

Deutsch Info und Training - Transkript

Podcast: GRENZEN

Stell dir vor, ähm, dein Telefon klingelt

mitten in der Nacht.

Oh ja, der absolute Albtraum.

Richtig.

Also, es ist nachts um 3 Uhr. Du reißt die Augen auf, starrst irgendwie völlig verpeilt auf dieses leuchtende Display im Dunkeln.

Mhm.

Und ähm wenn da jetzt der Name deines besten Freundes steht, dann gehst du vermutlich sofort dran, oder? Ohne eine Sekunde nachzudenken.

Ja, klar, weil du genau weißt, okay, das muss ein Notfall sein.

Genau. Aber und das ist jetzt die spannende Frage, was passiert in dir, wenn auf genau dies Display plötzlich der Name von deinem Chef aufleuchtet.

Uff. Ja, da zieht sich bei den meisten wahrscheinlich direkt alles zusammen.

Absolut. Und diese unsichtbare Linie, die in deinem Kopf in, ich sag mal, dem Bruchteil einer Sekunde entscheidet, ob du abnimmst, ob du das Handy ignorierst oder ob du sogar richtig wütend wirst, genau, das ist eine Grenze.

Das ist ein super Beispiel.

Ja, weil wir haben ja oft dieses extrem starre, greifbare Bild im Kopf, wenn wir das Wort Grenze überhaupt hören.

Mhm. Also eine Schranke oder ein Zollhäuschen.

Deutsch Info und Training - Transkript

Genau. Oder einfach eine dicke weiße Linie, die jemand auf den Asphalt gemalt hat. Aber auf unserer heutigen Entdeckungsreise durch die Quellen wollen wir dieses Konzept von Grenzen mal völlig neu denken

und das ist auch wirklich dringend nötig, muss ich sagen.

Echt?

Ja, absolut. Denn diese physischen oder geographischen Trennlinien, an die wir da sofort denken, die sind wirklich nur die absolute Spitze des Eisbergs.

Mhm. Wir analysieren heute ein äußerst vielschichtiges Material. Das ist ein Text mit dem Titel Grenzen zwischen Schutz, Orientierung und Abgrenzung.

Ein langes Dokument. Ja, aber es lohnt sich total. Die Kernaussage, die sich da so durch unsere gesamte Recherche zieht, lautet nämlich: Grenzen sind eigentlich die unsichtbare Architektur, die unsere komplette Realität strukturiert.

Das klingt wahnsinnig groß. Und unsere Mission heute ist es eben dir diese Architektur mal sichtbar zu machen. Wir wollen zeigen, dass diese Konstrukte, unseren Alltag, unsere intimsten Beziehungen und sogar unsere geistige Gesundheit maßgeblich steuern.

Ganz genau. Okay, lass uns das mal aufdröseln. Der Text stellt ja direkt am Anfang eine echt faszinierende Prämisse auf.

Mhm.

Er sagt: "Klar, Grenzen definieren natürlich, wo etwas Physisches endet."

Logisch.

Aber und das ist das Wichtige, sie definieren tief in unserer Psyche, was wir überhaupt als akzeptabel betrachten, also was erreichbar oder angemessen ist.

Ja, sie sind quasi der Filter, durch den wir unsere ganze eigene Identität wahrnehmen, richtig?

Deutsch Info und Training - Transkript

Und die KS an der Sache ist eben ihre Unsichtbarkeit, weil wir sie nicht sehen können. äh vergessen wir in der Regel einfach völlig, dass sie überhaupt da sind,

bis zu dem Moment, in dem es kracht.

Exakt. Bis wir oder jemand anderes eben schmerzhaft dagegen stoßen. Lass uns doch da direkt mal in dem Bereich anfangen, indem wir das aller am allerintensivsten spüren.

Also im zwischenmenschlichen Bereich.

Genau. Im ganz persönlichen Rahmen. Die Quelle beschreibt persönliche Grenzen nämlich gerade nicht als starre Mauern, sondern eher als hochkomplexe Filteranlagen.

Oh, Filteranlagen. Okay.

Ja, die bestimmen wirklich Millimeter genau, wie viel emotionale oder physische Nähe wir überhaupt zulassen und vor allem auch welche Erwartungen wir an unser Gegenüber stellen.

Weißt du, da sprichst du was an, dass beim Lesen der Quelle bei mir sofort ein unglaubliches Bild im Kopf erzeugt hat.

Aha. Welches?

Ich musste sofort an diese unsichtbaren Laser Sicherheitssysteme in so einem Museum denken.

Ah ja, aus diesen klassischen Heißfilmen.

Genau. Die, wo der Juwelendieb sich mit so akrobatischen Verrenkungen durch dieses Netz aus Leuchten roten Laserstrahlen manövrieren muss, ohne sie zu berühren.

Ein großartiges Bild.

Ja, aber im echten Leben, also in unseren Beziehungen, sind diese Laser ja völlig unsichtbar.

Mhm.

Deutsch Info und Training - Transkript

Man schlendert so gemütlich durch das Museum äh von einer neuen Freundschaft oder einer Arbeitsbeziehung. Alles ist super friedlich, man bewundert zusammen die Kunst und plötzlich ohne jede Vorwarnung tritt man voll durch so einen unsichtbaren Strahl.

Bam.

Ja. Bam. Die Sirenen heulen los. Türen fallen zu, das komplette emotionale Chaos bricht aus und man steht da völlig perplex und denkt sich nur so: "Hä, was habe ich denn jetzt bitte falsch gemacht?"

Das Faszinierende hierbei ist, der Text liefert auf genau dieses Phänomen eine verblüffend klare psychologische Antwort.

Wirklich?

Ja. Die Quelle argumentiert, dass die überwältigende Mehrheit von unseren zwischenmenschlichen Konflikten eben gar nicht durch offene unüberbrückbare Gegensätze entsteht,

sondern

die echte, also die hochgradig explosive Gefahren zu Das sind unsere unausgesprochenen Erwartungen.

Oh, okay.

Wenn wir mal deine Museumsanalogie von eben weiterdenken, das Problem ist überhaupt nicht, dass dieses Museum Laser hat,

weil jeder Mensch Grenzen braucht.

Richtig, jeder braucht und hat das absolute Recht auf diese Schutzmechanismen. Das fatale Problem ist aber, dass der Museumsdirektor, also wir selbst in dem Fall, den Besuchern vorher überhaupt keinen Bauplan gegeben hat.

Krass. Ja,

wir verraten einfach niemandem, wo unsere Laser eigentlich installiert sind.

Deutsch Info und Training - Transkript

Warte mal, das ändert meine Greste Tiere. jetzt komplett.

Ja, das ist ein echter Augenöffner.

Das bedeutet ja, dass mein Kollege oder meine wegen mein Partner in den allermeisten Fällen gar nicht böswillig handelt. Der will mich gar nicht absichtlich verletzen.

Meistens nicht. Nein,

wir operieren einfach auf zwei völlig verschiedenen Spielfeldern.

Ganz genau.

Aber ähm das zwingt uns doch dann direkt zu der Frage nach dem Warum, also warum um alles in der Welt verstecken wir diese verdammten Laser? Warum sagen wir nicht einfach: "Hey, pass auf, hier verläuft meine Grenze".

Tja, das ist so der absolute Kern der menschlichen Psychologie. Das hat wahnsinnig viel mit der Angst vor Zurückweisung zu tun.

Aha.

Wir sind nun mal soziale Wesen. Wir sind evolutionär total darauf programmiert, Harmonie in der Gruppe zu suchen, einfach um unser Überleben zu sichern.

Okay, das macht Sinn.

Und das Setzen von so einer klaren Grinze wird von unserem Gehirn deshalb oft fälschlicherweise als Initiierung von einem Konflikt interpretiert. Wir haben panische Angst, dass der andere uns ablehnt, wenn wir nein sagen.

M die Angst vor dem Konflikt.

Richtig. Und dazu kommt dann noch dieser ähm weit verbreitete toxische Mythos des Gedankenlesen. in engen Beziehungen.

Ach Gott. Ja,

Deutsch Info und Training - Transkript

du kennst das bestimmt, dieser Irrglaube. Wenn diese Person mich wirklich liebt oder mich wirklich wertschätzt, dann muss sie doch von selbst wissen, wo meine Grenzen liegen.

Ah, der absolute Klassiker. Ich sollte das nicht extra sagen müssen.

Genau, der

Das ist doch im Grunde emotionale Erpressung durch Schweigen, oder?

Exakt. Und die Quelle warnt davor auch ganz ausdrücklich. Wenn wir Grenzen nicht klar und bewusst kommunizieren, dann kommt es nicht nur möglicherweise, sondern unweigerlich zu Überschreitungen.

Ja,

denk mal kurz an deinen letzten großen Streit.

Okay.

Also, sei es jetzt ein Konflikt im Büro oder eine anstrengende Diskussion mit deinem Partner, wenn du das jetzt mal mit diesem Wissen analysierst, wie oft ging es im Kern eigentlich gar nicht um die Sache selbst?

Ja, stimmt.

Wie oft war der Auslöser, dass da jemand eine Erwartung an dich hatte, von der du absolut nichts wusstest?

Sehr oft, vermutlich.

Oder dass du selbst innerlich total gekocht hast, weil jemand einen von deinen Lasern durchbrochen hat. den du aber na ja nur in deinem eigenen Kopf eingeschaltet hattest und nie laut formuliert hast.

Wow, das ist wirklich so ein Moment, indem man mal tief durchatmen muss, weil man sein eigenes Verhalten plötzlich sehr sehr kritisch sieht.

Oh ja,

Deutsch Info und Training - Transkript

aber äh diese unsichtbaren persönlichen Laser, die entstehen ja nicht einfach so im luftleeren Raum.

Nee, natürlich nicht.

Wir basteln uns diese inneren Regeln ja nicht isoliert im Keller zusammen. Die werden doch massiv von dem größeren Rahmen diktiert, indem wir alle Leben, also der gesellschaftlichen Ebene.

Richtig. Wir zoomen jetzt quasi von der individuellen Architektur mal raus auf die Makroebene.

Mhm.

Auch eine Gesellschaft, eine Kultur oder eben eine Nation braucht ja ein architektonisches Grundgerüst. Die Quelle spricht hiervon kollektiven Regeln, Normen und institutionellen Strukturen.

Okay.

Diese gesellschaftlichen Grenzen, die definieren das große gemeinsame Spielfeld. Sie legen fest, was moralisch, rechtlich und sozial in der Gruppe überhaupt toleriert wird.

Und was passiert, wenn man sie bricht? welche Sanktionen dann eintreten.

Und genau an diesem Punkt muss ich jetzt mal provokant reinrätschen.

Gerne.

Der Text macht ja total deutlich, dass ich diese gesellschaftlichen Grenzen im Laufe der Geschichte extrem verschieben.

Ja, das tun sie.

Verhaltensweisen, die vor 50 Jahren als absolutes Tabu galten, die sind doch heute völlig normal und umgekehrt.

Absolut.

Deutsch Info und Training - Transkript

Wenn sich diese Makrogrenzen also sowieso ständig verändern und irgendwie fließend sind, sind die dann nicht im Grunde völlig willkürlich? Hm, interessante Frage.

Ja, warum sollte ich mich denn heute so penibel am gesellschaftliche Normen halten oder mich von denen einschränken lassen, wenn die nächste Generation in paar Jahrzehnten da vielleicht kopfschüttelnd drauf schaut und sagt, wie lächerlich waren die denn damals drauf?

Wenn wir das in einen größeren Zusammenhang stellen, löst sich dieser scheinbare Widerspruch eigentlich sofort auf.

Okay, wie das

diese Verschiebungen sind nämlich gerade keine Willkür. Es ist das genaue Gegenteil. Es ist die absolut notwendige Evolution von einem funktionierenden System. Okay, hast du da ein Beispiel?

Lass uns das mal an der Arbeitswelt festmachen. Vor 60 Jahren, da gab es in Unternehmen eine extrem starre hierarchisch Grenze zwischen dem Chef und dem Angestellten.

Mhm. Der Chef war quasi Gott.

Genau. Absoluter Gehorsam war die gesellschaftliche Norm. Wer diese Grenze überschritten hat und den Chef kritisiert hat, der flog raus.

Und heute ist das ja oft ganz anders.

Richtig. Heute sprechen wir permanent über flache Hierarchien, über offene Feedbackkulturen und psychologische Sicherheit im Team.

Stimmt. Da hat sich die Grenze massiv verschoben. Der Laserstrahl wurde quasi umprogrammiert, wenn wir bei dem Bild bleiben wollen.

Exakt. Und diese Umprogrammierung passiert ja nicht aus einer Laune heraus, sondern weil sich die Realität der Menschen ändert. Eine Gesellschaft macht neue wissenschaftliche, moralische oder auch wirtschaftliche Entdeckungen.

Verstehe.

Deutsch Info und Training - Transkript

Wenn diese gesellschaftlichen Grenzen jetzt völlig statisch blieben, wenn wir also heute immer noch Stur an den Arbeitsnormen der 1950er Jahre festhalten würden, Dann würde die Gemeinschaft erstarren.

Sie würde nicht mehr funktionieren.

Genau. Sie würde ihre Anpassungsfähigkeit komplett verlieren und letztlich kollabieren.

Die Quelle zeigt es sehr schön.

Der Moment der Grenzverschiebung ist immer von Reibung und gesellschaftlichen Konflikten begleitet.

Ja, das ruckelt gewaltig.

Es ruckelt genau. Wenn alte Grenzen abgebaut und neu errichtet werden, gibt es immer Widerstand. Aber diese Reibung ist der beste Beweis dafür, dass die Gesellschaft am Leben ist und dazu lernt.

Das ist echt ein starker Gedanke. Also die Veränderung von Grenzen ist gar kein Zeichen von Schwäche oder so einer Willkür, sondern eigentlich ein gesellschaftliches Update System, ein Überlebensmechanismus. Ja.

Wow. Und wenn wir schon von tiefgreifenden Updates sprechen, es ist ja eine Sache, wenn sich die Gesellschaft so über Jahrzehnte hinweg organisch anpasst,

aber was passiert, wenn man diese Evolution plötzlich auf den absoluten Schnellvorlauf stellt? M

damit sind wir nämlich bei der extremsten Herausforderung unserer Zeit. Die Digitalisierung zwingt unsere Grenzen gerade in einen permanenten, fast schon brutalen Stresszustand.

Oh ja, das ist der perfekte Übergang. Um das Ausmaß von diesem Stresszustand überhaupt zu begreifen, müssen wir uns ansehen, welche fundamentale psychologische Funktion Grenzen laut dem Text für uns erfüllen.

Die meisten denken da ja eher an was Negatives, oder?

Deutsch Info und Training - Transkript

Ja, total. Wir neigen dazu, das Wort Grenze negativ zu besetzen. So als Einschränkung, als Stoppschild, als etwas, das uns unsere Freiheit wegnimmt.

Stimmt.

Aber die neurologische und auch psychologische Realität sieht völlig anders aus. Grenzen schaffen in erster Linie Orientierung und Stabilität.

Okay. Inwiefern?

Unser Gehirn ist im Grunde eine Maschine, die Muster und Vorhersehbarkeit liebt. Wenn klare Strukturen fehlen, dann muss das Gehirn in jeder Sekunde ständig neue Parameter berechnen.

Das klingt anstrengend,

ist es auch. Das kostet enorm viel Energie. Ohne diese klaren Abgrenzungen gerät unsere komplette soziale Interaktion in ein unübersichtliches, extrem stressiges Chaos.

Hier wird's wirklich interessant. Die Quelle beschreibt nämlich diese unglaubliche Ambivalenz, in der wir da heute feststecken.

Mhm.

Auf der einen Seite predigt unsere moderne Arbeits- und Lebenswelt ja das absolute Einreißen von allen Barrieren. Totale Flexibilität, agile Teams, Homeoffice,

ja, Work, Life Blending und so weiter.

Genau. Wir sind dank unserer Smartphones theoretisch rund um die Uhr global vernetzt und handlungsfähig. Die Technologie suggeriert uns da diese grenzenlose Freiheit,

aber die psychologische Rechnung geht dabei einfach nicht auf. Und das ist diese Paradox Situation, die Quelle da so detailliert analysiert.

Was genau ist das Paradox?

Deutsch Info und Training - Transkript

Na ja, genau wegen dieser technologischen Entgrenzung wächst unser inneres Bedürfnis nach Rückzug und nach einer mentalen Schutzhütte derzeit wirklich exponentiell an.

Wir haben die technologischen Wände komplett eingerissen, einfach weil wir es konnten und wir merken jetzt, dass wir uns in diesem ständigen Durchzug eine chronische psychische Erkältung holen, um das mal so zu sagen.

Eine psychische Erkältung, das trifft es gut. Lass uns da mal ganz konkret werden. Wir Alle kennen doch diese Illusion der Kontrolle.

Oh ja.

Man sitzt abends um 9:30 Uhr entspannt auf dem Sofa. Der Arbeitstag ist eigentlich seit Stunden vorbei. Das Gehirn hat längst in den Ruhemodus geschaltet. Der Kortisolspiegel ist schön gesunken.

Herrlich.

Und dann vibriert das Smartphone auf dem Couchtisch.

Der Klassiker.

Eine E-Mail vom Projektleiter. Man sagt sich dann so: "Ach komm, ich lese die nur ganz kurz, dann weiß ich wenigstens, was morgen ansteht."

Ein fataler Fehler.

Ja, denn in der Sekunde, in der man diese wenigen Sätze liest, passiert da im Kopf doch etwas völlig dramatisches, oder?

Absolut. Du durchbrichst in genau diesem Moment deine eigene mentale Schutzwand mit voller Wucht.

Krass. Was passiert da physiologisch?

Also, dein Gehirn wird durch den Inhalt von der E-Mail gezwungen, sofort einen sogenannten Kontextwechsel vorzunehmen.

Deutsch Info und Training - Transkript

Okay.

Es muss aus dem Entspannungszustand blitzschnell wieder deine berufliche Identität hochfahren. Es muss Lösungsstrategien antizipieren und mögliche Bedrohungen abwägen.

Nur wegen ein paar Sätzen.

Ja. Und das ist eine massive kognitive Belastung. Selbst wenn du die E-Mail überhaupt nicht beantwortest, die Grenze ist bereits gefallen. Dein gemütliches Wohnzimmer ist in dieser Sekunde psychologisch zum Büro geworden.

Wahnsinn.

Und das Gehirn ist leider nicht in der Lage, diese hochgezogene Schutzmauer danach einfach per Knopfdruck wieder aufzubauen. Du bleibst den Rest des Abends in so einem Zustand latente Alarmbereitschaft.

Das erklärt diese wahnsinnige Erschöpfung, die so viele Menschen heute spüren.

Ganz genau.

Wir glauben die ganze Zeit, wir haben die Kontrolle, weil wir uns Ja, entscheidend dieses Handy in die Hand zu nehmen.

Stimmt aber nicht.

Nee, in Wirklichkeit sind wir gefangen in einer Dopinschleife der ständigen Erreichbarkeit. Wir erlauben der Außenwelt jederzeit in unser privates Museum zu marschieren, ohne auch nur ein einziges Lesersystem einzuschalten.

Die Quelle warnt an der Stelle auch sehr deutlich. Wer im beruflichen Kontext dauerhaft diese bewusste Abgrenzung zwischen Verantwortung, Erreichbarkeit und Erholungsphasen aufgibt, der landet unweigerlich in der permanenten Überforderung.

Das ist heftig.

Es ist eben kein Zeit von besonderer Leistungsfähigkeit immer und überall erreichbar zu sein, sondern eigentlich nur ein Zeichen von fehlender Grenzungscompetenz.

Deutsch Info und Training - Transkript

Okay. Puh, das ist jetzt mal die Diagnose. Die digitale Welt fräst unsere Grenzen einfach nieder und unsere unausgesprochenen Erwartungen führen zu ständigen emotionalen Kollisionen.

Richtig.

Wie kommen wir da jemals wieder raus? Wie bauen wir diese ganzen lebenswichtigen Schutzräume wieder auf? Ich habe ja früher immer gedacht, eine Grenze muss irgendwie wie ein massiver Beton Bunker sein.

Ja, das denken viele.

So ein richtig dicker Wall, der alles draußen hält, aber das isoliert einen ja am Ende völlig und macht jede Beziehung unmöglich.

Richtig.

Eigentlich müsste so eine Grenze doch eher wie, sagen wir mal, eine Zellmembran in der Biologie funktionieren, oder?

Das ist ein tolles Bild.

Sie ist semipermeabel, also sie ist schlau genug, die guten Nährstoffe und die Verbindung zu anderen Leuten reinzulassen, aber sie blockiert gnadenlos die Toxine und die Überlastung.

Das ist wirklich eine hervorragende Metapher und um genauso eine clevere Membrane aufzubauen, greift die Quelle auf unser mächtigstes alltägliches Werkzeug zurück.

Und das wäre

unsere Sprache. Die linguistische Dimension von Grenzen ist hier der absolute Schlüssel.

Okay. Die Art, wie wir reden,

ja, letztendlich entscheidet die Art und Weise unserer Kommunikation maßgeblich darüber, ob eine Grenze vom Gegenüber überhaupt respektiert wird, ob sie einen Gegenangriff provoziert oder ob sie einfach überrannt wird.

Deutsch Info und Training - Transkript

Also, was bedeutet das alles eigentlich in der Praxis? Der Text warnt ja davor immer gleich den sprichwörtlichen Vorschlagshammer herauszuholen.

Ganz genau.

Wenn ich völlig überlastet bin und meinen Kollegen anbrülle, du trampelst schon wieder auf meiner Zeit herum. Du hast überhaupt keinen Respekt vor meiner Arbeit.

Oha.

Ja, dann habe ich zwar technisch gesehen eine Grenze signalisiert, aber gleichzeitig das halbe Büro in Schutt und Asche gelegt.

Richtig. Und neurologisch gesehen triggerst du mit so einer aggressiven Du Botschaft sofort die Amygdala von deinem Gegenüber.

Das ist das Angstzentrum im Gehirn oder Kala.

Die andere Person empfindet deine Aussage als einen existenziellen Angriff und geht dann augenblicklich in den Fight or Flight Modus, also direkt in die Verteidigungs- oder Gegenangriffshaltung.

Da blockt man sofort ab.

Ja,

ein rationales Gespräch über deine Grenzen ist ab diesem Punkt biologisch quasi unmöglich geworden.

Verstehe.

Was ist die Alternative?

Die Quelle plädiert stattdessen für diplomatische präzise Formulierungen. Es geht darum, das Kalpell statt den Vorschlagshammer zu benutzen.

Skypell. Okay. Hast du da ein Beispiel aus dem Text?

Deutsch Info und Training - Transkript

Ja, ein perfektes Zitat aus dem Text. lautet: "Ich habe den Eindruck, dass meine Grenzen in dieser Situation nicht ausreichend berücksichtigt werden."

Aha, das ist brillant konstruiert.

Findest du?

Ja, ich habe den Eindruck, dass es eine klassische Ichbotschaft. Ich greife den anderen nicht direkt an. Ich unterstelle ihm keine böse Absicht.

Genau.

Ich mache quasi lediglich meinen unsichtbaren Laserstrahl für den anderen sichtbar und benenne meine eigene Wahrnehmung. Das umgeht ja diesen ganzen Amückgdaller Abwehrmechanismus des Kollegen komplett, weil es gar nicht um ihn geht, sondern um mein Spielfeld.

Richtig analysiert. Der Text liefert auch noch weitere Beispiele. Etwa für mich ist es wichtig, an dieser Stelle eine klare Abgrenzung vorzunehmen.

Klingt sehr professionell,

ist es auch. Das erfordert natürlich eine enorme sprachliche Präzision und vor allem Selbstreflexion. Du kannst so eine Membran nur dann erfolgreich aufbauen, wenn du vorher für dich selbst ganz klar definiert hast, was eigentlich deine Bedürfnisse sind.

Was will ich reinlassen, was nicht?

Genau. Grenzsetzung ist keine Konfrontation, sondern eigentlich die Einladung an den anderen zu verstehen, wie man langfristig erfolgreich und friedlich miteinander umgehen kann.

Das wirft für mich aber noch ein praktisches Problem auf.

Schießlos.

Deutsch Info und Training - Transkript

Wenn ich jetzt anfangen mit diesen feinen sprachlichen Skalpell meine ganzen Membranen und Filter überall hochzuziehen, laufe ich da nicht irgendwann Gefahr, wahnsinnig unflexibel zu werden?

Das wirft eine wichtige Frage auf und die spannt eigentlich den perfekten Bogen zum Abschluss von unserer heutigen Analyse.

Okay.

Die Quelle liest nämlich mit der Erkenntnis, dass das bloße Wahrnehmen und Kommunizieren von Grenzen nicht ausreicht. Das entscheidende Puzzleteil für echte emotionale Intelligenz ist am Ende die Flexibilität.

Ah, okay.

Wir haben ja vorhin bei der Gesellschaft gesehen, dass statische Grenzen auf Dauer zum Kollaps führen.

Stimmt.

Und das gilt auch für uns ganz individuell. Eine völlig starre persönliche Grenze, die sich nie an einen neuen Kontext anpasst, nie an eine neue Lebensphase oder eine Notsituation, die wird nicht zum Schutzraum, sondern zum Gefängnis. Mhm.

Wir müssen Grenzen zwar bewusst ziehen, aber wir müssen auch die Souveränität behalten, sie bei Bedarf ganz bewusst und temporär wieder zu verschieben.

Es ist also ein ständiger Aushandlungsprozess, eher wie ein Muskel, den man trainieren muss.

Perfekt zusammengefasst.

Wenn ich all diese intensiven Einsichten, die wir heute aus dem Material herausdestilliert haben, mal kurz zusammenfasse, dann bleibt da für mich eine sehr kraftvolle Kernbotschaft.

Mhm.

Wir müssen aufhören. Grenzen als eine Art Strafmaßnahme oder als egoistische Verweigerung zu betrachten. Sie sind unser internes Navigationssystem.

Deutsch Info und Training - Transkript

Absolut.

Sie sind das Fundament, auf dem echte tiefe Verbindungen zu anderen Menschen überhaupt erst möglich werden, weil sie eben klare Erwartungen schaffen. Sie sind der einzige funktionierende Schutzschild gegen die kognitive Zerstörung durch unsere digitale Dauererreichbarkeit.

So ist es.

Und letztlich definieren sie einfach, wofür wir in diesem Leben überhaupt die Verantwortung tragen können. und wofür wir sie getrost abgeben müssen.

Das bringt die Komplexität des Themas wirklich hervorragend auf den Punkt. Und bevor wir dich jetzt wieder in deinen Alltag entlassen, möchten wir dir noch einen finalen Gedanken mit auf den Weg geben.

Genau.

Etwas, das über die Quelle vielleicht sogar noch hinausgeht und dich ganz persönlich betrifft. Wir haben jetzt in der letzten Viertelstunde sehr intensiv darüber gesprochen, wie wir Grenzen gegenüber unserem Partner, unserem Chef, der Gesellschaft und der ganzen digitalen Flut verteidigen,

wie wir nach außen hin diese Membran auf bauen.

Ganz genau. Aber was ist eigentlich mit den Grenzen, die tief in dir drin sind? Den Grenzen, die du dir ganz allein ähm selbst in deinem Kopf setzt?

Uff, das ist ein verdammt guter Punkt. Die unsichtbaren Laser, die wir quasi gegen uns selbst richten.

Ganz genau. Denk noch einmal kurz daran zurück, wie wir vorhin festgestellt haben, dass gesellschaftliche Regeln und Normen mit der Zeit veralten und sich verändern müssen, damit das System nicht stirbt.

Ja,

Deutsch Info und Training - Transkript

frag dich das ein. mal ganz ehrlich selbst, wie viele der inneren mentalen Barrieren, die du dir für dein eigenes Potenzial, für deinen Mut oder für deine Fähigkeiten gesetzt hast, sind eigentlich schon längst völlig veraltet.

Wahrscheinlich einige.

Wie viele von diesen Wänden in deinem Kopf stehen dann nur noch, weil du sie vor 15 Jahren als Reaktion auf irgendeinen Misserfolg mal hochgezogen hast, obwohl sie für die Person, die du heute bist, absolut keinen Sinn mehr ergeben?

Ein krasser Gedanke.

Vielleicht ist genau jetzt in diesem der Woche der perfekte Zeitpunkt gekommen, um nicht nur mit anderen, sondern vor allem mit dir selbst diese inneren Grenzen dringend mal neu zu verhandeln. Ein Gedanke, den du definitiv mit in die nächsten Tage nehmen kannst.