



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser  
gesamtes Programm finden Sie unter [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

**Fach-  
buch**   

---

**Klett-Cotta**

Klaus Blaser



# Sag Ja zum Nein sagen

Das Trainingsprogramm  
zur Stärkung der eigenen Grenze

Klett-Cotta



Die digitalen Zusatzmaterialien haben wir zum Download auf [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de) bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: OM98324

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2020 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Cover: Bettina Hermann, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von © photocase/Knallgrün

Bildmotive im Buch:

Autorenbild: Uta Grütler Basel

Gitarre: NaDo\_Kravisoc/shutterstock

Ohr: Linear\_design/shutterstock

Pusteblumen: Galyna\_P/shutterstock

9 book icons: nubenamao/shutterstock

Schreibstift: Paul Almu/shutterstock

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Gedruckt und gebunden von Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

ISBN 978-3-608-98324-1

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 . . . . .	7
Einleitung . . . . .	11
Vorbereitung . . . . .	25
Trainingsaufbau . . . . .	31
WOCHE 1 Mein Tor . . . . .	39
WOCHE 2 Zusammen hinschauen . . . . .	63
WOCHE 3 Das Türfensterchen . . . . .	83
WOCHE 4 Ein schönes Gefühl . . . . .	103
WOCHE 5 Für dich . . . . .	121
WOCHE 6 Mein Gartenhäuschen . . . . .	139
WOCHE 7 Unterwegs . . . . .	161
WOCHE 8 Auf Besuch sein . . . . .	187
Anhang . . . . .	211
Dank . . . . .	233
Literatur . . . . .	234

# VORWORT

Viele Autoren schreiben das Vorwort ganz am Schluss. Ich habe den ersten Entwurf des Vorwortes relativ früh während dem Schreibprozess integriert, weil ich das Bedürfnis verspürte, dem Leser etwas über mich und über das Thema der eigenen Grenze zu erzählen.

Von meinen ersten Gehversuchen bezüglich der mentalen Ich-Grenze bis zur Entstehung dieses Buches sind ungefähr zehn Jahre vergangen. Zehn Jahre, in denen meine Faszination durch dieses Thema nie nachgelassen hat. Im Gegenteil, die Überzeugung, etwas ganz Wichtiges zu erforschen, ist stetig gewachsen. Ich habe mich öfters gefragt, woher diese Anziehungskraft und das Engagement herrührt. Ich konnte diese Frage bisher nicht befriedigend beantworten. Als Erstes kamen mir zwei schwarz-weiße Fotos in den Sinn. Das erste Foto ist jetzt fast 100 Jahre alt und zeigt meinen Großvater väterlicherseits, wie er im Ersten Weltkrieg in Militäruniform an der schweizerisch-französischen, damals schweizerisch-deutschen Grenze steht und die Kriegsgeschehnisse auf der andern Seite der Grenze genau im Auge behielt. Auf dem zweiten Foto ist mein Vater zu sehen, ungefähr 35 Jahre später, in einer moderneren Militäruniform, in der Nähe von Schaffhausen, nahe der schweizerisch-deutschen Grenze, wie er diese mit seiner Kompanie überwacht. Beide

waren damals bereit, im Falle einer unerlaubten Grenzüberschreitung ihres Vaterlandes ihr Leben zu riskieren. Inwiefern solche Bilder für mich prägend waren, kann ich natürlich nur vermuten. Möglicherweise spielt auch meine Wohnlage in der Schweiz, nahe an den Grenzen zu Frankreich und Deutschland, eine Rolle, und vielleicht sind deshalb Grenzen zu einem selbstverständlichen Bestandteil meines Alltags geworden. Ich selbst habe in meiner Kindheit, wie wahrscheinlich jeder von uns, ganz persönliche Grenzüberschreitungen erlebt. Inwiefern diese eigenen »Grenzerfahrungen« entscheidend waren, ist retrospektiv schwer zu beurteilen. Auch die Beispiele, von denen ich noch Bilder vor mir sehe und wo ich auch Schuldgefühle habe, als ich die Grenze von Schulkameraden und Nachbarskindern unbewusst und manchmal auch ahnend ungefragt überschritten habe, spielen wahrscheinlich in der gesamten Motivation keine ausschlaggebende Rolle. Die Begeisterung für das Grenzthema ist vermutlich neueren Datums. Meinen Erfahrungen als Stellvertreter und Leiter von Systemaufstellungen kommt vermutlich eine größere Bedeutung zu. In dieser Zeit spürte ich als Repräsentant, wie alte Grenzverletzungen bis in die Gegenwart hineinwirken können. Ich wurde mit dem für mich bis dahin unbekanntem Phänomen konfrontiert, wie beispielsweise Schuldgefühle oder Ängste über Generationen hinweg weitergegeben werden können – ein Vorgang, dem ich in meiner Ausbildung zum Psychiater und Psychotherapeut noch nie begegnet war.

Wenn Gefühle von einer Person zur anderen wandern können, fragte

ich mich, müsste es doch einen mentalen Raum geben, von wo die Gefühle kommen und wohin sie gehen. So entstand ein räumlicher Entwurf für Übertragungspänomene. Achtsam und präzise konnte ich anschließend während Hunderten Therapiesitzungen die Übertragungsdynamiken beobachten. Mit dem Buch »So bin ich und du bist anders« trat ich erstmals mit diesem räumlichen Konzept vorsichtig an die Öffentlichkeit. Es dauerte noch eine ganze Weile, bis ich mich auch in wissenschaftliche Kreise wagte. Ich stieß bei Bewusstseinsforschern, die sich mit Achtsamkeit beschäftigten, auf Interesse. Themen wie Gefühlsansteckung, Mitgefühl oder Empathie waren in der Forschung nicht mehr esoterische Randerscheinungen, sondern wurden auch in seriösen wissenschaftlichen Kreisen zunehmend ernst und wahrgenommen. Erstaunlicherweise war jedoch die Ich-Grenze noch nie das alleinige Untersuchungsobjekt gewesen. Hier betrat ich Neuland. Von den Erkenntnissen, die ich in diesem neuen Wissensfeld kennenlernen und umsetzen durfte, handelt dieses Buch.



# EINLEITUNG

Wenn ich Sie als Erstes fragen würde: »Warum lesen Sie gerade jetzt dieses Buch, wäre das eine Grenzüberschreitung? Spüren Sie einen Unterschied zu dem Satz: ›Darf ich Sie, sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser, etwas fragen?« Sie antworten mir: »Ja, natürlich, fragen Sie nur.« Ich sage:

»Warum lesen Sie dieses Buch?« Fühlt sich das anders an? Und wie stellen Sie den Unterschied fest? Stellen Sie sich vor, Sie sitzen am Waldrand auf einer Bank und da kommt ein Mann mit seinem Hund vorbei. Er hält inne, setzt sich neben Sie und fragt: »Warum lesen Sie dieses Buch?« Ist das nochmals anders?

Diese drei Beispiele sind grundsätzlich unterschiedlich, auch wenn der Inhalt der Fragen derselbe ist. Ihr Körper, und nicht der Verstand, registriert den Unterschied.

Die Frage, warum lesen Sie dieses Trainingsbuch, wird wahrscheinlich von jedem Leser anders beantwortet. Der eine wird sagen, »mich interessiert das Grenz-Thema, weil ich die oben geschilderten Unterschiede nicht wahrnehmen kann, weil ich kein Ich-Grenzbewusstsein habe«. Ein anderer wird antworten, »mein Körper reagiert sehr stark auf Grenzüberschreitungen, ich erlebe sie fast täglich. Ich leide darunter und möchte das gerne ändern«. Der Dritte

denkt, ich habe keine Ahnung, wie meine Ich-Grenze aussieht, und weiß gar nicht, ob ich überhaupt eine besitze. »Ich habe das Gefühl, mir fehlt etwas Wesentliches«, antwortet er. Und der Vierte und Fünfte sagen nochmals etwas ganz anderes. So viele verschiedene Menschen es gibt, so viele unterschiedliche Ich-Grenzen existieren. Viele dieser Grenzen wurden in der Vergangenheit beschädigt und konnten nur zum Teil wieder aufgebaut werden. Manche Menschen konnten als Kind nie eine gut schützende Abgrenzung der Innenwelt entwickeln. Zum Glück gibt es auch viele, die eine gut funktionierende, schutzgebende und aufnahmefähige eigene Grenze besitzen. Ich hoffe, zu denen werden Sie spätestens am Ende des Trainings auch gehören.

Halten Sie einmal kurz inne und versuchen Sie, nur für sich zu begründen, warum Sie ein Buch über Stärkung der eigenen Grenze gekauft oder ausgeliehen haben. Nehmen Sie ein Blatt Papier und schreiben Sie spontan auf, was Ihnen dabei in den Sinn kommt. Wenn Sie jetzt Ihre Notizen nochmals sorgfältig durchlesen, können Sie daraus ein Anliegen formulieren? Können Sie daraus eine oder mehrere Fragen herausfiltern? Dieses Anliegen oder diese Fragen können Sie sich während des Trainings immer wieder einmal in Erinnerung rufen.

Versuchen Sie jedoch offen dafür zu sein, dass sich Ihr Grenz-anliegen während den nächsten acht Wochen auch ändern kann, sich weiterentwickelt oder sich auch gänzlich auflösen kann und plötzlich nicht mehr da ist.

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

gemeinsamen Abende mit seiner Frau wurden rarer, und auch in den Ferien bemerkte Sofie, wie er immer weniger präsent war. Er interessierte sich kaum noch für Ausflüge in der Ferienregion und für die kulturellen Sehenswürdigkeiten. Seine Neugier konnte für nichts mehr geweckt werden. Er kontrollierte fast stündlich seine E-Mails, blickte dauernd auf sein Handy und schien auch in den Ferien nicht mehr zur Ruhe zu kommen. Zwei Monate nach den Sommerferien begann er zunehmend gereizt zu reagieren, war ungeduldig und sprach immer öfter kritisch bis zynisch über seine Arbeit und das Arbeitsumfeld. Seit einigen Wochen häuften sich zudem körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen. Sein erster Migräneanfall und die ständigen Verdauungsprobleme plagten ihn. Wolfgang stand kurz vor dem Burn-out. Der Hausarzt schrieb ihn für zwei Wochen krank und empfahl ihm Ruhe und Erholung sowie Joggen in der Natur.

Wolfgang hatte seinem Vorgesetzten Tür und Tor geöffnet und ihm signalisiert, dass er ungebremst Aufträge, Aufgaben und Verantwortung bei ihm deponieren kann. Auch die Launenhaftigkeit seines Chefs landete bei Wolfgang. Stress um Deadlines, firmeninterne Rochaden, Kündigungsandrohungen vermiest die Stimmung des Vorgesetzten und wurden widerstandslos an Wolfgang abgegeben. Wolfgang wurde sich bewusst, dass seine Unfähigkeit, »Nein« sagen zu können, mit seiner persönlichen Abgrenzung zu tun hatte. Als er von unserem Trainingsangebot hörte, meldete er sich für ein informatives Gespräch an.



Einsicht in die Funktionen seiner Ich-Grenze, üben und trainieren und den Mut haben, Neues auszuprobieren, halfen ihm, sein Selbstvertrauen wiederzufinden und mit Bestimmtheit ein neues großes Projekt abzulehnen. Als ihm dies gelang, erfüllte es ihn mit Stolz und Zuversicht. Zu seiner Überraschung akzeptierte sein Chef sein »Nein« anstandslos! Seine Erfolgsgeschichten, von denen er nun zu Hause erzählte, hatten einen ganz anderen Ton bekommen, und auch inhaltlich hatten sie sich verändert. Sofie freute sich über das wiedererlangte Gleichgewicht und v. a. über die gemeinsamen entspannten Stunden.

## CAROLINE

Caroline ist eine 46-jährige, alleinerziehende Mutter, die wegen ihres 16-jährigen Sohnes Sebastian um Hilfe bat. Sebastian ging ins Gymnasium und zeigte seit einem halben Jahr einen Leistungseinbruch. Er kam mit schlechten Noten nach Hause und tat, als ob ihn die Misserfolge nicht groß interessierten. Wenn er nach Hause kam, verschwand er in sein Zimmer und saß stundenlang hinter seinem PC. Er beteiligte sich an verschiedenen Social Media Networks, twitterte wie eine Amsel im Frühling und sandte Hunderte »Selfies« an seine Freunde. Er reagierte auf jedes »Pling« auf dem Handy oder dem PC, freute sich auf jede an ihn gerichtete Nachricht und glaubte, immer

Neues und Aktuelles auf Facebook von sich preisgeben zu müssen. Caroline beklagte sich darüber, dass ein normales Gespräch mit ihm kaum mehr möglich war und sie den Zugang zu ihm verloren hatte. Sie machte sich große Sorgen um ihn. Aus Angst, er könne den Kontakt zu ihr ganz abbrechen, getraute sie sich nicht, ihm den PC wegzunehmen oder internetfreie Zeitfenster einzuführen. Sebastian war der Reizüberflutung mit Informationen und WhatsApp-Nachrichten völlig ausgeliefert.

Vom selbstbewussten pubertierenden Jugendlichen war ein transparenter durchlässiger Internetsüchtiger geworden. Ohne gut funktionierende Ich-Grenze gelang es ihm nicht, sich vor der Außenwelt zu schützen. Wahrscheinlich war auch Carolines Ich-Grenze kein leuchtendes Vorbild für ihn, und ein Vater mit intakten, stärken-den Grenzen als Vorbild fehlte. Es war Sebastian mit seiner fragilen Grenze nicht gelungen, sich gegen die Gewalt der digitalen Technologien zur Wehr zu setzen.

Wie konnte Caroline ihrem Sohn helfen? Ihn davon zu überzeugen, dass die Hunderte von Stunden, die er online verbrachte, ihm schadeten, hatte sich bisher nicht als erfolgreich erwiesen. Schließlich entschied sie sich, sich zuerst ihrer eigenen psychischen Grenze zu widmen und besuchte das Grenztraining. Sie schaltete den Fernseher ab, als niemand gezielt fernsah, verbot Handygebrauch während des Essens, sprach nur noch zu ihrem Sohn, wenn er vorher seinen Kopfhörer entfernte, usw. Sie lernte ihre Grenze zu zeigen, im Allgemei-

nen und im Speziellen, auch ihrem Sohn gegenüber. Sie begann sich ihrer Wünsche bewusst zu werden und sich auch dazu zu äußern. Sie besuchte einen Meditationskurs und saß jeden Abend 20 Minuten im Wohnzimmer auf ihrem Meditationskissen. Für Caroline geschah etwas Unerwartetes. Je mehr sie bei sich war, desto besser konnte sie sich abgrenzen. Dies bewirkte auch, dass es ihrem Sohn gelang, Pling-Geräusche zu ignorieren, WhatsApp-Nachrichten nicht sofort zu beantworten und seinen PC-Gebrauch von sechs Stunden pro Tag auf zwei Stunden zu reduzieren. Sebastian war wieder emotional erreichbar, wurde unternehmungslustig und zeigte neue Interessen. So meldete er sich für einen wöchentlichen Fotokurs an und war sonntags auch mal stundenlang mit seinem Mountainbike unterwegs.

## **PRIVATSPHÄRE**

Anna, Wolfgang und Caroline hatten ihre ganz eigenen Anliegen. Auch Sie haben das. Es ist wichtig, Ihr Anliegen ernst zu nehmen. Mit gut funktionierenden schutzgebenden Ich-Grenzen werden Sie viel Energie sparen, Selbstvertrauen gewinnen und innerliche Ruhe erlangen.

Wir leben in einer Zeit, wo der Schutz des Persönlichen und Privaten stark unter Druck steht, als unwichtig und altmodisch dargestellt wird. Gegenwärtig sind einige Kräfte aktiv, die nichts weniger als die

Auflösung des Privaten und der mentalen Ich-Grenze zum Ziel haben. Dieses Buch und das Training zur Stärkung der mentalen Grenze hat sich nicht aus einem konservativen Weltbild entwickelt und hat auch nicht das Ziel, ein zurückgebliebenes Menschbild konservieren zu wollen. Die Überzeugung, dass jeder Mensch ein Recht auf Schutz seiner eigenen Innenwelt, das Recht hat auf eine eigene Meinung, so wie es in der Menschenrechtskonvention von 1963 geschrieben steht, und das Recht auf Privatsphäre hat, steht mit meiner Arbeit als Psychiater und Psychotherapeut in Verbindung. Tagtäglich habe ich mit Menschen zu tun, deren Ich-Grenze nicht respektiert wird oder deren Grenze manchmal einmalig gravierend verletzt wurde oder deren Ich-Grenze über Jahre immer wieder zerstört wurde. Wenn man das Leid sieht, das entsteht, wenn wir fremde Grenzen nicht achten und dem Mitmenschen Schmerzen zufügen oder wenn wir uns selbst nicht schützen können, dann sind Transparenzzwang und der Wunsch nach dem »gläsernen Menschen« ein Hohn. Die Gehrichtung, wie sie die Internetriesen propagieren, ist nicht nur naiv, sondern destruktiv und gefährlich. In einer Welt, wo die Familie und der Staat uns immer weniger Schutz geben können, wird schließlich nur noch die eigene Ich-Grenze unsere Innenwelt schützen können. Ohne Ich-Grenze keine Innenwelt, ohne Innenwelt kein Selbst und ohne Selbst, was dann?

## GLAUBENSsätze

Zum Schluss dieses Kapitels möchte ich noch ein paar Missverständnisse in Bezug auf unsere psychische Ich-Grenze auflisten. Die Auflistung ist nicht vollständig. Es ist wahrscheinlich, dass einige Beispiele auch zu Ihren bisherigen Glaubenssätzen gehörten. Es kann sein, dass Ihnen in den kommenden Wochen auffällt, wie gängig ähnliche Aussagen in Ihrem Umfeld sind. Einige Glaubenssätze können alt sein, z. B. von Generation zu Generation weitergereicht worden sein, andere sind typisch für unsere Herkunftskultur und wieder andere haben wir einfach aus den Medien oder von Bekannten und Freunden übernommen.

### AUFLISTUNG VON IRRTÜMLICHEN GLAUBENSsätzen

- Wenn man sich abgrenzt, verliert man den Kontakt zur Außenwelt.
- Mit einem »Nein« stößt man andere vor den Kopf.
- Offene Menschen sind sozialer, beliebter und erfolgreicher.
- Der zukünftige Mensch ist transparent. Transparenz soll gefördert werden.
- Ich habe nichts zu verbergen.
- In der Partnerschaft soll man keine Geheimnisse haben.
- Wenn jemand »zumacht« (im Sinne von nicht ansprechbar ist), wird das als negativ empfunden.

- Liebe heißt verschmelzen.
- Offenheit steht für lernwillig, herzlich und wohlwollend sein.
- Wenn jemand an seine Grenze stößt, ist er ein Versager.