werden. Wenn du empfindlich bist, dann liegt das Problem bei dir. Dann musst du dich anpassen, robuster werden, weniger reagieren. Aber Empfindlichkeit ist auch eine Form von Wahrnehmungsfähigkeit. Du spürst Dinge, die andere übersehen. Das ist eine Gabe, die jedoch in einem System, das Empfindsamkeit als Schwäche definiert, leicht zur Bürde wird.

Zweitens: Grenzen zu setzen ist nicht egoistisch. Diese Annahme ist tief in dir verankert, und sie wird dich auf jeder Seite dieses Buches begleiten wollen. Wir werden ihr immer wieder begegnen, sie immer wieder anschauen, sie immer wieder herumdrehen. Aber die Grundwahrheit lautet: Wer keine Grenzen hat, kann auch keine echte Beziehung führen. Was wie Selbstlosigkeit aussieht, ist oft Selbstauflösung. Und Selbstauflösung schadet langfristig allen – auch denen, die scheinbar von deiner Anpassung profitieren.

Drittens: Veränderung braucht Geduld. Es wird nicht so sein, dass du dieses Buch liest und am nächsten Morgen ein neuer Mensch bist. Du wirst kleine Schritte machen. Manche davon werden gelingen. Andere werden scheitern. Du wirst Rückfälle haben, Momente, in denen du wieder Ja sagst, obwohl du Nein meinst. Das ist nicht schlimm. Das ist Teil des Prozesses. Was zählt, ist die Richtung, in die du gehst, nicht das Tempo.

Bleib bei dir. Lies in deinem Tempo. Und gib dir die Erlaubnis, dieses Buch zu unterbrechen, wenn dir etwas zu viel wird. Auch das ist übrigens schon eine kleine Übung im Grenzen setzen: Du entscheidest, wann du weiterliest.

KAPITEL 1: Was sind Grenzen eigentlich?

Wenn wir über Grenzen sprechen, lohnt es sich, zuerst zu klären, wovon wir eigentlich reden. Das Wort wird heute fast inflationär verwendet. Es findet sich in Ratgebern, Podcasts, Social-Media-Posts. »Setz deine Grenzen!« ist zu einer Art Glaubenssatz der modernen Selbsthilfeszene geworden. Doch was genau bedeutet das eigentlich – eine Grenze setzen?

Stell dir für einen Moment dein Grundstück vor. Es hat einen Zaun. Dieser Zaun erfüllt mehrere Funktionen gleichzeitig: Er zeigt anderen, wo dein Bereich anfängt. Er schützt, was darin wächst. Er erlaubt dir, frei darüber zu entscheiden, wen du hereinlässt und wen nicht. Ein Zaun ist nicht feindselig. Er ist auch keine Mauer. Er hat ein Tor, das du öffnen kannst, wann immer du willst. Aber das Tor öffnest du – nicht jemand anderes von außen.

So in etwa funktioniert auch eine psychische Grenze. Sie markiert einen inneren Raum, der dir gehört. Einen Raum, in dem deine Gefühle, deine Bedürfnisse, deine Werte, deine Vorlieben, deine Zeit, deine Energie und dein Körper liegen. Eine Grenze sagt im Grunde nur: Hier bin ich. Da bist du. Wir sind verbunden, aber wir sind nicht dasselbe. Was in meinem Raum geschieht, entscheide ich.

Diese Beschreibung klingt fast banal. Wer würde dem widersprechen? Und doch tun viele Menschen genau das – nicht in Worten, aber in ihrem Verhalten. Sie behandeln dich, als hättest du keinen eigenen Raum. Sie treten ein, ohne zu fragen. Sie urteilen, ohne eingeladen zu sein. Sie verlangen Zugang, weil sie es schon immer so gemacht haben. Und das vielleicht Schmerzhafteste: Du hast es zugelassen. Über Jahre. Aus Gewohnheit, aus Angst, aus Liebe, aus dem Gefühl, keine andere Wahl zu haben.

Es ist wichtig, zwischen verschiedenen Arten von Grenzen zu unterscheiden, weil sie unterschiedliche Bereiche deines Lebens betreffen und jede ihre eigene Schutzfunktion hat.

Da sind zuerst die körperlichen Grenzen. Dein Körper ist deiner. Wer ihn berührt, wer ihm nahe kommt, wer Zugang zu ihm hat – das bestimmst du. Das klingt für viele selbstverständlich, ist es aber nicht. Viele Menschen sind in Familien aufgewachsen, in denen körperliche Grenzen nicht respektiert wurden. Wo Umarmungen erzwungen wurden, weil »die Tante doch extra gekommen ist«. Wo dein Körper kommentiert, vermessen, bewertet wurde. Wo Zärtlichkeit und Übergriff ineinanderflossen. Aus solchen Erfahrungen lernen wir früh, dass unser Körper nicht uns gehört, sondern eine Art öffentliches Gut ist, über das andere mitbestimmen dürfen.

Dann gibt es die emotionalen Grenzen. Sie regeln, wessen Gefühle dich angehen und wessen nicht. Das klingt zunächst kalt – aber überleg einmal: Wenn du jedes Gefühl, das ein anderer Mensch in deiner Gegenwart hat, sofort übernimmst, mitfühlst, lösen willst, dann hast du keine emotionalen Grenzen mehr. Dann bist du ein Schwamm, der alles aufsaugt, was um dich herum existiert. Emotionale Grenzen bedeuten nicht, dass dir andere egal sind. Sie bedeuten, dass du unterscheidest: Das ist meine Wut. Das ist seine Wut. Ich kann seine Wut wahrnehmen, ohne sie zu meiner zu machen. Ich kann sein Leid sehen, ohne mich selbst darin aufzulösen.

Sehr nah daran sind die mentalen Grenzen. Sie schützen deinen Denkraum, deine Überzeugungen, deine Werte. Sie erlauben dir, deine eigene Meinung zu haben, auch wenn andere sie nicht teilen. Sie erlauben dir, anders zu denken als deine Familie, dein Partner, deine Freunde, deine Kollegen. Mentale Grenzen sind das, was du verlierst, wenn du in einem Gespräch plötzlich nicht mehr weißt, was du selbst eigentlich denkst – weil die Position des anderen so vehement, so überzeugend, so emotional vorgetragen wird, dass dein eigenes Denken stumm wird.

Es gibt zeitliche Grenzen. Deine Zeit ist endlich. Jede Stunde, die du jemandem schenkst, kannst du nicht zurückbekommen. Wenn du keine zeitlichen Grenzen hast, dann sagst du Ja zu allem, was kommt – zu Anrufen, zu Treffen, zu Aufgaben, zu spontanen Bitten.

Und am Ende des Tages, der Woche, des Jahres bleibt für dich selbst nichts übrig. Zeitliche Grenzen sind besonders schwierig, weil sie sich oft mit einem schlechten Gewissen anfühlen. »Ich habe doch Zeit, ich könnte ja eigentlich...« Aber zu können ist nicht zu müssen. Verfügbarkeit ist nicht Verpflichtung.

Materielle Grenzen betreffen das, was du besitzt – Geld, Dinge, dein Zuhause. Auch hier sind viele Menschen unklar. Sie leihen Geld, das nie zurückkommt. Sie verleihen Dinge, die sie nie wiedersehen. Sie öffnen ihr Zuhause für Gäste, die nicht mehr gehen wollen. Materielle Grenzen sind nicht Geiz. Sie sind die nüchterne Anerkennung, dass deine Ressourcen begrenzt sind und dass du das Recht hast, mit ihnen so umzugehen, wie du es für richtig hältst.

Energetische Grenzen – ein etwas weicherer Begriff, aber treffend – betreffen das, was Menschen in dir auslösen, ohne dass etwas konkret Sichtbares passiert. Du kennst vielleicht solche Begegnungen. Du gehst aus einem Treffen mit einer bestimmten Person und fühlst dich ausgelaugt, obwohl ihr nur Kaffee getrunken habt. Du legst nach einem Telefonat auf und brauchst eine Stunde, um wieder zu dir zu kommen. Diese Erfahrungen sind nicht eingebildet. Manche Menschen ziehen Energie, andere geben sie. Energetische Grenzen heißt zu erkennen, wer dir guttut und wer nicht – und entsprechend zu handeln.

Und schließlich, vielleicht die wichtigste Kategorie: die Grenzen gegenüber dir selbst. Ja, das gibt es auch. Grenzen, die du dir selbst setzt, gegenüber deinen eigenen Impulsen, deinen Selbstvorwürfen, deiner Tendenz, dich auszubeuten. Eine Grenze gegenüber dir selbst kann lauten: »Heute Abend arbeite ich nicht mehr, auch wenn ich noch zwanzig E-Mails offen habe.« Oder: »Ich höre auf, mir vorzuhalten, was ich nicht geschafft habe.« Oder: »Ich werde mir nicht mehr alles abverlangen, was ich theoretisch könnte.«

Diese verschiedenen Arten von Grenzen überschneiden sich oft. Wenn jemand dich gegen deinen Willen umarmt, ist das gleichzeitig eine körperliche und eine emotionale Grenzverletzung. Wenn dein Chef nach Feierabend anruft, ist das gleichzeitig eine zeitliche und eine energetische Grenzverletzung. Wenn ein Familienmitglied dich anschreit, sind körperliche, emotionale und mentale Räume gleichzeitig betroffen.

Was alle Grenzen gemeinsam haben: Sie sind keine Festungen. Sie sind durchlässig, anpassbar, kontextabhängig. Eine Grenze, die du heute setzt, kann morgen anders aussehen. Bei dem einen Menschen brauchst du sie strenger, bei einem anderen kannst du lockerer sein. Grenzen sind kein starres Regelwerk, sondern ein lebendiges Spüren dafür, was dir guttut und was nicht.

Vielleicht ahnst du an dieser Stelle schon, dass das Wort »Grenzen setzen« etwas irreführend ist. Es klingt nach

einer einmaligen Handlung, einer Art Mauerbau, einem klaren Akt. Aber so funktioniert es selten. In Wahrheit ist es eher ein ständiges, kleines Anpassen. Ein wiederholtes Spüren: Wo bin ich gerade? Was brauche ich gerade? Was darf passieren, und was nicht?

Eine Grenze ist eine Mitteilung. An dich selbst – und manchmal auch an andere – darüber, wie du behandelt werden möchtest. Sie ist keine Strafe. Sie ist keine Mauer. Sie ist keine Verurteilung der anderen Person. Sie ist eine schlichte, klare Information: So bin ich. So geht es mir. So will ich leben.

Eine gute Übung zum Abschluss dieses Kapitels: Stell dir eine konkrete Situation in deinem Leben vor, in der du dich kürzlich grenzüberschritten gefühlt hast. Es muss nichts Dramatisches sein. Vielleicht ein Kollege, der dir Arbeit übergeben hat, die nicht deine war. Vielleicht ein Familienmitglied, das sich ungefragt in deine Entscheidungen eingemischt hat. Vielleicht ein Freund, der dich in seinen Konflikt mit jemand anderem hineingezogen hat.

Frage dich nun: Welche Art von Grenze wurde hier überschritten? War es eine zeitliche? Eine mentale? Eine emotionale? Manchmal mehrere gleichzeitig? Diese Unterscheidung ist nicht akademisch. Sie hilft dir, präziser zu werden in deiner Wahrnehmung. Und Präzision ist der erste Schritt zur Veränderung.

Wir werden in diesem Buch immer wieder zu dieser Vielfalt von Grenzen zurückkehren. Nicht, um sie

auswendig zu lernen, sondern um ein feineres Gespür zu entwickeln. Im Lauf der Zeit wirst du merken, dass dein eigenes Empfinden differenzierter wird. Du wirst nicht mehr nur sagen können: »Das war irgendwie unangenehm.« Sondern: »Hier wurde meine Zeit nicht respektiert. Hier wurde meine Meinung übergangen. Hier wurde mein Raum betreten, ohne dass ich Ja gesagt hätte.«

Sprache ist der Anfang. Wer Dinge benennen kann, kann sie auch verändern.

KAPITEL 2: Warum es so schwerfällt – die Wurzeln des Ja-Sagens

Wenn das Setzen von Grenzen so naheliegend ist – wenn es eigentlich nur darum geht, deinen Raum zu schützen – warum fällt es dann so vielen Menschen so unfassbar schwer? Warum reicht es nicht aus, die Erkenntnis zu haben, dass man Nein sagen darf? Warum bleibt es trotzdem oft beim Ja?

Die Antwort liegt selten in der Gegenwart. Sie liegt fast immer in der Vergangenheit. Und sie ist meist nicht in einem einzelnen Ereignis zu finden, sondern in tausenden kleinen Wiederholungen, die sich im Lauf deiner Kindheit zu einem unsichtbaren Programm verdichtet haben.

Stell dir dein junges Gehirn vor. Ein Kind, vier oder fünf Jahre alt. Es hat keine vollständige Vorstellung davon, was es ist und was die Welt ist. Es lernt das alles erst. Und wie lernt es? Vor allem durch Beziehung. Durch die Reaktion der wichtigen Bezugspersonen. Was diese Bezugspersonen freut, wird häufiger getan. Was sie verärgert, wird seltener getan. Das ist keine bewusste Strategie. Das ist tiefste, biologische Anpassung an die einzige Welt, die das Kind kennt.

Stell dir nun vor, dieses Kind sagt einmal laut »Nein!«. Mit der ganzen Kraft seines kleinen Wesens. Und die Reaktion der Bezugsperson ist nicht: »Ah, du brauchst etwas anderes. Lass uns reden.« Sondern: »Sei nicht so frech!« Oder: »Wenn du so bist, mag dich keiner.« Oder: ein langer, vorwurfsvoller Blick. Oder Schweigen über Stunden. Oder ein Schlag. Oder das Schlimmste, was einem kleinen Kind passieren kann: Entzug von Zuwendung.

Das Kind lernt schnell. Es lernt: Nein zu sagen ist gefährlich. Nein zu sagen führt zu Verlust. Nein zu sagen macht mich allein, ungeliebt, ausgesetzt. Ja zu sagen dagegen, sich anzupassen, sich klein zu machen – das sichert Verbindung. Es sichert Zugehörigkeit. Es sichert in den Augen des Kindes nichts Geringeres als das Überleben.

Bedenke dabei: Für ein Kind ist die Drohung des Verlassenwerdens nicht symbolisch. Sie ist real. Ein Kind kann ohne seine Bezugspersonen nicht überleben. Wenn es das Gefühl bekommt, dass diese Bezugspersonen ihre Zuneigung entziehen könnten, dann gerät sein gesamtes Nervensystem in einen Alarmzustand. Dieser Alarm wird sich in deinem Erwachsenenleben wiederholen, jedes Mal, wenn du kurz davor bist, ein Nein auszusprechen. Du wirst das nicht als bewusste Erinnerung erleben. Du wirst es als ein Engegefühl in der Brust spüren, als Schweißausbruch, als plötzliche Sprachlosigkeit. Dein Körper macht eine alte Erfahrung neu.

Das ist der erste und wichtigste Grund, warum Nein-Sagen so schwer ist: Es ist mit alten Überlebensängsten verknüpft, die viel tiefer sitzen als der bewusste Verstand. Du kannst noch so oft denken »Ich darf doch Nein sagen« – wenn dein Nervensystem gleichzeitig Alarm schlägt, dann gewinnt der Alarm. Immer.

Es gibt aber noch mehr Gründe. Sehen wir sie uns einzeln an.

Zweiter Grund: Du wurdest gelobt, wenn du angepasst warst. Das ist subtiler als die ersten harten Erfahrungen, aber genauso wirkungsvoll. »Du bist ja so ein liebes Kind!« – wann hast du das zum ersten Mal gehört? Was war damit verbunden? Lob ist eine Belohnung, und das kindliche Gehirn lernt: Wenn ich so weitermache, bekomme ich mehr davon. So entsteht eine Identität, die mit Anpassung verbunden ist. Dein Selbstbild beginnt zu lauten: »Ich bin lieb. Ich bin pflegeleicht. Ich bin der nette Mensch.« Diese Identität fühlt sich gut an. Sie ist mit Zugehörigkeit verknüpft. Sie zu hinterfragen bedeutet, ein Stück von dir selbst infrage zu stellen.

Dritter Grund: Du hast früh Verantwortung übernommen, die nicht deine war. Vielleicht gab es eine schwierige Familiensituation. Eine Mutter, die viel weinte. Ein Vater, der oft wütend war. Geschwister, um die sich niemand sonst kümmerte. Krankheit. Trennung. Sucht. Ein Kind in einer solchen Konstellation wird zum kleinen Erwachsenen. Es lernt zu beobachten, mitzudenken, zu helfen. Es lernt, eigene

Bedürfnisse zurückzustellen, weil andere wichtigere Bedürfnisse haben. Es lernt sogar zu lieben, indem es trägt. Dieses Muster trägst du als Erwachsener weiter. Du übernimmst Verantwortung für Dinge, die dich gar nichts angehen. Du fühlst dich verantwortlich für die Stimmung im Raum. Du fühlst dich schuldig, wenn ein anderer Mensch unzufrieden ist. Das ist nicht deine Schuld – das ist deine alte Aufgabe, die du verinnerlicht hast.

Vierter Grund: Du hast nie ein gesundes Vorbild erlebt. Wie soll man etwas können, das man nie gesehen hat? Wenn deine Eltern selbst keine Grenzen hatten – wenn die Mutter sich für alle aufopferte, wenn der Vater nie Nein zu seinem Chef sagte, wenn beide ein Schweigen über alles legten, was wirklich war – dann hast du nie erlebt, wie Grenzen sich anfühlen, wenn sie selbstverständlich sind. Du hast nicht gesehen, wie ein Erwachsener freundlich, aber bestimmt Nein sagt. Du hast nicht gesehen, dass ein Nein eine Beziehung nicht zerstört. Du musst dir all das jetzt erst erarbeiten, von Null.

Fünfter Grund: Du hast früh gelernt, dass deine Wahrnehmung nicht stimmt. Das nennt man manchmal Gaslighting, auch wenn der Begriff oft zu inflationär verwendet wird. Aber in vielen Familien geschieht es subtil: Du spürst etwas, du sprichst es aus, und die Antwort ist: »So war das gar nicht. Du übertreibst. Du bildest dir das ein.« Über Jahre hinweg lernst du, deinen eigenen Wahrnehmungen zu misstrauen. Du

beginnst, dich selbst zu fragen, ob du verrückt bist. Und das hat eine direkte Auswirkung auf Grenzen: Um Grenzen zu setzen, musst du erstens spüren, dass eine Grenze überschritten wurde. Wenn du deinem eigenen Spüren nicht traust, kommst du gar nicht erst zum zweiten Schritt.

Sechster Grund: Du wurdest funktional geliebt. Das ist vielleicht der schmerzhafteste Punkt. Funktional geliebt bedeutet: Du wurdest geliebt für das, was du tatest, nicht für das, was du warst. Gute Noten brachten Anerkennung. Bravsein brachte Lob. Leistung brachte Zuwendung. Aber wenn du müde warst, wütend, traurig, schwach – dann wurde es plötzlich leiser. Dann zog sich die Zuneigung zurück. Dann hattest du das Gefühl, du musst dich wieder zusammenreißen, funktionieren, leisten, um wieder dazuzugehören. Aus dieser Erfahrung wächst die innere Überzeugung: Wenn ich nicht funktioniere, werde ich nicht geliebt. Wenn ich Nein sage, riskiere ich Liebesentzug.

Siebter Grund: Kultur und Geschlecht spielen eine Rolle, die wir nicht ignorieren sollten. Frauen werden in den meisten Kulturen anders sozialisiert als Männer. Sie sollen warm, fürsorglich, anpassungsfähig sein. Eine Frau, die laut Nein sagt, gilt schnell als »zickig«, »kalt«, »herrisch«. Männer wiederum lernen oft, ihre Bedürfnisse nicht zu spüren, weil das »weibisch« sei. Sie funktionieren stattdessen über Pflicht und Leistung. Beide Geschlechter verlieren dabei verschiedene Aspekte einer gesunden Selbstbehauptung. Wenn du