

*Klaus Blaser*

# IN MIR UND UM MICH HERUM

Ich-Grenzen dreidimensional visualisieren



Synergia 

1. Auflage, 2014

Veröffentlicht im Synergia Verlag, Industriestraße 20,

64380 Roßdorf, [www.synergia-verlag.de](http://www.synergia-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten

Copyright 2013 by Synergia Verlag

Die Originalausgabe erschien 2011 unter dem Titel „In en om mij“  
im Verlag „De Driehoek“ Rotterdam, Niederlande.

Grafische Gestaltung Abbildung E1: Dennis Riegelsberger, Basel

Grafische Gestaltung Abbildung 7.9: Dragana Blaser

Umschlaggestaltung, Gestaltung und Satz: FontFront.com

Printed in EU

ISBN-13: 978-3-939272-96-0

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie;

detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Für Dragana

*Gerne möchte ich Elisabeth Gschwind meinen großen Dank aussprechen, für Ihre präzise Textkorrektur- und Schreiarbeit sowie ihre Geduld, was meine Texte betrifft. Ebenso danke ich Reto Zbinden, Daniel von Orelli und Willem Roelink für die Unterstützung beim Schreibprozess und beim Entstehen dieses Buches.*

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	<b>13</b>
<b>Einführung</b>	<b>15</b>
<b>Kapitel I</b>	<b>23</b>
Die mentale Ich-Grenze bestimmt die Größe der Innenwelt	
<b>Kapitel II</b>	<b>37</b>
Ich-Grenzen haben eine Geschichte	
<b>Kapitel III</b>	<b>51</b>
Ich-Grenzen bestimmen die Achtsamkeitsfähigkeit	
<b>Kapitel IV</b>	<b>65</b>
Das unbewusste innere Grenzfeld ändern	
<b>Kapitel V</b>	<b>81</b>
Ich-Grenzen geben uns eine Entscheidungs- und Bewegungsfreiheit	
<b>Kapitel VI</b>	<b>95</b>
Glaubenssätze können die Entwicklung der Ich-Grenze hemmen	
<b>Kapitel VII</b>	<b>113</b>
Folgen einer unklaren, diffusen Ich-Grenze	

<b>Kapitel VIII</b>	<b>129</b>
Grenzüberschreitungen sind kein Zeichen der Stärke	
<b>Kapitel IX</b>	<b>147</b>
Kinder imitieren die Ich-Grenzdynamik der Eltern	
<b>Kapitel X</b>	<b>167</b>
Ich-Grenze und Selbstbewusstsein	
<b>Literatur</b>	<b>183</b>
<b>Über den Autor</b>	<b>187</b>

## Vorwort

Im Frühling 2003 hatte ich die erste dreidimensionale Darstellung der Ich-Grenze durchgeführt. Es war die Darstellung meiner eigenen Ich-Grenze. Ich hatte mich in den Monaten zuvor immer wieder gefragt, wie ich die psychische Ich-Grenze gut sichtbar machen könnte. Eines Morgens wachte ich mit der Idee auf, ich könnte es doch mit Kapla-Hölzchen versuchen. Ich hatte diese Hölzchen zuvor im Hause einer befreundeten Familie gesehen. In derselben Woche ging ich ins Spielwarengeschäft und kaufte mir eine große Schachtel dieser Hölzchen. Am Samstag darauf kaufte ich das Holz für die Figuren und bemalte sie mit Augen und Haaren. Die auf den Bildern im Buch zu sehenden Figuren stammen aus dieser Zeit.

An einem freien Nachmittag machte ich ganz alleine in meiner Praxis das erste Visualisierungsexperiment. Ich wollte dabei nicht nur wissen, was für ein Bild von meiner eigenen Ich-Grenze entstehen würde, sondern auch wie ich mich während des Darstellens derselben fühlen und was schlussendlich das Bild bei mir auslösen würde. Ich fühlte mich wie ein Forscher, der nach langer Vorbereitung ein präzise geplantes Experiment durchführt und keine Ahnung hat, was dabei herauskommt. Ich war gleichzeitig der Forscher sowie der Forschungsgegenstand. Ich spürte eine Aufregtheit, war zugleich aber auch sehr konzentriert, als ich mein inneres Grenzbild achtsam und intuitiv darstellte. Als das Bild fertig war, betrachtete ich es mit großem Staunen. „Sieht so meine Ich-Grenze aus?“, fragte ich mich und beantwortete die Frage sogleich mit einem klaren „Ja. So sieht meine Ich-Grenze aus.“ Diese Gewissheit habe ich erstaunlicherweise gar nicht in Frage gestellt. Diese empfundene Sicherheit war umso bemerkenswerter, da ich mir bis zu diesem Tag noch nie eine bildliche Vorstellung meiner eigenen Ich-Grenze gemacht hatte. Die Klarheit löste eine Freude in mir aus. Es schien, dass das Experiment gelungen war. Mit einfachen Hölzchen und einer Holzfigur lässt sich unser unbewusstes inneres Ich-Grenzbild, die Umfriedung unserer Innenwelt, symbolisch darstellen.

Das nächste Gefühl, das sich unmittelbar danach einstellte, war ein großes Staunen über die Bedeutung dieses Bildes. Ich stellte mir außerdem die Fragen: Kann ich meine Ich-Grenze vielleicht auch umgestalten? Und wie hat es zu einer solchen Ich-Grenze kommen können? Ich habe das Bild damals fotografiert und wenn ich es heute betrachte, kann ich mich noch sehr gut an diese zwei Fragen zurück erinnern. Jetzt sehen meine Ich-Grenze und mein Innenraum anders aus. Beides hat sich seither verändert.

Wie es für die Forschung üblich ist, muss ein Experiment wiederholbar sein und zu den gleichen Ergebnissen führen. So war ich dementsprechend aufgeregt als ich mit der zweiten Person ihre Ich-Grenze mit den Hölzchen visualisierte. Auch die zweite und alle nachfolgenden Personen, welche ihre Ich-Grenze dreidimensional mit den Figuren darstellten, empfanden die entstandene Wiedergabe als stimmige Abbildung ihrer Ich-Grenze. Die Methode wurde zu einem neuen diagnostischen Instrument (nicht im Sinne der ICD 10-Klassifizierung) und entwickelte sich zu einem Therapieverfahren. Jedes Ich-Grenzbild zeigte eine persönliche Geschichte, einen individuellen Kontext und eine eigene Dynamik.

So begann eine Entdeckungsreise in die Welt der mentalen Ich-Grenze. Eine Reise oder auch ein qualitatives Forschungsprojekt, in welchem viele individuelle und zwischenmenschliche Verhaltensmuster erstmals sichtbar wurden und aus dem tiefen Unbewussten ans Licht traten. Es stellte sich bald heraus, dass unsere mentale Ich-Grenze bewusst und gezielt neu gestaltet werden kann. Dies spielt eine wichtige Rolle im therapeutischen Kontext.

Die neu gewonnenen Erkenntnisse schenken uns nicht nur Einsicht in die individuellen und interpersonellen Dynamiken, sondern gehen oft auch mit einem tiefen Berührtsein einher. Häufig zeigt sich, dass durch die Grenzvisualisierung ein oder mehrere Puzzlestücke im Gesamtbild des eigenen Lebens eingefügt werden. Dieses Vervollständigen des eigenen Selbstbildes wird als heilende Neuerung empfunden.

Das dreidimensionale Darstellen der Grenze unserer Innenwelt hilft uns, uns selbst und unsere Beziehung zur Umwelt besser zu verstehen und präziser und achtsamer wahrzunehmen.

Ich hoffe, dass das Buch Sie inspirieren mag – sei es beruflich oder persönlich. Vielleicht kann es zudem einen kleinen Beitrag zu einer eigenen, neuen Grenzgestaltung leisten.

# Einführung

Die psychische Grenze bestimmt unser Leben. Sie entscheidet über unser tägliches Wohlbefinden. Sie schützt uns vor ungewünschten Eindringlingen, regelt, was wir aufnehmen, befähigt, filtert und spezifiziert den Austausch von außen nach innen. Gleichzeitig legt sie fest, was wir von uns geben, was von innen nach außen wandert. Unsere psychische Umgrenzung gibt die Größe und Form unseres Innenlebens vor und ermöglicht es uns, uns in diesem Raum frei zu bewegen. Sie schenkt uns eine innere Geborgenheit. Unsere Grenze gestaltet auch unser Äußeres, gibt unserer Erscheinung ein Gesicht. Zudem warnt sie vor äußeren Gefahren und hilft uns zugleich, Ernährung in der Umwelt aufzuspüren. Überdies hinaus hält die Umgrenzung unser Inneres beisammen. Dies sind kurz zusammengefasst die wichtigsten Funktionen unserer psychischen Grenze.

- Wie können wir nun Einsicht erhalten in dieses komplexe Zusammenspiel?
- Wie können wir ein Bewusstsein entwickeln für die eigene Grenze und unser eigenes Grenzverhalten („Boundary based Awareness“)?
- Wie können wir unsere Grenze resp. unsere Grenzfunktionen optimieren und an unsere jetzige Lebenssituation bestmöglich anpassen?
- Welchen Einfluss hat unsere jetzige Grenze auf unsere Beziehungen und welche Rolle spielt sie bei unserer gesellschaftlichen Integration?
- Kann eine Grenzumgestaltung zur Änderung von Verhaltensmustern oder sogar zur Heilung von psychischen Störungen beitragen?

Einigen dieser spannenden Fragen werden wir im vorliegenden Buch nachgehen.

Mittels der „dreidimensionalen Grenzvisualisierung“ (nachstehend mit 3D-GV abgekürzt), haben wir ein Instrument zur Verfügung, welches uns ermöglicht, unsere Grenze darzustellen. Mit der 3D-GV werden unsere Innenwelt, der Körper, die psychische Grenze und unsere direkte Umwelt zueinander in Beziehung gesetzt.

Mit der 3D-GV steht erstmals eine Methode zur Verfügung, welche uns die Gelegenheit bietet, Einblicke in die Beziehungen zwischen unserem psychischen Innenleben, der dazu gehörenden psychischen Grenze, unserem Körper und unserer Umwelt zu haben. Francisco Varela, der weltberühmte Systemtheoretiker, sagte, dass der menschliche Geist („The mind“) im Zusammenspiel zwischen Hirn, Körper und Umwelt zu finden sei. Er machte die gewagte Äußerung: „The mind is not in the head“ (28). Mit unserer Darstellung von Körper, Umwelt und psychischem Raum, kommen wir dieser Vorstellung recht nahe.

In dem Moment, wo die unbewusste, innere Vorstellung der Grenze greifbar dargestellt wird, wird ein Bild ersichtlich, welches über die oben erwähnten Grenzfunktionen wichtige Aussagen ermöglicht.

Im vorliegenden Buch werden viele neue Erkenntnisse anhand von zehn anschaulichen Beratungsbeispielen vorgestellt. Die dargestellten Sitzungen befassen sich u. a. mit der Grenzbildung, mit den Folgen der Grenzformung, mit der Grenzdynamik sowie mit der Wiederherstellung einer schützenden psychischen Grenze und wie wir von innen nach innen, von innen nach außen und von außen nach innen schauen (mentalisieren) (14).

Da wir alle Grenzen haben und wir tagtäglich mit unseren und mit fremden Grenzen konfrontiert werden, wird ein jeder von den neuen wegweisenden Einsichten profitieren können. Die dargestellten Beratungsbeispiele zeigen uns unbewusste Grenzvorgänge, veranschaulichen uns bisher unbekannte Beziehungsmechanismen („interpersonal attention management“)(8) und schenken uns ein völlig neues Verständnis für zwischenmenschliche Prozesse. Mit den Informationen und den Hilfsmitteln, die Ihnen dieses Buch zur Verfügung stellt, wird eine vielleicht schon lang ersehnte Grenzveränderung möglich. Die Nachträge erläutern die neuen Erkenntnisse aus den einzelnen Sitzungen, verdeutlichen bedeutsame Abläufe und machen bis dahin nicht erkanntes Grenzverhalten klar. Durch die dargelegten Grenzvisualisierungen und den Nachbesprechungen können die entdeckten Gesetzmäßigkeiten in unser eigenes Leben integriert werden.

Wie wir sehen werden, können viele Beziehungskonstellationen und komplexe intra- und zwischenmenschliche Dynamiken auf eine einfache Weise beschrieben werden. Mit dieser Sprache kann die bisher unsichtbare

Ich-Grenze sichtbar und konkret besprechbar gemacht werden. Gerade die Klarheit des Modells macht sie für viele Bereiche zugänglich und anwendbar.

Wahrscheinlich müsste der Ich-Grenze, unserer Membran, eine weitaus größere Bedeutsamkeit zugemessen werden, als sie bisher bekommen hat. Wir alle wissen, dass es anstrengend ist, unsere Grenze zu signalisieren, dass es Kraft und manchmal Überwindung braucht, uns zu wehren und dass der zwischenmenschliche Austausch der Gefühle, Bilder, Erfahrungen und Ansichten nicht immer reibungslos verläuft. Wie viel Energie verwenden wir tatsächlich für die Instandhaltung unserer psychischen Grenze oder deren Wiederaufbau nach einem Einbruch? Können wir bewusst unsere Grenze so gestalten, dass wir zum Schutz und Betreuung unserer Innenwelt weniger Kraft investieren müssen?

Wie bedeutend die Ich-Grenze ist, wird im vorliegenden Buch zu einem wichtigen Teil beantwortet. Dass wir erst am Anfang eines faszinierenden Wissenschaftsbereiches stehen, die „Horizologie“ (das Wort „Horizologie“ stammt vom griechischen Wort „Horizo“ ab, was so viel bedeutet wie *Grenzen bestimmen, trennen* oder *Grenzen festlegen*) macht uns einerseits demütig und andererseits auch neugierig auf Neues.

Wir werden uns jetzt mit der Frage auseinandersetzen, was unsere Ich-Grenze überhaupt abtrennt. Im dargestellten Modell wird das nach außen und innen Abgegrenzte als der psychische Raum definiert. Dieser Raum beinhaltet unsere Gefühls-, Erfahrungs- und Bilderwelt, inklusiv unsere Ansichten oder Glaubenssätze, unsere Aufgabe und die uns zugehörige Verantwortung (siehe Abbildung E1).

Anhand der Gefühlswelt kann dieses Bild am einfachsten erklärt werden. Innerhalb unserer psychischen Grenze befinden sich unsere Gefühle. Angenehm oder unangenehm, flüchtig spürbar oder länger dauernd manifest, vordergründig oder verdeckt, sich aufdrängend oder unterdrückt, bewusst oder unbewusst, alle haben in diesem virtuellen Raum einen Platz. Indem wir eine Grenze haben, können wir unsere Gefühle von Fremdem unterscheiden. Unsere psychische Grenze definiert, was uns zugerechnet werden muss und was nicht. Sie ermöglicht uns zum Beispiel die Herkunft eines Trauergefühls bewusst zu werden. So kann z.B. dieses Trauergefühl, ein Übernommenes sein, oder von jemanden in unseren eigenen inneren Raum deponiert worden sein. Die Grenze bestimmt auch den Austausch der Gefühle. Unsere Grenze widersteht einerseits Gefühlen, andererseits lässt sie sie in beide Richtungen durch. Unsere Membran filtert die Gefühle und dosiert sie.

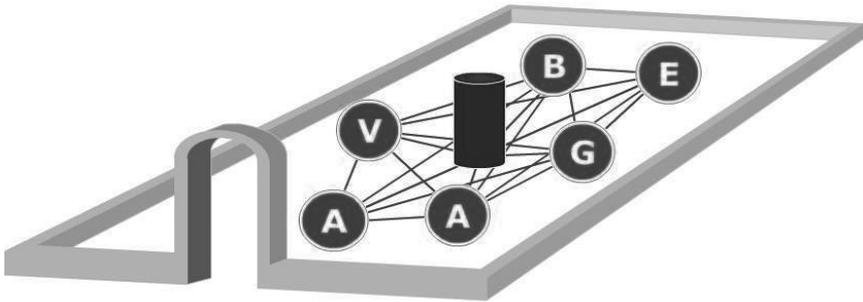


Abbildung E1: Der psychische Raum mit seinen Beziehungsbausteinen.

**G = Gefühle, E = Erfahrung, B = Bilder, A = Ansichten, A = Aufgaben, V = Verantwortung, Zylinder = Körper/Leib.**

Dazu bestimmt die Grenze die Form des psychischen Raumes und gibt uns ein Erscheinungsbild, dessen wir uns nur selten bewusst sind. Die Grenze kann anziehend oder auch ablehnend sein, offen oder geschlossen, dynamisch oder unbeweglich, kräftig oder zerbrechlich, definiert oder vage, gewünscht oder aufgezwungen, ähnlich oder ganz anders, alt oder kürzlich neu hergestellt. Nur Wenige sind sich im Klaren, dass unsere psychische Grenze eine lebendige, verwandelbare Struktur ist, die sich an neue Umstände, veränderte Umweltbedingungen, junge Beziehungen, andere Kulturen und an einzelne Mitmenschen anpassen kann. Solange unser Umgang mit der eigenen Grenze unbewusst verläuft, finden eventuelle Änderungen meistens als Folge äußerer Faktoren statt. Wir sind dann kaum in der Lage, aktiv Einfluss auf sie zu nehmen. Andere zwingen uns, unsere Grenze ihren Wünschen und Vorstellungen entsprechend in Einklang zu bringen. Manchmal legen zum Beispiel Eltern selbst die Hand an den Zaun des Kindes und ändern die Grenze eigenständig, ohne dass es dem Kind gelingt, dies zu verhindern. Ein anderes Mal wird unsere Grenze durch ein Trauma gewaltsam abgeändert und wir können die anschließenden eigenen Verhaltensänderungen nicht richtig deuten (10). Solange wir kein Grenzbewusstsein entwickeln, schaffen wir es nicht, adäquat auf die traumatische Grenzumformung zu reagieren.

Wenn wir uns im Klaren sind, dass wir unsere psychische Grenze je nach Lebensphase und aktueller Situation selbst gestalten können, öffnen sich für uns neue Welten. Wenn wir unser Grenzgestaltungspotential nützen, können wir uns in schwierigen Umständen von Belastendem und Hemmendem schützen. Sind die Verhältnisse günstig, können wir uns öffnen und Kraftgebendes an- und aufnehmen. Wir können unsere Grenzsporen wie einen Filter für unser Wohlbefinden einsetzen. Ein bewusster flexibler Grenzgang wird unser Leben reformieren können.

In diesem psychischen Raum können wir uns mit unserer Aufmerksamkeit frei bewegen. Mit unserer Aufmerksamkeit können wir zudem den Innenraum verlassen und uns in den zwischenmenschlichen respektive öffentlichen Raum begeben. Mit dieser Metapher im Hinterkopf können wir die dreidimensionale Grenzvisualisierung mühelos realisieren. Wir sind fähig, unser bis anhin unbewusstes Grenzbild widerzugeben. Im Folgenden werde ich den Ablauf der dreidimensionalen Grenzvisualisierung beschreiben, so dass die anschließend dargelegten Sitzungen gut begreiflich und einfach nachvollziehbar sind.

Wenn wir mit der dreidimensionalen Grenzvisualisierung beginnen, wissen wir, dass die Holzfigur „uns“ repräsentiert. Es ist uns klar, dass die Blickrichtung wichtig ist und uns wesentliche Informationen geben kann. In der Abbildung E2 sehen wir die fotografierten Holzfiguren. Die zylinderförmige Figur stellt eine weibliche Person dar, die eckige eine männliche. Das weiße Dreieck an der oberen Seite ermöglicht uns, bei den von oben fotografierten Personen, die Blickrichtung klar zu erkennen.

Wir haben davon Kenntnis, dass wir mit den Kaplahölzchen (siehe [www.kapla.com](http://www.kapla.com)) unsere Abgrenzung darstellen können. Indem wir die Konturen der Grenze bestimmen, legen wir gleichzeitig die Größe und Form des psychischen Raumes fest. Das Verhältnis der Figurgröße und die Höhe des Zaunes sagt etwas aus über den Schwierigkeitsgrad, um die Grenze mit unserer Aufmerksamkeit zu überschreiten. Auch die Abmessung des Raumes in Bezug zur Figurgröße kann vielbedeutend sein.

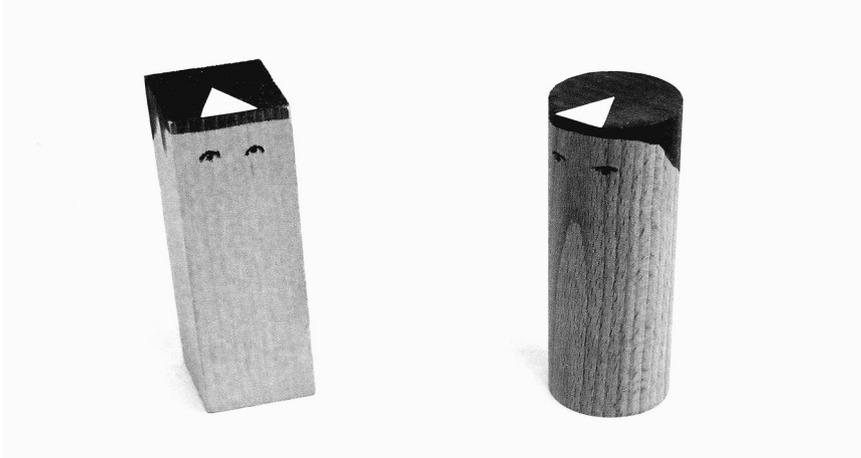


Abbildung E2

Es gelingt uns allen das innere, unbewusste Bild unserer Grenze sichtbar und dreidimensional greifbar zu machen. Der Hinweis, die Grenze soll intuitiv, ohne groß zu überlegen, achtsam und vom Bauch aus wiedergegeben werden, ermöglicht uns, das unbewusste Bild authentisch darzustellen. Praktisch ohne Ausnahme können wir bejahend auf unser Bauwerk blicken und bestätigen, dass wir unserem inneren Bild eine richtige Form gegeben haben. In den dargelegten Beispielen beginnt ab diesem Moment die gemeinschaftliche Betrachtung. Wie dies vonstatten geht, werden Sie in den nächsten zehn Kapiteln nachlesen können.

Zum Schutz der Mitwirkenden wurden in den dargestellten Beispielen alle Hinweise, die zu einer Wiedererkennung durch Dritte führen könnte, entscheidend abgeändert.

Mittlerweile durfte ich Dutzende von 3D-GV Sitzungen mit Ton und bewegenden Bildern aufnehmen. Die hier beschriebenen Grenzberatungen sind eine eigene Auswahl, die nichts über die Qualität der nicht dargelegten Grenzvisualisierungen aussagt.

In der Literaturangabe werden Werke aufgeführt, welche entweder zitiert werden oder zur Erweiterung und Vertiefung des behandelnden Themas beitragen.

Zum Schluss möchte ich all denjenigen danken, die sich auf die Grenzvisualisierung eingelassen haben. Jede 3D-GV ist eine kleine oder größere Entdeckungsreise in das eigene Innere, wobei im Vornherein nie voraus zu sagen ist, was sich zeigen wird. Dies braucht Mut und Vertrauen und dafür möchte ich allen herzlich danken.

# Kapitel I

## Die mentale Ich-Grenze bestimmt die Größe der Innenwelt

Petra ist eine 52-jährige Frau, die vor fünf Jahren wegen einer Depression eine Psychotherapie durchgeführt hat. Es ging ihr seit Abschluss der Behandlung recht gut, obwohl sie immer noch bemerkte, dass sie Aufgaben entgegennimmt, die sie eigentlich gar nicht haben möchte.

Am Arbeitsplatz ist sie seit einigen Monaten überfordert und kann sich immer schlechter abgrenzen. In der Beziehung hat sie zunehmend Mühe, Verantwortung nicht zu übernehmen. Die dadurch entstandene Überbelastung führte zu einer psychischen und physischen Erschöpfung. Vor zwei Tagen hat sie ihr Hausarzt vorerst für zwei Wochen krank geschrieben.

### Anliegen

Petra möchte lernen, Aufgaben, die ihr andere übertragen wollen, zurückzuweisen und auch, die ihr übertragene Verantwortung abzulehnen. Sie hat aber Mühe, nein zu sagen. Sie weiß nicht, wie und wo sie ihre Grenzen setzen soll.

---

Petra stellt sich und ihre Grenze auf.

**Klaus B.:** „Wie geht es Ihnen, wenn Sie Ihr inneres Bild Ihrer Grenzen dreidimensional sehen?“ (siehe Abb. 1.1 und 1.2)

**Petra :** „Ich möchte es gerne anders haben. Die Lücke hinter mir gefällt mir gar nicht. Ich weiß jedoch, dass sie da ist.“

Nach einer Weile:

**Petra:** „Es stört mich auch, dass ich nicht die ganze Oberfläche des Tisches benutzt habe.“



Abbildung 1.1

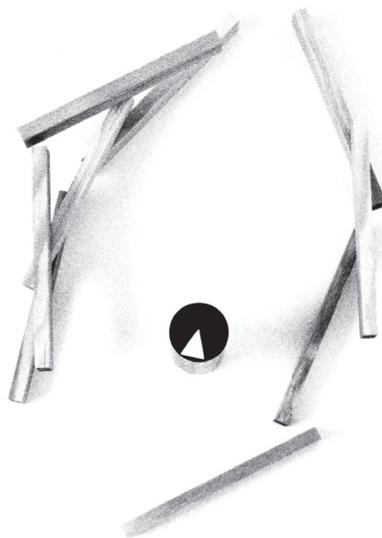


Abbildung 1.2

- Klaus B.:** „Sie meinen, Ihr psychischer Raum ist klein?“
- Petra:** „Ja, und am meisten stört mich, dass ich den Raum nicht größer gestaltet habe.“
- Klaus B.:** „Was empfinden Sie, wenn Sie dies jetzt so feststellen?“
- Petra:** „Ich fühle mich eingeengt und ich empfinde auch zu wenig Wertschätzung. Es kommt mir vor, als ob mein Raum eine kleine Hütte ist, dunkel und schattig. Es wäre so schön, wenn ich einen großen Raum zur Verfügung hätte.“
- Klaus B.:** „Und, wenn Sie sich vorstellen, Sie stehen jetzt in diesem kleinen Raum, wie geht es Ihnen dann?“
- Petra:** „Es ist beklemmend. Ich verspüre eine Einengung im Brustbereich.“
- Klaus B.:** „Und dass es hinter Ihnen offen ist, was löst das bei Ihnen aus?“
- Petra:** „Angst, ich nehme einen Druck auf der rechten Seite des Brustbeines wahr.“
- Klaus B.:** „Wenn Sie sich bewegen könnten, spüren Sie einen Bewegungsimpuls?“
- Petra:** „Am liebsten möchte ich diesen Raum verlassen.“
- Klaus B.:** „Ja, machen Sie dies doch einmal.“

Petra bewegt ihre Figur durch die hintere Öffnung und stellt sich weggschauend außerhalb ihres Raumes hin. (siehe Abb. 1.3)

- Klaus B.:** „Wie ist das?“
- Petra:** „Auch nicht gut. Ich will meinen Raum nicht anschauen. Es ist, als ob ich jetzt keinen Halt hätte.“
- Klaus B.:** „Sie sagten; Auch nicht gut, hat sich körperlich etwas verändert?“
- Petra:** „Ich fühle mich sehr unsicher.“
- Klaus B.:** „Wie bemerken Sie dies?“
- Petra:** „Indem ich jetzt am liebsten aufstehen und weggehen würde.“
- Klaus B.:** „Ich sehe, Sie machen zwei Fäuste.“
- Petra:** „So ist es nicht gut, ich fühle mich abgeschnitten von mir selbst.“



Abbildung 1.3

**Klaus B.:** „Aufstehen und weggehen, heißt das, Sie möchten noch weitergehen?“

**Petra:** „Ja, das möchte ich ausprobieren.“

Petra nimmt ihre Figur und stellt sie noch weiter von ihrem Raum entfernt hin.

**Petra:** „Das ist noch schlechter.“

Klaus B. dreht Petras Figur so, dass diese auf den eigenen Raum schaut.

**Klaus B.:** „Wie ist es, wenn Sie von dort hinten auf Ihren Raum blicken?“

**Petra:** „Jetzt fühle ich mich ganz arm, ich sehe einen kleinen, verdrückten Garten. Von dort draußen weiß ich jetzt genau, was ich alles verbessern könnte.“

**Klaus B.:** „Was würden sie verbessern?“

- Petra:** „Ich würde im Raum alles aufräumen, ich würde den Zaun ändern, ein schönes Eingangstor bauen, unter diesem stehen und die Menschen willkommen heißen. Ich weiß genau, wie es aussehen soll.“
- Klaus B.:** „Warum haben Sie bisher diese Änderungen nicht vorgenommen?“
- Petra:** „Im Kopf weiß ich, was zu tun wäre, aber ich kann nicht dementsprechend handeln und das verursacht ein Selbstmitleid bei mir.“
- Klaus B.:** „Also, wenn Sie aus der Distanz auf Ihren Raum schauen, wird Ihnen klar, was Sie ändern sollten oder auch ändern könnten?“
- Petra:** „Nein, sollte!“
- Klaus B.:** „Ich mache einmal einen Versuch, ist das für Sie o.k.?“
- Petra:** „Ja.“

Klaus B. stellt Petras Figur wieder in ihren psychischen Raum, so dass sie beide Öffnungen im äußeren Blickfeld hat. (siehe Abb. 1.4)

- Petra:** „Es flimmert mir jetzt vor den Augen, ich stehe im Durchzug und ich merke, wenn ich in meinem Raum stehe, habe ich keine Kraft, etwas zu ändern.“
- Klaus B.:** „Und was ist mit Ihrem Wissen von vorher, wie Ihr Raum und Ihre Grenze aussehen soll?“
- Petra:** „Das ist weit weg, ich bin blockiert und handlungsunfähig.“
- Klaus B.:** „Wenn Sie Ihren Raum und Ihre Abgrenzung ändern könnten, würden Sie das von außen oder von innen her machen?“
- Petra:** „Es ist schwierig, dies alleine zu tun. Es ist ganz diffus. Ich weiß nicht, wie und wo anzufangen.“
- Klaus B.:** „Wer könnte Ihnen helfen?“



## Interesse geweckt?

Wie grenzen wir unser Inneres vom Außen ab? Dipl.-Psych. Klaus Blaser schildert anhand zahlreicher Abbildungen und vieler Fallbeispiele, wie die Visualisierung der Ich-Grenze zu persönlicher Entwicklung und therapeutischen Zwecken eingesetzt werden kann.

*Klaus Blaser*

## In mir und um mich herum

Synergia Verlag, 2014, 192 Seiten, m. Abb., kartoniert, **15,90 €**

ISBN: 978-3-939272-96-0