

WISSENSWERT

Psychologische Schlüsselbegriffe:

Abgrenzung

Von Lisa Laurenz

Sendung:

Mittwoch, 08.03.2006, 08.30 Uhr, hr2

Sprecherin:

Zitatorin:

06-032

COPYRIGHT:

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt. Der Empfänger darf es nur zu privaten Zwecken benutzen. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Verteilung oder Zurverfügungstellung in elektronischen Medien, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung des Autors/ der Autoren zulässig. Die Verwendung zu Rundfunkzwecken bedarf der Genehmigung des Hessischen Rundfunks.

Musik 1... (Regie: kurz frei stehen lassen, dann unterlegen...., vor Take 1 ausblenden)

Sprecherin

Ob im Bus, in der Bahn, beim Joggen oder Radfahren – vielerorts sieht man Menschen, die mit Kopfhörer Musik hören. Eingetaucht in eine innere

Welt, ist man so auch im Trubel ganz bei sich, man grenzt sich ab und gibt sich selbst Raum. Was Menschen brauchen, um sich abzugrenzen, das kann sehr verschieden sein:

Take 1 (Reddemann) 0`21

Das Bedürfnis uns abzugrenzen, das haben wir alle. Wir wollen nicht jeden an uns heranlassen. Und das wirklich zu merken und da dann auch für einzutreten selber, das finde ich etwas ganz ganz Wichtiges. Und das gibt es dann natürlich auch im übertragenen Sinn. Man muss sich auch abgrenzen gegen Sachen, die einem gesagt werden oder die sonst wie an uns herangetragen werden.

Sprecherin

Luise Reddemann ist Psychotherapeutin:

Take 2 (Reddemann) 0`30

Das finde ich z.B. furchtbar, dass wir uns überall dieser Geräuschkulisse ausliefern müssen, da wäre Abgrenzung auch dringend nötig. Ich bin kürzlich mal im Hotel morgens beim Frühstück hingegangen und hab gesagt: können Sie das bitte abstellen? Da haben die mir gesagt: nein, das dürfen wir nicht, das gehört dazu, dass da dauernd dieser Geräuschteppich ist.

Sprecherin

Es ist ein natürliches Bedürfnis des Menschen, Unangenehmes abzuwehren.

Die Fähigkeit sich abzugrenzen, vermittelt ein Gefühl von Schutz und Geborgenheit. In Zeiten von Egotrip, Ich-AG und Ich-Suche nimmt die Abgrenzungskraft jedoch bisweilen ausgesprochen egozentrische Formen an. Denn so mancher boxt sich

mit Coolness, Überheblichkeit und Ellenbogen durch. Wenn Reizüberflutung, Hektik und Konkurrenz den Alltag prägen, kommen viele Menschen an ihre persönlichen Grenzen:

Take 3 (Vita Heinrich-Clauer) 0`40

Ich glaube, der Begriff Grenze ist vielen in unserer Zeit in erster Linie bewusst als Zeitgrenze: ich habe keine Zeit. Oder als Belastungsgrenze: ich habe Stress und das wird als Grenze empfunden. Viele Leute, die sich nicht gut selbst fühlen und kein Konzept ihrer eigenen Selbstwirksamkeit haben, geraten in die Defensive und fangen entweder mit Entwertung an, indem sie den Anderen, der etwas von ihnen möchte, entwerten, oder gleich in Trotz oder Rebellion dagegen gehen, bevor überhaupt die Möglichkeit ausgeschöpft ist zu sagen: nein, das liegt mir nicht, das gefällt mir nicht, das möchte ich nicht.

Sprecherin

Vita Heinrich-Clauer ist Körpertherapeutin in bioenergetischer Analyse. Sie versteht die Kraft zur Abgrenzung als eine Fähigkeit, die sich nicht in erster Linie *gegen andere* richtet, sondern für einen selbst da ist:

Take 4 (V. Heinrich-Clauer) 1'00

Es beginnt damit, dass ich ein Bewusstsein meiner Kraft, meiner Widerstands-kraft habe, dass ich um meine Fähigkeit weiß, Dinge zu unterlassen, die schädlich für mich sind und dass ich auch weiß um die Fähigkeit, bei anderen etwas zu bewirken was ich möchte, also dass ich eine gewisse Selbstwirksamkeit entwickeln kann. Und das ist in erster Linie ein Konzept, was körperlich zu definieren ist und auch mental. Also nicht sofort einen sozialen Aspekt hat im Sinne von gegen etwas oder jemanden. Wenn ich Dinge unterlasse, die ich moralisch nicht vertreten kann oder die mir selbst schaden, dann kann das anderen wehtun oder andere enttäuschen, es ist aber nicht die Zielrichtung. Es ist etwas Lebenserhaltendes, sich selbst zu vertreten, sich selbst sicher durch die Welt zu bewegen. Und dazu gehört auch die Abgrenzungsfähigkeit.

Sprecherin

Sich gut abzugrenzen bedeutet zum Beispiel, im rechten Moment "nein" zu sagen, sich einem Konflikt mutig zu stellen, sich rechtzeitig aus einer Situation zu entfernen, die für einen selbst schädlich ist. Menschen, die sich gut abgrenzen können, fallen häufig dadurch auf, dass sie eine angenehme Klarheit ausstrahlen. Sie können Nähe und Anteilnahme zulassen, ohne Angst sich zu verlieren. Sie sind weder überheblich noch unterwürfig, müssen sich nicht massiv behaupten, sondern wirken eher kraftvoll und überzeugt:

Take 5 (Vita Heinrich-Clauer) 0'32

Ich würde sagen, die Selbstverteidigung und das harte Nein, das ist der eine Pol, bis hin zur körperlichen Selbstverteidigung im Extremfall, wenn ich bedroht werde. Der Beginn ist eigentlich das Selbstbewusstsein, also die Präsenz, dass ich weiß, wer ich bin, wo ich stehe, dass ich mich fühle, mich auch anfülle mit Atem, mit Energie und damit in der Lage bin, wenn jemand mich fragt: ach, könntest du nicht mal eben, dass man freundlich sagen kann: ach weißt du, das möchte ich jetzt nicht.

Musik 2....(Regie: direkt dran, steht einige Sek. frei... dann langsam ausblenden)

Sprecherin

In der wissenschaftlichen Psychologie spielt das Thema 'Abgrenzung' kaum eine Rolle. In der Humanistischen Psychologie jedoch, die die Selbstverwirklichung des Menschen in den Mittelpunkt stellt, geht es viel um Fragen von Abgrenzung und gesunden Grenzen. Sowohl die von Fritz Perls entwickelte Gestalttherapie als auch die von Wilhelm Reich begründete Körpertherapie gehören zu den humanistischen Therapieverfahren. Gestalttherapeuten sprechen beispielsweise vom Konzept der Ich-Grenze. Was damit gemeint ist, erklären die Autoren Erving und Miriam Polster in ihrem Buch 'Gestalttherapie':

Zitator

"Die Grenzen des menschlichen Wesens, die Ich-Grenzen, sind durch seine sämtlichen Lebenserfahrungen und seine eingebauten Fähigkeiten bestimmt,

neue und intensivierte Erfahrungen zu assimilieren. Die Ich-Grenze eines Menschen ist die der für ihn zulässigen Kontaktmöglichkeiten. Sie... schließt auch ein Gefühl dafür ein, welches Risiko man auf sich nehmen will und wo die Möglichkeiten der persönlichen Steigerung groß sind; aber auch welche Konsequenzen es mit sich bringen könnte, wenn man dem vielleicht nicht gewachsen ist."

Sprecherin

Zur Grenze eines Menschen gehört auch seine Haut. Die Hautoberfläche ist Grenze zugleich und Verbindung zur umgebenden Welt. Außerdem gibt es eine Grenze, die ungefähr eine Armlänge oder eine Beinlänge misst. Ein Abstand, den viele als einen persönlichen oder intimen Raum empfinden. Manche glauben auch an so etwas wie eine Aura, eine Energiehülle um den Körper herum. Im körpertherapeutischen Verständnis machen all diese Grenzen zusammen die Personengrenze aus. Ist diese Grenze irgendwann verletzt worden, kann das Körperschema noch Jahre später gestört sein. Sexuelle Übergriffe, Schläge oder andere traumatisierende Grenzverletzungen in Kindheit, Jugend oder im Erwachsenenalter bewirken in der Regel, dass der Mensch sich von seinem emotionalen Erleben abspaltet, erklärt die Traumatherapeutin Luise Reddemann:

Take 6 (Reddemann) 0`29

D.h. man zieht sozusagen eine Grenze auf eine mentale Art, zieht sich zurück vom Erleben. Der Körper wird wahrgenommen nur noch wie eine Hülle, der irgendetwas passiert und mich gibt es dann sozusagen gar nicht mehr oder ich bin irgendwo weit weg. Das hat ungünstige Folgen für die Menschen, wenn sie davon nicht rasch wieder heilen können, weil dieser Mechanismus des nicht mehr mit dem Körper verbunden sein vom Erleben hat, das macht natürlich im späteren Leben erhebliche Probleme.

Sprecherin

So kann es beispielsweise sein, dass jemand die eigene Personengrenze gar nicht mehr fühlt. Dann lässt man andere oft viel zu nah an sich heran oder aber weist sie ständig zurück:

Take 7 (Reddemann) 0`25

Diese Menschen sind misstrauisch und versuchen, auf eine sehr extreme Art, ihre Grenzen zu wahren und dann ist die Folge natürlich ein Problem in den Beziehungen und in den Bindungen, weil wenn man so etwas erlebt hat, dann wird man nicht mehr so ohne weiteres bereit sein, sich nah und locker und gerne und lustvoll auf andere Menschen einzulassen.

Sprecherin

Man kann jedoch lernen, die eigenen Grenzen besser und bewusster zu spüren und spielerischer damit umzugehen. Für Vita Heinrich-Clauer geht der Weg über den Körper. Sich innerlich Raum zu geben, beginnt für sie mit der Atmung:

Take 8 (Heinrich-Clauer)

Die tiefe Atmung bewirkt, dass der Körper Spannkraft und Tonisierung entwickelt, dass es eine Aufrichtung der Wirbelsäule gibt, dass ich nonverbale Signale sende, dass ich im Vollbesitz meiner Kraft bin und mir selbst Raum gebe und das strahlt aus. Das nehme ich selbst wahr und das nimmt auch die Umgebung wahr, ohne dass ich schon gleich etwas sagen muss. Wenn ich dann mit der Atmung mich gefüllt habe und dann spreche, dann wirkt es auch über die Stimme, die Stimmlage, dass ich überzeugt bin von mir selbst. Also dazu brauche ich noch gar nicht gegen etwas anzugehen oder zu kämpfen. Die Selbstüberzeugtheit wirkt als erstes, auch als Grenze, auch als Kontaktgrenze. Die Anderen haben weniger Chance, in mich einzudringen, wenn ich mich selbst gut fühle.

Sprecherin

Das Prinzip des Körperbewusstseins findet man auch in den östlichen Meditationsformen, im Yoga oder in Kampfsportarten. Es gibt viele Möglichkeiten zu lernen, sich selbst besser wahrzunehmen und zu spüren. Indem man erkennt und fühlt, was zu einem gehört und was nicht, formt sich ein Selbstbild. Und je klarer das Selbsterleben und die Selbstbegegnung, umso lebendiger und frischer ist der Kontakt mit anderen. Fritz Perls, der Begründer der Gestalttherapie, hat den nicht nur für Gestalttherapeuten wichtigen Leitsatz geprägt: "Begegnung findet an der Kontaktgrenze statt." Die Körpertherapeutin erläutert:

Take 9 (V. Heinrich-Clauer) 0'33

Wenn ich mich nach Innen verlagere in Phantasien über andere, bin ich nicht an der Kontaktgrenze. Wenn ich zu sehr in den anderen hineingehe und nur du-Aussagen mache, bin ich nicht bei mir und sehe den anderen auch nicht wirklich. Und dann gibt es etwas, wo man sich selbst fühlt, den anderen nicht umstößt, aber auch die Kraft vom anderen merkt. Das würde ich als Begegnung an der Kontaktgrenze im körperlichen Sinne, aber auch im symbolischen bezeichnen.

Sprecherin

Die Kontaktgrenze entsteht jedoch nicht einfach so, denn sie ist vielmehr das Ergebnis eines inneren Prozesses:

Take 10 (V. Heinrich-Clauer)

Kontaktgrenze hieße ja, beim anderen anzufragen, also ich möchte oder ich empfinde oder ich will nicht und was meinst du? Und auch notfalls gegen den Anderen zu fühlen. Also ich meine, einen leichten Druck da hinein zu geben in die Auseinandersetzung, nicht in Streit jedes Mal zu gehen, aber ganz genau, so wie man sich nebeneinander stellen kann und mit den Schultern ein bisschen drücken, bis man klar spürt, der andere ist da und man spürt dann aber auch sehr genau seinen eigenen Stand.

Musik 3.....(Regie: direkt dran, steht einige Sek. frei.... allmählich ausblenden)

Sprecherin

Es kann eine lohnende Aufgabe sein, sich darin zu üben, die eigenen Grenzen besser zu spüren und neu zu bestimmen. Wer eher verhalten und ängstlich ist und sich wenig zutraut, dem empfiehlt die Körpertherapeutin Vita Heinrich-Clauer, sich ganz konkret körperlich zu strecken und zu dehnen.

Take 11 (Heinrich-Clauer)

Das beginnt mit der Atmung oder auch die Stimme zu erheben, sich expansiver zu bewegen, sich zu dehnen. Also alles was nach Innen gezogen ist, praktisch nach außen zu dehnen, um mehr Spielraum zu entwickeln. Also die Personengrenze, die durch Scham verengt ist, auch durch Humor und Frechheit auszudehnen. Das wäre eine Möglichkeit. Jetzt gibt es in den letzten 10 oder 20 Jahren zunehmend mehr junge Leute, die gar nicht so klassisch neurotisch gehemmt sind, sondern eher die Grenze gar nicht merken oder viel zu distanzlos die Umgebung belastend ausagierend sich verhalten, schreien, weinen oder konfus sind, sich nicht spüren. Ich denke, es ist eine Suche auch, ein Wunsch dahinter, eine Sehnsucht nach Kontakt, dass da endlich mal einer ist, der auf eine warmherzige Weise gegenhält.

Sprecherin

Bei Menschen, die fast keine Kontaktgrenze mehr haben, geht sie folgendermaßen vor:

Take 12 (V. Heinrich-Clauer)

Da würde man praktisch von außen mit einem Halt und einem Gegendruck arbeiten, also Tonisierung und Spannkraft aufbauen und Fokus darauf legen in der Körperwahrnehmung, dass die ihre Knochen, ihr Knochensystem und auch die Spannkraft in den Muskeln aufbauen, d.h. man würde tonisieren. Man würde z.B. sagen: stellen sie sich in den Türrahmen und dehnen die Arme zu beiden Seiten aus, spüren sie die Spannkraft.

Sprecherin

Kinder und Jugendliche brauchen die Erfahrung, dass Eltern oder andere Bezugspersonen ihnen im positiven Sinne Grenzen setzen. Nur wenn ihre persönlichen Grenzen früh erkannt und respektiert werden, können die Kinder ein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln. Die Grundlagen für eine gute Abgrenzungsfähigkeit werden schon in der frühen Kindheit gelegt. Luise Reddemann nennt ein Beispiel:

Take 13 (Reddemann) 0'43

Babys brauchen, dass man ihre verschiedenen Phasen respektiert. Die haben so Wachphasen, wo sie sehr aktiv sind, die sind aber nur relativ kurz, dann werden sie müde und dann schlafen sie wieder. Also wenn sie mit einem Baby kommunizieren, dann haben sie auch einen intensiven Augenkontakt und

wenn es sie nicht mehr anguckt, dann ist es ein Signal eigentlich: jetzt will ich meine Ruhe haben. Und das wird ganz oft missachtet. Dann werden die Kinder stimuliert: das ist ja so süß! und guck mich doch mal an! und dann soll das Baby noch lachen und so. Das sind subtile Formen von Grenzverletzungen, wo kein Mensch denken würde, das wäre irgendwie schlecht. Aber ich glaube, es hat eben doch ungünstige Auswirkung.

Sprecherin

Ein Kind lernt ab dem zweiten Lebensjahr "nein" zu sagen. In vielen Kindergärten gibt es heute pädagogische Programme, damit schon die Kleinen sich darin üben können, angemessen "nein" zu sagen. Für Eltern und Erzieher ist es häufig lästig, wenn Kinder ihre Widerstandskraft erproben. Doch es ist ein bedeutendes Entwicklungsziel, dass sowohl Kinder als auch Jugendliche zur rechten Zeit Autonomie und Abgrenzung lernen. Noch einmal Vita Heinrich-Clauer:

Take 14 (V. Heinrich-Clauer)

In der Pubertät geht es noch mal wieder los. Und was die brauchen ist, dass man präsent ist, immer wenn sie einen brauchen, was manchmal ganz schwierig ist, weil lange Zeit ist es, wenn man fragt, dass man ein `nein` kriegt. Darüber darf man nicht gekränkt sein. Im nächsten Moment, wenn man denkt: die brauchen mich nicht, brauchen sie einen doch. Also es geht hin und her. Und ich hab den Eindruck bei meiner Tochter, sie ist 15, ich muss sie immer fragen, damit sie "nein" sagen kann. Wenn ich sie nicht frage: kommst du mit?, dann ist sie auch unzufrieden. Das heißt, es geht darum, wirklich im Kontakt an der Kontaktgrenze zu bleiben und zu wissen, das ist gesund, dass die gemäßigt "nein" sagen lernen.

Musik 4... (Regie: einblenden unter "nein sagen lernen", dann kurz hochziehen und ausblenden)