

von ihnen lernen. Lediglich die Namen, Orte und Situationen wurden zum Schutz der Personen verändert, jedoch ohne die wesentlichen Sachverhalte zu verfälschen. Im Film würde es heißen: „Nach einer wahren Begebenheit.“

Das Buch ist sowohl an all jene gerichtet, die sich Tipps für ihren persönlichen Alltag holen wollen, als auch an jene, die sich in den unterschiedlichen Situationen ihres Berufslebens besser abgrenzen lernen möchten bzw. müssen. Als Therapeuten können wir Ihnen vorab eines sagen: Wenn Sie sich (noch) nicht besonders gut abgrenzen können gegen die Anforderungen, Bedürfnisse und Meinungen anderer, dann geht es Ihnen wie sehr vielen anderen Menschen. Sie sind damit nicht allein. Aber etliche haben sich trotz der Krisen, in die sie aufgrund ihrer „Grenzerfahrungen“ geraten sind, erfolgreich gemausert und fanden zu einem neuen Lebenskonzept. Das können Sie auch!



Zu unserer Qualifikation als Heilpraktiker für Psychotherapie gehört, dass wir mit unterschiedlichen Therapieformen und -methoden arbeiten. Darüber hinaus haben wir im Laufe unserer täglichen Praxis die Vorstellung gewonnen, dass jeder Mensch – Sie und wir inbegriffen – nicht nur über ein eigenes Leben mit Werten, Sprache, Kultur und Chancen verfügt, sondern auch über ganz eigene Verteidigungs- und Vermeidungsstrategien. Vielleicht haben Sie sich ja etwas angeeignet, das funktioniert. Glückwunsch! Wenn Sie bisher aber gescheitert sind, bedeutet das lediglich, dass die verwendete Technik nicht geholfen hat. Beim Lesen des Buches werden Sie sehen, dass noch viele weitere Optionen zur Verfügung stehen, um endlich ein zufriedenstellendes Ergebnis in Ihrem Leben und Ihren Beziehungen zu erzielen und dadurch mehr Freude, Friede, Freiheit und Fülle zu erfahren.

Ob wir Menschen uns dazu aufmachen und Stellung beziehen, das steht und fällt mit dem Wert, den wir uns selbst und unserem Leben beimessen. Selbstwert spielt für das Setzen von angemessenen Grenzen die entscheidende Rolle. Wenn Sie in den Spiegel schauen: Wie wichtig und bedeutsam ist die Person, die Sie da sehen? Und lieben Sie sie? Sind Sie ihr Freund und stehen Sie für diesen Menschen ein, wann immer und wo immer er das braucht? Haben Sie diese innere Freundesstimme, mit der Sie sich selbst vertreten und sagen: „Passen Sie auf, wie Sie reden! Sie sprechen mit einer Person, die mir etwas bedeutet!“?

Unser Elternhaus mit seiner individuellen Konstellation und den entsprechenden Vorbildern hat uns ganz sicher darin beeinflusst und geprägt, wie wir uns heute mit uns selbst fühlen. Vielleicht waren die Erlebnisse in Ihrer Kindheit eher dramatisch oder gar traumatisch. Das kann die verbitterte innere Haltung bewirken, dass eine Veränderung nicht oder nicht *mehr* möglich sei. Aber wir versichern Ihnen: Das stimmt nicht! Veränderungen sind sehr wohl möglich!

Ziel des Buches ist, den Leser in seinem Verstehensprozess zu unterstützen, bevor wir ihm ein Werkzeug-Set an die Hand geben. Es geht uns nicht um Rezepte, die es zu *kopieren* gilt. Uns geht es ums *Kapieren* und Mitdenken, das heißt: Wir wollen, dass Sie zunächst ein klares Verständnis für die zwischenmenschliche Abgrenzungsproblematik gewinnen, und erst danach werden Sie mit Fertigkeiten vertraut gemacht, mit denen Sie Ihre neu gewonnenen Erkenntnisse in konkrete Handlungsmöglichkeiten umsetzen können. Am Ende dieses Buches sollten Sie einen inneren Freund haben, der ohne schlechtes Gewissen sagen kann „Nein, es reicht jetzt!“, wo und wann auch immer Ihnen das angebracht erscheint.

Alles beginnt mit dem ganz unscheinbaren Wunsch und der tiefen Hoffnung, dass etwas neu werden kann. Das ist die Sehnsucht in unseren Herzen, die uns Antrieb verleiht. Manchmal genügt ein kleiner Funke und wir wagen den ersten Schritt. Und dann können wundervolle Dinge geschehen. Was es braucht, ist ein wenig Neugierde. Denn Veränderung kann nur erfolgen, wenn man sich auf etwas Neues einlässt. Packen wir es also an!




Ihre Gisela Ruffer & Ihr Herbert Ruffer

Teil I

Zwischen Verbundenheit und Autonomie: die Kunst der gesunden Abgrenzung

Eine Volksweisheit besagt, dass man sich, bevor man eine Leiter besteigt, vergewissern sollte, ob sie an der richtigen Wand lehnt. Oft haben wir in unserer Praxis mit Menschen zu tun, die sich fragen: Wo gehöre ich hin und wo ist mein Platz in dieser Welt? Zu diesem „Platz in dieser Welt“ gehört in erster Linie ein Gefühl der Zugehörigkeit. Wir haben Sehnsucht danach, uns mit anderen zu etwas Größerem zu verbinden. Ist der Begriff der Individualität dann nicht überstrapaziert? Schließlich wollen wir ja alle dazugehören und nicht ausgeschlossen sein. In der Tat! Wir brauchen Nähe und Anerkennung, Zustimmung und Bestätigung, damit wir das Gefühl haben, dass wir nicht „verkehrt“ sind. Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe verspricht uns Stabilität, und so sind wir bereit, eigene Interessen hintanzustellen. Es liegt in der Natur des Menschen, dass er bereit ist, seine eigenen Überzeugungen und inneren wie äußeren Grenzen für das Gemeinwohl der Gruppe zu opfern, aus der Sehnsucht heraus zu verschmelzen. Denn dieses Glücksgefühl wollen wir bewusst oder unbewusst ständig herbeiführen.

In diesem ersten Buchteil geht es darum, dieser Sehnsucht weiter nachzuspüren und herauszufinden, wie wir beides erreichen: Zugehörigkeit bei gleichzeitigem Wahren unserer eigenen Grenzen, jener Grenzen, die uns als Individuen ausmachen und unsere Einzigartigkeit sichern. Denn auch das ist ein Grundbedürfnis und eine Sehnsucht des Menschen: man selbst sein zu dürfen.

