

Vielleicht merken Sie, dass es gar nicht so einfach ist, eine Begründung für dieses Training zu finden. Möglicherweise fühlen Sie sich einfach zu dem Thema hingezogen, oder es meldete sich eine innere Stimme, als Sie von diesem Buch erfahren haben, und Sie sagten sich, das ist es, das will ich jetzt lesen.

Was die Frage nach der Motivation bei vielen erschweren könnte, ist, dass die meisten von uns kaum ein Ich-Grenzbewusstsein besitzen. In der Zweisamkeit sind wir uns nur selten bewusst, dass sich im jeweiligen Augenblick etwas Zwischenmenschliches im Bereich der eigenen oder fremden Grenze abspielt. Wir merken vielleicht ein Unwohlsein, sind uns aber nicht darüber im Klaren, dass dieses Gefühl mit der aktuellen Grenzdyamik zu tun haben könnte. Unbewusste interpersonelle Grenzdyamiken können sich zu zwischenmenschlichen Mustern entwickeln und zu eingefleischten destruktiven Verhalten ausbilden. Dies kann viel Unglück bereiten.

EINE NEUE SPRACHE LERNEN

Wenn das Grenzbewusstsein fehlt, so hängt das u. a. auch mit unserer Sprache zusammen, die nicht imstande ist, die eigene und die fremde Ich-Grenze zu beschreiben. Dies gilt nicht nur für die deutsche Sprache. Wir haben zwar einige Ausdrücke zur Verfügung wie: »Ihr Verhalten war grenzverletzend« oder »er geht immer bis an seine

Grenze«. Jedoch zur genauen Beschreibung der eigenen Grenze genügen sie nicht. Wir haben keine Worte, mit denen wir die Ich-Grenze genau beschreiben können. Uns fehlt nicht nur eine Sprache, uns fehlen zusätzlich auch präzise Grenz-Bilder. Es ist erstaunlich, dass wir Fragen wie »Ist meine Abgrenzung hoch oder tief, dick oder dünn, alt oder neu, einladend oder abstoßend«, nicht beantworten können. Ist Ihre Grenze grün oder braun, gleicht sie der Grenze Ihrer Mutter oder ähnelt sie mehr der Ihres Vaters? Seit wann sieht Ihre Ich-Grenze so aus, wie sie ist, sah sie früher anders aus und wie kam es zu dieser Veränderung? Könnte es sein, dass Ihre Mitmenschen Ihre Grenze besser wahrnehmen als Sie selbst? Sieht Ihre mentale Abgrenzung immer gleich aus, oder ist sie am Arbeitsplatz anders als zu Hause? Ist sie anders, wenn Sie mit Ihrem Partner zusammen sind oder wenn Sie mit Ihren Vorgesetzten ein Mitarbeitergespräch führen? Läuft dieser Wechsel immer gleich ab oder können Sie diese Umstellung aktiv steuern?

Hätten wir ein Grenzbewusstsein, dann könnten wir die meisten Fragen problemlos beantworten. Sie können am Ende des 8-wöchigen Trainings diese Frage nochmals durchgehen. Sie werden sehen, dass es Ihnen wesentlich leichter fallen wird, die Fragen präzise zu beantworten.

Betrachten wir einmal einige Beispiele von anonymisierten Personen, die sich eine gut funktionierende wohltuende Ich-Grenze wünschten.

ANNA

Anna ist eine 34-jährige Frau, die sich vor Kurzem von ihrem Partner getrennt hat. Manfred, ihr Ex-Partner, war ein Jahr älter als sie und seit zwei Jahren arbeitslos. Als gelernter Koch hätte er wahrscheinlich gut eine neue Stelle finden können. Er bevorzugte es jedoch, zu Hause zu bleiben und täglich, schon vormittags, Cannabis zu konsumieren und nur ab und zu stundenweise eine einfache Hilfsarbeit auszuüben. Anna arbeitete 80 % in einem Optikergeschäft. Sie sorgte für die finanzielle Sicherheit des Paares, bezahlte die Ferien, das Auto und erledigte nebst der Arbeit auch den Haushalt allein. Manfred beklagte sich über das Arbeitslosenamt und kaufte von Annas Geld bei Ebay regelmäßig ein, meistens Gegenstände, die weder er noch sie benötigten. Oft saß er abends, benebelt vom Kiffen, vor dem Fernseher und ließ sich von ihr bedienen.

Was hat die Beschreibung dieses jungen Paares mit der Ich-Grenze zu tun, werden Sie sich vielleicht fragen? Sehr viel! Wenn einer der Partner den andern belastet, und dies machte Manfred auf mehrere Weisen, ist dies eine Grenzüberschreitung. Er überschritt ihre persönliche Grenze, indem er sie mit seiner Arbeitslosigkeit und seinem Cannabiskonsum belastete und versuchte, seine Probleme und Blockierungen bei ihr loszuwerden. Umgekehrt nahm er ihr auch Geld und Energie weg. Wegnehmen von Fremdem gelingt nur, wenn man die Grenze des anderen überschreitet. Anna war in die

Therapie gekommen, weil sie vor Kurzem einen neuen Mann kennengelernt und schon nach ein paar Wochen sein Alkoholproblem bemerkt hatte. Sie erzählt, dass ihr Vater auch zu viel Alkohol konsumierte und dass ihre Mutter sich regelmäßig bei ihr über ihn beklagte, u. a. erzählte sie von seinen Potenzstörungen. Es ist wahrscheinlich, dass Anna in der Kindheit nie die Gelegenheit hatte, eine gesunde persönliche psychische Grenze zu entwickeln, da ihre Mutter fast täglich diese Grenze überschritt. Auch die Wutausbrüche des Vaters können als Grenzüberschreitungen eingeordnet werden, auch wenn seine verbalen Attacken nicht direkt auf sie gerichtet waren. Die Energie der unkontrollierten Wutausbrüche landete in Annas zarter Innenwelt, ohne dass sie sich als Kind davor hätte schützen können.

Es überrascht nicht, dass Anna Beziehungen mit Männern einging, die ihre durchlässige Ich-Grenze spürten. Wir Menschen haben ein Sinnesorgan, mit dem wir die Ich-Grenze des Gegenübers meistens unbewusst wahrnehmen können. Ihr Ex-Partner sowie der neue Mann bemerkten schnell, dass sie bei ihr Eigenes und Belastendes abladen und ihr kraftvolle Energie wegnehmen können. Mit einer neu gestalteten, gut funktionierenden Abgrenzung lernte Anna dieses Beziehungsmuster zu durchbrechen und zu ändern.

In diesem Beispiel geht es um wiederholte respektlose Grenzüberschreitungen. Der Zusammenhang mit der eigenen Grenze ist einleuchtend. Anna brauchte jedoch über 30 Jahre, um zu dieser Er-

kenntnis zu kommen, so selbstverständlich waren für sie die Grenzüberschreitungen. Eine Freundin half ihr auf die Sprünge. Sie erzählte ihr von der Existenz der gezielten Grenzarbeit.

WOLFGANG

Wolfgang ist ein 42-jähriger Mann, der erfolgreich bei einem Pharmakonzern tätig ist. Er hat sich im Lauf relativ kurzer Zeit emporgearbeitet und hat seit 1½ Jahren eine Führungsposition. Das bedeutet, dass Überstunden weder aufgeschrieben, ausbezahlt oder kompensiert werden können. Es ist selbstverständlich, dass er abends um 23.00 Uhr seine E-Mails liest und beantwortet und in den Ferien immer über Handy oder E-Mail erreichbar ist. Als Wolfgang vor 1½ Jahren seinen Aufstieg mit einem festlichen Essen mit seiner Frau und der 6-jährigen Tochter feierte, ahnte er noch nicht, was auf ihn zukommen würde. Schon rasch merkte sein neuer Vorgesetzter, welche Fähigkeiten Wolfgang besaß. Er übertrug ihm immer mehr Verantwortung und übergab ihm immer größere Projekte zur Bearbeitung. Wolfgang fühlte sich geehrt und freute sich über die indirekte Wertschätzung seiner Arbeit. Seine Frau Sofie freute sich am Anfang mit ihm, sah, wie er aufblühte und begeistert von seiner Arbeit erzählte. Es dauerte jedoch nur ein paar Monate, da begannen ihn die spätabendlichen Mails zunehmend zu stören. Die gemütlichen