

Roland Schäfer gibt Tipps

Wie man Grenzen setzt und sich selbst behauptet

Von JULIA MANOURAS

Warendorf (gl). Einen verbalen Angriff gekonnt und spontan parieren, für sich und seine Bedürfnisse einstehen und sich nicht vom Gegenüber unterbuttern lassen: Selbstbehauptung fällt vielen Menschen schwer. Doch woran liegt das? Und wie kann man das ändern? Der Warendorfer Psychologe Roland Schäfer gibt Auskunft und Tipps.

„Die Glocke“: Herr Schäfer, in welchen Situationen haben Menschen Schwierigkeiten, sich selbst zu behaupten?

Schäfer: Ganz allgemein gesprochen müssen wir uns alle jeden Tag selbst behaupten. Jeder Mensch möchte sich als autonom, als Persönlichkeit, als Individuum wahrnehmen. Und gleichzeitig braucht der Mensch – wir sind alle soziale Wesen – Bindung, braucht eine Gesellschaft, braucht ein Miteinander. Und damit leben wir in einem permanenten Spannungsfeld. Auf der einen Seite habe ich meine Werte und meine Vorstellungen. Und auf der anderen Seite komme ich nicht drum herum, an vielen Stellen Kompromisse einzugehen und zu schauen, was sind die Werte und Normen der Gesellschaft und wie bringe ich das in Einklang. Es gibt viele Menschen, die das Gefühl haben, ihre eigenen Interessen, ihre eigenen Bedürfnisse und Werte können sie nicht entsprechend ausleben, weil sie sich vielleicht zu sehr anderen Menschen anpassen. Und dann kommt dieses Bedürfnis auf, sich selbst mehr zu behaupten, sich selbst in den Fokus zu stellen, ohne das Thema Egoismus zu stark in den Vordergrund zu bringen.

„Die Glocke“: Woher kommt dieses Verhalten, sich stets zurückzunehmen?

Schäfer: Das ist ein großer Teil

der Sozialisation, auch letztendlich der Erziehung. Viele haben ein Bauchgefühl, das ihnen vermittelt: Hier stimmt was nicht. Hier werde ich übervorteilt. Und dann macht es Sinn, in die Analyse und Selbstreflektion zu gehen. Man sollte sich fragen: Inwieweit habe ich ein ausgeprägtes Selbstbewusstsein? Wie weit bin ich mir selbst bewusst? Was sind meine Einstellungen und Werte? Wo setze ich persönlich eine Grenze? Bei Kindern ist das ein bisschen anders, das geht da ganz stark über das Gefühl – und das Gefühl hat immer recht. Das ist ein wichtiger Grundsatz, der auch im Erwachsenenbereich gilt.

„Die Glocke“: Kinder sind sehr gut darin, ihre Grenzen zu zeigen und auch zu wahren. Erwachsene können das in der Regel schlecht, oder haben sie das verlernt?

Schäfer: Das liegt oftmals an der gesellschaftlichen Norm, die Erwachsene verinnerlicht haben: Was gehört sich und was nicht. Da sind Kinder in der Regel erfrischend schonungslos. Mit zunehmendem Alter wächst man immer mehr in diese gesellschaftlichen Normen hinein. Wenn ich ein hohes Harmoniebedürfnis habe und dann aber eine Grenze setze und meinem Chef oder wem auch immer sage, so nicht und es geht nicht weiter, habe ich permanent dieses Gefühl, ich könnte meine Sympathie verspielen. Ich bekomme keine Wertschätzung mehr oder ich werde als zickig oder unbequem wahrgenommen. Das heißt, ich habe immer die Angst, auch etwas zu verlieren, wenn ich meine Werte sehr stark durchsetze. Viele erfahren erst später, dass Grenzen setzen auch Autorität und Anerkennung bringen kann. Die Zeit ist vorbei „Everybody's Darling“ zu sein. Kinder erfahren dieses Spannungsfeld in jungen Jahren nicht. Es ist noch nicht so stark ausgeprägt.



Grenzen setzen fällt Erwachsenen oft schwer. Kinder haben damit oft weniger Probleme. Was man tun kann, erklärt der Warendorfer Psychologe Roland Schäfer im Interview. Symbolfoto: dpa

Verhalten zu ändern dauert

„Die Glocke“: Wie kann man mit grenzüberschreitenden Situationen umgehen? Wenn man sich denkt: Ich müsste jetzt was sagen, aber das kann ich gerade nicht, weil ich nicht so respektlos sein will wie mein Gegenüber.

Schäfer: Das ist ein Lernprozess. In meinen Kursen höre ich oft von Teilnehmerinnen und Teilnehmern, dass ihnen im Nachhinein Dinge eingefallen sind, die sie hätten sagen wollen. Aber in dem Augenblick konnten sie nichts erwidern – es ist wie eine Blockade im Überraschungsmoment. Dann sollte man sich bestimmte Sprüche zurechtzulegen und alternative Verhaltensweisen

durchspielen. Wie reagiere ich nicht nur, sondern was sage ich direkt, wie verhalte ich mich letztendlich? Das können Trainingsinhalte sein, die im Rahmen sozialer Kompetenzen wieder neu erlernt werden. Natürlich verlässt man dann seine Komfortzone und begibt sich eventuell in einen Konflikt. Aber später merkt man, dass man daran gewachsen ist. Das steigert das Selbstbewusstsein. Und daraus resultierend die Selbstsicherheit.

„Die Glocke“: Woran sollten unsichere Menschen arbeiten?

Schäfer: Wenn wir über Selbstbehauptung sprechen, dann ist genau genommen das Ziel eine

selbstsichere Persönlichkeit zu werden. Und diese Selbstsicherheit auch auszustrahlen. Das spiegelt sich sehr häufig in der Körperhaltung wider. Man sagt immer so banal, dass Opfer ausgesucht werden. Und Opfer sind in Körperhaltung oftmals sichtbar. Das können Menschen sehr gut lesen. Deswegen arbeiten wir an der Körperhaltung, an dem Blick, am aufrechten Gehen, Schultern gerade. Und wir arbeiten auch mit der Sprache – eine mächtige Waffe.

 **Mehr Informationen zu Roland Schäfer und seinen Angeboten sind zu finden unter www.coachdrei.de.**



Der Warendorfer Psychologe Roland Schäfer hilft Menschen dabei, sich im Alltag und im Beruf selbst zu behaupten. Er gibt Tipps, wie man Grenzen setzt und diese wahrht. Foto: privat

Den Rucksack der Möglichkeiten erweitern

„Die Glocke“: Wie lange dauert es, bis man sein Verhalten ändert?

Schäfer: Es gilt, einen Automatismus aufzubauen, das kann dauern. Es geht aber nicht darum, die Persönlichkeit zu ändern, sondern den Rucksack der Möglichkeiten zu erweitern. Man lernt, dass, wenn jemand eine bestimmte Grenze, eine bestimmte Nähe überschreitet, dass man dann reagieren und frühzeitig agieren muss. Und das kann ich machen, indem ich mich zurückziehe, Distanz zur Gefahr aufbaue oder indem ich bewusst in die Konfrontation gehe.

„Die Glocke“: Würden Sie sagen, dass sich mehr Frauen als Männer selbst behaupten oder das lernen müssen?

Schäfer: Es gibt viele Menschen, ob Männer, Frauen oder divers, die dieses Thema durchaus haben und darunter leiden. Inte-

ressanterweise werden meine Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse ganz stark von Frauen frequentiert. Ganz viele Menschen, auch Jugendliche, mit einer hohen Sensitivität, haben häufig dieses Thema. Männer werden oft konfrontiert mit Aussprüchen wie Mensch, du bist doch ein Mann, stell dich nicht so an. Das belastet manchmal Männer, ohne dass wir es wahrnehmen.

Das gibt es leider immer noch zu viele Tabuzonen.

„Die Glocke“: Wie wird man in Gruppen sichtbarer?

Schäfer: Man kann zum Beispiel den Vorsatz fassen, sich aktiv in eine Diskussion einzubrin-

gen, einen Redebeitrag zu leisten. Und später zu schauen, wie es einem damit gegangen ist. Wenn man darunter leidet, immer zurückhaltend zu sein, sollte man daran arbeiten. Alles it möglich.

„Die Glocke“: Was würden Sie Menschen mit auf den Weg geben, die an ihrer Selbstbehauptung arbeiten möchten?

Schäfer: Es muss nicht immer gleich ein Coaching sein.

Selbstreflektion ist der erste Schritt: An welchen Stellen hakt es denn wirklich? Was stört mich eigentlich so an meinem Verhalten und warum? Dann kann man Ziele definieren: Wie möchte ich mich zukünftig in solchen Situa-



Zur Person

Schon immer tief verwurzelt in Warendorf, legte Roland Schäfer nach einer kaufmännischen Ausbildung bei der mittlerweile geschlossenen Firma Brinkhaus den Grundstein für seine vielseitige Karriere. Doch die kaufmännische Laufbahn sollte nicht sein einziger Weg bleiben. Geprägt von einem starken Interesse an menschlichem Verhalten, ent-

schied er sich für ein Psychologiestudium an der Universität Münster mit den Schwerpunkten Arbeits-, Betriebs-, Organisationspsychologie sowie klinische Psychologie. Nach seinem Studium zog es ihn zurück in den betrieblichen Kontext, wo er seine Kenntnisse in Persönlichkeits- und Eignungsdiagnostik einsetzte, um bei der Bewerberauswahl

und in Assessment Centern mitzuwirken. Seine Expertise erweiterte er in der Personalentwicklung, unter anderem als Leiter Personal- und Organisationsentwicklung bei den Stadtwerken Osnabrück und in weiteren Unternehmen. Heute kann er zudem auf zwölf Jahre intensive Erfahrung im Bereich betriebliches Gesundheitsmanagement zurückbli-

cken. In seiner Freiberuflichkeit und Selbstständigkeit lebt Schäfer seine kreativen und sportlichen Seiten aus. Sie ermöglicht ihm, sich Projekten zu widmen, die ihm am Herzen liegen, wie etwa der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung – ein Gebiet, auf dem er sich durch 42 Jahre im Kampfsport, insbesondere Karate, spezialisiert hat. Die Verbin-

dung von Kampfsportphilosophie und psychologischen Aspekten mündete in die Entwicklung von Workshops und Trainings, die nicht nur physische Techniken, sondern auch psychologische Strategien zur Selbstbehauptung vermitteln. Er betont, wie wichtig diese Fähigkeiten sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld sind.