



Eine Frage der Verpackung: Ich-Botschaften helfen dabei, die eigenen Gedanken und Gefühle respektvoll zu kommunizieren.

FOTO: MONIQUE WÜSTENHAGEN

Wie ziehe ich in meiner Beziehung Grenzen?

Auch wenn man zu zweit durchs Leben geht: Manchmal möchte man einfach nicht dasselbe wie der Partner.

Ein Beispiel: Man ist eingeladen auf eine Familienfeier des Partners - und weiß, dass einem die Menschen dort nicht guttun. Der oder die Liebste erwartet dennoch, dass man sich dort blicken lässt. Muss das sein? Oder darf man da eine Grenze ziehen und beispielsweise sagen „Ich komm' nicht mit“?

Ja! Denn das eigene Bauchgrummeln zu unterdrücken, ist keine gute Idee. „Grenzen dienen in einer Partnerschaft gegenseitigem Respekt, sie helfen, eigene Bedürfnisse zu schützen und auch die Bedürfnisse des anderen wahrzunehmen“, sagt Petra Beschoner. Sie ist Fachärztin für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin und Ärztliche Leiterin der Akutklinik Bad Saulgau. Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für Paare:

1. Schritt: Grenzen ermitteln

Grenzen sind bei allen Menschen unterschiedlich. Um herauszufinden, wo die eigenen

verlaufen, können wir uns diese Fragen stellen:

- Was sind meine Wünsche?
- Wovon habe ich Angst?
- Welche Werte sind mir wichtig?
- Welche Ziele habe ich?

Es hilft auch, die Signale des eigenen Körpers wahrzunehmen - wie etwa Anspannung, Unwohlsein oder Kopfschmerzen.

2. Schritt: Grenzen kommunizieren

Partnerin oder Partner müssen von den eigenen Bedürfnissen und Grenzen aber auch erfahren. Das geht am besten mit einer offenen, ehrlichen und einfühlsamen Kommunikation. Ich-Botschaften und Empathie können vermeiden, dass sich die andere Seite angegriffen fühlt.

Zurück zum Familienfeier-Beispiel: In einem Gespräch kann man dem Partner sanft erklären, wie man sich dort fühlt. Gleichzeitig signalisiert man, dass man den Wunsch ernst nimmt, mit auf diese Feier zu gehen.

Auf dieser Grundlage können beide darüber sprechen, wie sie

damit umgehen wollen. Womöglich gibt es einen Kompromiss, der für beide funktioniert. So kann man beispielsweise vereinbaren, dass man nur für ein Stück Kuchen auf der Feier bleibt.

3. Schritt: Absprachen einhalten

An die Absprache müssen sich dann auch beide halten. Denn bei Grenzen ist vor allem auch Konsistenz wichtig: „Ich bleibe klar und konsequent bei meiner Haltung, sonst schüre ich Unsicherheit und Misstrauen im Partner“, sagt Petra Beschoner.

Dafür müssen die Grenzen vielleicht auch immer wieder kommuniziert werden, bis sie auf der anderen Seite ankommen. Und zur Not auch Konsequenzen gezogen werden.

Zurück zur Familienfeier: Wenn eine Erinnerung an den Partner nicht ausreicht, dann verlässt man die Feier alleine. Hilfreich ist auch, gleich zu Beginn den Gastgebern zu sagen, wann man die Feier wieder verlassen wird. Das reguliert die Erwartungen. (dpa)

Parkinson: Was in Freezing-Momenten hilft

Wer Parkinson hat, kann seine Bewegungen schlechter steuern. Und manchmal geht kurz gar nichts: Im Verlauf der Erkrankung machen viele Patientinnen und Patienten Bekanntheit mit dem sogenannten Freezing. Davon ist die Rede, wenn Bewegungen „einfrieren“.

Ein Beispiel: Man möchte zum Handy, das im Nebenraum liegt und klingelt, kommt aber nicht von der Stelle. Eine Blockade können Betroffene etwa auch bei offenen Türen oder Türschwellen erleben. Oder beim Umdrehen: Man möchte etwas aus dem Schrank nehmen, die Füße bleiben wie festgeklebt am Boden, während der Körper mitgeht. Das kann im schlimmsten Fall zu Stürzen mit komplizierten Knochenbrüchen führen.

Aber wie kann man sich in solchen Momenten selbst helfen? Der Neurologe Prof. Andrés Ceballos-Baumann von der Schön Klinik in München-Schwabing, nennt ein paar Tipps:

1. Laut zählen

Eins, zwei, drei: Um sich aus der Starre zu lösen, können Betroffene probieren, laut zu zählen. „Das sorgt dafür, dass die Kontrolle des Gehens von den Hirnarealen, die nicht mehr gut funktionieren, in die noch gut funk-

tionierenden Areale verlagert wird“, erklärt Ceballos-Baumann.

2. Einen Richtungswechsel einlegen

Hilfreich kann sein, einen Schritt zur Seite zu machen, um aus der Blockade herauszukommen.

3. Stock mit ausklappbarer Lasche

Dieses Hilfsmittel wird auch Anti-Freezing-Stock oder Parkinson-Stock genannt. Erleben Parkinson-Betroffene einen Freezing-Moment, können sie die Lasche, also einen kleinen Ausleger, am unteren Ende des Stocks auf den Boden klappen.

Er fungiert als visuelles Hindernis, Betroffene versuchen, über diese Linie hinwegzusteigen. Häufig unterbricht das den festgefrorenen Gangmechanismus und ermöglicht erste Schritte.

4. Rollator mit Laserlinie

An manchen Rollatoren gibt es die Möglichkeit, per Knopfdruck eine Laserlinie auf den Boden zu werfen. Auch hier ist die Grundidee: Betroffene versuchen, über diese Linie hinwegzukommen - und lösen sich so aus der Starre. (dpa)



Die Füße bleiben am Boden, obwohl man weiterlaufen möchte. Freezing kann wenige Sekunden andauern, aber auch eine halbe Minute.

FOTO: MASCHA BRICHTA

Diese Tools finden den passenden Beruf für Sie

Viele fragen sich bei ihrer Berufswahl, wie sich eigene Interessen mit Zukunftstrends kombinieren lassen. Eine wichtige Frage. Aber erst mal sollte es um etwas anderes gehen: Aus Sicht von Tobias Maier vom Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB) ist es wichtig, zunächst die eigenen Interessen auszuloten. Was fällt einem leicht, welche Aufgaben empfindet man als erfüllend?

Der TalentKompass des nordrhein-westfälischen Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales kann dabei helfen,

nicht nur die eigenen Interessen und Fähigkeiten, sondern auch Werte zu erkennen. Im nächsten Schritt könnten Interessierte den Berufsorientierungstest der Bundesagentur für Arbeit nutzen, um eine passende Tätigkeit zu finden.

Dann erst lohnt die Frage, wie eigene Interessen mit langfristigen Trends und Chancen wie technologische Neuerungen oder demografischer Wandel zusammengebracht werden können. Wer zum Beispiel wissen möchte, wie Automatisierungsprozesse wie Künstliche



Stärken und Neigungen bestimmen hilft: hierfür gibt es kostenlose Tests im Internet.

FOTO: ZACHARIE SCHEURER

Intelligenz (KI) den anvisierten Job womöglich verändern, kann den Job-Futuromat des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung (IAB) nutzen.

„Dabei sollte man sich aber unbedingt vor Augen führen, dass KI nicht nur Tätigkeiten ersetzt, sondern auch enorme Chancen für Entwicklungsmöglichkeiten bietet“, sagt Maier. Im Zweifelsfall sollte man eine Berufsberatung aufsuchen. Das gilt auch für alle, die bereits im Berufsleben stehen und sich umorientieren möchten. (dpa)