

#23



# Grenzen üben

Gesunde Beziehungen aufzubauen und zu kultivieren ist ein wichtiger Teil des Heilens, aber genauso wichtig ist es, deine Grenzen zu erkennen, zu wahren und zu kommunizieren. Alles, was du dir vornimmst, initiiert und suchst, um Beziehungen aufzubauen, kannst du in deinem eigenen Tempo und auf eine Weise tun, die diese Grenzen respektiert.



Jedes Treffen der Saprea-Selbsthilfegruppe beginnt damit, dass Gruppenleiter A das Skript vorliest, während die Teilnehmerinnen mitlesen. Das Skript ist bei jedem Gruppentreffen dasselbe. **Du findest das Skript unter [supportgroups.saprea.org](https://supportgroups.saprea.org).** Im Folgenden findest du die zusätzlichen Materialien für diesen Kurs.



Um das Intro-Video anzusehen, scanne den QR-Code oder gehe auf <https://vimeo.com/showcase/10420580>.

## Gruppen-Übung

### GRENZEN ÜBEN

**Eine Grenze ist eine klare Definition, die unterscheidet, was für dich in Ordnung ist und was nicht.** Stelle dir einen Zaun mit einem Tor vor. Alles innerhalb des Zauns ist das, was dir gefällt und was du in deinem Leben erlauben möchtest. Alles außerhalb des Zauns ist das, was du nicht magst und nicht in deinem Leben haben möchtest. Die besten Zäune haben Tore, die Raum für Flexibilität bieten, wer ein- und ausgehen kann, um wechselnde Beziehungen, Umstände und deinen Heilungsprozess zu respektieren. Eine gesunde Grenze ermöglicht es dir, das Tor zu neuen Menschen, Freundschaften und Unterstützungssystemen zu öffnen, während du gleichzeitig an den Grenzen festhältst, die dir Sicherheit schenken. Weitere Beispiele dafür, wie strikte, schwache und gesunde Grenzen aussehen, findest du in der Tabelle weiter unten.

#### Diejenigen mit strikten Grenzen

- Sie nutzen Grenzen, um andere wegzustoßen.
- Sie nutzen Grenzen, um andere Menschen zu kontrollieren.
- Sie sind nicht bereit, die Sichtweisen anderer zu hören.
- Sie behandeln persönliche Informationen extrem zurückhaltend.
- Sie sind nicht bereit, ihre Grenzen angemessen an unterschiedliche Kontexte anzupassen.
- Sagen Nein zu Dingen, nur weil sie außerhalb ihrer Komfortzone liegen.
- Sie wirken distanziert.
- Sie glauben, dass ihre eigenen Grenzen wichtiger sind als die Grenzen anderer.

## Diejenigen mit schwachen Grenzen

- Sie setzen keine Grenzen aus Angst, dass andere sie nicht anerkennen.
- Sie lassen sich von den Verhaltensweisen und Meinungen anderer Menschen kontrollieren.
- Sie akzeptieren Missbrauch oder Respektlosigkeit von anderen, weil sie glauben, dass sie es verdient haben.
- Sie erzählen anderen, auch neuen Bekanntschaften, zu viele Details über vergangene Traumata.
- Sie haben das Gefühl, dass es ihre Aufgabe ist, die Probleme der anderen zu lösen.
- Sie setzen keine Grenzen, auch wenn sie sich unwohl fühlen oder emotional überfordert sind.
- Sie glauben, dass die Grenzen anderer wichtiger sind, zögern aber, ihre eigenen zu setzen.
- Sie setzen Grenzen inkonsequent durch oder setzen sie gar nicht durch.

## Diejenigen mit gesunden Grenzen

- Sie stehen für ihre persönlichen Werte ein und gehen keine Kompromisse aus Angst oder Zweifel ein.
- Sie kommunizieren konsequent Grenzen und verstärken sie.
- Sie sind fest, aber nicht strikt, wenn es darum geht, persönliche Grenzen zu ziehen.
- Sie respektieren ihre eigenen Grenzen und die Grenzen anderer.
- Sie entwickeln emotionale Nähe in einem Tempo, das für sie am besten geeignet ist, um ihren Weg zur Heilung zu fördern.
- Sie teilen persönliche Informationen in angemessener Weise mit anderen.
- Sie sind bereit, neue Dinge auszuprobieren, solange ihre Werte nicht in Frage gestellt werden.
- Sie vertrauen denjenigen, die es verdient haben.

Eine gesunde Grenze zu setzen, bedeutet im Allgemeinen,

- dass du eine Beziehung oder Situation in deinem Leben identifizierst, in der du eine Grenze hast, die derzeit zu schwach oder zu strikt ist.
- dass du feststellst, wie du das Gleichgewicht für diese Grenze verbessern kannst.
- dass du eine Aktion oder einen Plan verfasst, um diese Veränderung zu kommunizieren.

### **SCHAUEN WIR UNS EIN BEISPIEL AN:**

Du bist seit einem Jahr in Therapie und hast Strategien zur Bewältigung deiner Kindheitstraumata eingeübt. Dein Partner oder deine Partnerin unterstützt dich so gut es geht auf deinem Weg zur Heilung und begleitet dich, wo er oder sie kann.

In den letzten Monaten hast du jedoch festgestellt, dass du aus Angst vor Triggern nicht mehr mit deinem Partner zu gesellschaftlichen Anlässen, Familienfeiern oder zur Arbeit gehst. Jedes Mal, wenn dein Partner dich fragt, ob du mit ihm/ihr zu einem dieser Treffen gehst, sagst du nein. Obwohl dein Partner geduldig und einfühlsam ist, hast du das Gefühl, dass deine Grenze vielleicht zu strikt und hart ist und die Beziehung belastet. Deshalb beschließt du, die Grenze neu festzulegen, indem du die folgenden Bedingungen definierst:

**BEZIEHUNG:** Lebensgefährtin/-in **BEREICH:** Soziales



**NEUE GRENZE:** *Obwohl ich immer noch zögere, an sozialen Ereignissen teilzunehmen, weil ich Angst habe, getriggert zu werden, verstehe ich, dass es für meine/n Partner/in wichtig ist, dass ich mich bemühe, an bestimmten Anlässen teilzunehmen, selbst wenn es nur für eine kurze Zeit ist.*

**AKTION:** *Bespreche mit meinem/r Partner/in, ob ich bereit bin, monatlich zu einer begrenzten Anzahl von sozialen Ereignissen zu gehen, solange wir einen Plan für den Fall haben, dass ich getriggert werde. So können wir uns beispielsweise vor jeder Veranstaltung eine Ausrede einfallen lassen, um bei Bedarf früher nach Hause zu gehen.*

## SCHRITTE | ÜBUNG

**01** Denke an eine bestimmte Beziehung in deinem Leben und schreibe sie auf.

**02** Überlege dir dann einen Bereich in der Beziehung (oder in deinem Leben im Allgemeinen), auf den du dich konzentrieren möchtest, und schreibe diesen Bereich neben die Beziehung. Hier sind ein paar Beispiele:

- Physisch
- Intellektuell
- Geistig
- Beruflich
- Emotional
- Sexualität


**03** Zeichne ein Spektrum ähnlich wie im Beispiel. Entscheide, wo deine Grenze in dieser Beziehung oder Situation auf dem Spektrum liegt.

**04** Schreibe als Nächstes eine neue, gesündere Grenze auf, die du dir setzen möchtest.

**05** Und schließlich schreibe eine Möglichkeit auf, die du tun oder sagen kannst, um diese Grenze zu setzen.

**Hinweis:** Diese Übung kann dir auch dabei helfen, eine gesunde Grenze zu erkennen, die du bereits gezogen hast und weiter pflegen möchtest. Sie kann dir auch dabei helfen neue Grenzen nach gesunden Grenzen zu modellieren.

**BEZIEHUNG:** **BEREICH:**



**NEUE GRENZE:**

**AKTION:**

## BEWUSSTES ATMEN

Betrachte deinen Atem als einen Anker, der dich in der Gegenwart hält. Deine Atmung dient dir genau jetzt, in diesem Moment. Du kannst weder für die Vergangenheit noch für die Zukunft atmen, sondern nur für die Gegenwart.

Lasst uns beginnen.

### Schritte | Übung

- 01** Nimm dir einen Moment Zeit, um es dir bequem zu machen. Schließe die Augen oder lass deinen Blick ruhen.
- 02** Lege eine Hand auf deinen Brustkorb oder deinen Bauch, um Ruhe zu finden.
- 03** Konzentriere dich auf das Bild eines atmenden Herzens, das bei jedem Einatmen anschwillt und beim Ausatmen zusammenkommt.
- 04** Atme durch die Nase ein und stelle dir vor, wie sich dein Herz ausdehnt. Zähle vier Herzschläge. 1, 2, 3, 4.
- 05** Halte deinen Atem an und zähle zwei Herzschläge. 1, 2.
- 06** Atme durch die Nase aus und stelle dir vor, wie sich dein Herz zusammenzieht. Zähle sechs Herzschläge. 1, 2, 3, 4, 5, 6. Der Schlüssel liegt darin, dass dein Ausatmen länger ist als dein Einatmen, um deinen Körper zu beruhigen.
- 07** Wiederhole dies 2-5 Minuten lang oder, wenn du die Übung zur Bewältigung eines Triggers verwendest, wiederhole diese Schritte so oft wie nötig, um dich im Hier und Jetzt geerdet zu fühlen. Du kannst auch beide Hände über dein Herz legen und dir vorstellen, wie es sich ausdehnt und zusammenzieht. Während sich dein Herzschlag verlangsamt, wird dein Atem tiefer und du ruhiger.

---

#### HILFREICHE RESSOURCEN:

Wenn du mehr erfahren möchtest, laden wir dich ein, die folgenden Beiträge in der Rubrik Online-Ressourcen zum Heilen auf unserer Website [saprea.org](https://saprea.org) zu lesen.

- **BEZIEHUNGEN NAVIGIEREN**
- **DURCHSETZUNGSSTARKE KOMMUNIKATION**
- **GRENZEN ÜBEN**

#### NÄCHSTES THEMA:

**#24**



#### SELBSTMITGEFÜHL

Das Antidot gegen Scham ist das Selbstmitgefühl, eines der mächtigsten Hilfsmittel, das wir einsetzen können, um die Auswirkungen von Traumata zu verringern und unser emotionales, geistiges und körperliches Wohlbefinden zu stärken.