

Von: info@enabling-steps.de
Gesendet: Montag, 1. Oktober 2018 10:26
An: info@enabling-steps.de
Betreff: enabling steps - Newsletter 3/ 2018

Liebe Leserinnen und Leser,

in unregelmäßigen zeitlichen Abständen verfasse ich einen Newsletter, der zum Nachdenken und kontroversen Diskutieren anregen soll. Der Newsletter stellt ausschließlich meine persönliche Meinung und Sichtweise dar und soll ganz bewusst nicht den Anspruch an eine wissenschaftliche Abhandlung erfüllen.

In den ersten Newslettern habe ich erläutert, wofür die einzelnen Themenschwerpunkte in meinem Leistungsangebot als Systemischer Coach inhaltlich stehen. Nun greife ich Aspekte auf, die die Themenschwerpunkte berühren und zu einer eigenen Stellungnahme einladen.

"Grenzen setzen - Grenzen überschreiten: 2 Seiten einer Medaille?"

Es beginnt ganz harmlos. Eine Gruppe von Nachbarn trifft sich regelmäßig in lockerer Runde, klönt ein wenig und hat einfach Spaß am Zusammensein. Aus einer kleinen Handvoll ist eine nun mittlerweile doppelt so große Runde geworden. Es werden gemeinsame Feste für die Nachbarschaft der näheren Umgebung organisiert, die Leute kommen gern und bleiben lange. Alle sind richtig happy! Doch eines Tages an einem frühen Abend, während sich Alle zu Hause befinden, gibt es dann einen kleinen Vorfall: Dem Nachbarn A aus der Runde ist die Musik des Nachbarn B, verbunden mit Karaoke, etwas zu lang zu laut. Der Nachbar A klingelt also beim befreundeten Nachbarn B und bittet ihn freundlich darum, die Musik etwas leiser zu machen. Der Nachbar B "explodiert" unmittelbar vor Zorn und schlägt die Tür mit einem lauten Knall zu. Kurze Funkstille. Dann öffnet die Ehefrau von Nachbar B - am ganzen Körper zitternd - die Tür und erklärt dem Nachbarn A, dass die Musik bis 22 Uhr so laut sein darf. Ein am folgenden Tag gewünschtes Gespräch von Nachbar A mit Nachbar B über dessen emotionalen Ausbruch wird von Letzterem abgelehnt, dies auch alle kommenden Tage danach. Das Gefühl der Zusammengehörigkeit in der Nachbarschaftsgruppe leidet zunächst scheinbar nicht darunter; die anderen Gruppenmitglieder tun nach außen hin so, als sei Alles normal, als hätte es diesen Streit innerhalb der Gruppe nicht gegeben. Doch unter der Oberfläche hat es einen "Knacks" gegeben.

Haben Sie eine derartige Situation auch schon einmal erlebt? Waren Sie vielleicht sogar Teil der vom Streit betroffenen Personen oder gehörten Sie dem Rest der Gruppe an? Wie haben Sie selbst reagiert? Empfinden Sie Ihr Handeln angemessen, oder wie hätten Sie im Nachhinein gern gehandelt?

Ein Streit zwischen Menschen kann immer entstehen. Er entzündet sich oftmals an den scheinbar kleinen Dingen, und doch zeigt eine heftige emotionale Reaktion, dass mehr dahinterstehen muss. Aus der Verhaltenspsychologie ist bekannt, dass ein Mensch sehr heftig und emotional reagiert, wenn er empfindet, seine Bedürfnisse würden grob missachtet oder in Frage gestellt. Solche Bedürfnisse liegen oftmals im Verborgenen und sind den betroffenen Menschen nicht unbedingt selbst bewusst; sie fühlen sich jedoch stark verletzt. Solche Bedürfnisse können beispielsweise Wünsche nach Harmonie, nach Ordnung oder nach Freiheit sein. Das Bedürfnis von Nachbar A war es vielleicht, die Privatsphäre am Abend in Ruhe und Entspannung genießen zu können. Aus Sicht des Nachbarn B wurde möglicherweise durch die Bitte, die Musik leiser zu stellen, das Bedürfnis nach Freiheit bzw. Unabhängigkeit massiv beeinträchtigt. Die freundliche Bitte von Nachbar A konnte Nachbar B gar nicht als solche wahrnehmen, denn durch den Wunsch nach Reduzierung der Lautstärke fühlte er sich persönlich eingeschränkt.

Vorbehaltlich, dass Sie die genauen Hintergründe nicht kennen: Erscheint Ihnen die jeweilige individuelle Reaktion nachvollziehbar, können Sie diese nachempfinden? Wenn Sie sich selbst fragen, wie hätten Sie wohl als Nachbar A oder Nachbar B reagiert? Welche Schritte würden Sie in einem solchen Fall unternehmen?

Und die Reaktion der übrigen Gruppenmitglieder? Wer sich mit gruppenspezifischen Prozessen bereits auseinandergesetzt hat, kennt die typischen Verhaltensweisen. Natürlich gibt es auch in dieser

Nachbarschaftsgruppe die informellen "Führer", die Beobachter und die Mitläufer. Im ersten Schritt haben die übrigen Mitglieder ohnmächtig erstaunt reagiert, im Anschluss daran vorsichtig geprüft, wer sich in der Gruppe wie verhält, und sich danach abwartend zurückgezogen. Auf ein Ansprechen von Nachbar A hin kamen Antworten von einigen Gruppenmitgliedern, sich nicht einmischen zu wollen. Tatsächlich wurde jedoch durchaus Partei ergriffen - für Nachbarn B. Das zeigte sich in ihrem Verhalten Nachbar A gegenüber durch eine größer gewordene persönliche Distanz und eine Unsicherheit im "richtigen" Verhalten. Das mag zunächst überraschend erscheinen - doch besitzt Nachbar B den Status eines informellen "Führers" (von zweien). Lediglich ein Gruppenmitglied hat im Rahmen eines kurz darauf folgenden kleinen Treffens - ohne Nachbar A, mit Nachbar B - dazu aufgefordert, die Situation zu klären; das führte jedoch zu allgemeinem Unverständnis.

In welchem Zusammenhang steht nun das Vorkommnis zu den Fragen nach Grenzen setzen oder überschreiten? Nachbar A hat Beides getan. Den Nachbarn aus der Nachbarschaftsgruppe mit einer Bitte nach mehr Ruhe anzusprechen, war ein Schritt aus der Komfortzone heraus, also die Überschreitung einer selbst und implizit (als Gruppenregel: "Verhalte Dich nur Deiner Rolle entsprechend und störe die Harmonie nicht") von den Gruppenmitgliedern gesetzten Grenze. Die Bitte von Nachbar A selbst war das Setzen einer Grenze "bis hierher und nicht weiter".

Wie hat Nachbar B reagiert? Er hat zunächst sehr deutlich seine Grenze gesetzt und die Tür unüberhörbar zugeworfen. Bisher hat er es noch nicht geschafft, seine selbst gesetzten Grenzen zu überschreiten und sich einem direkten klärenden, möglicherweise unangenehmen Gespräch mit dem Nachbarn A zu stellen - obwohl Beide unverändert der gemeinsamen Nachbarschaftsgruppe angehören.

Und was haben die übrigen Nachbarschaftsmitglieder getan? Nur ein einziges Mitglied hat - wie oben erwähnt - Stellung bezogen: Alle anderen sind der Forderung ausgewichen, eine Klärung und Versöhnung zum Wohle der gesamten Gruppe herzustellen. Auch hat nur das erwähnte einzige Mitglied seine individuelle Grenze überschritten, in dem es das Thema selbst in die Hand genommen und offen dazu aufgefordert hat, das klärende Gespräch zu führen.

Welche Gedanken und Gefühle kommen Ihnen beim Lesen einer derartigen Situation auf? Wer sollte wie handeln? Würden Sie selbst die Initiative ergreifen, und haben Sie das schon einmal getan; waren Sie dabei erfolgreich?

Ich sehe eine enge Verbindung zwischen dem Setzen und dem Überschreiten von Grenzen. Auf der einen Seite schaffe ich Klarheit für mich und Andere, in dem ich entsprechend kommuniziere, was mir wichtig ist. Auf der anderen Seite traue ich mich aber auch, genau dies zu verdeutlichen und dafür einzustehen.

In meinem Newsletter 5/ 2017 "Mach's den Anderen Recht" bin ich darauf eingegangen, dass der entsprechende Antreiber starken Einfluss auf unser Denken, Fühlen und Handeln besitzt. Von Geburt an haben wir Denkmuster übernommen und Verhaltensweisen erlernt, so auch die Art des Umgangs mit Streit oder Konflikten. Dies kann uns ggf. zunächst einmal "limitieren"; doch wir können uns jeden Tag aufs Neue dafür entscheiden, uns zu verändern. Das kann im ersten Moment mühsam sein; es kann auch zu gefühlten "Rückschlägen" führen, die uns jedoch erlauben, uns weiterzuentwickeln, indem wir lernen und Erfahrung sammeln. "Nein" zu sagen, muss so mancher Mensch erst einmal einüben. Doch wenn wir es schaffen, dabei unsere innere Haltung bestimmt und dennoch freundlich zu kommunizieren, stärkt uns das selbst und verschafft uns Respekt bei anderen Menschen. Wir können gemeinsam mit dem "Nein" auch ggf. eine Lösung vorschlagen, die es dem Anderen leichter macht, damit umzugehen. So setze ich Grenzen, in dem ich meine eigenen überschreite. Das entspricht einer klaren Positionierung für mich selbst und schafft Orientierung für Andere. Ein Nein zu Anderen ist ein Ja zu mir. Die Nachbarschaftsgruppe jedoch hofft darauf, dass sich von allein die Wogen glätten und damit die ursprüngliche Harmonie wiederhergestellt wird - die Reife der Gruppe erscheint noch nicht so weit zu sein zu erkennen, dass eine angemessene Klärung deutlich mehr zu einer tatsächlichen Harmonie beiträgt.

Klare Positionierung und Orientierung ist für uns Menschen auch im Berufsleben wichtig. In meiner Funktion als Vorgesetzter setze ich Grenzen, in dem ich einen Rahmen für meine Mitarbeiter schaffe, innerhalb dessen sie sich frei bewegen können. Das dazu notwendige Vertrauen zu entwickeln und den Freiraum auch tatsächlich zuzulassen, bedeutet für mich als Führungskraft, eigene Grenzen zu überschreiten. Umgekehrt gilt dies auch für mich als Mitarbeiter. Ich erhalte einen Freiraum, mit dem ich lernen muss, eigenverantwortlich umzugehen; das erfordert das Verlassen meiner persönlichen Komfortzone und damit das Überschreiten meiner bisherigen Grenzen. Von mir wird gleichzeitig erwartet, dass ich Grenzen setze, also meinem Vorgesetzten gegenüber deutlich ausspreche, was ich mir und in welchen Schritten zutraue. Damit übernehme ich noch mehr Verantwortung für mein Leben.

Sollten Sie darüber nachdenken, ob Sie es schaffen können, mehr Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, dann empfehle ich Ihnen, meinen Newsletter 5/ 2014 "Entdecken und Nutzen eigener

Ressourcen für Leistung, Kreativität und Motivation" noch einmal zu lesen. Sie können sich bewusst machen, welche großartigen Leistungen Sie bereits erbracht haben und wie viele Grenzen Sie bereits gesetzt und überschritten haben. So werden Sie Ihre Ressourcen wiederentdecken und darauf zugreifen können.

Wenn es Ihnen schwerfällt, Menschen zu verstehen, die schnell sehr emotional reagieren, dann lesen Sie gern noch einmal meinen Newsletter 9/ 2016 "Warum bist Du immer gleich so emotional?". Das Verhalten ist nicht "einfach da", es besteht aus einer Summe von Erfahrungen und (unbewusst) erlernten Denkmustern sowie Glaubenssätzen. Das Wissen darüber soll nicht als Entschuldigung für unangemessenes Verhalten dienen, sondern mir selbst helfen, es einzuordnen und besser damit umzugehen. Ein Verhalten zu ändern, kann nur jeder Mensch für sich selbst entscheiden und umsetzen; dazu muss er bereit sein und sein jetziges Verhalten erst einmal annehmen. Im genannten Beispiel kann es Nachbar B helfen, sich mit seinem Verhalten und den möglichen Hintergründen auseinanderzusetzen. So kann er erkennen, welche Auslöser für seine Verhaltensweisen existieren und für sich prüfen, ob seine Denkmuster und seine Glaubenssätze heute noch Gültigkeit besitzen und ob er sich verändern möchte oder nicht.

Und wie könnte der Nachbarschaftsstreit ausgegangen sein? Welche Szenarien halten Sie für möglich, und welche würden Sie befürworten? Meine Frau sagt: "Einen Tango tanzt man immer zu zweit". Eine Konfliktlösung ist tatsächlich nur dann zu erreichen, wenn beide Seiten dazu bereit sind. Das "Aussitzen" eines Konflikts führt nicht zu dessen Lösung, der Konflikt bleibt "kalt" bestehen und kann jederzeit wieder "heiß" aufleben. Weitere Anregungen dazu finden Sie in meinem Newsletter 7/2014 "Bearbeiten von Konflikten"; auch das kann Sie dabei unterstützen, angemessen Grenzen zu setzen und zu überschreiten.

Wenn Sie bei diesen Themen Unterstützung suchen, dann stehe ich Ihnen dazu gern zur Verfügung. Ich wünsche mir für Sie, dass Sie auf Ihrem persönlichen Weg dauerhaft erfolgreich unterwegs sind.

Herzlichst
Ihr Christian Nourney



Die Newsletter werden Ihnen auf Wunsch kostenlos per E-Mail zugesandt. Dazu schreiben Sie mir gern eine E-Mail oder füllen Sie bitte das [Kontaktformular](#) aus, tragen im Feld "Bemerkung" den Hinweis "Newsletter" ein und geben Ihre E-Mail-Adresse an.

Sofern Sie den Newsletter als Abonnent zugesandt bekommen, speichern wir dazu Ihren Namen, Ihren Vornamen und Ihre E-Mail-Adresse; dies erfolgt unabhängig von einem Besuch unserer Internet-Seite. Eine weitere Verknüpfung mit Daten auf Grund Ihres Besuches unserer Internet-Seite - beispielsweise der IP-Adresse Ihres Computers - erfolgt nicht.

Wenn Sie den Newsletter abbestellen möchten, antworten Sie bitte entweder auf diese Mail und schreiben Sie in die Betreff-Zeile „Abbestellen“ oder schreiben Sie eine separate E-Mail mit dem entsprechenden Hinweis. Anschließend werden Ihre Daten als Abonnent gelöscht.

Impressum

enabling steps
Christian Nourney, Mohnblumenweg 6, 50259 Pulheim, Tel.: 0162-962 8411
E-Mail: info@enabling-steps.de , Web: www.enabling-steps.de
Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 55 Abs. 2 RStV (Rundfunkstaatsvertrag): Inhaber Christian Nourney