

KLAUS BLASER

HILFE
AUS
EIGENER
KRAFT

So bin ich – und du bist anders

Achtsam Grenzen setzen in
Partnerschaft, Familie und Beruf



Klett-Cotta



HILFE AUS EIGENER KRAFT

Die Probleme selbst in die Hand nehmen, die Herausforderungen des Lebens besser meistern: Fachleute aus Psychotherapie und Beratung geben Wissen, Rat und Lösungsvorschläge aus ihrer Erfahrung weiter – kompetent, verständlich und praxisnah.

Alle Bücher aus der Reihe ›Hilfe aus eigener Kraft‹ finden Sie unter:

www.klett-cotta.de/lebenshilfe

KLAUS BLASER

So bin ich – und du bist anders

*Achtsam Grenzen setzen in
Partnerschaft, Familie und Beruf*

Klett-Cotta

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2023 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: Weiß-Freiburg GmbH

unter Verwendung einer Abbildung von © kupicoo/iStock by Getty Images

Illustrationen auf Seite 40 und 42: Shiva Asemi; <https://shivaasemi.com>

Abbildung auf Seite 19: Michelle Blaser

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-86083-2

E-Book ISBN 978-3-608-12075-2

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20625-8

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen

Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

Inhalt

- Vorwort** 9
- Einleitung** 12
- Kapitel 1: Achtsamkeit üben** 16
- Kapitel 2: Unser psychischer Innenraum** 19
- Kapitel 3: Wie Ich-Fremdes von mir erkannt wird** 23
- Kapitel 4: Behutsames Wahrnehmen** 29
- Kapitel 5: Ehren und achten** 34
- Kapitel 6: Wenn wir für andere mittragen** 39
- Kapitel 7: Die Tragweite des Unerträglichen** 51
- Kapitel 8: Wenn die Arbeit zur Last wird** 53
- Kapitel 9: Der zwischenmenschliche Austausch** 56
- Kapitel 10: Ich spüre deine Grenze** 61
- Kapitel 11: Gutes an sich nehmen** 66
- Kapitel 12: Schutz und Sicherheit** 72
- Kapitel 13: Wir dürfen uns schützen** 76

Kapitel 14: Zurückgeben im Jetzt	79
Kapitel 15: Das Rückgaberitual	83
Kapitel 16: Meine Gefühle gehören mir	90
Kapitel 17: Bitte gib es mir zurück	97
Kapitel 18: Schenken und Danken	101
Kapitel 19: Glück, Kraft und Segen spenden	107
Kapitel 20: Ist eine Grenzüberschreitung ein Trauma?	110
Kapitel 21: Helfen ohne mitzutragen	115
Kapitel 22: Das Land zwischen dir und mir	123
Kapitel 23: Wie Achtsamkeit zur Liebe führt	126
Kapitel 24: Zwischen Himmel und Erde	132
Kapitel 25: Den eigenen Weg gehen	138
Literaturverzeichnis	149
Über den Autor	157

Ohne Grenze bin ich nirgends

Ich danke Elisabeth Gschwind, die das Manuskript korrigiert, die Textfassung gemacht und auch sonst meinem Buch große Aufmerksamkeit geschenkt hat. Gerne danke ich auch Hanno Niemeyer und Daniel von Orelli, die mir mit wichtigen Hinweisen geholfen haben und mir mit freundschaftlicher Unterstützung zur Seite gestanden sind. Meinen Eltern, die mich in die Welt hinausbegleitet und großgezogen haben, sei dieses Buch in liebevoller Verehrung gewidmet.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Substantiven in diesem Buch die männliche oder weibliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

Vorwort

Seit dieses Buch vor 15 Jahren erstmals erschienen ist, hat sich in der Öffentlichkeit ein zunehmendes Bewusstsein in Bezug auf das Thema Grenzen entwickelt.

Denken wir an Grenzen, denken wir primär an Schutz und an Trennung. Doch Grenze ist eine Grundkategorie der *conditio humana*, eine universale, unabdingbare Voraussetzung beim Wahrnehmen und Bezeichnen, beim Denken und Handeln (Demandt 2020). Begrenzung ermöglicht die Erkenntnis von Formen und Gestalten. Überall da, wo Unterscheidung erforderlich ist: Wo beginnt das andere? Überall da, wo Trennung erfolgt: Wo liegt die Scheidelinie? Überall da, wo Steigerung möglich ist: von wo aus bis wohin? Überall da, wo Verneinung geschieht: Wie weit gilt ein Begriff? Da wird eine Grenze vorgefunden, vermutet oder gesetzt (Demandt 2020).

Schauen wir auf das vergangene Dezennium zurück, sehen wir, dass Staats- und Landesgrenzen zu heftigen Disputen und viel Leid geführt haben. Denken wir nur an die Migrationsdiskussionen von 2015 zurück oder an die politischen Debatten über die amerikanisch-mexikanische Grenze. Seit Februar 2022, als die ukrainische Landesgrenze unerlaubt militärisch überschritten wurde, werden wir in den Medien fast stündlich mit den Konsequenzen konfrontiert.

Auf zellulärer Ebene haben wir in den letzten drei Jahren zu spüren bekommen, wie das Eindringen eines Virus' in die menschliche Zelle, trotz schutzgebender Membranen, fähig ist, die Welt auf den Kopf zu stellen. Das Coronavirus hat sich über alle Landesgrenzen hinaus pandemisch ausgebreitet und Politiker und Gesundheitssysteme an ihre Grenzen gebracht. Wir wurden plötzlich mit der eigenen, unausweichlich letzten Lebensgrenze im Abendjournal, in den »breaking news« konfrontiert. Hygienemaßnahmen, Lockdowns und Impfungen zeigten gnadenlos die Grenzen der Gesellschaft auf.

Doch auch die mentalen Grenzen standen in den letzten Jahren im-

mer wieder im Mittelpunkt. Die »MeToo«-Bewegung sorgte für ein Umdenken und auch die »Black Lives Matter«-Bewegung führte zu einer Grenzverschiebung. Auch im Genderbereich scheinen wir gesellschaftlich in eine neue Phase eingetreten zu sein, in der Grenzen neu abgesteckt werden müssen. Bei der »Fridays for Future«-Bewegung geht es ebenfalls um Grenzen, die Grenzen der Flora und Fauna, des Wirtschaftswachstums, der Klimaerwärmung, der Umweltverschmutzung durch Nanoplastikpartikel usw. Es sind alles neue Grenzen, mit denen wir einen Umgang finden müssen.

Dieses Buch geht mit einem räumlichen zwischenmenschlichen Grenzmodell neue Wege und zeigt, dass jeder von uns einen eigenen psychischen Innenraum besitzt, den es zu schützen, zu pflegen und zu genießen gilt. Seit der Ersterscheinung des Buches hat sich das »Self-Boundary Awareness«-Konzept stark weiterentwickelt (Hinterberger et al. 2014; Blaser 2015; Blaser 2017). Ein 8-wöchiges Training zur Stärkung der eigenen Grenzen wurde ausgearbeitet, das inzwischen in mehreren Ländern angeboten wird (Blaser & Buchli 2017; Blaser 2020). Für Professionals im therapeutischen, pädagogischen und im Coaching-Bereich wurde eine spezielle Ausbildung aufgebaut (siehe u.a. www.horizologie.ch). Das Curriculum besteht aus drei masterclasses, eine vierte bietet die Möglichkeit zur Teacherausbildung an. Mit den dreidimensionalen Grenzvisualisierungen (Blaser 2014) wurden wichtige Erfahrungen gesammelt, und es wurden vor allem im Bereich der Traumatherapie erstaunliche Heilungsprozesse ermöglicht (Blaser 2011). Mit der sogenannten »vertikalen« dreidimensionalen Grenzvisualisierung wurde die Methode um eine transzendente Ebene erweitert (Blaser 2023). Dies konnte in einer kürzlich in *Psychology and Consciousness* veröffentlichten Studie aufgezeigt werden (Sohst et al. 2022).

Im vorliegenden Buch erhält der Leser mit der »Analogie des Inneren Gartens« eine neue Sprache, mit der interpersonelle Grenzdynami-ken sichtbar und sagbar gemacht werden können. Es hat sich gezeigt, dass schon Kinder im Alter von fünf Jahren diese Sprache verstehen und lernen können. Die Kommunikation innerhalb des Familiensystems kann damit erheblich vereinfacht werden.

Nun wünsche ich Ihnen bei der Entdeckung dieser Grenzsprache viel Freude und viele neue Erkenntnisse. Das Thema der Ich-Grenze ist aktueller denn je.

Basel, im Oktober 2022

Möchten Sie mehr wissen und erfahren oder wollen Sie mir eine Rückmeldung geben oder eine Frage stellen, dann nehmen Sie über die Website www.horizologie.ch oder meine E-Mail-Adresse (info@horizologie.ch) mit mir Kontakt auf.

Einleitung

Müde und ausgelaugt kommen Sie nach Hause. Ein aufmunterndes Wort des Partners genügt, und schon sind Sie wieder frisch und fröhlich.

Ihre Freundin möchte Ihnen etwas ganz Persönliches anvertrauen. Sie öffnen sich, hören zu und fühlen sich nach dem Gespräch erschöpft und schwer.

Ihr Ehemann klopft an ihre Zimmertür und fragt, ob es erlaubt sei einzutreten. Er möchte sich für sein Verhalten am Vorabend entschuldigen. Seine Entschuldigung ist Balsam für Ihre Seele.

Ihr Freund stellt Ihnen eine Frage. Seine Frage löst bei Ihnen ein mulmiges Gefühl im Bauch aus. Gereizt versuchen Sie, ihm auszuweichen.

Ihr direkter Vorgesetzter gibt Ihnen eine kritische Rückmeldung. Sie stellen fest, dass etwas Eigenes, dem Chef Zugehöriges mitschwingt, etwas, das nichts mit einer objektiven Aussage zu tun hat. Eine Mischung von Wut und Machtlosigkeit wird spürbar.

Ein Freund erzählt Ihnen eine Anekdote. Sie lachen über seine lustige Geschichte und spüren eine unbeschwerte Leichtigkeit.

Wir reagieren auf unsere Mitmenschen, ohne uns bewusst zu sein, was genau sich im zwischenmenschlichen Bereich abspielt. Unsere Gefühle im Beisein von Dritten wechseln von einer Minute zur anderen, bewegen sich zwischen Extremen hin und her oder wiederholen sich, ohne dass wir uns darüber im Klaren sind, welchen Mechanismen sie dabei folgen. Wir glauben, machtlos der Beziehungsdynamik ausgeliefert zu sein oder versuchen verzweifelt, die Beziehung zu steuern, ohne dass die gewünschte Änderung eintritt.

Das vorliegende Buch soll Ihnen helfen zu verstehen, was zwischen Ihnen und Ihrem Kind, Partner oder Mitarbeiterin abläuft. Eigene Reaktionsformen werden nachvollziehbar und können bewusst geändert werden. Eigenes Agieren wird konstruktiv. Sie werden auf eine neue Weise die Beziehung friedvoll gestalten lernen und werden nicht mehr

hilflos unklaren Wechselwirkungen ausgesetzt sein. Nicht nur rückwirkend werden Sie Beziehungsereignisse logisch rekonstruieren können, sondern, was noch viel wichtiger ist, im Moment selbst, im Augenblick des Geschehens, wird Ihnen bewusst, was zwischen Ihnen und Ihrem Gegenüber vor sich geht.

Beziehungen prägen das Leben. Beziehungen leben heißt, das Leben leben. Wir haben Beziehungen, die dauern fast ein ganzes Leben; Eltern – Kinder, Bruder – Schwester, Cousin – Cousine. Andere dauern meist viele Jahre: Ehe, Partnerschaft, Freundschaften. Manche Beziehungen hingegen sind flüchtig, sind zufällige Begegnungen, kurze Affären, Kundenkontakte.

Beziehungen werden bestimmt durch unsere Selbstwahrnehmung und die Wahrnehmung des Du. Wir können uns auf verschiedene Weisen selbst wahrnehmen, z. B. indem wir über unser Verhalten reflektieren, ein Tagebuch führen oder mit einer guten Freundin, einem guten Freund eine Situation besprechen. In diesem Buch steht die Selbstwahrnehmung »Im Jetzt« im Vordergrund. Wie gelingt es uns, im Moment der Zweisamkeit uns unserer Gefühle bewusst zu werden? Wie können wir achtsam sein und gleichzeitig mit einem Mitmenschen in Beziehung treten? Wir werden der Frage nachgehen, wie es uns gelingen kann, mit Achtsamkeit eine freudvolle Beziehung zu gestalten.

Wenn wir »bei uns« sind, gesammelt sind, sind wir uns unserer Grenzen bewusst und erleben gleichzeitig, was sich innerhalb dieser Grenzen abspielt. Dies bedeutet, es gibt einen inneren Raum, in dem ein Teil der Beziehung gelebt wird. In diesem psychischen Innenraum finden Austausch, Neuordnung, Entfaltung und Wachstum statt, die für unser Wohlbefinden und unsere Entwicklung entscheidend sind. In diesem Raum, der auch mit einem lebendigen, sich immer wandelnden Garten verglichen werden kann, finden Gefühle einen Platz, können Erfahrungen wachsen, werden Bilder sichtbar, werden Aufgaben spürbar und bekommen Ansichten einen Standort. Im Reich unserer Gefühle, im Land unserer Erfahrungen dürfen wir König sein. Unsere