

BEZIEHUNGEN ZU LERNENDEN

# mit Grenzen setzen



Wenn ich weiss was ich will und was mir wichtig ist... dann kann ich dies meiner lernenden Person klar kommunizieren.

Jugendliche brauchen Grenzen und brauchen Begleitung auf ihrem Weg in die Berufswelt. Gleichzeitig wollen die Lernenden viel Freiheiten und am Liebstem machen was sie gerade «Lust» darauf haben. Wie wollen wir mit diesem Zielkonflikt umgehen? Setze ich bei meiner zu begleitenden Person genug und klare Grenzen? Werden diese auch vom ganzen Team gelebt? Machen diese Grenzen Sinn? Begleite ich sie richtig? Sind die Jugendlichen auf dem richtigen Weg zur «Marktfähigkeit»?

Jugendliche brauchen Personen, welche sie mit klaren eigenen Grenzen und vor allem einer starken Persönlichkeit begleiten. Hinter Grenzen stehen auch Werte – was ist mir wichtig? Kennen Sie ihre eigenen Grenzen? Wissen Sie wirklich, was ihnen im

Alltag wichtig ist? Welches sind Ihre Bedürfnisse und diese von der zu begleitenden Person?

**Es ist nicht die Aufgabe der zu begleitenden Personen diese Grenzen zu erahnen – sondern es ist unsere Aufgabe, Grenzen oder auch Regeln klar zu kommunizieren.**

Wenn wir unsere lernenden Persönlichkeiten dazu ermutigen, selber Lösungen finden und so auch eigene «Lern»-Erfahrungen machen lassen, tragen wir einen grossen Beitrag zur Förderung von den unterschiedlichsten Kompetenzen bei. In der neuen KV Reform 2022 ist die Selbstkompetenz viel stärker gewichtet. Beispielsweise die gute Selbstorganisation gehört dazu. Erfolgserlebnisse beim Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse kann zur Stärkung vom Selbstvertrauen führen. Gerade im heutigen Leben brauchen wir selbständige im Leben stehende Persönlichkeiten. Jugendliche erleben auch Einschränkungen in ihrer Selbstentfaltung durch Grenzen oder einfach auch durch die alltäglichen «To Do Listen» in den verschiedenen gelebten Rollen mit Arbeiten, Schule, Freizeit und vieles mehr.... Dann denken wir oft, sie sollten doch jetzt merken, dass «genug» ist, dass sie sich jetzt endlich auf das «Wesentliche» konzentrieren sollen. Was ist das Wesentliche für die zu begleitenden Personen? Oft besteht in dieser Tatsache schon ein Zielkonflikt. Es ist nicht die Aufgabe der zu lernenden Person Grenzen zu spüren, sondern es ist ganz klar unsere Verantwortung, diese klar und deutlich erkennbar zu machen.

**Worin besteht genau der Unterschied zwischen Regeln und persönlichen Grenzen sowie eigenen Werten?**

Menschliche Gesellschaften brauchen Regeln. Auch Betriebe oder Eltern welche Jugendliche auf ihrem Weg begleiten, brauchen klare «Spielregeln». Diese Regeln sind allgemeine und unpersönliche Grenzen.

Allgemeine Grenzen sind starr und klar geregelt. Sogenannte Spielregeln im Betrieb sollen von allen gelebt werden und Sinn machen. Lernende können diese Grenzen als Einschränkung von ihrem Bedürfnis nach Freiheit (sich selber sein und tun was ihnen im Moment gerade gut tut) nehmen oder verstehen diese «Regel» ganz einfach nicht, weil sie nicht Sinn-voll ist. Lernende von heute nehmen oft solche Regeln nicht einfach hin sondern hinterfragen oder geben ein (nonverbales) Zeichen von «nicht einverstanden zu sein. Wir denken dann – was ist mit den heutigen Jugendlichen nur los? Dies braucht je nachdem viel Energie. Wenn Lernende so stark nach ihren Vorstellungen leben, bis sie an unsere Grenzen stossen oder die Grenzen der Unternehmung.

Diese Grenzen sind von den zu begleitenden Personen je nach Tagesform unterschiedlich und natürlich auch von Unternehmung zu Unternehmung anders. Je nach Arbeitsbelastung von uns selber haben wir mehr Geduld oder eben weniger.

Wichtig ist, dass wir diese Grenzen und unsere Werte jeweils selber wahrnehmen und dann klar kommunizieren.

Das Wertesystem beeinflusst unser bewusstes und unbewusstes Denken sowie tägliches Handeln. Wir haben alle einen sogenannten persönlichen «Werte-Massstab» und dieser regelt wie wir mit Situationen und Ereignissen umgehen. Diese Werte meiner zu begleitenden Person vorleben und was es heisst für diese einzustehen, ist eine wundervolle tägliche Achtsamkeitspraxis für alle.

### **Praxisbeispiel zu persönlichen Grenzen und Regeln;**

Im folgenden Beispiel aus meinen eigenen Erfahrungen mit Jugendlichen zeige ich auf, wie wir mit allgemeinen oder persönlichen Grenzen auf ein Verhalten reagieren können.

Wenn meine Lernende Person am Vormittag lieber seine persönlichen Nachrichten auf seinem Handy beantwortet als die Arbeit zu beginnen, löst dies in mir ein genervtes Gefühl aus. Mich stört das heute, weil ich so viel Arbeit habe und nicht weiss wie ich das heute alles schaffen sollte. Nun kann ich mich entscheiden ein Verbot, eine sogenannte starre und äussere Grenze aussprechen -> Handy Verbot? So wird das Verhalten von Lernenden eingeschränkt. Ja klar ist das wichtig – wenn jedoch dem Lernenden genau dieses Verhalten gut tut um in den Alltag zu starten und dennoch seine Tagesziele erreicht – warum soll er das nicht tun?

### **Bei einer persönlichen Grenze lernen Lernende etwas darüber, was mir wichtig ist, wie es mir gerade geht und lernt Vorgesetzte Persönlichkeiten ernst zu nehmen.**

Zieh ich eine persönliche Grenze – dann kann ich zu meiner zu begleitenden Persönlichkeit beispielsweise sagen; «ich bin gerade genervt darüber, dass du in aller Ruhe in dein Handy schauen kannst und ich habe heute eine sehr grosse Pendenzenliste und mir ist wichtig, dass wir dies heute gemeinsam anpacken. So lernen Lernende wie können eigene Bedürfnisse formuliert werden, wissen wie es mir gerade geht und lernt mich ernst zu nehmen anstelle eines Verbots.

Beim Ziehen von persönlichen Grenzen im Alltag mit Lernenden geht es darum, dass ich mich klar und deutlich ausdrücken kann – was mir gerade wichtig ist. Ich vielleicht gerade jetzt an eine persönliche Grenze komme und was mir jetzt gut tut und was nicht. Gleichzeitig nehme ich mein Gegenüber auch ernst. Er oder sie ist immer gut, genau so wie er oder sie ist.

### **Persönliche Grenzen brauchen Klarheit und eine grosse Portion Achtsamkeit.**

Wir verstecken uns hinter der Rolle als «Chef» oder wir dürfen uns zeigen und zwar genau so wie wir sind...

**Wenn Jugendliche merken, dass sie ernst genommen werden, dann sind sie mit dem Resonanz-Prinzip eher bereit unsere Grenzen ebenfalls ernst zu nehmen.**

Jugendliche wollen uns nicht ärgern oder provozieren. Sie stehen einfach für das ein was ihnen wichtig ist und überlegen dabei gar nicht so gross. Sie wollen mit diesem Verhalten auch herausfinden, was uns wirklich wichtig ist und finden so «Beziehungen» und nicht starre Grenzen. So lernen wir miteinander achtsam und respektvoll umzugehen. Wir dürfen aus meiner Sicht die persönlichen Grenzen / Bedürfnisse von Jugendlichen noch viel mehr ernst nehmen.

**Jede Frage motiviert das Gehirn, eine Antwort zu finden und schickt es auf die «Suche». Willst du die Chance durch positive Fragen nutzen und brillante Antworten erhalten? Dann los...**

Wie gut achten Sie auf ihre Grenzen? Wie oft nehmen sie persönliche Bedürfnisse erst zu spät wahr und sorgen so zu wenig zu sich selber? Kennen Sie die dahinter liegenden Werte, welche ihnen im Leben wichtig sind? Kann es sein, dass sie dann etwas «unbeherrscht» auf die Jugendlichen einreden? Wie «ernst» nehmen Sie die Jugendlichen?

Bei den Fragen am Schluss und dem Thema «Grenzen» wurde ich durch Maya Risch, Praxis für Beziehungskompetenz, [www.mayarisch.ch](http://www.mayarisch.ch) inspiriert. Mit meinen zwei kleinen Kindern komme ich auch immer wieder an meine «Grenzen» und finde immer wie mehr Parallelen zu der Arbeit mit Jugendlichen. Umso mehr ich mich mit «mir» beschäftige und was hinter meinen Werten steckt, umso gelassener werde ich im Alltag.



[www.bildungsquali.ch](http://www.bildungsquali.ch)

Der Artikel wurde durch die Geschäftsführerin, Kursleiterin, Familienmanagerin und begeisterte Denksportlerin mit dem Thema Bewusstsein schafft mehr Zufriedenheit - **Alexa Eicher** verfasst. Sie lebt mit ihrer Familie in Honau (LU) und begleitet Jugendliche und die Menschen, welche junge Persönlichkeiten auf ihrem Weg begleiten dürfen.