

Leitfaden Grenzübungen

Leitfaden Grenzübung 1

Klient:in sucht sich einen passenden Platz im Raum und wird von Therapeut:in aufgefordert, die eigene Grenze / den Eigenraum mit Kreide oder Schnur sichtbar zu machen.

Will man vor allem auf den persönlichen Raum fokussieren, was in der Anfangsphase einer Therapie für viele Menschen sinnvoll ist, so gibt man die Anweisung: „Legen Sie bitte den Raum, den Sie ganz für sich selbst haben möchten.“

In der Selbstwahrnehmung erfahrene Menschen können auch angehalten werden, den Raum zu spüren, den Sie als zu sich gehörig erleben und diesen erfüllten Raum mit Seil oder Kreide sichtbar zu machen.

In beiden Fällen wird die Stimmigkeit des gelegten Raumes anhand des somatosensorischen Erlebens überprüft: „Wo in ihrem Körper spüren Sie, dass es so stimmig ist?“ Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken, Impulse oder innere Bilder werden erfragt.

Durch das Legen einer Grenze wird der eigene Raum sichtbar gemacht und nonverbal mitgeteilt: „Das bin ich, schau: ich zeige mich.“ Im folgenden Schritt wird die Person angeleitet, diese Botschaft zu verbalisieren: „Das ist mein Raum. Ich möchte nicht, dass Sie in diesen hineinkommen, es sei denn, ich lade Sie dazu ein oder ich erlaube es Ihnen.“ Das Aufzeigen der Grenze ist eine Kontaktaussage im Hier und Jetzt der therapeutischen Beziehung. Ist die Grenze adäquat und aus dem Selbstkontakt gelegt, kommt es zu signifikanten Veränderungen im Selbsterleben, welche von der Therapeutin oder dem Therapeuten wahrgenommen und gespiegelt werden.

Leitfaden Grenzübung 2

Klient:in sucht sich einen passenden Platz im Raum und wird von Therapeut:in aufgefordert, die eigene Grenze / den Eigenraum mit Kreide oder Schnur sichtbar zu machen.

Die Stimmigkeit des gelegten Raumes wird anhand des somatosensorischen Erlebens überprüft: „Wo in ihrem Körper spüren Sie, dass es so stimmig ist?“ Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken, Impulse oder innere Bilder werden erfragt.

Therapeut:in kündigt an, nun auch den eigenen Raum sichtbar machen wird und bittet Klient:in, währenddessen auf die eigenen Körperempfindungen, Emotionen, Gedanken, Bilder und Impulse zu achten.

Therapeut:in legt die eigene Grenze und fragt nach dem aktuellen Erleben des Gegenübers und wie Kontakt zueinander jetzt wahrgenommen wird.

Folgende Themen können sich nun zeigen:

- Vergleichen: Mein/Ihr Raum ist ja kleiner, schöner, glatter, hässlicher, krummer... darf das sein? Wenn die erste Reaktion Vergleichen ist, wird das ein gewohntes Beziehungsmuster dieses Menschen sein.
- Entspannung: Das Gegenüber sorgt für sich, ist sichtbar, wir sind gleichwertig, es besteht Klarheit über den je eigenen Raum und die Grenze etc.
- Gefühl von Verlassenheit: Kleint:in fühlt sich ausgegrenzt oder abgelehnt und nicht mehr im Kontakt mit Therapeut:in.
- Gefühl von Überflutung: Die Therapeut:in wird als sichtbarer und bedrohlich erlebt.
- Der Wunsch nach Überschneidung der beiden Kreise zeugt von einer grossen Verlassenshematik und Sehnsucht nach Nähe.
- Selten einmal schliesst jemand Therapeut:in in den eigenen Raum mit ein, ein Zeichen für hohe Verschmelzungstendenz und nicht abgegrenztes Beziehungsverhalten.