

Mara L. Seifert

# Grenzen setzen

*für Introvertierte*



# Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	3
Du setzt keine Grenzen, weil niemand dir erklärt hat, wie .....	3
Kapitel 1.....	5
Grenzen sind keine Mauern Was Grenzen für introvertierte Menschen wirklich bedeuten.....	5
Kapitel 2 .....	9
Was in dir passiert, wenn Grenzen fehlen Die stillen Kosten der Überanpassung .....	9
Kapitel 3 .....	13
Schuldgefühle, Scham und die innere Stimme Warum Grenzen setzen sich falsch anfühlt.....	13
Kapitel 4 .....	17
Die Sprache der Grenzen Konkrete Formulierungen für jeden Alltag.....	17
Kapitel 5 .....	21
Grenzen in deinen wichtigsten Beziehungen Partner, Familie, Freunde, Kolleginnen und Kollegen.....	21
Kapitel 6 .....	25
Digitale Grenzen Erreichbarkeit bewusst gestalten .....	25
Kapitel 7 .....	29
Wenn Grenzen getestet werden Und wie du dabei bleibst.....	29
Nachwort.....	33
Dein Raum, deine Regeln.....	33

# Einleitung

## **Du setzt keine Grenzen, weil niemand dir erklärt hat, wie**

Es gibt diesen Moment. Du hast gerade Ja gesagt, obwohl du Nein meintest. Vielleicht war es die Einladung zum Abendessen am Samstag, die du schon zwei Wochen mit dir herumgetragen hast. Vielleicht die Kollegin, die wieder einmal etwas auf deinen Schreibtisch gelegt hat, und du hast es übernommen, wortlos, lächelnd, weil es einfacher war als zu erklären. Vielleicht war es abends, als dein Partner Gesellschaft wollte und du gespürt hast, dass du nichts mehr geben kannst. Aber du hast es trotzdem versucht.

Danach war da diese Erschöpfung. Nicht die Müdigkeit, die nach einem langen Tag kommt und am nächsten Morgen weg ist. Sondern eine schwerere, stillere Art von Leere. Als hättest du etwas von dir selbst hergegeben, das du so schnell nicht zurückbekommst.

Viele introvertierte Menschen kennen diesen Moment. Nicht als Ausnahme, sondern als Muster. Sie passen sich an. Sie funktionieren. Sie geben, was erwartet wird, manchmal mehr als das. Und irgendwann stellen sie sich die Frage, warum sie sich so erschöpft fühlen, obwohl sie doch eigentlich nichts Falsches getan haben. Die innere Stimme antwortet dann oft mit Selbstkritik: zu empfindlich, zu wenig belastbar, zu anspruchsvoll. Dabei liegt die Antwort ganz woanders.

Du setzt keine Grenzen, weil niemand dir je erklärt hat, dass du das darfst. Und weil niemand dir gezeigt hat, wie.

Introvertierte Menschen lernen früh, sich anzupassen. Schule, Familie, Arbeit, das Umfeld belohnt die, die reibungslos mitmachen. Wer zurücktritt, wer Abstand braucht, wer Nein sagt, wird schnell als schwierig wahrgenommen. Also lernt man, die eigenen Bedürfnisse kleiner werden zu lassen. Schritt für Schritt, Jahr für Jahr, so leise, dass man sie irgendwann kaum noch selbst hört.

Grenzen setzen wurde nie als Fähigkeit gelehrt. Es wurde nicht geübt, nicht erklärt, nicht vorgelebt. Es blieb das, was schwierige Menschen tun. Menschen, die nicht so rücksichtsvoll und anpassungsfähig sind wie du.

Dieses Buch ändert das.

Es ist kein Buch über Abschottung. Es ist kein Ratgeber, der dich zu Konfrontationen einlädt oder dir erklärt, wie du Menschen in deine Schranken weist. Es macht dich nicht kälter. Es begleitet dich dabei, ehrlicher zu werden: mit dir selbst, und aus dieser Ehrlichkeit heraus zu sprechen, ruhig, klar,

ohne Entschuldigung, ohne langen Erklärungsaufwand. Grenzen als Fürsorge, nicht als Kampf. Das ist die Haltung, aus der heraus dieses Buch geschrieben wurde.

Das Buch ist in sieben Kapitel gegliedert. Es beginnt damit, was Grenzen wirklich sind und was es kostet, wenn sie fehlen, nicht im großen Sinne, sondern ganz konkret, im Körper, in der Stimmung, in den Beziehungen. Dann geht es ins Schwierigste: die Schuldgefühle, die innere Stimme, die dir sagt, du habest kein Recht dazu. Im mittleren Teil bekommst du konkrete Sprache, Formulierungen, die sich nach dir anfühlen, nicht nach einer lauterer Version von dir, und einen Blick auf die Beziehungen, in denen Grenzen am meisten gebraucht werden. Am Ende steht der Alltag: Was tust du, wenn eine Grenze in Frage gestellt wird? Wie bleibst du dabei, ohne kämpfen zu müssen?

Jedes Kapitel ist eine Einladung, kein Auftrag. Du entscheidest, was du davon mitnimmst und was du weglässt.

Du musst dich nicht erklären. Du musst dich nicht entschuldigen. Du musst nur anfangen, auf das zu hören, was du schon lange weißt.

Du setzt keine Grenzen, nicht weil du zu schwach bist. Sondern weil dir niemand erklärt hat, dass du das darfst. Und wie.

# Kapitel 1

## Grenzen sind keine Mauern

### Was Grenzen für introvertierte Menschen wirklich bedeuten

Das Wort hat einen Klang, der viele abschreckt. Grenzen. Es klingt nach Absperrband, nach Kälte, nach einem Schild, das andere auf Distanz hält. Wenn introvertierte Menschen an Grenzen denken, taucht oft das Bild einer Person auf, die sich abschottet, die Nein sagt und damit Beziehungen beschädigt, die hart wird, um sich zu schützen. Dieses Bild ist falsch. Und es ist eines der hartnäckigsten Missverständnisse, die das Thema begleiten. Es lohnt sich, dieses Missverständnis sorgfältig aufzulösen, bevor man weiterliest.

#### 1.1 Das Missverständnis: Grenzen als Abweisung

In der Alltagssprache wird das Wort Grenze oft mit Zurückweisung gleichgesetzt. Jemand, der Grenzen setzt, lehnt etwas ab. Jemand, der Grenzen setzt, sagt Nein zu einer Person, nicht nur zu einer Bitte. Dieses Missverständnis sitzt tief, weil es kulturell verankert ist. Besonders in deutschsprachigen Kulturen, in denen Verlässlichkeit, Gemeinschaft und Harmonie als hohe Werte gelten, gilt jemand, der klar formuliert, was er nicht möchte, schnell als problematisch oder als schwierig.

Für introvertierte Menschen ist dieses Missverständnis besonders folgenreich. Wer ohnehin empathisch ist, wer Konflikte als anstrengend erlebt, wer Beziehungen sorgfältig pflegt, der wird alles tun, um das Bild der abweisenden Person zu vermeiden. Also sagt man Ja. Also bleibt man länger als man möchte. Also antwortet man sofort, auch wenn man gerade keine Kapazität hat.

Eine neue Definition ist notwendig, und sie ist einfacher als erwartet: Eine Grenze ist eine Aussage darüber, was du brauchst. Keine Aussage darüber, was du von einer anderen Person hältst. Wenn du sagst, dass du nach einem langen Arbeitstag eine Stunde für dich brauchst, bevor du ein Gespräch führen möchtest, dann sagst du nichts über den Menschen, mit dem du gleich sprechen wirst. Du sagst etwas über dich.

Das ist der Kern. Grenzen richten sich nicht gegen Menschen. Sie richten sich für dich.

#### 1.2 Grenzen als Energiemanagement

Introvertierte Menschen gewinnen Energie in der Stille. Das ist keine Frage des Willens oder der Einstellung, sondern eine grundlegende Eigenart des introvertierten Nervensystems: Es reagiert empfindlicher auf externe Reize als das extravertierte. Der Psychologe Hans Eysenck hat diesen Unterschied als Erklärungsmodell beschrieben, nicht als endgültige Wahrheit, aber als nützlichen

Rahmen: Soziale Interaktionen, Geräusche, Erwartungen, Entscheidungen, all das kostet Energie. Rückzug, Stille und Zeit für sich laden diese Energie wieder auf.

Was passiert, wenn dieser Rückzug dauerhaft ausbleibt? Das Energiekonto wird überzogen. Nicht einmalig und nicht katastrophal, sondern schleichend. Jeden Tag ein bisschen mehr ausgegeben als eingenommen. Jede Verabredung, die man nicht absagen wollte. Jede Frage, die man beantwortet hat, obwohl man in Gedanken schon ganz woanders war. Jedes Gespräch, das man freundlich zu Ende geführt hat, obwohl man innerlich längst aufgehört hatte zuzuhören.

Grenzen sind in diesem Zusammenhang kein Luxus und kein Zeichen von Schwäche. Sie sind das wichtigste Werkzeug des Energiemanagements, das introvertierte Menschen haben. Nicht mehr Energie produzieren, sondern weniger Energie verlieren. Der Unterschied klingt klein. Im Alltag ist er enorm.

Ein konkretes Beispiel: die Kollegin, die immer kurz etwas fragen möchte. Die Fragen sind harmlos. Die Person ist freundlich. Aber jede Unterbrechung kostet Fokus, Wiederanlaufzeit und einen kleinen Teil der Konzentration, die man gerade aufgebaut hat. Eine einzige solche Frage an einem ruhigen Morgen ist kein Problem. Fünf solcher Fragen bis zehn Uhr vormittags sind Erschöpfung. Eine Grenze zu setzen, zum Beispiel indem man kommuniziert, dass man bis zwölf Uhr konzentriert arbeitet und danach gerne für Fragen da ist, ist keine Abweisung. Es ist Pflege der eigenen Arbeitsfähigkeit. Und weil man nach zwölf Uhr tatsächlich präsent ist, ist es auch ein Gewinn für die Kollegin.

### **1.3 Der Unterschied zwischen Schüchternheit und Grenzbedarf**

Es gibt ein weiteres Missverständnis, das introvertierte Menschen begleitet: die Verwechslung von Introversion mit Schüchternheit. Beides hat mit sozialen Situationen zu tun, aber der Unterschied ist grundlegend.

Schüchternheit ist soziale Angst. Die Angst, bewertet zu werden, die Angst, etwas Falsches zu sagen, die Angst, abgelehnt zu werden. Schüchternheit schränkt ein. Sie entsteht aus einem Gefühl der Unsicherheit und kann mit der Zeit durch positive Erfahrungen abnehmen.

Introversion ist eine Energiepräferenz. Keine Angst, kein Mangel, kein Problem, das gelöst werden muss. Introvertierte Menschen können durchaus gesellig, redegewandt und offen sein, und trotzdem nach einem langen Abend mit vielen Menschen erschöpft nach Hause gehen, weil ihre Energie nun einmal durch soziale Interaktion verbraucht und durch Stille wieder aufgebaut wird.

Der Grenzbedarf, den introvertierte Menschen haben, hat nichts mit Schüchternheit zu tun. Er ist keine Reaktion auf Angst. Er ist eine bewusste Entscheidung über den Umgang mit einer begrenzten Ressource, genauso wie ein Schlafrhythmus eine Entscheidung über den Umgang mit körperlicher Erschöpfung ist. Wer das versteht, hört auf, sich für seinen Rückzugsbedarf zu schämen, und beginnt, ihn als sachliche Information über die eigenen Bedürfnisse zu behandeln.

#### **1.4 Warum Grenzen introvertierten Menschen oft besonders schwer fallen**

Es wäre einfach zu sagen: Introvertierte Menschen mögen keine Konflikte, deshalb setzen sie keine Grenzen. Das stimmt in Teilen, aber es greift zu kurz.

Die Wurzeln liegen tiefer. Viele introvertierte Menschen haben früh gelernt, dass Anpassungsfähigkeit belohnt wird. Das ruhige Kind, das mitmacht. Das ordentliche Kind, das keine Szenen macht. Der Mitarbeiter, der immer verfügbar ist. Die Freundin, auf die man zählen kann. Diese Rollen wurden gelobt, in der Familie, in der Schule, am Arbeitsplatz. Und mit dem Lob entstand eine tiefe innere Überzeugung: So bin ich. So muss ich sein.

Grenzen zu setzen fühlt sich deshalb für viele introvertierte Menschen an wie ein Verrat an dieser Rolle. Als würden sie aufhören, die Person zu sein, als die sie sich selbst und andere sie kennen. Dieser Gedanke ist belastend. Und er ist nicht wahr. Eine Grenze sagt nichts darüber aus, wer du bist. Sie sagt etwas darüber aus, was du gerade brauchst.

Dazu kommt die Empathie. Introvertierte Menschen nehmen die Gefühle anderer oft sehr genau wahr. Sie spüren, wenn jemand enttäuscht ist. Sie sehen, wenn jemand etwas braucht. Und sie reagieren darauf, manchmal sogar dann, wenn ihre eigenen Ressourcen längst aufgebraucht sind. Diese Empathie ist eine echte Stärke. Aber sie hat eine Kehrseite: Wer sehr gut darin ist, die Bedürfnisse anderer wahrzunehmen, verliert dabei leicht den Kontakt zu den eigenen.

Hinzu kommt das Muster, andere nicht belasten zu wollen. Viele introvertierte Menschen formulieren ihre Grenzen nicht, weil sie niemanden mit ihren Bedürfnissen in Schwierigkeiten bringen möchten. Also schlucken sie es. Also sagen sie Ja. Also zahlen sie den Preis in der Stille, wenn niemand mehr zuschaut. Diese Haltung ist verständlich. Aber sie hat eine Langzeitwirkung, und die ist selten gut.

#### **1.5 Grenzen als Fürsorge**

Hier ist eine Perspektive, die viele überrascht: Ein Mensch mit klaren Grenzen ist in der Regel präsenter, verlässlicher und verbindlicher in seinen Beziehungen als ein Mensch ohne Grenzen.

Warum? Weil das Gegenteil von Grenzen nicht Offenheit ist. Das Gegenteil von Grenzen ist ein langsam wachsendes Ressentiment. Es ist die Erschöpfung, die irgendwann zu innerem Rückzug führt, auch wenn man äußerlich noch da ist. Es ist das unausgesprochene Unbehagen, das sich zwischen zwei Menschen legt, weil einer von beiden immer gibt und nie sagt, wann es zu viel wird. Diese Form der stillen Überforderung beschädigt Beziehungen. Nicht laut, nicht dramatisch, sondern über Monate und Jahre hinweg, fast unmerklich.

Wer Grenzen setzt, schützt nicht nur sich. Er schützt auch die Beziehung selbst. Denn er sagt implizit: Ich sage dir, was ich brauche. Das bedeutet, du kannst mir vertrauen. Du weißt, woran du bist. Du musst nicht raten, ob ich gerade wirklich zur Verfügung stehe oder ob ich nur so tue, als ob. Dieses Vertrauen ist die Grundlage von Verbindung, nicht ihre Gefährdung.

Das Wort Grenze darf neu gehört werden. Nicht als Absperrband. Nicht als Mauer. Sondern als eine ruhige, klare Auskunft darüber, wie echte Verbindung für dich möglich ist.

Eine Einladung zum Nachdenken, wenn du magst: Denke an eine Situation der letzten Woche, in der du Ja gesagt hast, obwohl ein Nein näher an der Wahrheit gewesen wäre. Nicht um dich dafür zu verurteilen. Sondern um zu spüren, was dieses Ja gekostet hat. Das ist der Ausgangspunkt für alles, was in diesem Buch kommt.

# Kapitel 2

## Was in dir passiert, wenn Grenzen fehlen Die stillen Kosten der Überanpassung

Es gibt Erschöpfung, die man erklären kann. Man hat schlecht geschlafen, zu viel gearbeitet, ein schwieriges Gespräch geführt. Man weiß, woher sie kommt, und man weiß, was hilft. Ein freier Tag, ein langer Spaziergang, eine Nacht guten Schlafs, und am nächsten Morgen ist es wieder besser.

Dann gibt es eine andere Art von Erschöpfung. Sie hat keinen klaren Auslöser. Sie ist einfach da, eine schwere, graue Müdigkeit, die sich nicht durch Schlafen auflöst. Eine Leere, die sich aufgestaut hat, so langsam und so gleichmäßig, dass man gar nicht bemerkt hat, wann sie begonnen hat. Viele introvertierte Menschen kennen diesen Zustand sehr gut. Und viele wissen nicht, dass er einen Namen hat und einen Grund, und dass dieser Grund veränderbar ist.

### 2.1 Das introvertierte Nervensystem unter Dauerbelastung

Das introvertierte Nervensystem ist empfindlicher gegenüber externen Reizen. Das ist kein Makel, sondern eine Eigenschaft, die bestimmte Stärken mit sich bringt, aber auch bestimmte Anforderungen stellt. Der Psychologe Hans Eysenck hat diesen Unterschied als Erklärungsmodell für Introversion und Extraversion beschrieben, nicht als endgültige Wahrheit, aber als hilfreichen Rahmen. Lärm, soziale Erwartungen, Entscheidungsdruck und ständige Erreichbarkeit kosten introvertierte Menschen mehr Verarbeitungskapazität als extravertierte, weil das Nervensystem intensiver reagiert und damit auch mehr Ressourcen verbraucht.

Was passiert, wenn diesem Nervensystem dauerhaft keine Regenerationszeit gegönnt wird? Es arbeitet weiter. Es funktioniert. Aber wie eine Maschine, die nie abgeschaltet wird, entstehen über die Zeit feine Risse. Die Konzentration lässt nach. Die Geduld schwindet. Die Freude an Dingen, die früher Energie gegeben haben, bleibt aus. Man geht weiter zur Arbeit, beantwortet weiter Nachrichten, hält weiter Gespräche, aber irgendwie ist man dabei nicht mehr wirklich präsent.

Der Unterschied zwischen gewöhnlicher Müdigkeit und introvertierter Erschöpfung ist wichtig. Müdigkeit ist oft körperlich. Sie entsteht durch körperliche Anstrengung oder Schlafmangel und erholt sich mit körperlicher Ruhe. Introvertierte Erschöpfung ist anders. Sie entsteht durch zu viel Input, zu viel soziale Präsenz, zu viele kleine Anforderungen, die sich über Stunden und Tage angesammelt haben. Schlafen hilft bis zu einem gewissen Grad. Was wirklich hilft, ist Stille. Zeit allein. Zeit ohne Erwartung, ohne Erklärung, ohne jemanden, dem gegenüber man irgendetwas sein muss.

Wenn diese Zeit dauerhaft fehlt, wächst die Erschöpfung. Und mit ihr wächst etwas anderes, etwas, das schwerer zu erkennen ist.

## **2.2 Chronische Überanpassung: die unsichtbaren Kosten**

Überanpassung bedeutet, die eigenen Bedürfnisse dauerhaft hinter die Bedürfnisse und Erwartungen anderer zu stellen. Es ist kein einmaliger Akt, sondern ein Muster. Ein Muster, das sich so tief eingraben kann, dass man es gar nicht mehr als Entscheidung erlebt. Man tut es einfach. Es fühlt sich normal an. Es fühlt sich sogar richtig an, zumindest am Anfang.

Die schleichende Natur der Überanpassung ist ihr gefährlichster Aspekt. Man merkt nicht, wenn der Tank leer wird, weil er sich nie auf einmal leert. Es geht immer noch ein bisschen. Man ist immer noch verfügbar. Man antwortet immer noch auf die Nachricht, auch wenn es schon spät abends ist. Man erklärt sich immer noch bereit, kurz zu helfen, auch wenn man innerlich längst woanders ist.

Typische Muster der Überanpassung sehen unscheinbar aus: als Erstes antworten, auch wenn man eigentlich beschäftigt ist; bei jedem Treffen bleiben, auch wenn man schon lange hätte gehen wollen; die eigene Meinung zurückhalten, um keine Spannung zu erzeugen; Pläne ändern, weil jemand anderes etwas braucht; Aufgaben übernehmen, weil niemand sonst da ist, der es tut. Jedes dieser Verhalten ist für sich genommen harmlos. Zusammengenommen, über Monate und Jahre, erzählen sie die Geschichte eines Menschen, der gelernt hat, sich selbst als nachrangig zu behandeln. Und dieser Mensch merkt es oft als Letztes.

## **2.3 Ressentiment als Signal**

An einem bestimmten Punkt entsteht etwas, das man zunächst kaum einordnen kann. Ein leises Unbehagen. Eine Reizbarkeit, die nicht zur Situation passt. Ein inneres Aufstöhnen, wenn das Telefon klingelt oder eine neue Bitte auf den Schreibtisch kommt. Eine Erschöpfung schon beim Gedanken an etwas, das eigentlich kein Problem sein sollte. Dieses Gefühl trägt den Namen Ressentiment, und es ist eines der wichtigsten Signale, die der eigene Körper senden kann.

Ressentiment entsteht nicht aus schlechtem Charakter. Es entsteht, wenn eigene Bedürfnisse wiederholt übergangen werden, ohne dass es dafür eine Anerkennung oder einen Ausgleich gibt. Es ist aufgestaute emotionale Energie, die keinen anderen Weg findet. Es ist die ruhige, anhaltende Antwort des inneren Systems auf eine Situation, die nicht stimmt.

Das Wertvolle am Ressentiment ist seine Präzision. Es zeigt nicht nur an, dass etwas schief läuft. Es zeigt an, wo. Wo immer man sich innerlich ärgert, obwohl die Situation von außen betrachtet harmlos aussieht, dort fehlt eine Grenze. Die Bitterkeit über den Kollegen, der immer fragt. Die

Erschöpfung nach dem Telefonat mit dem Familienmitglied. Das stille Seufzen bei der Einladung, die man schon beim Lesen am liebsten ablehnen würde. Diese Gefühle sind keine Überreaktionen. Sie sind Wegweiser.

Eine Einladung zum Nachdenken: Denke an drei Situationen der letzten Woche, in denen du eine leichte Bitterkeit oder innere Erschöpfung gespürt hast. Nicht die große, dramatische Krise, sondern das kleine, stille Seufzen. Schreib sie auf, wenn das hilft. Diese Liste zeigt dir, wo dein Energiesystem gerade nachdrücklich auf sich aufmerksam macht.

#### **2.4 Körperliche Signale: wie dein Körper zeigt, dass eine Grenze gebraucht wird**

Der Körper weiß oft vor dem Kopf, dass eine Grenze gebraucht wird. Er sendet Signale, die leicht zu übersehen sind, wenn man gelernt hat, sie zu ignorieren oder wegzuarbeiten. Anspannung in den Schultern, die sich erst löst, wenn man endlich allein ist. Ein leichtes Ziehen im Kiefer, wenn ein Gespräch länger dauert als erwartet. Flache Atmung in sozialen Situationen, die eigentlich nicht belastend sein sollten. Ein Unruhegefühl schon vor Verabredungen, auch wenn man die betreffenden Menschen aufrichtig mag.

Diese Signale sind keine Fehlfunktionen. Sie sind Kommunikation. Der Körper ist ein verlässlicher Kompass, ganz ohne Überinterpretation. Er reagiert auf das, was tatsächlich passiert, bevor der Verstand begonnen hat, es zu rationalisieren und wegzuerklären.

Eine einfache Methode, um diese Signale bewusster wahrzunehmen, ist die STOP-Methode. Das Kürzel steht für: Stoppen, Tasten, Ordnen, Planen. Erstens: Anhalten, bevor man automatisch reagiert oder handelt. Zweitens: Den Körper wahrnehmen, ganz konkret: Wo ist gerade Spannung? Wie ist die Atmung? Gibt es ein Gefühl im Bauch oder in der Brust? Drittens: Das Gefühl benennen, auch wenn die Benennung ungenau ist. Viertens: Bewusst entscheiden, wie man reagieren möchte, nicht aus Gewohnheit, sondern aus dem, was man gerade gespürt hat.

Das braucht Übung. Es braucht vor allem die Bereitschaft, dem Körper zuzuhören, anstatt ihn zu überstimmen. Wer gelernt hat, eigene Bedürfnisse konsequent zurückzustellen, hat oft auch gelernt, körperliche Signale nicht ernst zu nehmen. Das lässt sich verändern, langsam und ohne Druck.

#### **2.5 Der Unterschied zwischen Erschöpfung und Grenzverletzung**

Nicht jede Erschöpfung ist eine Grenzverletzung, und das ist wichtig zu wissen. Manchmal ist man einfach müde. Manchmal war der Tag wirklich lang und anspruchsvoll. Manchmal braucht man Schlaf, Essen und Ruhe, und keine tiefere Analyse.

Eine Grenzverletzung ist etwas Spezifischeres. Es ist ein Unbehagen, das mit einer konkreten Situation verbunden ist und sich wiederholt. Es entsteht nicht aus allgemeiner Erschöpfung, sondern aus dem Erleben, dass etwas Bestimmtes immer wieder nicht stimmt. Es hat eine Adresse. Wenn man in einem Meeting sitzt und innerlich fragt, warum man eigentlich hier ist. Wenn man eine Nachricht von einer bestimmten Person bekommt und sofort spürt, dass das schon wieder zu viel sein wird. Wenn ein bestimmtes Muster sich wiederholt und man jedes Mal dasselbe Gefühl hat: dieses stille, schwere Nein, das keiner hört.

Den Unterschied zu erkennen ist wichtig, weil er bestimmt, was als Nächstes gebraucht wird. Erschöpfung braucht Erholung. Eine Grenzverletzung braucht eine Veränderung. Nicht dramatisch, nicht sofort, aber irgendwann. Und der erste Schritt zu dieser Veränderung ist zu bemerken, dass da etwas ist, das bemerkt werden will.

Was das bedeutet, ganz konkret: Selbstwahrnehmung ist der erste Schritt, nicht die Selbstdiagnose. Es geht nicht darum, jede Spannung im Körper sofort einer Ursache zuzuordnen oder jedes Unbehagen in ein System einzusortieren. Es geht darum, überhaupt anzufangen, wahrzunehmen. Zu fragen: Wie geht es mir gerade wirklich? Nicht wie es nach außen aussieht, nicht wie es sein sollte, sondern wie es ist. Diese einfache Frage, ehrlich gestellt und ehrlich beantwortet, ist der Anfang von allem, was in den nächsten Kapiteln kommt.

Dein Körper lügt dich nicht an. Was ihm manchmal fehlt, ist nicht Wissen, sondern Gehör.

# Kapitel 3

## Schuldgefühle, Scham und die innere Stimme Warum Grenzen setzen sich falsch anfühlt

Es gibt einen Moment, den viele introvertierte Menschen kennen. Man hat gerade Nein gesagt, oder man denkt gerade daran, Nein zu sagen, und noch bevor die Antwort ausgesprochen ist, meldet sich eine Stimme. Sie ist nicht laut. Sie ist leise und vertraut, fast wie eine alte Bekannte. Sie sagt Dinge wie: Das ist doch egoistisch. Die andere Person braucht dich doch wirklich. Du übertreibst mal wieder. Was werden die anderen denken?

Diese Stimme ist der Grund, warum Grenzen setzen sich so schwer anfühlt. Nicht die Situation. Nicht die andere Person. Sondern diese innere Stimme, die schon da ist, bevor irgendetwas passiert ist. Sie begleitet das Thema Grenzen wie ein Schatten. Und sie zu verstehen ist wichtiger als jede Technik und jede Formulierung, die in diesem Buch noch folgt.

### 3.1 Woher Schuldgefühle beim Grenzen setzen kommen

Schuldgefühle entstehen, wenn verinnerlichte Regeln gebrochen werden. Nicht unbedingt echte moralische Regeln, sondern die Regeln, die man früh im Leben gelernt hat. Regeln darüber, wie man sich zu verhalten hat, um akzeptiert, geliebt und als gut angesehen zu werden.

Viele introvertierte Menschen haben diese Regeln besonders tief verinnerlicht, weil sie besonders empfindsam für soziale Signale sind. Sie haben früh bemerkt, was Zustimmung erzeugt und was Missbilligung. Sie haben die Stimmungen anderer Menschen präzise wahrgenommen. Und sie haben gelernt, sich entsprechend zu verhalten, oft ohne dass irgendjemand etwas dazu gesagt hat. Die Anpassung geschah still, automatisch und mit guter Absicht.

Typische verinnerlichte Regeln lauten: Sei kein Spielverderber. Denke nicht nur an dich. Sei nicht so kompliziert. Mach anderen das Leben nicht schwerer. Diese Regeln klingen harmlos. Manche klingen sogar vernünftig. Aber wenn sie so tief verankert sind, dass man sie nicht mehr hinterfragt, werden sie zu einem unsichtbaren Rahmen, der die eigene Handlungsfreiheit einschränkt, ohne dass man es merkt.

Es gibt einen wichtigen Unterschied, der hier hilft: den zwischen einem funktionalen Schuldgefühl und einem Überanpassungs-Schuldgefühl. Ein funktionales Schuldgefühl entsteht, wenn man tatsächlich jemandem geschadet hat. Es ist ein sinnvolles Signal, das zur Korrektur einlädt, und es erfüllt eine wichtige Aufgabe. Ein Überanpassungs-Schuldgefühl entsteht, wenn man eine der tief verinnerlichten Regeln bricht, obwohl man niemandem geschadet hat. Es fühlt sich genauso an wie

das echte Schuldgefühl, manchmal sogar intensiver, aber es zeigt nicht auf eine echte Verletzung. Es zeigt nur auf eine gebrochene Erwartung, oft die eigene oder die einer alten, längst überholten Regel.

### **3.2 Die sozialen Botschaften, die du verinnerlicht hast**

Niemand hat diese Regeln aus dem Nichts entwickelt. Sie kamen von irgendwo. Aus Reaktionen in der Kindheit. Aus dem, was gelobt und was kritisiert wurde. Aus dem, was man in der Familie, in der Schule, im Freundeskreis beobachtet hat. Aus einer Gesellschaft, die bestimmte Verhaltensweisen belohnt und andere bestraft.

Eine besonders hartnäckige gesellschaftliche Botschaft lautet: Wer für sich selbst eintritt, ist egoistisch. Diese Botschaft ist kulturell weit verbreitet. Sie trifft empathische, introvertierte Menschen besonders stark, weil sie ohnehin sehr stark darauf ausgerichtet sind, die Bedürfnisse anderer wahrzunehmen. Wer sehr gut darin ist, zu spüren, was andere brauchen, der hat oft besonders große Schwierigkeiten, die eigenen Bedürfnisse als gleichwertig zu behandeln. Die Empathie, die eigentlich eine Stärke ist, wird so zur Falle.

Noch ein Gedanke dazu: Diese Botschaften sind nicht nur individuell, sondern auch kollektiv. In vielen gesellschaftlichen Kontexten wird Fürsorge für andere als selbstverständlich vorausgesetzt, besonders von Menschen, die als einfühlsam oder ruhig wahrgenommen werden. Wer still ist, wird oft automatisch als verfügbar behandelt. Wer nicht von sich aus Forderungen stellt, bekommt mehr Forderungen aufgebürdet. Dieses Muster ist kein persönliches Versagen. Es ist ein strukturelles Phänomen. Es zu erkennen, bedeutet nicht, anderen die Schuld zu geben. Es bedeutet, den eigenen Anteil daran zu sehen: nämlich die Überzeugung, dass man das einfach so hinnehmen muss.

Es lohnt sich, diese Botschaft genau zu betrachten und zu fragen: Ist das tatsächlich wahr? Ist jemand, der sagt, dass er heute Abend Zeit für sich braucht, egoistisch? Ist jemand, der eine Einladung ablehnt, weil er erschöpft ist, rücksichtslos? Bei näherer Betrachtung zeigt sich, dass Selbstfürsorge und Selbstsucht zwei grundlegend verschiedene Dinge sind. Selbstsucht bedeutet, die eigenen Bedürfnisse auf Kosten anderer durchzusetzen. Selbstfürsorge bedeutet, die eigenen Bedürfnisse überhaupt wahrzunehmen und ihnen einen angemessenen Platz einzuräumen. Das ist kein Angriff auf jemanden. Es ist Ehrlichkeit mit sich selbst.

### **3.3 Das introvertierte Selbstbild als Falle**

Viele introvertierte Menschen haben ein bestimmtes Bild von sich selbst entwickelt: ruhig, anpassungsfähig, verlässlich, unkompliziert. Dieses Selbstbild ist nicht falsch. Es beschreibt echte

Qualitäten. Aber es kann zur Falle werden, wenn es so starr wird, dass kein Platz mehr bleibt für Momente, in denen man etwas anderes braucht oder möchte.

Wenn jemand, der sich als unkompliziert betrachtet, eine Grenze setzt, kann sich das anfühlen wie ein innerer Widerspruch. Wie ein Verrat an dem Bild, das andere und man selbst von sich hat. Diese Spannung ist real. Sie erklärt, warum Grenzen setzen manchmal nicht nur mit Schuldgefühlen gegenüber anderen verbunden ist, sondern auch mit einem unklaren Gefühl der Selbstfremdheit. Als wäre man plötzlich jemand anderes. Als hätte man die Spielregeln gebrochen, ohne dass irgendjemand diese Regeln laut ausgesprochen hat.

Hier hilft eine Frage, die die Perspektive verschiebt: Was bedeutet es für das eigene Selbstbild, wenn Grenzen nicht als Abweichung von Integrität gesehen werden, sondern als Teil davon? Ein Mensch, der klar sagt, was er braucht, ist nicht komplizierter. Er ist ehrlicher. Und Ehrlichkeit, einschließlich Ehrlichkeit über die eigenen Bedürfnisse, ist eine der wertvollsten Qualitäten, die man in Beziehungen mitbringen kann. Das Selbstbild darf wachsen, um diesen Teil mit einzuschließen.

### **3.4 Die innere Stimme und wie man ihr begegnet**

Was sagt die innere Stimme typischerweise, wenn eine Grenze gezogen wird oder gezogen werden soll? Sie sagt: Du enttäuschst jemanden. Sie wird denken, du magst sie nicht mehr. Du bist unzuverlässig geworden. Früher hättest du das einfach gemacht. Was ist so schlimm daran, einmal Ja zu sagen?

Diese Stimme ist alt. Sie hat gelernt zu sprechen, als man noch viel stärker von der Zustimmung anderer abhing. Sie meint es nicht böse. Sie will schützen, auf ihre vertraute Art. Aber sie arbeitet mit einem Weltbild, das für die aktuelle Situation nicht mehr passt, einem Weltbild, das entstanden ist, als man keine andere Wahl hatte.

Der Fehler, den viele machen, ist, diese Stimme entweder zu ignorieren oder zu bekämpfen. Beides funktioniert nicht gut. Ignorieren führt dazu, dass sie lauter wird. Bekämpfen erschöpft und erzeugt zusätzlichen inneren Konflikt. Es gibt einen dritten Weg: die Stimme wahrnehmen, benennen und freundlich antworten.

Wahrnehmen bedeutet, sie zu hören, ohne sofort zu handeln. Benennen bedeutet, ihr einen Platz zu geben: Da ist wieder dieses Schuldgefühl. Freundlich antworten bedeutet, nicht zu kämpfen, sondern ruhig zu sagen: Ich höre dich. Und ich entscheide trotzdem anders, weil ich weiß, was ich gerade brauche. Dieses Vorgehen klingt einfach. Es braucht Übung und Geduld. Aber es ist sanfter und auf Dauer wirksamer als jeder Versuch, die innere Stimme zum Schweigen zu bringen.

### **3.5 Selbstmitgefühl als Grundlage**

Selbstmitgefühl im Kontext von Grenzen bedeutet nicht, sich selbst zu bemitleiden. Es bedeutet, sich selbst mit derselben Freundlichkeit zu begegnen, die man einer guten Freundin entgegenbringen würde, die in derselben Situation steckt.

Stell dir vor, eine enge Freundin erzählt dir: Ich weiß nicht, wie ich Nein sagen soll. Ich fühle mich immer schuldig, wenn ich etwas ablehne. Ich habe das Gefühl, ich darf keine eigenen Bedürfnisse haben. Was würdest du ihr sagen? Wahrscheinlich nicht: Du hast recht, du bist egoistisch. Wahrscheinlich würdest du ihr sagen, dass sie ein Recht auf ihre Bedürfnisse hat. Dass Schuldgefühle nicht bedeuten, dass sie falsch liegt. Dass sie niemandem vollständige, grenzenlose Verfügbarkeit schuldet.

Diese Freundlichkeit verdient man auch selbst. Nicht als Leistung. Nicht als Belohnung für gutes Verhalten. Sondern einfach so, weil man ein Mensch ist, der Bedürfnisse hat und der gelernt hat, sie kleinzuhalten. Dieses Lernen war einmal sinnvoll. Es darf sich jetzt verändern.

Die Schuldgefühle werden vielleicht nicht sofort verschwinden. Das ist in Ordnung. Es geht nicht darum, sie loszuwerden, bevor man anfängt. Es geht darum, ihnen nicht mehr automatisch das letzte Wort zu überlassen. Eine Grenze kann gesetzt werden, auch wenn dabei ein Schuldgefühl auftaucht. Das Schuldgefühl bedeutet nicht, dass die Grenze falsch ist. Es bedeutet, dass eine alte, vertraute Regel gerade herausgefordert wird.

Und das ist genau das, was hier passiert.

# Kapitel 4

## Die Sprache der Grenzen Konkrete Formulierungen für jeden Alltag

Theorie hilft. Sie erklärt, warum etwas so ist, wie es ist. Sie gibt Kontext und Verständnis. Aber irgendwann kommt der Moment, in dem man nicht mehr verstehen möchte, sondern handeln. In dem man wissen möchte: Was sage ich jetzt genau? Wie formuliere ich das, ohne die andere Person zu verletzen, ohne mich zu erklären wie in einer Gerichtsverhandlung, ohne zu klingen wie jemand, der gerade ein Selbsthilfebuch gelesen hat?

Dieses Kapitel gibt Antworten. Konkret, ruhig und ohne Umschweife. Es ist das praktischste Kapitel dieses Buches und gleichzeitig das, das am häufigsten aufgeschlagen werden wird, weil man die Formulierungen im richtigen Moment braucht und nicht erst suchen möchte.

### 4.1 Warum die Formulierung zählt

Es gibt einen Unterschied zwischen dem Gedanken an eine Grenze und dem tatsächlichen Aussprechen einer Grenze. Viele Menschen wissen innerlich sehr genau, was sie brauchen. Aber in dem Moment, in dem sie es ausdrücken sollen, entsteht eine Blockade. Die Worte kommen entweder gar nicht, oder sie kommen mit so vielen Entschuldigungen und Erklärungen versehen, dass am Ende niemand mehr weiß, was eigentlich gemeint war.

Formulierungen zählen, weil sie darüber entscheiden, ob eine Grenze verstanden wird und ob sie als solche ernst genommen wird. Nicht weil man die andere Person manipulieren möchte, sondern weil Sprache das Werkzeug ist, mit dem man sich verständigt. Eine Grenze, die in zehn Sätzen vergraben ist, erreicht ihr Ziel oft nicht. Sie landet irgendwo zwischen den Worten, wird überhört oder als vage Andeutung abgetan.

Etwas, das introvertierte Menschen besonders häufig tun: Sie beginnen eine Grenze mit einer Entschuldigung. Es tut mir leid, aber ich kann heute nicht. Ich weiß, das ist blöd, aber ich brauche eigentlich Zeit für mich. Diese Eröffnungen schwächen die Grenze, noch bevor sie ausgesprochen ist. Sie signalisieren, dass die eigene Aussage bereits unter Vorbehalt steht, dass man schon damit rechnet, zu wenig zu sein mit dem, was man sagt.

Kein Sorry vor einer Grenze. Die Grenze ist kein Fehler, der entschuldigt werden muss. Sie ist eine sachliche Mitteilung darüber, was gerade gebraucht wird.

## **4.2 Drei Typen von Grenzen und die passende Sprache**

Nicht jede Situation verlangt dieselbe Art von Grenze. Es gibt drei grundlegende Typen, die je nach Beziehung, Kontext und dem, was man in der jeweiligen Situation erreichen möchte, unterschiedlich sinnvoll sind.

Die direkte Grenze setzt auf Klarheit und Eindeutigkeit. Sie eignet sich für Situationen, in denen Eindeutigkeit wichtiger ist als emotionale Wärme, zum Beispiel im beruflichen Umfeld, bei oberflächlicheren Bekannten oder bei wiederholt missachteten Grenzen. Sie ist kurz, ruhig und ohne Konjunktiv.

Die sanfte Grenze verbindet Klarheit mit Verbindung. Sie eignet sich für enge Beziehungen, in denen man die Grenze setzen und gleichzeitig die Beziehung schützen möchte. Sie anerkennt die andere Person und das, was sie möchte, ohne die eigene Aussage aufzuweichen.

Die stille Grenze kommt ohne Worte aus. Sie zeigt sich im Verhalten: in langsameren Antwortzeiten, in weniger Verfügbarkeit, in kürzeren Gesprächen. Sie eignet sich für Situationen, in denen keine direkte Kommunikation notwendig oder sinnvoll ist, und für allgemeine Verfügbarkeitsreduktionen, die keiner expliziten Erklärung bedürfen.

## **4.3 Direkte Grenzen: konkrete Formulierungen**

Direkte Grenzen klingen manchmal kälter als sie sind. Das liegt daran, dass man nicht gewohnt ist, sie zu hören oder zu sagen. Bei näherer Betrachtung sind sie einfach ehrlich, und Ehrlichkeit ist selten wirklich kalt.

Stell dir vor, du sagst: Das mache ich nicht. Drei Worte. Keine Begründung, keine Entschuldigung, keine Umwege. Das klingt vielleicht zunächst schroff, aber es ist ruhig und klar. Es zwingt niemanden zu etwas, es erklärt niemanden für falsch. Es sagt lediglich, was ist.

Weitere direkte Formulierungen, die funktionieren: Ich stehe heute nicht zur Verfügung. Dieser Satz eignet sich gut für berufliche Kontexte, in denen Verfügbarkeit oft als selbstverständlich vorausgesetzt wird. Er ist sachlich, nicht emotional, und braucht keine weitere Erklärung.

Ich antworte auf Nachrichten nach 19 Uhr nicht mehr. Eine Grenze, die man einmal formuliert und dann einfach hält. Wer das einmal klar kommuniziert hat, muss es nicht jedes Mal neu erklären. Die Grenze ist bekannt. Sie gilt.

Ich brauche diese Woche etwas Zeit für mich. Ich melde mich nächste Woche. Diese Variante lässt eine Verbindung bestehen, ohne die Grenze aufzuweichen. Sie sagt Nein zu sofortiger Verfügbarkeit und Ja zu einer Verbindung auf eigenen Bedingungen. Beides ist wahr, beides wird gesagt.

Ein wichtiger Hinweis zu direkten Grenzen: kein Konjunktiv. Formulierungen wie Ich würde lieber nicht oder Ich könnte heute eigentlich nicht signalisieren, dass die Grenze verhandelbar ist. Das ist sie oft nicht. Der Indikativ ist freundlicher als er klingt, weil er Eindeutigkeit schafft und damit die andere Person nicht in einer Grauzone lässt.

#### **4.4 Sanfte Grenzen: Formulierungen mit Brücke**

Sanfte Grenzen eignen sich besonders gut für Situationen, in denen die Beziehung zur anderen Person wichtig ist und man nicht nur die Grenze setzen, sondern auch zeigen möchte, dass man die andere Person wahrnimmt und schätzt.

Das Prinzip dahinter: zuerst anerkennen, dann die Grenze setzen. Nicht als Trick, sondern weil es ehrlich ist. Man kann gleichzeitig verstehen, dass jemand etwas möchte, und trotzdem Nein sagen. Diese beiden Dinge schließen sich nicht aus.

Stell dir vor, du sagst: Ich verstehe, dass du das gerne möchtest. Und ich brauche gerade Abstand. Kein Widerspruch, kein Kampf, keine Hierarchie zwischen den beiden Aussagen. Beide sind wahr und beide werden ausgesprochen.

Oder: Ich bin gerade in einer Phase, in der ich weniger soziale Verpflichtungen eingee. Das hat nichts mit dir zu tun. Dieser Satz ist besonders hilfreich, weil er etwas benennt, das die andere Person vielleicht schon innerlich fragt: Liegt das an mir? Habe ich etwas falsch gemacht? Die Ergänzung nimmt diese Spannung heraus, ohne die Grenze zu schwächen oder zu relativieren.

Oder: Ich komme diesmal nicht. Aber ich freue mich, wenn wir ein anderes Mal etwas planen. Auch hier: zwei Wahrheiten gleichzeitig. Kein jetzt, und ein echtes Ja zu einem anderen Zeitpunkt, wenn man tatsächlich zur Verfügung stehen möchte.

Wichtig bei sanften Grenzen: Die Brücke ist eine Ergänzung, kein Ersatz. Der eigentliche Kern, die Grenze selbst, muss trotzdem klar und vollständig ausgesprochen werden. Die Brücke darf die Grenze nicht ersetzen oder überdecken.

#### **4.5 Die stille Grenze**

Nicht jede Grenze braucht Worte. Manchmal ist Verhalten die klarste Aussage.

Stille Grenzen zeigen sich in Verhaltensänderungen: Man antwortet langsamer. Man ist seltener verfügbar. Man beendet Gespräche früher. Man nimmt weniger Einladungen an. Man öffnet das Handy seltener. Diese Verhaltensweisen kommunizieren eine Grenze, ohne dass man sie in Worte fassen muss.

Das ist in manchen Situationen angemessen: wenn die Beziehung nicht eng genug ist, um eine direkte Konversation zu rechtfertigen; wenn man einer Person schlicht weniger Raum geben möchte, ohne Konfrontation zu suchen; wenn die Grenze eher eine allgemeine Verfügbarkeitsreduktion ist als eine Reaktion auf eine konkrete Situation.

Stille Grenzen haben aber auch ihre Grenzen. Sie funktionieren nicht gut, wenn jemand aktiv Erklärungen einfordert oder wenn das Schweigen zu Missverständnissen führt, die die Beziehung belasten. Und sie können problematisch werden, wenn man durch Verhalten eine Grenze setzt, die man eigentlich in Worten ausdrücken müsste, aus Rücksicht auf die andere Person oder aus Fairness ihr gegenüber.

#### **4.6 Was du nicht erklären musst**

Introvertierte Menschen neigen dazu, Grenzen zu überklären. Als wäre eine Begründung notwendig, damit die Grenze gilt. Als müsste man Belege vorlegen für das eigene Bedürfnis, eine Akte mit überzeugenden Argumenten, bevor das Nein anerkannt wird.

Diese Überklärung hat einen nachvollziehbaren Ursprung: Man hat gelernt, dass die eigene Aussage ohne Erklärung nicht ausreicht. Dass man sich rechtfertigen muss. Dass das Nein allein zu wenig ist. Aber lange Erklärungen schwächen Grenzen, weil sie zur Diskussion einladen. Sie signalisieren, dass die Grenze unter bestimmten Bedingungen verhandelbar ist. Und sie erschöpfen die Person, die die Grenze setzt, noch bevor die eigentliche Situation zu Ende ist.

Eine Grenze braucht einen Satz, keine Abhandlung. Das klingt radikal. Es ist in der Praxis befreiend.

Eine Einladung dazu: Wähle eine Situation, in der du in der Vergangenheit eine lange Erklärung gegeben hast, warum du etwas nicht kannst oder möchtest. Formuliere jetzt dieselbe Grenze in einem einzigen Satz, ohne Entschuldigung, ohne Konjunktiv, ohne Begründungskarawane. Lies diesen Satz laut vor. Er wird sich seltsam anfühlen. Er ist trotzdem vollständig.

Du schuldest niemandem eine Erklärung für dein Bedürfnis nach Ruhe, Abstand oder Zeit für dich. Du schuldest eine ehrliche Aussage. Und die passt in einen Satz.

# Kapitel 5

## Grenzen in deinen wichtigsten Beziehungen Partner, Familie, Freunde, Kolleginnen und Kollegen

Grenzen setzen ist eine Sache, wenn man allein am Schreibtisch sitzt und darüber nachdenkt. Eine ganz andere, wenn man der Person gegenübersteht, die man liebt, der man vertraut oder mit der man täglich arbeitet. Im Abstrakten ist alles klarer. Im Konkreten kommen die alten Muster zurück: die Sorge, jemanden zu enttäuschen, das Gefühl, zu viel zu verlangen, der Wunsch, es einfach wieder gut sein zu lassen.

Dieses Kapitel geht dorthin, wo Grenzen wirklich gebraucht werden: in die Beziehungen, die zählen. Es gibt keine allgemeinen Patentlösungen, weil Beziehungen individuell sind. Aber es gibt Muster, die sich wiederholen, und Haltungen, die helfen.

### 5.1 Partnerinnen und Partner

Wenn zwei Menschen zusammenleben oder eine enge Beziehung führen und einer von beiden introvertiert ist, während der andere extrovertierter ist, entsteht früher oder später eine ganz bestimmte Spannung. Der eine möchte nach einem langen Tag reden, zusammen sein, den Abend gemeinsam verbringen. Der andere braucht genau das Gegenteil: Stille, Abstand, Zeit ohne Erwartung.

Beide haben recht. Beide haben echte Bedürfnisse. Und trotzdem kann sich diese Situation anfühlen wie ein dauerhafter Widerspruch, bei dem einer von beiden immer verliert. Das ist der Punkt, an dem viele Paare aufhören, die eigentliche Frage zu stellen: Nicht Wer hat recht? sondern Wie schaffen wir einen Rahmen, in dem beide Bedürfnisse Platz haben?

Was hilft: das Gespräch führen. Nicht im Moment der Erschöpfung, wenn die Grenze bereits überschritten ist und die Energie fehlt, um klar zu formulieren. Sondern in einem ruhigen Moment, wenn beide verfügbar und entspannt sind. Nicht als Konflikt, sondern als Bedürfnismitteilung, ruhig, direkt und ohne Vorwurf.

Stell dir vor, du sagst: Ich brauche morgens die erste Stunde für mich. Das hat nichts damit zu tun, ob ich dich mag. Es bedeutet, dass ich mit einer ruhigen Stunde besser in den Tag starte und dann wirklich für dich da sein kann. Dieser Satz erklärt ohne sich zu entschuldigen. Er benennt ein Bedürfnis und zeigt gleichzeitig, dass die Beziehung nicht bedroht ist, sondern im Gegenteil profitiert, wenn dieser Raum respektiert wird.

Was langfristig hilft, sind vereinbarte Rituale statt täglicher Neuverhandlungen. Wenn man jedes Mal aufs Neue verhandeln muss, wie viel Raum jeder braucht, ist das anstrengend für beide Seiten. Ein klares Muster, das beide kennen und akzeptiert haben, nimmt den täglichen Druck heraus. Nicht weil die Grenze starr ist, sondern weil sie bekannt und anerkannt ist.

## **5.2 Familie**

Familienmitglieder kennen einen oft seit Jahrzehnten. Das ist etwas Wertvolles. Es kann aber auch bedeuten, dass sie ein Bild von einem haben, das längst nicht mehr stimmt, oder das nie ganz gestimmt hat. Sätze wie Du warst immer so unkompliziert oder Du hast doch früher nie... klingen nach Erinnerung, sind aber oft implizite Forderungen: Bleib bitte so, wie wir dich kennen. Verändere dich nicht.

Grenzen gegenüber der Familie sind oft besonders schwer, weil die Geschichte so lang ist. Weil Schuldgefühle und Loyalität tief miteinander verwoben sind. Weil man nicht undankbar wirken möchte. Und weil familiäre Muster oft so alt sind, dass man sie gar nicht mehr als Muster erkennt, sondern einfach als die Art, wie Dinge sind.

Ein hilfreicher Unterschied ist der zwischen echter Verantwortung und übernommener Erwartung. Familiäre Verpflichtungen sind real. Aber nicht jede Erwartung eines Familienmitglieds ist eine Verpflichtung. Wer jeden Sonntag anruft, weil man das schon immer so gemacht hat und nicht weil man es möchte, zahlt einen Preis, den niemand explizit eingefordert hat. Diesen Preis zu bemerken ist der erste Schritt.

Wenn Familienmitglieder Grenzen nicht respektieren, also immer wieder dieselbe Bitte stellen, dieselbe Situation erzeugen oder dieselbe Erwartung formulieren, nachdem man bereits klar kommuniziert hat, was man braucht, dann ist ruhige Konsequenz gefragt. Nicht Konfrontation und nicht Kälte, sondern einfaches Wiederholen der eigenen Aussage: Das bleibt meine Antwort. Mehr Erklärung ist nicht notwendig.

Ein letzter Gedanke zur Familie: Grenzen verändern manchmal die Dynamik. Nicht sofort, aber über die Zeit. Und das ist keine Katastrophe, auch wenn es sich zunächst so anfühlen kann. Wer klarer kommuniziert, was er braucht, verändert ein System, das gewohnt ist, dass diese Person nachgibt. Das braucht Zeit und Geduld auf beiden Seiten.

### **5.3 Freundschaften**

Introvertierte Menschen haben oft wenige, aber tiefe Freundschaften. Diese Freundschaften sind wertvoll und schützenswert. Und genau deshalb können sie manchmal auch zu einem stillen Druck werden, der sich erst dann zeigt, wenn man genau hinschaut.

Wenn eine Freundschaft zur Verpflichtung wird, zeigt sich das in bestimmten Mustern: Man schaut auf eine Einladung und spürt sofort Erschöpfung statt Vorfreude. Man fühlt sich schuldig, wenn man absagt, auch beim dritten Mal hintereinander. Man merkt, dass man in der Freundschaft mehr gibt als zurückkommt, dass man derjenige ist, der sich kümmert, erinnert, organisiert. Diese Signale sind keine Gründe, eine Freundschaft aufzugeben. Aber sie sind Einladungen, ehrlicher zu werden über das, was man tatsächlich geben kann und möchte.

Absagen muss kein Roman sein. Stell dir vor, du sagst: Ich komme dieses Mal nicht. Ich melde mich, wenn ich wieder mehr Kapazität habe. Kein detaillierter Bericht über den Erschöpfungszustand und die vergangenen drei schwierigen Wochen. Eine ehrliche, kurze Aussage, die die Freundschaft respektiert, ohne sich selbst zu opfern.

Weniger ist bei Freundschaften oft tatsächlich mehr. Weniger erzwungene Treffen bedeuten mehr echte Präsenz bei den Treffen, die stattfinden. Eine seltene, echte Begegnung trägt mehr als mehrere halbherzige, bei denen man körperlich dabei, aber innerlich woanders ist.

### **5.4 Kolleginnen und Kollegen**

Der berufliche Kontext hat seine eigenen Spielregeln. Grenzen dort zu setzen erfordert keine Erklärungen über introvertierte Bedürfnisse oder persönliche Erschöpfungszustände. Es erfordert klare, sachliche Kommunikation über Verfügbarkeit und Zuständigkeiten.

Im Homeoffice und im Büro entstehen unterschiedliche Herausforderungen. Im Büro ist es die physische Präsenz, die als automatische Einladung zur Unterbrechung gelesen wird: Die Tür ist offen, also kann man hereinkommen. Im Homeoffice verwischen die Grenzen auf andere Weise: Weil man zuhause ist, scheint ständige Erreichbarkeit selbstverständlich. Weil keine festen Zeiten sichtbar sind, entsteht die Erwartung von Verfügbarkeit rund um die Uhr.

In beiden Situationen ist Verfügbarkeit kommunizierbar. Ich bin heute Vormittag fokussiert und beantworte Fragen ab 13 Uhr. Für Dringendes bitte direkt anrufen. Diese Formulierung ist berufstauglich, sachlich und klärt Erwartungen, ohne eine Erklärung der persönlichen Energielage zu liefern. Sie funktioniert, weil sie strukturell und nicht persönlich ist.

Was man im Berufskontext nicht erklären muss: warum man Unterbrechungen als anstrengend erlebt, warum man lieber schreibt als spontan spricht, warum man in Meetings oft zuhört statt redet. Das sind keine Defizite, die gerechtfertigt werden müssen. Das sind Arbeitsweisen, die ihre eigene Qualität haben und die oft gerade dann besonders wertvoll sind, wenn Gründlichkeit und Tiefe gefragt sind.

## **5.5 Soziale Veranstaltungen**

Einladungen absagen ist für viele introvertierte Menschen unverhältnismäßig schwer. Nicht weil die Veranstaltung schlimm wäre. Sondern weil das Absagen sich anfühlt wie eine persönliche Ablehnung der einladenden Person, auch wenn das die einladende Person vielleicht gar nicht so erlebt.

Eine Strategie, die hilft: Vorausplanen statt im letzten Moment entscheiden. Wenn man eine Einladung bekommt und schon beim Lesen spürt, dass man nicht möchte, ist der beste Zeitpunkt für das Absagen nicht drei Tage vorher, sondern jetzt. Nicht weil man es eilig hat, sondern weil das frühe und klare Absagen ehrlicher ist und beiden Seiten unnötige Wartezeit spart.

Vorausplanung hilft auch bei wiederkehrenden Veranstaltungen. Wenn man weiß, dass bestimmte Termine regelmäßig anstehen, zum Beispiel Familienfeiern, Firmenfeste oder Geburtstage im Freundeskreis, kann man im Voraus entscheiden, welche man besucht und welche nicht, anstatt jedes Mal aufs Neue unter Druck zu geraten. Diese Entscheidung im Voraus zu treffen schützt vor dem Muster, im letzten Moment Ja zu sagen, weil man keine andere Antwort parat hat.

Stell dir vor, du sagst: Ich komme dieses Mal nicht, aber danke für die Einladung. Kein Grund, keine Entschuldigung, kein Wenn und Aber. Wer nachhakt, bekommt dieselbe Aussage noch einmal, ruhig und freundlich: Ich kann dieses Mal nicht kommen.

Du schuldest niemandem deine Erschöpfung. Du schuldest niemandem einen Abend, den du damit verbringst, so zu tun, als wärst du gerne da. Das ist weder fair gegenüber dir noch gegenüber den Menschen, die sich einen wirklich präsenten Menschen gewünscht haben.

Eine Grenze in einer Beziehung ist kein Angriff auf die Beziehung. Sie ist eine Voraussetzung dafür, dass die Beziehung langfristig trägt. Wer das versteht, hört auf, Grenzen als Risiko zu sehen, und beginnt, sie als das zu sehen, was sie sind: ein Angebot an echte Verbindung.

# Kapitel 6

## Digitale Grenzen Erreichbarkeit bewusst gestalten

Das Handy liegt auf dem Tisch. Eine Nachricht kommt. Man sieht die Vorschau. Man liest sie, ohne zu antworten. Aber man hat sie gelesen. Man weiß, dass jemand etwas will. Man weiß, dass eine Antwort erwartet wird. Und obwohl man nichts getan hat, hat sich etwas verändert: Der Gedanke ist jetzt da. Die Aufmerksamkeit hat sich verschoben. Der Moment, den man gerade hatte, ist weg.

Das ist der Kern des Problems mit digitaler Erreichbarkeit. Und es betrifft introvertierte Menschen besonders stark, weil ihr Nervensystem auf diese kleinen Unterbrechungen empfindlicher reagiert als das Nervensystem extravertierter Menschen.

### 6.1 Warum ständige Erreichbarkeit das introvertierte Nervensystem erschöpft

Jede eingehende Nachricht erzeugt eine kleine soziale Reaktionspflicht. Nicht weil jemand das explizit fordert, sondern weil man gelernt hat, dass Nachrichten Antworten erwarten. Dieses Wissen ist so tief verankert, dass es auch dann aktiviert wird, wenn man bewusst entscheidet, nicht zu antworten. Man hat die Nachricht gesehen. Der Gedanke ist da. Das reicht, um das Nervensystem in einen kleinen Bereitschaftsmodus zu versetzen.

Für introvertierte Menschen, deren Nervensystem ohnehin empfindlicher auf externe Reize reagiert, ist dieser Bereitschaftsmodus teuer. Eine einzelne Nachricht ist harmlos. Zwanzig Nachrichten über den Tag verteilt, ständige Benachrichtigungen, das Wissen, dass jederzeit eine neue Anfrage kommen kann, das zusammen erzeugt eine Daueranspannung, die von außen unsichtbar ist und von innen sehr real. Sie ist nicht dramatisch. Sie ist schleichend. Und sie summiert sich.

Es gibt einen wichtigen Unterschied zwischen Verfügbarkeit und Erreichbarkeit, der oft nicht bewusst gemacht wird. Verfügbar sein bedeutet, tatsächlich präsent und aufnahmefähig zu sein, wirklich da zu sein für das, was gerade gebraucht wird. Erreichbar sein bedeutet, dass man theoretisch kontaktiert werden kann. Diese beiden Dinge werden häufig gleichgesetzt, aber sie sind grundlegend verschieden. Man kann erreichbar sein, ohne verfügbar zu sein. Und man kann verfügbar sein, ohne jederzeit erreichbar zu sein. Der Unterschied liegt in der Kontrolle darüber, wann externe Impulse das eigene System erreichen.

Wer diesen Unterschied einmal klar gesehen hat, beginnt, Erreichbarkeit anders zu denken: nicht als selbstverständliche Grundeinstellung, sondern als etwas, das bewusst gestaltet werden kann.

## **6.2 Grenzen bei Nachrichten und E-Mails**

Die gute Nachricht ist: Antwortzeiten sind eine persönliche Entscheidung. Keine Plattform und kein gesellschaftlicher Konsens verpflichtet dazu, Nachrichten innerhalb von Minuten zu beantworten. Die Erwartung existiert, weil viele Menschen so handeln. Sie ist keine Regel, und sie muss nicht übernommen werden.

Das bedeutet in der Praxis: Man darf selbst entscheiden, wann man antwortet. Einmal täglich. Zweimal täglich. Nicht vor neun Uhr morgens und nicht nach acht Uhr abends. Diese Entscheidung kann kommuniziert werden, wenn das sinnvoll erscheint, sie muss es aber nicht. In vielen Fällen reicht es, einfach entsprechend zu handeln.

Eine Formulierung, die hilft, wenn man die eigene Verfügbarkeit klar machen möchte: Ich antworte in der Regel einmal am Tag. Für dringende Dinge bitte direkt anrufen. Dieser Satz setzt eine Erwartung, gibt aber gleichzeitig einen klaren Weg für echte Dringlichkeit. Er ist sachlich und braucht keine Entschuldigung.

Für E-Mails gilt dasselbe Prinzip, und die Auswirkungen einer Veränderung sind hier oft besonders spürbar. Wer E-Mails permanent im Hintergrund offen hat, arbeitet nie wirklich ungestört. Jede eingehende E-Mail erzeugt eine Unterbrechung des Gedankenflusses, auch wenn man nicht sofort antwortet. Der Blick wandert zum Postfach, die Aufmerksamkeit teilt sich, die Konzentration ist unterbrochen. Definierte E-Mail-Fenster, zum Beispiel einmal am Vormittag und einmal am Nachmittag, schützen die Konzentrationsphasen dazwischen. Außerhalb dieser Fenster bleibt das E-Mail-Programm geschlossen. Nicht weil man unzuverlässig ist, sondern weil man tatsächlich arbeitet.

Die 24-Stunden-Regel ist für viele Menschen eine hilfreiche Orientierung: Nachrichten, die keine dringende Handlung erfordern, werden innerhalb von 24 Stunden beantwortet. Das ist sowohl höflich als auch realistisch und schützt davor, in einen permanenten Reaktionsmodus zu geraten, in dem jede Stunde des Tages von eingehenden Anfragen geformt wird.

## **6.3 Social Media: bewusste Präsenz statt reaktive Nutzung**

Social Media ist für introvertierte Menschen eine besondere Erschöpfungsquelle, weil es genau das liefert, was am meisten Energie kostet: viele kurze, flache Interaktionen, ständig wechselnde Impulse, eine permanente Einladung zur sozialen Reaktion, ohne dass je ein echtes Gespräch entsteht.

Das Scrollen durch einen Feed ist nicht passiv. Es ist eine Abfolge winziger sozialer Reize, von denen jeder eine kleine Reaktion auslöst: Zustimmung, Ablehnung, Neugier, Mitgefühl, Irritation. Diese Reaktionen sind oft unbewusst. Aber sie kosten Energie, weil das Nervensystem auf jeden von ihnen reagiert, auch wenn keine sichtbare Handlung folgt. Am Ende einer Scrollsession fühlt man sich oft erschöpft, ohne genau sagen zu können, womit man die Zeit verbracht hat.

Bewusste Social-Media-Nutzung bedeutet nicht, die Plattformen vollständig zu meiden. Es bedeutet, selbst zu entscheiden, wann und wie lange man sich dort aufhält, anstatt das dem Sog der Plattform zu überlassen. Feste Zeiten für Social Media, zum Beispiel zwanzig Minuten am Abend oder eine halbe Stunde am Wochenende, schützen den Rest des Tages vor dem permanenten Einzug dieser Reize. Man besucht die Plattform; die Plattform besucht nicht ständig einen.

Digitale Stille ist ein introvertiertes Recht. Phasen ohne soziale Medien, ohne Nachrichten, ohne Benachrichtigungen sind keine Abkehr von der Welt. Sie sind Regenerationszeit. Sie sind das digitale Äquivalent zu einem ruhigen Spaziergang oder zu einer Stunde mit einem Buch. Sie brauchen keine Rechtfertigung und keine Erklärung gegenüber anderen.

#### **6.4 Konkrete Strategien: umsetzbar ab heute**

Digitale Grenzen müssen nicht auf einmal und nicht vollständig umgesetzt werden. Eine kleine Veränderung, konsequent durchgehalten, hat mehr Wirkung als ein radikaler Neuanfang, der nach drei Tagen wieder aufgegeben wird.

Benachrichtigungen ausschalten. Nicht für alles, aber für das meiste. Telefonate bleiben aktiviert, weil echte Dringlichkeit meistens über einen Anruf kommt. Nachrichten-Apps, Social-Media-Apps, E-Mail-Benachrichtigungen können ausgeschaltet bleiben. Man öffnet sie, wenn man sich entscheidet, sie zu öffnen, nicht wenn sie einen rufen.

Das Handy in einen anderen Raum legen, auch tagsüber. Die physische Distanz verändert die Dynamik: Man greift seltener reflexartig zum Handy, wenn es nicht in Reichweite ist. Und man bemerkt, wie oft man es aus Gewohnheit greifen wollte, obwohl kein konkreter Grund da war.

Eine Frage, die hilft, bevor man das Handy öffnet: Will ich das gerade wirklich, oder tue ich es aus Gewohnheit? Diese Frage unterbricht den automatischen Griff. Sie schafft einen Moment der Entscheidung, wo vorher ein Reflex war. Nicht jedes Öffnen des Handys muss hinterfragt werden. Aber ein bewussterer Umgang beginnt genau hier.

Digitale Grenzen sind kein Dauerzustand und kein Ideal, das perfekt eingehalten werden muss. Sie sind eine Einstellung, die sich dem eigenen Alltag anpassen darf. An manchen Tagen braucht man

mehr Erreichbarkeit, an anderen Tagen weniger. Was bleibt, ist die Entscheidung darüber, selbst zu treffen.

Die Energie, die durch digitale Grenzen geschützt wird, ist echte Energie. Sie steht danach für Dinge zur Verfügung, die wirklich zählen: Konzentration, Gespräche, Ruhe, Kreativität. Das Handy kann warten. Der Morgen, der Mittag, der Abend können erst einmal dir gehören.

# Kapitel 7

## Wenn Grenzen getestet werden Und wie du dabei bleibst

Eine Grenze zu setzen ist der erste Schritt. Dabei zu bleiben ist oft der schwerere zweite. Weil die Welt um einen herum nicht einfach zustimmt und weitermacht. Weil Menschen, die gewohnt sind, dass man Ja sagt, irritiert reagieren, wenn plötzlich ein Nein kommt. Weil das System, das sich um einen etabliert hat, eine Eigendynamik besitzt, die Veränderungen nicht automatisch willkommen heißt.

Das ist normal. Es ist keine Niederlage. Es ist der Moment, auf den man sich vorbereiten kann.

### 7.1 Warum andere deine Grenzen testen werden

Wenn jemand eine neue Grenze setzt, verändert das ein bestehendes System. Vielleicht ist man bisher immer verfügbar gewesen. Vielleicht hat man immer Ja gesagt, wenn gefragt wurde, ob man helfen kann. Vielleicht hat man immer zugehört, auch wenn man selbst gerade keine Kapazität hatte. Diese Muster haben eine Erwartung erzeugt, oft ohne dass irgendjemand das bewusst so geplant hat.

Wenn diese Erwartung nicht mehr erfüllt wird, entsteht eine Lücke. Und die meisten Menschen reagieren auf Lücken, indem sie versuchen, sie zu füllen, also die alte Ordnung wiederherzustellen. Das ist kein böser Wille. Es ist oft Unsicherheit. Es ist alte Gewohnheit. Es ist das System, das zurückdrängt.

Der erste Test ist der schwierigste. Nicht weil der Gegenüber besonders hartnäckig wäre, sondern weil man selbst noch nicht geübt ist, die Grenze zu halten. Man hat sie gerade erst ausgesprochen. Die Stimme ist noch unsicher. Das Schuldgefühl ist noch frisch. In diesem Moment ist Konsequenz entscheidend, nicht Perfektion, aber Konsequenz.

Wer die erste Bewährungsprobe übersteht, bemerkt etwas Wichtiges: Es geht. Die Grenze hat gehalten. Die befürchtete Katastrophe ist ausgeblieben. Und beim nächsten Mal ist es ein wenig leichter.

### 7.2 Drei häufige Reaktionen und wie du damit umgehst

Es gibt bestimmte Reaktionen auf Grenzen, die sich so regelmäßig wiederholen, dass es hilft, sie zu kennen und vorab zu wissen, was man darauf sagen kann.

Die erste Reaktion ist die Überredung. Nur dieses eine Mal. Es dauert auch wirklich nicht lang. Ich frage ja sonst niemanden. Diese Argumente klingen vernünftig. Sie sind es manchmal auch. Aber sie funktionieren, weil sie genau an der Stelle ansetzen, an der introvertierte Menschen am empfindlichsten sind: dem Wunsch, hilfreich zu sein und niemandem zur Last zu fallen.

Was hilft: die Grenze ruhig wiederholen, ohne neue Begründung. Ich verstehe, dass es dringend ist. Ich stehe heute trotzdem nicht zur Verfügung. Keine neue Erklärung, keine neue Entschuldigung. Dieselbe Aussage, ruhig und klar. Die Wiederholung ohne Argumentation signalisiert, dass die Grenze nicht verhandelt werden soll.

Die zweite Reaktion ist Enttäuschung oder Schweigen. Jemand antwortet kurz angebunden. Jemand zieht sich zurück. Die Stimmung kühlt ab. Für introvertierte Menschen, die sehr fein auf soziale Signale reagieren, kann das intensiv sein. Man möchte es sofort wieder gut machen. Man möchte erklären, man möchte trösten.

Was hilft: Mitgefühl zeigen, ohne die Grenze aufzugeben. Ich sehe, dass dich das enttäuscht. Das verstehe ich. Und meine Antwort bleibt dieselbe. Beides ist möglich: die Gefühle der anderen Person ernst nehmen und trotzdem bei dem bleiben, was man braucht. Es ist kein Widerspruch.

Die dritte Reaktion ist der Vorwurf. Du hast dich so verändert. Das hätte ich früher nie von dir gedacht. Du bist ja nicht mehr du selbst. Diese Sätze treffen, weil sie genau an dem Selbstbild kratzen, das in Kapitel 3 beschrieben wurde. Sie implizieren, dass die Veränderung falsch ist.

Was hilft: nicht verteidigen und nicht rechtfertigen, sondern ruhig und klar bleiben. Ich habe mich verändert, ja. Das ist in Ordnung. Die Grenze gilt weiterhin. Wer sich verteidigt, gibt implizit zu, dass die Grenze einer Rechtfertigung bedarf. Das tut sie nicht.

Eine Formulierung, die in allen drei Situationen funktioniert: Ich höre dich. Das ändert nichts daran, was ich brauche. Kurz, ruhig, klar. Sie anerkennt die andere Person, ohne nachzugeben.

### **7.3 Den eigenen Boden halten**

Es gibt einen Unterschied zwischen einer Grenze verteidigen und eine Grenze halten. Verteidigen bedeutet kämpfen, argumentieren, rechtfertigen. Es ist anstrengend und setzt einen auf eine Ebene, auf der man immer wieder erklären muss, warum man im Recht ist. Halten bedeutet etwas anderes: einfach dabeibleiben. Ohne Kampf, ohne Eskalation, ohne die Grenze immer neu begründen zu müssen.

Die Broken-Record-Technik ist eine einfache und wirksame Methode, um dabei zu bleiben: Dieselbe ruhige Aussage wird wiederholt, so oft wie nötig. Nicht lauter, nicht emotionaler, nicht mit neuen Argumenten. Nur wieder: Ich stehe heute nicht zur Verfügung. Und wenn noch einmal gefragt wird: Ich stehe heute nicht zur Verfügung. Diese Ruhe hat eine eigene Kraft. Sie zeigt, dass die Grenze keine Verhandlungsposition ist.

Körperliche Erdung hilft in schwierigen Momenten. Wenn ein Gespräch intensiv wird, wenn man spürt, dass man gleich nachgeben möchte, dann kurz innehalten: die Füße auf dem Boden spüren, einmal tief einatmen, den eigenen Körper wahrnehmen. Diese kleinen Unterbrechungen geben dem Kopf einen Moment, um aus dem Reaktionsmodus herauszutreten und bewusst zu entscheiden.

#### **7.4 Was tun, wenn Grenzen dauerhaft nicht respektiert werden**

Manchmal reicht ruhiges Halten nicht aus. Manchmal testet jemand eine Grenze nicht einmal, sondern immer wieder, über einen langen Zeitraum, trotz klarer Kommunikation.

In solchen Situationen hat eine Grenze Konsequenzen. Nicht als Bestrafung, sondern als natürliche Folge davon, dass etwas nicht funktioniert. Wenn jemand dauerhaft nicht respektiert, was man klar kommuniziert hat, dann verändert das die Beziehung, ob man will oder nicht. Die Frage ist nur, ob man diese Veränderung bewusst gestaltet oder ob man sie passiv hinnimmt.

Ein Gespräch über die Grenze selbst kann dann notwendig werden. Nicht mehr nur die Grenze wiederholen, sondern benennen, was passiert: Ich habe das mehrfach klar gesagt. Ich merke, dass es nicht ankommt. Ich möchte verstehen, was zwischen uns dazu führt. Dieses Gespräch ist schwerer. Es erfordert mehr Mut. Aber es ist fairer, als die Situation stillschweigend weiterlaufen zu lassen, bis die eigene Erschöpfung das Ende erzwingt.

Und manchmal, in bestimmten Situationen, kann professionelle Unterstützung sinnvoll sein, nicht weil man krank oder schwach ist, sondern weil manche Dynamiken so alt und so tief sind, dass ein ruhiger Außenblick hilfreich sein kann.

#### **7.5 Grenzen als Übung**

Grenzen setzen ist keine Charaktereigenschaft, mit der man entweder geboren wird oder nicht. Es ist eine Fähigkeit. Und wie alle Fähigkeiten entwickelt sie sich durch Übung, durch Wiederholung, durch das Erfahren, dass es möglich ist.

Rückfälle gehören dazu. Es wird Momente geben, in denen man nachgibt, obwohl man es nicht wollte. In denen man Ja sagt, obwohl Nein die ehrlichere Antwort gewesen wäre. Das ist keine Katastrophe und kein Beweis dafür, dass man es nie lernen wird. Es ist Teil des Prozesses.

Ein Ja, das man bewusst wählt, weil man wirklich möchte, ist kein Rückfall. Es ist eine Entscheidung. Der Unterschied zwischen einem erzwungenen Ja und einem gewählten Ja ist der Kern von allem, was in diesem Buch steht.

Du musst keine Grenze verteidigen. Du musst sie nur halten. Das ist ein Unterschied. Und er macht alles einfacher.

# Nachwort

## Dein Raum, deine Regeln

Dieses Buch ist zu Ende. Aber das, wofür es steht, hat gerade erst begonnen.

Grenzen werden sich nicht von heute auf morgen selbstverständlich anfühlen. Die innere Stimme wird noch eine Weile mitsprechen. Das Schuldgefühl wird hin und wieder auftauchen, auch wenn man inzwischen weiß, dass es kein verlässlicher Kompass für das Richtige ist, sondern nur ein Zeichen dafür, dass eine alte Regel gerade herausgefordert wird. Das ist kein Zeichen des Scheiterns. Es ist der ganz normale Weg, auf dem sich etwas Neues einlebt, langsam und ohne Dramatik.

Was sich verändert, wenn Grenzen mit der Zeit normaler werden, ist zunächst kaum zu sehen und später kaum zu übersehen. Man geht anders in Gespräche hinein. Man kommt anders heraus. Man erschöpft sich seltener in Situationen, die einen früher leer zurückgelassen haben. Man bemerkt, dass die Energie, die man früher in erzwungene Verfügbarkeit gesteckt hat, jetzt für Dinge da ist, die wirklich zählen: für Gespräche, die man wirklich führen möchte, für Stille, die man wirklich braucht, für Menschen, denen man wirklich präsent sein kann.

Der erste Schritt ist nicht die perfekte Grenze. Die perfekte Grenze gibt es nicht, und sie ist auch nicht das Ziel. Der erste Schritt ist die Entscheidung, auf sich zu hören, bevor man automatisch reagiert. Eine Sekunde innehalten. Fragen: Was brauche ich gerade wirklich? Und dann aus dieser Antwort heraus handeln, auch wenn die Antwort unbequem ist und auch wenn das Schuldgefühl sich meldet. Die Entscheidung bleibt trotzdem gültig.

Das ist alles. Kein großer Sprung, kein perfekter Moment, kein richtiger Zeitpunkt. Das reicht, um anzufangen.

Wer introvertiert ist, hat oft sehr lange sehr gut auf andere gehört. Auf die Bedürfnisse im Raum, auf die Stimmungen, auf die unausgesprochenen Erwartungen. Diese Fähigkeit ist real und wertvoll. Sie braucht jetzt nur eine Ergänzung: dieselbe Aufmerksamkeit, die nach außen geht, auch nach innen zu richten. Nicht stattdessen. Zusätzlich. Als selbstverständlicher Teil davon, wer man ist.

Grenzen sind kein Abschied von der Gemeinschaft. Sie sind die Voraussetzung dafür, wirklich Teil davon zu sein. Wer weiß, was er braucht, und es sagen kann, ist präsenter, verlässlicher und ehrlicher in seinen Beziehungen als jemand, der sich erschöpft durch sie hindurchzwingt und innerlich längst woanders ist.

Dein Raum gehört dir. Deine Morgen, deine Abende, deine Stille, deine Energie. Du schuldest sie niemandem außer dir selbst, und selbst da geht es nicht um Schuld, sondern um Ehrlichkeit. Und wenn du anfängst, das so zu behandeln, verändert sich etwas, ruhig, langsam und dauerhaft.

Wenn du den Morgen noch nicht als Raum entdeckt hast, der wirklich dir gehört, dann ist das vielleicht der nächste Schritt. Wie ein introvertierter Morgen aussehen kann, der zu dir passt und nicht gegen dich arbeitet, davon handelt der Begleitband zu diesem Buch, Morgenroutine für Introvertierte.

Aber das ist eine andere Geschichte. Diese hier endet mit einem einzigen Satz:

Du weißt jetzt, wie.