

## Für einen selbstbestimmten Umgang mit Abgrenzung

Judith Biberstein

**Warum fällt es vielen Frauen so schwer sich abzugrenzen? Sicher ist, dass wir um uns nur dann angemessen Grenzen ziehen können, wenn wir ein Gefühl für unseren Eigenraum und den Kontakt zu unserem inneren Kern haben. Dabei wollen wir uns eigentlich nicht in erster Linie abgrenzen, sondern möchten vielmehr partnerschaftlich kooperieren und sinnvoll Verantwortung teilen. Wie kann das gehen?**

Konnte ich einmal mehr einfach nicht nein sagen? Es geht um diesen Artikel zum Thema Abgrenzung. Warum, so möchte die Redaktionsverantwortliche wissen, fällt es vielen Frauen so schwer, sich abzugrenzen? Eigentlich habe ich gar keine Zeit zum Schreiben und schon genügend andere Projekte; ausserdem habe ich keine Übung darin, für eine Zeitschrift etwas zu schreiben. Und doch habe ich ja gesagt. Es ist mir ein Rätsel. Wie war das, mit diesem automatischen «Ja-Knopf»? Bei mir leuchtet er auf, wenn ich am Telefon einer Klientin in hörbarer Krise einen Termin gebe, obwohl meine Kapazität eigentlich ausgeschöpft ist, oder wenn ich zusage, ein Adventsfenster zu gestalten, obwohl ich nicht gern bastle. Es ist eine Art Impuls,

den ich lange als Ausdruck meiner Spontanität verstanden habe, «ich bin einfach so», sagte ich mir. Heute nehme ich mir etwas Zeit, dem Nachhall der Anfrage zu lauschen.

*Ich schaue zurück und erinnere ich mich an die Anfänge meines therapeutischen Weges. Ich sass auf dem Teppich im Therapie-raum. Die Therapeutin wies mich an, mit schönen Steinen aus einer Schüssel meinen Raum um mich herum zu bezeichnen. Weil ich trotz Psychologiestudium kein inneres Konzept von Eigenraum hatte, ging ich von logischen Überlegungen aus und behalf mir mit der Idee, dass es praktisch wäre, wenn ich Beine und Arme ausstrecken könnte.*

Viele Frauen, denen ich heute dasselbe Experiment anbiete, können ebenfalls kein Selbstgefühl kontaktieren. Ich erinnere mich an eine von ihnen, die einen sehr dekorativen Raum neben sich legte, sie war also quasi «ausser sich». Andere Frauen misstrauen der gelegten Grenze, da sie im Verlauf ihrer Biografie erlebt haben, dass diese missachtet worden ist. Sie schaffen sich Fluchtstrategien und sind «nicht zuhause», wenn es darum ginge, Stellung zu beziehen und für sich einzustehen. Wieder andere

Frauen sorgen sich reflexartig um meine Belange, etwa, ich könnte mich durch ihre Abgrenzung ausgeschlossen fühlen oder zu wenig Platz haben.

### **Wenn Grenzen fehlen**

Es gibt gewichtige Gründe, welche Frauen dazu bringen, ihren Raum und damit oft auch sich selbst aufzugeben. Viele von Ihnen hatten gar nie die Möglichkeit, sich in der Gewissheit der eigenen Identität zu verankern.

Das Kollektiv der Frauen blickt zurück auf eine lange Geschichte der gesellschaftlichen Unterwerfung. Die Fixierung der Frauenrolle durch soziale, politische und religiöse Systemgebäude hat Generationen von Frauen geprägt. Obwohl heute zum Beispiel das Bild der «Magd Gottes» nicht mehr explizit aufscheint, werden von Müttern zu Töchtern solche und andere Rollenprägungen durch mimischen und gestischen Ausdruck weitergegeben, noch bevor diese sprechen lernen. Beim «liebe deinen Nächsten» tritt für viele Frauen nach wie vor das «wie dich selbst» in die zweite Reihe. Es ist vermutlich für das Kollektiv der Männer einfacher, in einer Selbstverständlichkeit vom individuellen Eigenraum auszugehen.

Es ist ungeklärt und denkbar, dass die Auswirkungen der weiblichen Sozialisierung die geschlechterspezifische Hirnarchitektur beeinflusst. Die Neurowissenschaften legen Untersuchungen vor, welche zeigen, dass das Gehirn von Frauen eine Tendenz zur Favorisierung der rechten Hirnhälfte auszeichnet. Deren Charakter ist ganzheitlich, nicht-linear. Sie ist für Integration zuständig, quasi für die Auflösung der Grenzen, wohingegen die linke Hälfte für die Wahrnehmung des abgegrenzten Ich zuständig ist. Gerade aus diesem Blickwinkel wird klar, dass sich nicht eine Qualität gegen die andere ausspielen lässt, sondern die Balance das Ziel ist.

### **Anpassung als Strategie**

Jene Gründe der Selbst-Entfremdung, welche für die Psychotherapie bedeutend sind, da hier einiges an Veränderungspotenzial liegt, finden wir in frühen Beziehungserfahrungen. Von Beginn an sind Kinder aufs Engste mit der Gefühlswelt ihrer Mutter verbunden und im höchsten Mass von ihrer emotionalen Anwesenheit abhängig. Wenn die Mutter auf keinen eigenen stabilen Selbstbezug zählen kann, läuft sie Gefahr, das Kind für ihre eigenen Bedürfnisse zu vereinnahmen oder sie ist innerlich (oder äusserlich) nicht präsent. Die Panik, welche das Kind dann empfindet, ist vermutlich existentiell bedrohlich. Eindrückliche Forschungsarbeiten zeigen, wie schon ganz kleine Babys ihren Fokus nach aussen zur Mutter verlegen. Kinder operieren also klugerweise ihre Lebendigkeit der eigenen Existenzsicherung indem sie sich anpassen. Sie unterdrücken ihre individuellen Bedürfnisse und ihren

emotionalen Ausdruck. Im Erwachsenwerden verfestigt sich diese Strategie zu einem körperlichen Haltemuster. Jenseits vom bewussten Verstehen wirkt sich diese Art von Erinnerung unaufhörlich darauf aus, wie wir atmen, wie wir gehen, wie wir stehen und für uns einstehen – darauf, wie viel Lebendigkeit und Lebensfülle wir uns erlauben, ohne dafür etwas tun zu müssen. Menschen mit dem Impuls der Selbstaufgabe sind geneigt, sich über ihr Wirken im Aussen als lebendig zu erfahren. Sie werden deshalb oft zu geschätzten Helfern. Doch je mehr Jahre ins Land gehen, desto deutlicher wird, dass das Lob einen schalen Geschmack hat. Kein noch so toller Dank vermag die Leere in der Tiefe auszufüllen. Zusammen mit der hohen Stressbelastung des Lebens in Mehrfachrollen führt dies zur emotionalen Erschöpfung. Aus den Haltemustern werden körperliche Symptome. Diese Menschen brennen aus, sie fühlen sich leer, beliebig, verraten, enttäuscht, falsch oder fremdbestimmt und sie sind in ihrem Selbst zutiefst unsicher. Sie haben keinen Zugang zu ihren Wünschen. Sie werden gewählt statt zu wählen. Sie haben keinen Ort der Entscheidungsfindung in sich selber.

*Irgendwann im Verlauf meines Aufbruchs: Ich erinnere mich an eine von vielen therapeutischen Sitzungen, in der das Grenzthema aufschien. In jener Stunde auf dem Teppich bezeichnete ich meinen Raum in konzentrierter, nach innen gerichteter Achtsamkeit. Diffuse Ahnungen verdichteten sich zu einer angenehmen inneren Wärme im Brustbereich, etwas schwer Beschreibbares fühlte sich an wie eine Gewiss-*

*heit, dass ich bin, dass es mich gibt und ich dies erfahren kann, ohne dafür etwas tun zu müssen. Dankbarkeit berührte mich. Ich schaute nach aussen und erhaschte einen ersten Faden davon, wie es sich anfühlt, gleichzeitig mit mir und mit der Therapeutin verbunden zu sein. Es war, wie diese bemerkte ein erster «Gnadenmoment».*

Integrative Körperpsychotherapie versteht das Selbst als eine körperliche, nonverbale Erfahrung des Wohlbefindens, der Identität und der Kontinuität. Die Arbeit mit Grenzen ermöglicht den Aufbau einer Wahrnehmung unseres Selbst. Wir erforschen und beleben das Niemandsland in uns, wir kehren heim. Es ist schwer zu sagen, ob der Eigenraum die Erfahrung des Selbst ermöglicht oder umgekehrt. Eindeutig ist hingegen, dass die Erfahrung von sicherem Eigenraum die Voraussetzung für Beziehung im reifen Sinn ist. Von Raum zu Raum verhandeln wir gemeinschaftlich Geben und Nehmen, Nähe und Distanz in allen Arten von Bezogenheiten, sei es in Familie, Partnerschaft oder im professionellen Kontext.

### **Abgrenzung erlernen**

Viele Frauen durchleben nach der Entdeckung des Eigenraumes und dem Ausserkraftsetzen des «automatischen Ja» eine Phase des «automatischen Nein». Sie werden erbsenzählende Mitarbeiterinnen, beleidigte Partnerinnen, oder sie provozieren Brüche in Freundschaften. «Das lass ich mir nicht mehr gefallen, nicht mehr mit mir, ich wehre mich.» Das Pendel schlägt auf die andere Seite und dies ist als Zwischenstadium gut so. Sie identifizieren sich mit ihrem

Leiden. Jedoch endet hier die Therapie nicht. Sie wird anspruchsvoller. An diesem Punkt den Kontakt zum Selbst herzustellen heisst oft, sich den alten inneren Verletzungen in einer selbstverantwortlichen Weise zu stellen. Dies heisst zu verzeihen, sich von den primären Beziehungserfahrungen zu distanzieren und im nächsten Schritt eine Wahl für ein selbstbestimmtes Leben im Hier und Jetzt zu treffen.

*Die Zeit verstrich und eines Tages stand ich im Trainingsanzug einem Mann gegenüber. Er hielt sich den Kopf und flehte mich an, ihm zu helfen, da er in Not sei. Ich hatte ein seltsames Gefühl, Spannung lag in der Luft. «Stop – gönd sie wäg, lönd si mich in Rue», sagte ich klar und ich verdeutlichte meine Worte mit meiner Haltung. Da hatte der Mann plötzlich keine Schmerzen mehr am Kopf. Er packte mich am Handgelenk. Ich überwand in einem Bruchteil einer Sekunde das schwarze Loch der Ohnmacht und brüllte laut «stop». Der Mann respektierte meine Grenzsetzung nicht. Er versicherte sich mit einem Blick nach hinten, dass uns niemand beobachtete. Ich setzte in diesem Moment zu einem gezielten Schlag in Richtung seines linken Auges an.*

Dem Mann tat dies nicht weh, da er durch einen grossen Helm geschützt war, der zu seiner Rüstung gehört. Er ist Angreifer und Trainer in einem Kurs, an dem Frauen lernen, für ihre Grenzen einzustehen, notfalls auch mit körperlichen Techniken, welche einem Angreifer Schmerzen zufügen. Die Notwehrtechniken nützen den

Frauen nichts, wenn sie keinen Selbst-Bezug haben. Sie müssen wissen, was sie zu verteidigen haben, nur dann können sie erfahren, was Selbst-Sicherheit ist. Die Erfahrungen der Frauen in den Kursen sind oft bahnbrechend.

Die Chance, bei hoher Stressaktivierung bedrohliche Grenzverletzungen in einer realitätsnahen Inszenierung in voller Handlungsfähigkeit durchzuspielen, verleiht eine innere Stärke. Auf der Grundlage einer nonverbalen körperlichen Erfahrung der Kraft beginnen viele der Frauen ein neues Lebenskapitel des selbst-bewussteren Umgangs mit dem Abgrenzungsthema. Ein Kapitel, in dem sie von einem situationsangepasstem Eigenraum aus nach innen und aussen kommunizieren.

### **Antwort aus dem Bauch**

Wie kann ich nun also merken, ob ich ja sage, weil ich wirklich ja sagen will? Ich forsche in mir nach den Nuancen zwischen Ja und Nein. Da melden sich zuerst die Argumente: Eine scheppernde Stimme meint «kann ich das?», eine andere sagt scheu: «das Thema betrifft mich» und eine dritte spricht mir Mut zu, etwas Neues zu wagen, meinen Eigenraum zu erweitern. Und was soll nun in der Debatte den Ausschlag geben? Mir kommt die Überzeugung der Körperpsychotherapie in den Sinn, welche besagt, dass ich den Unterschied zwischen einer Handlung aus einem unbewussten Anpassungsmuster oder einer solchen aus abgegrenztem Engagement im Körper wahrnehme. Mein Blick nach innen fügt meinem Argumentarium die entscheidende Dimension hinzu. Ich horche hinein, kreise mit der

Aufmerksamkeit und spüre tatsächlich eine zarte Wärme und ein aufgeregtes Kribbeln im Bauch. Es steigt hoch zum Brustbein und ich weiss: Das ist es – ich schreibe!

### Zur Autorin

Judith Biberstein ist Psychotherapeutin für integrative Körperpsychotherapie IBP. Neben der Familienarbeit ist sie in freier Praxis und als Trainerin bei IMPACT tätig, einer Organisation, die Kurse für Selbstsicherheit anbietet.  
[www.inneremraumgeben.ch](http://www.inneremraumgeben.ch)  
[www.ibp-institut.ch](http://www.ibp-institut.ch)  
[www.selbstsicherheit.ch](http://www.selbstsicherheit.ch)