





**ALBA CARDALDA**

**WIE MAN  
HÖFLICH  
F\*\*K YOU  
SAGT**

Grenzen setzen  
ohne Schuldgefühle

Aus dem Spanischen von  
Ursula Bachhausen



**PENGUIN** VERLAG

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel  
CÓMO MANDAR A LA MIERDA DE FORMA EDUCADA  
bei Vergara.

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich  
geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

1. Auflage

© der Originalausgabe 2023

by Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

© der deutschsprachigen Ausgabe 2026 by Penguin Verlag

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, D-81673 München

[produktsicherheit@penguinrandomhouse.de](mailto:produktsicherheit@penguinrandomhouse.de)

Redaktion: Kristen Brandt

Abbildungen: Jorge Penny und tu.tu.art (Tiger)

Umschlaggestaltung: [www.buerosued.de](http://www.buerosued.de)

nach einem Entwurf von Duró Studio

Umschlagillustration: © tu.tu.art

Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-328-11464-2

[www.penguin-verlag.de](http://www.penguin-verlag.de)

*Für Inti.  
Du warst an meiner Seite,  
während ich diese Seiten schrieb.  
Für meine Familie, meine Freundinnen  
und meinen Lebensgefährten  
mit Dank für ihre bedingungslose Unterstützung.*



# EINLEITUNG





Vor ein paar Jahren lebte ich eine Zeit lang in einem kleinen Ort in Bolivien, wo ich ehrenamtlich als Psychologin in einem Waisenhaus arbeitete. Zu meinen Aufgaben gehörte unter anderem auch der Wocheneinkauf in der nächsten Stadt. Als ich einmal zum Markt fahren wollte, stand die Landstraße, die ich sonst immer nahm, nach sintflutartigen Regenfällen komplett unter Wasser, und ich musste auf eine mir unbekannte Nebenstrecke ausweichen. Da ich weder eine Karte noch GPS-Empfang hatte, konnte ich nur hoffen, Straßenschilder zu finden, die mir den Weg weisen würden.

Nach etwa zwanzig Minuten Fahrt im strömenden Regen ging mir auf, dass ich noch nicht ein einziges Verkehrsschild gesehen hatte: keine Hinweise auf Ortschaften, keine Geschwindigkeitsbeschränkungen, keine Stoppschilder oder Entfernungsangaben zur Stadt, nichts dergleichen. Und zu allem Überfluss gab es auf der Fahrbahn nicht mal Spurmarkierungen. Sie erschien mir eher wie eine endlose Landebahn als wie eine Landstraße.

Plötzlich kam mir mit hoher Geschwindigkeit ein anderes Auto entgegen. Panik befiel mich, alle Muskeln in meinem Körper spannten sich an, und meine Hände krallten sich ans Lenkrad, als ich reflexartig nach rechts einschlug, um dem Fahrzeug auszuweichen.

Noch heute kann ich kaum fassen, wie es mir gelungen ist, den Zusammenstoß zu vermeiden.

Ich hielt am Straßenrand, und während ich versuchte, mich von dem Schock zu erholen, schossen mir tausend Fragen durch den Kopf: War ich eine Geisterfahrerin? War *ich* auf die falsche Spur geraten oder das andere Auto? Wo war die Abfahrt? Wie viele Kilometer lagen noch vor mir? Wie schnell durfte man dort eigentlich fahren? Ich war völlig lost.

Eine Beziehung ohne Grenzen ist wie eine Landstraße ohne Schilder: Keiner weiß, was erlaubt ist und was nicht beziehungsweise was man erwarten darf oder was von einem selbst erwartet wird. Es gibt keine Leitplanken, die klar definieren, was gut oder schlecht ist. Wo beginnt der Raum des anderen und wo meiner? Wo beginnt und endet die Verantwortung jedes Einzelnen? In einem solchen Fall ist der Crash quasi vorprogrammiert.

So wie uns Verkehrsschilder beim Fahren helfen, damit wir sicher und gesund an unserem Ziel ankommen, garantieren Grenzen in Beziehungen, dass Bindungen gesund und sicher sind und die Integrität aller Beteiligten gewahrt bleibt.

Doch wir wurden nicht dazu erzogen, Grenzen als etwas Positives zu betrachten. Stattdessen sind wir im Glauben aufgewachsen, wahre Liebe sei bedingungslos und es sei egoistisch, »bis hierhin und nicht weiter« zu sagen. Solche in unserer Kindheit erworbenen Auffassungen prägen unser Verhalten und unser Verständnis von Beziehungen. Sie sorgen dafür, dass wir uns schuldig fühlen, wenn wir anderen Grenzen setzen, und es als mangelnde Zuneigung deuten, wenn andere uns aufzeigen, wie weit wir bei ihnen gehen dürfen. Diese falsche Sichtweise verleitet uns dazu, toxische Beziehungen aufrechtzuerhalten

und Abhängigkeit und Missbrauch zu dulden. Wir sagen Ja, wenn wir eigentlich Nein sagen wollen, und äußern unsere Bedürfnisse und Gefühle selbst bei uns nahestehenden Menschen nicht frei von der Leber weg. Mit diesen grundverkehrten Vorstellungen davon, was Grenzen sind, geht ein Mangel an emotionaler Bildung und assertiver, das heißt selbstbewusster, respektvoller Kommunikation einher.

In manchen Schulen stehen heute Angebote auf dem Lehrplan, die schon die emotionalen Kompetenzen der Jüngsten stärken und ihren achtsamen Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen fördern sollen, doch die meisten von uns, die vor den 2000er-Jahren geboren wurden, haben nicht die nötigen Werkzeuge an die Hand bekommen, um unsere Gefühle zu identifizieren, sie zu benennen, ihnen Wert beizumessen und sie empathisch und respektvoll zu vermitteln. Deshalb fällt es uns als Erwachsenen so schwer, die richtigen Worte zu finden, wenn wir ausdrücken wollen, wie wir uns fühlen, oder wenn wir mit etwas nicht einverstanden sind und Nein sagen wollen. Wir haben nie gelernt, auf eine aufrichtige, ehrliche und zugleich respektvolle Art mit anderen zu kommunizieren. Uns wurde weder beigebracht, wie wir unserem Ärger Ausdruck verleihen können, ohne gleich in den Angriffsmodus zu schalten, noch, wie wir unsere Bedürfnisse klar kommunizieren können.

Als Konsequenz verschweigen wir oft, was wir auf dem Herzen haben, weil wir nicht wissen, wie wir es ausdrücken sollen. Wir tun es ab: »Ist nicht so wichtig«, »ich will keinen Streit vom Zaun brechen« oder »ich will den anderen nicht verärgern«. Mit anderen Worten: Wir machen uns selbst klein. Aber dadurch werden unsere Gefühle nicht etwa schwächer. Im Gegenteil, sie verstärken sich und stauen sich in uns an, bis wir eines Tages hochgehen wie ein Vulkan und uns auf denkbar schlechte

Weise Luft machen. Dann werden wir verletzend, und unsere Beziehungen nehmen Schaden.

Es ist unser gutes Recht, Grenzen zu setzen, aber wie so oft im Leben kommt es auf das Wie an. Für eine gesunde Form der Grenzsetzung ist es wesentlich, dass wir mit Bedacht den passenden Moment und die richtigen Worte wählen und dabei weder die Gefühle der anderen noch unsere eigenen verletzen. Nur dann sind die aufgezeigten Grenzen konstruktiv und helfen uns dabei, ein gutes Verhältnis zu anderen und zu uns selbst aufzubauen, anstatt die Beziehung zu zerstören. Wir müssen also zugleich selbstbewusst und mit Fingerspitzengefühl vorgehen. Diese schwierige Aufgabe wird leichter, wenn wir geeignete Kommunikationsstrategien und Schlüsselemente der nonverbalen Kommunikation kennen.

Aber nicht so schnell. Beginnen wir beim Anfang.





1

**GRENZEN:  
WAS IST DAS – UND WAS NICHT?**





Wir alle würden uns verändern,  
wenn wir zu sein wagten, was wir sind.

MARGUERITE YOURCENAR

## WAS SIND GRENZEN?

Der Definition nach ist eine Grenze eine reale oder symbolische Linie, die das Ende von etwas Materiellem oder Nichtmateriellem kennzeichnet oder eine Sache von einer anderen trennt. Sie zeigt ein Extrem auf, das nicht überschritten werden soll oder darf. In der Psychologie haben wir es mit zwischenmenschlichen Grenzen zu tun. Wir könnten sie als Regeln und rote Linien definieren, die dafür sorgen, dass unsere Beziehungen (auch die zu uns selbst) gesund sind. Im Folgenden werden wir verschiedene Arten von Grenzen kennenlernen.

Zunächst einmal gibt es physische Grenzen, die unsere persönliche Distanzzone und unser Verhältnis zu Körperkontakt

definieren. Manche Menschen mögen Körperkontakt. Sie suchen Nähe, um zu ihrem Gegenüber eine Verbindung herzustellen (sie berühren beim Sprechen seine Hand oder seinen Arm, umarmen den anderen zur Begrüßung, äußern und empfangen Zuneigung gern durch physischen Kontakt). Andere halten lieber Abstand (sie grüßen per Händedruck, fühlen sich bedrängt, wenn ihnen jemand zu nahe kommt, oder unbehaglich, wenn andere ihre Zuneigung mit Küsschen oder Berührungen zum Ausdruck bringen wollen). Bei physischen Grenzen spielt neben den persönlichen Vorlieben jedes Einzelnen auch die Kultur des jeweiligen Landes eine wichtige Rolle. So ist der Umgang der Menschen in Nordeuropa in der Regel distanzierter als in den Ländern Südeuropas.

Andere physische Grenzen betreffen unsere Intimsphäre, also etwa unser Schlafzimmer, unseren Rucksack oder unsere Hosentaschen. Körperliche Übergriffe stellen die schlimmste Form der Überschreitung physischer Grenzen dar, aber diese werden – wenngleich weniger drastisch – ebenfalls verletzt, wenn uns jemand mehr berührt, als uns lieb ist, in unsere Intimsphäre eindringt oder unerlaubt in unseren Habseligkeiten herumkramt.

Daneben gibt es emotionale Grenzen, die festlegen, wann, wem gegenüber und in welchem Kontext wir unsere Gefühle äußern. Sie werden beispielsweise überschritten, wenn uns jemand emotional manipuliert, unsere Empfindungen abtut oder über uns urteilt, weil wir unsere Gefühle äußern. Unsere emotionalen Grenzen werden ebenfalls verletzt, wenn sich jemand ungebeten in unsere vertrauliche Kommunikation einmischt (indem die Person zum Beispiel Gespräche belauscht oder Nachrichten beziehungsweise E-Mails liest, die wir mit anderen austauschen) oder ohne unsere Zustimmung dort

herumschnüffelt, wo wir versuchen, unseren Gefühlen und Gedanken Ausdruck zu verleihen, wie etwa in einem Tagebuch.

Sexuelle Grenzen wiederum betreffen Aspekte der Zuneigung, Kommunikation und Körperlichkeit in sexuellen Beziehungen. Sie werden nicht nur durch nichteinvernehmlichen körperlichen oder sexuellen Kontakt überschritten, sondern auch durch schlüpfrige Bemerkungen, obszöne Gesten sowie jede Art von Druck oder Manipulation, die auf sexuellen Kontakt abzielt.

Zeitliche Grenzen legen fest, wie wir unsere Zeit einteilen, um sie verschiedenen Lebensbereichen oder Menschen in unserem Umfeld zu widmen. Wenn jemand von uns verlangt, mehr Zeit mit ihm oder ihr zu verbringen, als wir möchten oder als vorab für eine bestimmte Aktivität (zum Beispiel bei der Arbeit) festgelegt wurde, verletzt er unsere zeitlichen Grenzen.

Und zu guter Letzt geht es bei materiellen Grenzen darum, wie wir Gegenstände oder materielle Güter in unserem privaten Besitz einsetzen und mit wem wir was teilen wollen. Wenn uns jemand beraubt, sich etwas ohne unsere Erlaubnis ausleiht, etwas kaputtmacht, ohne für den Schaden aufkommen zu wollen, oder uns unter Druck setzt, um unseren Besitz nutzen zu können, überschreitet er unsere materiellen Grenzen.

Manche Arten von roten Linien im zwischenmenschlichen Kontakt sind schwerer zu identifizieren und zu definieren als andere. Bei sichtbaren, sprich materiellen oder physischen Grenzen, fällt es uns leichter als bei emotionalen Grenzen, weil wir die nicht sehen können. Deshalb ist es für uns absolut selbstverständlich, dass niemand einfach unsere Autoschlüssel einstecken darf, aber es fällt uns ungleich schwerer anzuerkennen, dass niemand unsere Gefühle manipulieren darf.

Es fällt uns auch leichter, quantifizierbare Grenzen abzustecken, zum Beispiel im Hinblick auf unsere Zeit, als nicht quantifizierbare, etwa auf dem Gebiet der Sexualität. Wir fühlen uns absolut im Recht, wenn wir unserem Ärger darüber Luft machen, dass jemand später als vereinbart erscheint. Aber dass eine verärgerte Reaktion auf einen obszönen Blick ebenso ihre Berechtigung hat, ist uns nicht immer so klar.

Durch unsere Erziehung und Kultur wurden uns Glaubenssätze vermittelt, die unser Verständnis von Grenzen beeinflussen. Das betrifft jedoch nicht alle Grenzen gleichermaßen. Bei einem körperlichen Übergriff haben wir keinerlei Zweifel, dass wir uns zur Wehr setzen dürfen, und fühlen uns deshalb nicht schuldig. Verletzt uns jedoch jemand auf emotionaler Ebene und untergräbt unsere psychische Integrität, bekommen wir möglicherweise Gewissensbisse, wenn wir ihm sagen, dass er sein Verhalten ändern soll.

Warum ist das so? Wir versuchen doch in beiden Fällen nur, uns zu schützen!

Wenn wir damit beginnen wollen, Grenzen zu setzen, müssen wir als Erstes jeder Form von roter Linie die gleiche Wichtigkeit einräumen.

Hier ein Beispiel: Es würde uns wohl kaum in den Sinn kommen, unsere Haus- oder Wohnungstür auszubauen, damit jederzeit alle ungefragt nach Lust und Laune hereinspazieren können, oder? Denn damit würden wir das Risiko eingehen, dass jemand bei uns eindringt, um uns zu berauben oder uns wehzutun, und das würde unsere eigene Unversehrtheit und die unserer Familie gefährden. Deshalb haben wir alle eine Tür, zu der nur die Bewohner des Hauses oder der Wohnung – und vielleicht ihre engsten Vertrauten – einen Schlüssel haben. Alle anderen müssen klingeln, damit wir entscheiden können, ob wir

sie hereinlassen oder nicht. Darüber hinaus gibt es in unserem Zuhause weitere Türen, die die Zimmer der einzelnen Bewohner und andere Räume abgrenzen. Niemand fühlt sich beleidigt oder zurückgesetzt, weil jeder Bewohner einen eigenen Bereich hat und seine Tür nach Belieben auf- oder zumachen kann. Es stört sich niemand daran, dass jemand die Badezimmertür hinter sich schließt, und auch wir selbst entwickeln deshalb keine Schuldgefühle. Wir empfinden diese Grenzen als völlig normal und für ein harmonisches Zusammenleben unabdingbar.

Doch wie würden wir reagieren, wenn ein Freund beleidigt wäre, weil wir ihm unseren Schlüssel nicht geben? Was würden wir auf die Behauptung erwidern, er müsse bei uns ein- und ausgehen können, wie er will, wenn wir ihn wirklich liebten? Was täten wir, wenn er es als drastischen Mangel an Vertrauen und Zuneigung darstellen würde, dass wir seinem Wunsch eine Absage erteilen?

Wahrscheinlich würden wir es für totalen Bullshit halten und diesem Menschen die Freundschaft kündigen, sofern er nicht schleunigst zurückrudern und zugeben würde, nicht ganz bei Trost zu sein.

Ein »Freund«, der keinerlei Grenze respektiert, von uns bedingungslose Liebe erwartet und von unserem Nein genervt ist oder sich durch unsere emotionalen Bedürfnisse belästigt fühlt, ist genauso übergriffig und respektlos wie derjenige, der unseren Wohnungsschlüssel verlangt. Einer solchen emotionalen Erpressung dürfen wir nicht nachgeben, so sehr wir diesen Menschen auch lieben mögen. Denn anders als man uns immer weismachen wollte, sind Grenzen ein Liebesbeweis für den anderen.

Sobald wir unsere Bedürfnisse in einer Beziehung klar ausdrücken, machen wir es dem Gegenüber leichter, mit uns so umzugehen, dass wir uns geborgen und sicher fühlen. Und das

ist einer gesunden, dauerhaften Bindung zuträglich. Es ist, als würden wir sagen: »Weil ich dich liebe und mir eine lange und schöne Beziehung mit dir wünsche, möchte ich dir mitteilen, wodurch ich mich wohlfühle. Dann musst du nicht raten und tust nicht unwissentlich etwas, das mich verletzt oder uns entzweit.« Und indem auch wir Interesse an den roten Linien unseres Gegenübers bekunden, zeigen wir, dass uns eine gesunde Beziehung wichtig ist und wir dem anderen ein Gefühl der Sicherheit geben wollen.

Letztlich ist das Abstecken von Grenzen auch ein Akt der Selbstliebe. Um zu definieren, wie weit zu gehen wir bereit sind, müssen wir in uns hineinhorchen und uns dafür einsetzen, dass wir in unseren Beziehungen genau das bekommen, was wir brauchen, nicht weniger.

Grenzen haben also viel mit Respekt zu tun. Wir sagen dem anderen damit: »Ich zeige dir auf, wie weit du gehen kannst, und hoffe, dass du das respektierst. Und ich möchte deine roten Linien erfahren, damit auch ich sie respektieren kann.« Aber es geht nicht nur um gegenseitigen Respekt. Grenzen sind auch ein Ausdruck von Selbstachtung, denn wenn wir unsere eigenen Rechte und Bedürfnisse wertschätzen und darauf dringen, dass sie von anderen anerkannt werden, messen wir uns selbst Wert als Mensch bei.

Nicht zuletzt geht es auch um Akzeptanz. Wenn wir die Grenzen unseres Gegenübers akzeptieren, erkennen wir an, dass sich das, was diese Person in einer Beziehung zu tolerieren bereit ist, deutlich von dem unterscheiden kann, was wir selbst dulden würden. Es ist deshalb aber kein bisschen weniger wert. Wir akzeptieren uns auch selbst, wenn wir unsere Bedürfnisse und Wünsche erkennen und wertschätzen, ohne sie zu verurteilen oder uns ihretwegen schuldig zu fühlen.

Man kann nicht über Grenzen sprechen, ohne zugleich auf grundlegende assertive Rechte einzugehen, also auf Rechte der Selbstbehauptung, die wir alle schon allein dadurch besitzen, dass wir Menschen sind. Diese Rechte legen fest, wo die eigene und die fremde Freiheit beginnt oder endet, und schützen somit die Bedürfnisse beider Seiten. Sie bilden die Grundlage für Respekt, ethische und moralische Normen und die zwischenmenschlichen Grenzen, die wir uns selbst und anderen auferlegen. Die grundlegenden assertiven Rechte sind:

- das Recht, unsere Empfindungen, Emotionen, Gedanken und Bedürfnisse auszudrücken,
- das Recht, respektvoll und mit Würde behandelt zu werden,
- das Recht, eine abweichende Meinung zu äußern,
- das Recht, Nein zu sagen,
- das Recht, etwas zu wollen,
- das Recht, etwas nicht zu wollen,
- das Recht, die Meinung zu ändern,
- das Recht, sich zu irren,
- das Recht, über unser Leben, unseren Körper und unsere Zeit zu verfügen, und
- das Recht, unsere eigenen Prioritäten zu setzen.

Wer seine Rechte ausüben will, muss sie selbstverständlich auch anderen zugestehen. Im Falle dieser zehn Rechte heißt das: Wir müssen sie bei ausnahmslos allen Menschen respektieren.

Von den letzten beiden abgesehen, besitzen auch Kinder diese grundlegenden assertiven Rechte (zumindest solange ihre Entscheidungen nicht ihre eigene Unversehrtheit oder die anderer gefährden). Die Wahrung dieser Rechte ist in der

Kindheit besonders wichtig, da sich in dieser Lebensphase das Glaubenssystem über uns selbst, die anderen und die Welt bildet. Wenn uns als Kindern vermittelt wird, wir besäßen eines oder mehrere dieser Rechte nicht, fällt es uns als Erwachsenen schwer, uns vom Gegenteil zu überzeugen und für sie einzustehen.

Werden einem Kind seine assertiven Rechte vorenthalten, wird es zwangsläufig zu einem Menschen heranwachsen, der leicht manipulierbar und anfällig für Missbrauch ist, der nicht das Recht zu haben glaubt, seine Gefühle auszudrücken, Nein zu sagen, seine Gedanken zu äußern und eigene Entscheidungen zu fällen. Deshalb ist es besonders wichtig, die assertiven Rechte von Kindern zu achten, denn nur dann werden sie lernen, für ihre Rechte einzutreten.

Menschen lernen vor allem durch Nachahmung. Kinder eignen sich Wissen und Gewohnheiten an, indem sie ihre älteren Geschwister, ihre Klassenkameraden, ihre Comic-Superhelden und vor allem ihre Eltern imitieren. Deshalb müssen wir als Mütter und Väter nicht nur die assertiven Rechte des Kindes achten, sondern ein Vorbild sein, indem wir für unsere eigenen Rechte eintreten und die anderer respektieren. Einem Kind zu sagen, was es tun soll, bringt nichts, wenn wir es ihm nicht vorleben.