



Leseprobe

Jayne Hardy

Sei gut zu dir selbst und setze klare Grenzen

Das Selbstfürsorge-Projekt

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 14. Dezember 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Klare Grenzen zu setzen ist eine der wichtigsten Säulen bewusster Selbstfürsorge. Nur so können wir uns inmitten der ständig wachsenden Herausforderungen des Alltags Räume schaffen, in denen wir uns sicher fühlen und ganz bei uns selbst sind. Wie das endlich gelingt und worauf es dabei ankommt, zeigt Jayne Hardy. Klug und humorvoll vermittelt sie die besten Anregungen und Tipps, um die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und um zu definieren, was wir tolerieren möchten – und was nicht. Das Motivationsbuch für mehr Lebensfreude, Selbstliebe und Durchsetzungsvermögen. Mit liebevoll illustrierten Ausfüllbögen zur Selbsterforschung (im E-Book zugänglich über Download-Link).



Autor

Jayne Hardy

Jayne Hardy litt schwer unter Depressionen und machte dabei die Erfahrung, wie unglaublich wichtig es für die körperliche und seelische Gesundheit ist, sich endlich einmal um sich selbst zu kümmern. Die Autorin gründete daraufhin *The Blurt Foundation*, ein Unternehmen, das sich der Hilfe für Menschen mit Depressionen widmet. Über ihre eigenen Erfahrungen mit dieser Krankheit und mit dem Thema Selbstfürsorge hat sie auf BBC und bei TEDxBrum gesprochen und schreibt u.a. für die »Huffington Post«, »Grazia« und »The Guardian«. Jayne Hardy lebt mit Tochter und Ehemann in Cornwall.

Das Buch

Klare Grenzen zu setzen ist eine der wichtigsten Säulen bewusster Selbstfürsorge. Nur so können wir uns inmitten der ständig wachsenden Herausforderungen des Alltags Räume schaffen, in denen wir uns sicher fühlen und ganz bei uns selbst sind. Wie das endlich gelingt und worauf es dabei ankommt, zeigt Jayne Hardy. Klug und humorvoll vermittelt sie die besten Anregungen und Tipps, um die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und um zu definieren, was wir tolerieren möchten – und was nicht.

Das Motivationsbuch für mehr Lebensfreude, Selbstliebe und Durchsetzungsvermögen. Mit liebevoll illustrierten Ausfüllbögen zur Selbsterforschung (im E-Book zugänglich über [Downloadlink](#)).

Die Autorin

Jayne Hardy litt schwer unter Depressionen und machte dabei die Erfahrung, wie unglaublich wichtig es für die körperliche und seelische Gesundheit ist, sich endlich einmal um sich selbst zu kümmern. Die Autorin gründete daraufhin *The Blurt Foundation*, ein Unternehmen, das sich der Hilfe für Menschen mit Depressionen widmet. Über ihre eigenen Erfahrungen mit dieser Krankheit und mit dem Thema Selbstfürsorge hat sie auf BBC und bei TEDxBrum gesprochen. Sie schreibt u. a. für die *Huffington Post*, *Grazia* und *The Guardian*. Jayne Hardy lebt mit Tochter und Ehemann in Cornwall.

Inhalt

Einleitung	7
1 Mit welchem Recht schreibe ich dieses Buch?	11
2 Was sind Grenzen und warum sind sie so schwer zu behaupten?	35
3 Platz schaffen für uns und unsere Bedürfnisse	59
4 Unseren Kindern (und dem inneren Kind) beibringen, wie man Platz schafft	83
5 Platz schaffen in Beziehungen	107
6 Platz schaffen im digitalen Zeitalter	131
7 Platz schaffen rund um die Arbeit	153
8 Platz schaffen in Kultur, Gesellschaft und Umwelt	179
9 Grenz-Notfälle	197
Ein persönlicher Brief an dich	215
Dank	219

Dommy und Peggy gewidmet.

Einleitung

Die Welt da draußen ist knochenhart, und wenn wir uns keinen Raum verschaffen und ihn verteidigen, werden wir von allen Seiten herumgeschubst – körperlich, geistig, emotional, kulturell und spirituell.

Was auch immer wir sagen, denken, zulassen und tolerieren, ist eng mit unseren Grenzen verbunden. Ebenso unsere Routinen, Gewohnheiten, Entscheidungen und Beziehungen. Unsere Grenzen sind die Schilder in unserem Leben, auf denen steht »Start«, »Halt«, »Hier bin ich«, »Darauf kannst du lange warten« oder »Kein Zutritt«. Da sich unsere Leben ganz natürlich berühren, müssen wir Grenzen ziehen – zwischen dem, was wir für akzeptabel halten, und dem Inakzeptablen. Diese Grenzen veranschaulichen, wer wir sind, wie wir uns verhalten, wofür wir uns verantwortlich fühlen und wie wir behandelt werden möchten. Wir alle haben diese Grenzen, die natürlich auch von der Natur unserer Beziehungen abhängen: zu unseren Eltern, Kindern, Partnern, Freunden, Kollegen und zu uns selbst. Manchmal sind diese Grenzen schwammig, manchmal werden sie verletzt oder niedergerissen – und ab und an behindern sie uns, statt uns zu beschützen.

Im Laufe unseres Lebens sammeln wir einen erheblichen Ballast an, der bestimmt, wie entschlossen oder halbherzig wir unsere Grenzen verteidigen. Jeder Rückfall, jedes Zuwerfen der Schlafzimmertür, jede Umarmung, jeder Tagebucheintrag, jede Entscheidung, jede Selbstbehauptung und jedes Nachgeben macht etwas mit unseren Grenzen. Die Konsequenzen unserer Handlungen – ob unsere Grenzen respektiert wurden oder nicht, ob wir fremde Grenzen respektierten oder nicht – beeinflussen, wie wir über Grenzen denken. Ob wir uns überhaupt klarmachen, dass es sie gibt oder wie nachgiebig, bestimmt, selbstbewusst, verbunden, isoliert, wahrgenommen oder mit Füßen getreten wir uns fühlen.

In einer idealen Welt wären wir uns alle darüber bewusst, wer wir tatsächlich sind und was uns bewegt, und wir könnten dies auch klar und effektiv kommunizieren. Doch meist trifft das Gegenteil zu. Mal wissen wir selbst nicht recht, wer wir sind und was uns bewegt, mal können wir unsere Bedürfnisse nicht angemessen mitteilen. Vielleicht haben wir Angst, die Erwartungen der anderen zu enttäuschen. Vielleicht hatten wir auch schon immer das Gefühl, den anderen im Weg zu stehen und überhaupt nicht zu zählen. Dieses Gefühl, bedeutungslos zu sein, prägt, wie wir uns selbst und unsere Umwelt wahrnehmen. Es beeinflusst, auf welche Jobs wir uns bewerben oder nicht bewerben. Es beeinflusst unsere Ja's und Neins, unsere Beziehungen, die Art, wie wir unsere Kinder erziehen, wofür wir uns entschuldigen, wie wir uns halten, ob wir aktiv am Leben teilhaben oder uns, weil wir uns für klein und unbedeutend halten, ergeben

und unser Schicksal akzeptieren, anstatt das Leben zu genießen.

Machen wir uns nichts vor: Es ist leichter, etwas über Grenzen zu lernen und sich klarzumachen, was sie für uns bedeuten, wenn wir das nur mit uns selbst ausmachen müssen. Knifflig wird es erst, wenn es gilt, diese Grenzen anderen Menschen gegenüber zu behaupten, auch in schwierigen Situationen. Denn dann kann es zu Ärger und Reibereien kommen, und wir müssen lernen, tief durchzuatmen und mutig zu unseren Überzeugungen zu stehen. Wir alle verdienen Grenzen, die uns beschützen, glücklich machen und gesund erhalten. Aber im Zusammenleben mit anderen neigen Grenzen dazu aufzuweichen. Daher müssen wir lernen, mit anderen so zusammen zu sein, dass es für uns gesund, angenehm und sicher ist. Wir wollen, dass andere glücklich sind, und sind miteinander sogar bereit, unser eigenes Glück dafür zu opfern. Doch es kann nicht unsere Aufgabe im Leben sein, zur Seite zu treten, uns wegzuducken oder aus dem Weg zu gehen, um anderen das Leben leichter zu machen. Wirklich nicht. Auch uns gebührt Platz. Auch wir dürfen uns freuen, uns wahrgenommen, anerkannt, gleichberechtigt, vom Leben angestrahlt und wertvoll zu fühlen.

Und jetzt stürzen wir uns kopfüber in diese Grenzkiste! In dieses Buch, das erklärt, was Grenzen sind, wie sie in verschiedenen Situationen gezogen werden und wie wir damit anfangen können, unseren Stand und unsere Stimme zu finden und manche Verhaltensweisen über Bord zu werfen, die wir im Lauf des Lebens übernommen haben. Du kannst während

der Lektüre schon einmal üben, deine Grenzen zu behaupten. Vielleicht liest du das Buch in einem Rutsch durch und füllst erst dann die Arbeitsblätter aus. Oder du pickst dir die Kapitel heraus, die dich am stärksten ansprechen – zu bestimmten Bereichen deines Lebens, in denen du an schwammigen Grenzen leidest. Oder du machst die Arbeitsblätter zuerst, um herauszufinden, was momentan in deinem Leben die meisten Reibungen verursacht. Schreib ruhig Anmerkungen an die Seitenränder, unterstreiche Passagen oder leite Fotos davon an andere weiter, um später darüber zu diskutieren. Es ist dein Buch – lies es auf deine Art.

Jayne

PS: Du findest mich auch online. Schau einfach mal vorbei und sag Hallo.

🐦 Twitter @Instagram @jaynehardy_

1 Mit welchem Recht schreibe ich dieses Buch?

Als ich mich zum ersten Mal mit dem Konzept von Grenzen auseinandersetzte, war es, als öffnete sich mir ein Fenster zu einer Parallelwelt: einer Welt, in der ich mich viel selbstbestimmter fühlte, in der ich viel ruhiger war und in der ich viel weniger das Gefühl hatte, alle würden auf mir herumtrampeln. Es war eine Welt, in der ich mitbestimmen durfte, in der ich wahrgenommen wurde und in der ich mich nicht fürchtete, den Status quo zu hinterfragen. Ich fand mein Rückgrat wieder, stand aufrechter, fühlte mich besser und hatte keine Angst mehr, Raum einzunehmen. Allerdings erfüllte mich leise Panik, was all das für jemanden wie mich bedeutete, der sein ganzes Leben lang versucht hatte, es anderen recht zu machen. Wie zum Teufel war ich nur von meinem früheren Wesen zu diesem grenzen-losen Ich gelangt?

Jenes Fenster in eine Parallelwelt mit magischerweise gesunden Grenzen öffnete sich während einer wirklich schwierigen Phase meines Lebens, und es brauchte noch sehr lange, bis ich mich innerlich so weit gefestigt fühlte, dass ich den Mut aufbrachte, tatsächlich die Grenzen zu errichten, die mich gesünder

und glücklicher machten, ohne mir dabei unglaublich selbstüchtig vorzukommen.

Grenzen sind zwiespältig: Sie können Unerwünschtes aussperren und uns beschützen, sie können uns aber auch beengen und einsperren. Den aktuellen Verlauf unserer Grenzen zu hinterfragen geht uns oft gegen den Strich, es widerspricht inneren Einstellungen, die irgendjemand irgendwann einmal geprägt hat. So lange ich denken kann, wollte ich immer ein »braves Mädchen« sein. Das klang nach einem hohen Lob, wenn es von meinen Eltern oder Lehrern kam, und so entwickelte ich sehr feine Antennen dafür, was es bedeutete, »brav« zu sein. Ich tat, was man mir auftrug, machte keine »Schwierigkeiten«, vermied, andere zu enttäuschen oder von ihnen getadelt zu werden. Das bedeutete aber auch, dass ich mein Selbstwertgefühl daran knüpfte, ob ich nun auch wirklich das begehrte Lob einheimste. Es lag mir sehr viel daran, dass man mich auf eine ganz bestimmte Weise wahrnahm, und ich wünschte mir vor allen Dingen, »gemocht« zu werden.

Niemand kann es jedem recht machen – und bei Gott, ich habe es versucht! Aber natürlich gab es immer wieder Leute, die mich nicht mochten, und dann ging ich jedes Wort, jeden Blick, jede Tat wieder und wieder im Geist durch, um endlich herauszufinden, was ich falsch gemacht hatte. Immer suchte ich den Fehler bei mir. Gleichzeitig unterdrückte ich die Frage, was ich dem anderen gegenüber empfand, ob ich ihn überhaupt leiden konnte oder nicht. Selbst was die Putzfrau des Nachbarn über mich dachte, konnte mich ewig beschäftigen.

Und so mutierte ich zum Chamäleon. Ich legte mir Rollen zurecht, in die ich in bestimmten Situationen hineinschlüpfte wie in Kleidung für verschiedene Anlässe. Diese Rollen waren stets auf diejenigen zugeschnitten, mit denen ich gerade zu tun hatte. Diese Schauspielerei führte dabei auch dazu, dass ich mich nirgendwo zugehörig fühlte. Das Dasein als Chamäleon ist verwirrend, weil man sich nie klarmacht, wer man wirklich ist, was man mag und was man denkt. Ein Chamäleon passt sich einfach an: Wenn meine Kumpels eine Band mochten, dann kaufte ich mir ihre Platten und schwärmte davon – selbst, wenn mir die Musik eigentlich nichts sagte. In meinem Bemühen, allen alles zu sein, gab ich mich selbst auf. Meine Identität ging mir komplett verloren. Ich versuchte, das zu werden, was andere von mir wollten und brauchten. Rückgrat? Fehlanzeige.

Es war eine fürchterliche Art zu leben. Ich ließ mir keinerlei Raum für Fehler oder die Orientierungslosigkeit, die sich beispielsweise während der Adoleszenz ganz natürlich einstellt. In jener Phase wurstelt man sich einfach durchs Leben – aber das ertrug ich nicht. Endlos konnte ich über Dinge nachgrübeln, die ich gesagt oder nicht gesagt hatte, über Dinge, die vor Ewigkeiten passiert waren. Ich fühlte mich für alles Mögliche schuldig – selbst für Sachen, mit denen ich überhaupt nichts zu tun hatte. Schuldgefühle wurden zu meinem Generalbass, und ich tat alles, um sie zu vermeiden.

In meinen Augen war ich für Dinge verantwortlich, mit denen ich absolut nichts zu schaffen hatte.

Einerseits ließ ich andere Menschen frei über mein Leben bestimmen, andererseits überschätzte ich meine Bedeutung für das Leben anderer maßlos. Ich hatte mich in einem Entschuldigungs-Paradoxon verheddert. »Entschuldigung« wurde zu meinem meistbenutzten Wort. Du hast mich angerempelt? Sorry, dass ich dir im Weg stand. Ich sagte etwas, das dir nicht gefiel? Tut mir echt leid, ich meinte das nicht so. Ich tat etwas, das du missbilligst? Entschuldige vielmals, es kommt nie wieder vor. Sorry, ich muss aufs Klo. Tut mir leid, dass du einen Umweg fahren musst, damit ich zur Toilette gehen kann. Entschuldigung, aber ich muss echt ... Sorry, Sorry, Sorry.

Als ich Anfang zwanzig war, spitzte sich die ganze Sache zu und meine ewigen Entschuldigungen wurden zu einem unheilvollen »Entschuldigung, dass es mich gibt«. Ich weiß also aus eigener Erfahrung, dass der Versuch, sich total zu verbiegen, es auf Teufel komm raus allen recht zu machen und Verantwortung für Sachen zu übernehmen, für die man überhaupt nichts kann, geradewegs in den Abgrund führt. Wer Ja sagt, obwohl er Nein meint, staut unweigerlich Aggressionen auf. Die Schotten, hinter denen ich

**Wer Ja sagt, obwohl er
Nein meint, staut unweigerlich
Aggressionen auf.**

meinen Zorn zurückhielt, wurden immer dann undicht, wenn ich mit meinen Freunden etwas trinken ging. Meine Schüchternheit führte dazu, dass ich zu viel trank, um mich wohler zu fühlen – doch regelmäßig brachen dabei alle Dämme und ich wurde zu einer wütenden, angriffslustigen und verletzenden Besoffenen.

