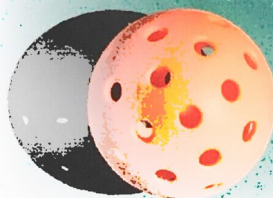


PRAXIS KOMMUNIKATION

1
2019

ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN COACHING, TRAINING UND BERATUNG



GRENZEN SETZEN

...und trotzdem verbunden

Junfermannsche Verlagsbuchhandlung GmbH & Co. KG
ZKZ 19183, PVSt, DPA G, Entgelt bezahlt
00068096057 * Heft-Nr. 1/2019 * 78

WildWechsel
Frau Dr.
Susanne Lapp
Glauburgstr. 11
60318 Frankfurt

Küssen verboten! ///////////////

Eine Frage des Respekts

Erkenne dich selbst ///////////////

Konfliktmuster

Worin bist du richtig gut? ///

Schreib ein Buch drüber!





DAS ZAUBERWORT NEIN

Grenzen schaffen Nähe, auch in intimen Beziehungen.

VON SUSANNE LAPP

„Wie?“, schaute mich die Klientin verwirrt an. „Es würde mir helfen, mich abzugrenzen? Ich wünsche mir doch gerade mehr Nähe zu meinem Partner!“ Ähnliche Reaktionen erlebe ich oft, wenn Klienten mit dem Wunsch nach mehr Nähe, Intimität und Erfüllung zu mir ins Coaching kommen. „Eigentlich ist unsere Beziehung gar nicht so schlecht. Wir streiten fast nie. Doch wir reden auch nicht. Eigentlich leben wir gepflegt nebeneinander her.“ Ich erläutere der Klientin die Dynamik hinter diesem „kalten Frieden“ am Beispiel von zwei Ländern, A und B. Die Länder liegen nebeneinander und sowohl die Alinge als auch die Belinge sind grundsätzlich freundliche und friedfertige Menschen. Sie bemühen sich, den angrenzenden Nachbarn

nicht zu verärgern oder zu verletzen. So haben sie das Thema des Grenzverlaufs bis heute vermieden. Und es ist unklar, wie weit ein Aling gehen kann, ohne in das Territorium eines Belings einzudringen.

Bloß nicht anecken

Trotz aller Vorsicht gab es wiederholt solche Übertretungen, was zu bösen Blicken und gelegentlich gar zu harschen Sätzen führte. Dies ist das Allerschlimmste für Alinge, und sie haben monatelang darunter gelitten.

Damit sich Ähnliches auf gar keinen Fall wiederholt, ziehen sie sich immer tiefer in ihr Gebiet zurück. So weit, bis sie eines Tages von den Belingen nichts mehr hören oder sehen. Das empfinden sie zunächst als große Erleichterung – endlich Ruhe und kein Streiten mehr. Doch schon nach kurzer Zeit

beginnen sie, sich einsam und alleine zu fühlen.

Sollen dies wirklich die einzigen Optionen sein – Regen oder Traufe, Streit oder Isolation? Sie haben schon voller Verzweiflung überlegt, in ein anderes Land auszuwandern. Doch ist dies die Lösung? Würde es dort nicht ähnlich sein? Sie haben schon fast aufgegeben, da erscheint ihnen ein Zauberer.

„Ihr braucht Grenzen“, erklärt der Magier den verdutzten A-Bewohnern. Und er überzeugt den Ältestenrat, die Bewohner des Nachbarlands zu einem offiziellen „Grenzziehungs-Gipfeltreffen“ einzuladen. Kaffee und Kekse werden geordert, Landvermesser und Kartografen eingeladen. Im Vorfeld werden beide Seiten aufgefordert, sich über ihren idealen Grenzverlauf Gedanken zu machen. Wem soll künftig der Ressourcensee gehören? Und wem der Visionswald? Schnell merken

beide Nationen, wie viele Fragen zwischen ihnen ungeklärt sind.

Einige Monate und viele Liter Kaffee später ist er fertig: der Grenzvertrag. Nach der feierlichen Unterzeichnung beginnen die Mutigen unter den Bewohnern beider Länder sich auf ihren Spaziergängen und Besorgungen der neuen Grenze zu nähern. Sie wissen sich ja auf sicherem Terrain. Manchmal gerät ein Aling in das Blickfeld eines Belings. Anfangs erschrecken beide ein bisschen, es ist so ungewohnt. Schon bald beginnen sie, sich gegenseitig zu grüßen.

Wochen später bleiben die Ersten stehen und beginnen einen Plausch. Da geschieht etwas Udenkbares: Ein Belling lädt einen Aling zum Essen ein. Zu sich nach Hause! Gefragt, ob er denn gar keine Angst habe, zeigt sich der Gastgeber voller Vertrauen darin, dass sein Bereich schon geachtet werden würde – nun, da er bekannt sei. Und tatsächlich – als er seinem Gast nach einem opulenten Mahl signalisiert, dass er nun müde sei, zieht der sich unverzüglich nach A zurück. Schließlich hat es ihm sehr bei B gefallen und er hofft auf eine Neuauflage des Treffens. Diesmal in A. Das Beispiel macht Schule.

Was können wir von diesen beiden Ländern lernen?

Gerade Menschen, die Harmonie suchen, tun (fast) alles, um Streit zu vermeiden. Sie verzichten darauf, eigene Wünsche und Bedürfnisse zu formulieren oder gar sich für ihre Erfüllung einzusetzen. Das schafft vermeintlich Ruhe, doch es führt zu Verbitterung, Rückzug und irgendwann zu dem Gefühl der Isolation – und dies kann auch in einer nach außen völlig heilen Partnerschaft passieren.

Verchiedene Arten von Grenzen

Meine Erfahrung als Coach besagt: Es geht kein Weg daran vorbei, für eine erfüllte Beziehung die eigenen Grenzen zu erkennen, zu definieren und sie auch zu verteidigen. An dieser Stelle gucken mich Klienten manchmal mit großen Augen an: „Meine Gren-

zen definieren? Ich glaube nicht, dass ich irgendeine Ahnung von meinen Grenzen – oder Bedürfnissen – habe.“ Dann liste ich zunächst einmal die unterschiedlichen Grenzen auf.

Materielle Grenzen. Sie legen fest, mit wem und in welchem Umfang wir bereit sind, unser Hab und Gut zu teilen. Wem würdest du Geld leihen? Und wer darf sich dein Auto ausborgen oder dein Lieblingsbuch?

Physische Grenzen. Sie definieren, ob, auf welche Weise und wie weit sich andere uns nähern dürfen. Der eine schätzt den Wangenkuss zur Begrüßung, dem anderen geht schon eine lockere Umarmung zu weit. Wie ist es, wenn dir jemand beim Reden die Hand auf den Unterarm legt?

Ethische Grenzen. Hier wird es heikel, denn es geht um Werte. Wie gehst du damit um, wenn jemand Schnitzel liebt, während du auf veganes Essen schwörst? Wie begegnest du als Feministin einem bekennenden Chauvinisten?

Emotionale Grenzen. Welches Verhalten, das du selbst nie zeigen würdest, lässt dich kalt? Und was verletzt dich durch und durch? Akzeptierst du eine 15-minütige Verspätung gelassen oder erwartest du spätestens nach fünf Minuten eine WhatsApp? Ist es für dich okay, wenn eine SMS tagelang unbeantwortet bleibt?

Sexuelle Grenzen. Sie legen fest, was du dir in sexueller Hinsicht wünschst bzw. eben nicht wünschst. Welche Berührungen und Praktiken genießt du, auf welche lässt du dich ein und welche gehen gar nicht?

Spirituelle Grenzen. Welchem Höheren fühlst du dich verbunden? Wie gehst du damit um, wenn jemand andere religiöse Feste feiert als du? An einen anderen Gott glaubt als du oder die Existenz deines Gottes infrage stellt?

Einladung zur Selbstklärung

Deutlich wird: Grenzziehungen erfordern ein hohes Maß an Selbstklärung. So manche oder mancher kommt zum ersten Mal seit langer Zeit mit den ei-

genen Sehnsüchten, Bedürfnissen und Abneigungen in Kontakt. Ein spannender Entdeckungsprozess mit Überraschungen.

Danach braucht es ein hohes Maß an Selbstoffenbarung – und Mut, wenn man sich mit seinem Partner, seiner Partnerin über die jeweiligen Grenzen austauschen möchte. Denn das heißt auch seine verletzlichen Seiten zu zeigen. Doch wenn dieser Schritt gelingt, ist bereits ein großes Maß an neuer Nähe entstanden.

Letzten Endes ist jede Grenze so gut wie ihre Verteidigung. Und damit wir unsere Grenzen – egal ob materiell oder mental, physisch oder sexuell – auch effektiv gegen (versehentliche) Verletzungen verteidigen können, brauchen wir vor allem eins: Die Selbsterlaubnis, dies zu tun. Das ist oft Gegenstand in meinen Coachingsitzungen, und zuweilen geht es dabei bis in die Kindheit hinein und bis zu den Mustern, die wir dort erwarben: Gehorsamkeit gegen Liebe zum Beispiel.

Dann geht es um die Überwindung von Angst, um die Heilung des inneren Kindes als wichtigen Schritt hin zu neuer Nähe und zu einer gelingenden Intimität. Ich erlebe es als eine starke Belohnung für einen spannenden Prozess, wenn mir die Klientin, die zunächst so abwartend auf meinen Vorschlag nach klaren Grenzen für mehr Nähe reagierte, bei unserem fünften Termin versichert: „Ich hätte nie geglaubt, dass die Beziehung mit meinem Mann wieder so entspannt, intensiv und lustvoll sein kann.“ Strahlend zwinkert sie mir zu. Mehr will ich gar nicht wissen; das ist dann meine Grenze. ◀◀



Zur Autorin

Dr. Susanne Lapp
Inhaberin von WildWechsel
– Institut für Persönlichkeitsentwicklung,
Lehrtrainerin (DVNLP) &
Lehrcoach (DNLPCV).
www.wildwechsel.biz