

In uns und um uns herum, Ich-Grenzen dreidimensional visualisieren

Klaus Blaser

In einer Zeit, wo die Privatsphäre immer mehr unter Druck gerät (Sofsky 2007), in der sich gleichzeitig ein Transparenzzwang endemisch ausweitet (Han 2013), wird das Wissen um die mentale Ich-Grenze zunehmend wichtiger. Im „Centre for applied Boundary Studies“ in Basel erforschen wir seit vielen Jahren die psychische Abgrenzung auf individueller, systemischer und neurophysiologischer Ebene.

Wie kann die mentale Ich-Grenze erforscht werden, wenn wir kaum eine Sprache für sie haben? Wir kennen in der deutschen Sprache zwar Ausdrücke wie: „Sie war grenzüberschreitend“ oder „Er geht bis an seine Grenze“. Doch eine genaue Sprache, mit der wir die Ich-Grenzdynamiken präzise beschreiben können, fehlt.

Wie können wir die Ich-Grenze untersuchen, wenn wir keine Bilder von ihr haben? Es ist wahrscheinlich, wären Sie ein begabter Kunstmaler, dass Sie trotzdem Mühe hätten, die Umzäunung Ihrer Innenwelt bildlich darzustellen. Ist Ihr psychischer Zaun hoch oder tief, dick oder dünn, durchlässig oder geschlossen, alt oder neu, aus Holz oder aus Stein? Ist sie links gleich wie rechts, hinten ähnlich wie vorne? Besteht ein großes Eingangstor oder nur eine kleine Türe? Dazu später mehr.

Wenn wir nur über einen beschränkten Ich-Grenze-Wortschatz verfügen und keine Bilder zur psychischen Umzäunung zur Verfügung haben, können wir die Ich-Grenze irgendwie messen?

Gehen wir nun weiter, zur mentalen Ich-Grenze und ihrer Bedeutung.

Wir können davon ausgehen, dass jeder Mensch eine ganz individuelle, eigene Innenwelt besitzt, in der sich unsere Gefühle, Erfahrungen, Bilder, Ansichten, Aufgaben und Glaubenssätze befinden. Gibt es eine Innenwelt, dann existiert auch eine Außenwelt und somit auch eine Grenze dazwischen, die die Innenwelt von der Außenwelt trennt und sie gleichzeitig mit ihr verbindet. Die inneren Bilder, die eigenen Gefühle, die individuellen Erfahrungen und Glaubenssätze sind alle miteinander verbunden, beeinflussen sich gegenseitig und bilden ein intrapsychisches System. Wie wir wissen, hat jedes System eine Systemgrenze, in diesem Fall ist dies unsere mentale Ich-Grenze. Das bedeutet, es gibt drei Räume, in denen wir uns mit unserer Aufmerksamkeit aufhalten und bewegen können: die eigene Innenwelt respektive der intrapersonelle Raum, der intrapersonelle Raum des Gegenübers und der interpersonelle Raum dazwischen (Blaser 2012, 2014c). Dank unserer Ich-Grenze wird es möglich, dass jeder Raum anders und authentisch aussehen und gestaltet werden kann und ein Austausch zwischen den Räumen stattfinden kann. So können eigene Gefühle achtsam von innen

aus wahrgenommen, akzeptiert, nach außen externalisiert oder ausgedrückt werden oder aber auch projiziert respektive im Raum des andern deponiert und hinterlassen werden. Für das Zurücklassen von eigenen Gefühlen in einem fremden Raum, wie wir das beim Familienaufstellen immer wieder sehen (zum Beispiel bei der doppelten Verschiebung), müssen wir zuerst mit dem Gefühl die eigene Ich-Grenze von innen nach außen überqueren und anschließend die fremde Ich-Grenze überschreiten. Wenn das unerlaubt geschieht, so wie das oft zwischen Eltern und Kindern der Fall ist oder auch bei Paaren häufig vorkommt, ist dies im wahrsten Sinne des Wortes eine Grenzüberschreitung. Ich-Grenzen haben nicht nur eine schutzgebende Funktion und eine Filterfunktion von außen nach innen und in umgekehrter Richtung von innen nach außen, sondern sie legen auch die Größe des Innenraums fest. Sie bestimmen unser Aussehen und definieren die Zugehörigkeit der Gefühle. Das Letzte ist von Bedeutung für unsere Empathie- und Mitgefühlsmöglichkeit.

Wenn wir die mentale Ich-Grenze dreidimensional visualisieren (3DGV), wie wir das mit dem unten stehenden Beispiel zeigen möchten, können ganz unterschiedliche Grenz-dynamiken ans Licht kommen. Ich habe bereits Hunderte dreidimensionale Grenzvisualisierungen in meiner psychiatrischen und psychotherapeutischen Praxis sowie in Weiterbildungen durchgeführt und werde immer wieder überrascht durch die Dynamiken, die sich zeigen, und die Lösungsansätze, die diese Methode möglich macht. Ohne Ich-Grenze-Bewusstsein wiederholt sich unser Grenzverhalten und kann zu einem leidvollen zwischenmenschlichen Muster werden. Die ungünstigen Umgangsformen mit der eigenen und der fremden Ich-Grenze erlernen wir implizit meistens von unseren Eltern oder Bezugspersonen. Mit der Visualisierung der Ich-Grenze konnte schon oft eine Ähnlichkeit zwischen den elterlichen Ich-Grenze-Gestaltungen und der Kinder aufgezeigt werden. Das Grenzverhalten zwischen den Eltern hat eine wichtige, meistens unbewusste Vorbildfunktion. Sie trägt wesentlich dazu bei, wie innerhalb des Familiensystems kommuniziert und von allen ausgetauscht wird.

Mit freundlicher Genehmigung des Synergia Verlages zeigen wir hier ein Beispiel, den ersten Teil, einer dreidimensionalen Grenzvisualisierung (Blaser 2014a).

Beispiel einer dreidimensionalen Visualisierung (3DGV) der Ich-Grenze

Rebekka ist 36 Jahre alt. Sie hat seit zwei Jahren eine feste Beziehung und arbeitet sehr engagiert als Sozialarbeiterin. Mit ihrem Freund hat sie genaue Zukunftsvorstellungen. Sie merkt jedoch, dass es für einen nächsten bedeutenden Schritt noch Wichtiges zu klären gibt. Sie fühlt sich von ihren Eltern zu wenig unterstützt und in ihrem Wesen nicht wahrgenommen. Dies löst bei ihr eine große Unsicherheit und Trauer aus, welche sie in ihre Beziehung überträgt.

Anliegen

Rebekka formuliert ihr Anliegen folgendermaßen: Sie glaubt, sich nicht vor ihren Eltern

schützen zu dürfen. Zudem weiß sie gar nicht, wie sie sich schützen könnte, da sie keine Ahnung hat, wo ihre Grenzen sind.

Rebekka stellt ihr inneres Grenzbild auf (siehe Abb.1).

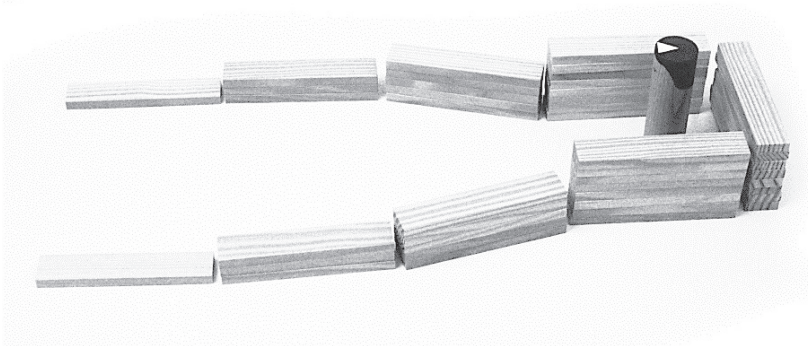


Abbildung 1

Klaus B.: „Sie haben Ihre Abgrenzung Ihres psychischen Raumes sehr sorgfältig hergestellt. (siehe Abb. 1) Was haben Sie dabei empfunden?“

Rebekka: „Ich merkte, dass die Höhe der Abgrenzung sehr wichtig für mich ist. Zudem ist es auch wichtig für mich, dass meine Grenze nach vorne offen ist, ich möchte gerne ins Freie, in die Weite schauen können.“

Klaus B.: „Und wie geht es Ihnen dabei?“

Rebekka: „Es ist irgendwie eng, ich kann mich nicht ausdehnen, wie ich das gerne tun würde. Wenn ich meine Arme seitwärts ausstrecken würde, käme ich sofort an meine Abgrenzung. Das ist unangenehm.“

Klaus B.: „Möchten Sie sich innerhalb Ihres Raumes bewegen?“

Rebekka: „Ja, ich würde gerne in die Mitte des Raumes gehen.“

Rebekka stellt ihre Figur in das Zentrum (siehe Abb. 2).

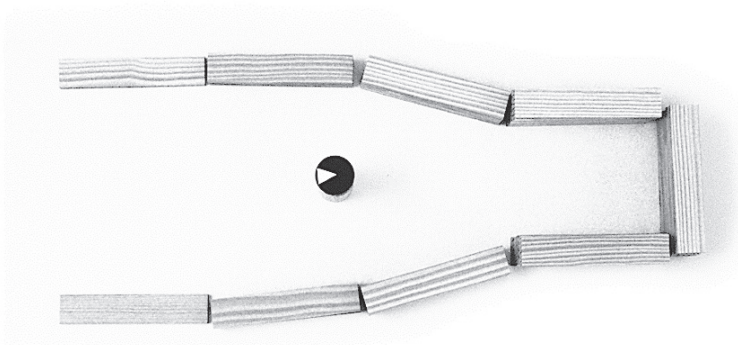


Abbildung 2

Rebekka: „Das ist besser so, ich habe ein größeres Blickfeld und mehr Bewegungsfreiheit. Die hohe Mauer hinter mir empfinde ich jetzt als störend, wie eine Belastung. Ich merke jetzt, dass mein Innenraum nach vorne zu offen ist und ich die Grenze an der Seite auch gerne ein bisschen höher hätte.“

Klaus B.: „Was passiert, wenn Sie sich um 180 Grad drehen würden? Darf ich Ihre Figur dazu umdrehen?“

Rebekka: „Ja“.

Klaus B. dreht Rebekkas Figur um, sodass sie gegen die Mauer schaut.

Rebekka: „Ich will auf keinen Fall dorthin gehen, das ist eine Sackgasse. Die hohe Grenze nimmt mir meine Sicht, ich sehe nicht viel, und es kommt eine Wut in mir auf.“

Klaus B.: „Was ist das für eine Wut?“

Rebekka: „Eine zerstörerische, ich möchte die Mauer dort mit brachialer Gewalt abreißen.“

Klaus B.: „Also, wenn Sie dort hinschauen, dann sehen Sie etwas, was Sie gar nicht dort haben wollen?“

Rebekka: „Ja.“

Klaus B.: „Und wie ist dies dorthin gekommen?“

Rebekka: „Es ist so gewachsen. Es hat etwas mit meinen Eltern zu tun.“

Klaus B.: „Diese hohe Mauer bietet Ihnen ja auch Schutz.“

Rebekka: „So habe ich das nie erlebt, ich empfinde es mehr als Bewegungseinschränkung. Mein Kopf war zum Glück noch frei.“

Klaus B.: „Sie haben gesagt, dieser Teil der Abgrenzung habe mit Ihren Eltern zu tun. Hat es mit beiden Elternteilen gleich viel zu tun oder eher nur mit einem Teil?“

Rebekka: „Eher mit meiner Mutter.“

Klaus B.: „Darf ich eine zweite weibliche Figur dazunehmen?“

Rebekka: „Ja, das ist in Ordnung.“

Klaus B.: „Wenn diese Figur Ihre Mutter darstellen würde, wo würden Sie Ihre Mutter hinstellen?“

Rebekka stellt die Figur ihrer Mutter ganz nahe zur hinteren hohen Mauer (Abb. 3).

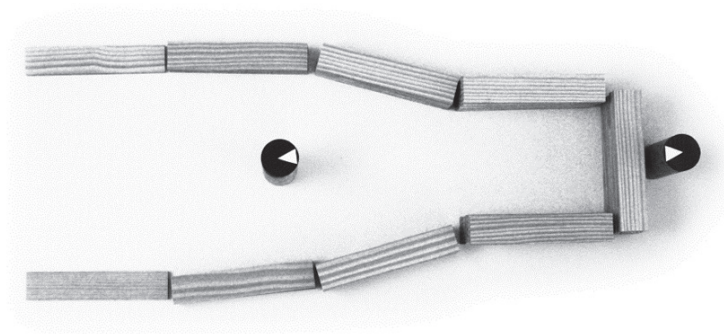


Abbildung 3

Rebekka: „Ja, so sieht es heute aus. Das ist unangenehm. Sie hat etwas Kontrollierendes. Sie macht hinter meinem Rücken Dinge, die ich nicht sehen kann.“

Klaus B.: „Sie haben vorher gesagt, Sie möchten diese hintere Mauer entfernen. Wie ist das, wenn Sie sich das jetzt vorstellen und Ihre Mutter dort steht?“

Rebekka: „Das wäre schön, wenn ich meine Mutter ganz sehen könnte, das wäre ein Wunsch von mir, sie weiß das auch.“

Klaus B.: „Ihre Mutter versteckt sich ein wenig?“

Rebekka: „Ja, so ist sie auch nicht fassbar.“

Klaus B.: „Ich versuche nun einmal etwas, ist das für Sie in Ordnung?“

Rebekka: „Ja.“

Klaus B. dreht Rebekkas Figur wieder um, mit Blick dem Raum zugewandt, und stellt ihre Mutter vor die Öffnung (siehe Abb. 4).

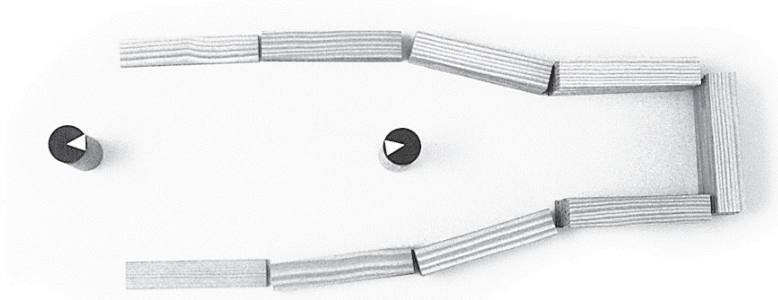


Abbildung 4

Rebekka beginnt zu weinen.

Rebekka: „Das ist ein so großer Wunsch von mir. Ich wünsche mir, dass meine Mutter an meinem Leben teilnimmt und ich an ihrem. Ich möchte mir jetzt gerne Zeit nehmen, sie kennenzulernen.“

Klaus B. baut auf einem anderen Tisch, circa zwei Meter von Rebekkas Raum entfernt, einen neuen Raum auf und stellt die Figur ihrer Mutter in diesen Raum. Anschließend dreht er Rebekkas Figur in Richtung Mutter.

Klaus B.: „Wie ist das?“

Rebekka: „Sehr ungewohnt, aber auch interessant. Ich möchte sie von meinem Raum aus sehen, möchte aber nicht hingehen. Ich bin mir nicht sicher, ob sie in ihrem Raum bleiben wird oder ob sie sich wieder hinter meiner hohen Mauer verstecken wird.“

Klaus B.: „Ich ändere die Position Ihrer Figur, darf ich das?“

Rebekka: „Ja, das ist gut.“

Klaus B. nimmt Rebekkas Figur und stellt sie außerhalb ihres Raumes mit dem Gesicht ihrer Mutter zugewandt (siehe Abb. 5: Der Tisch mit dem Innenraum der Mutter, befindet sich rechts unten, außerhalb der Abbildung).



Abbildung 5

Klaus B.: „Wie ist das?“

Rebekka: „Ich habe keinen Schutz mehr. Das ist unangenehm.“

Klaus B.: „Darf ich Ihre Figur umdrehen?“

Rebekka: „Ja, das ist okay.“

Klaus B. dreht ihre Figur um.

Klaus B.: „Wie ist es, wenn Sie jetzt von außen den eigenen Raum anschauen?“

Rebekka: „Bekannt, vertraut, ich möchte gern wieder zurück in meinen Raum.“

Rebekka stellt ihre Figur wieder in ihren Raum.

Klaus B.: „Sie haben vorher gesagt, Sie möchten die hohe Mauer abbauen, möchten Sie dies einmal versuchen?“

Rebekka entfernt die Mauer und legt mehrere Hölzchen in einem Halbkreis, wie Sonnenstrahlen, an das Ende ihres Raumes. Zusätzlich schließt sie den Raum gegen vorne ab und entfernt die anderen Schichten (siehe Abb. 6).

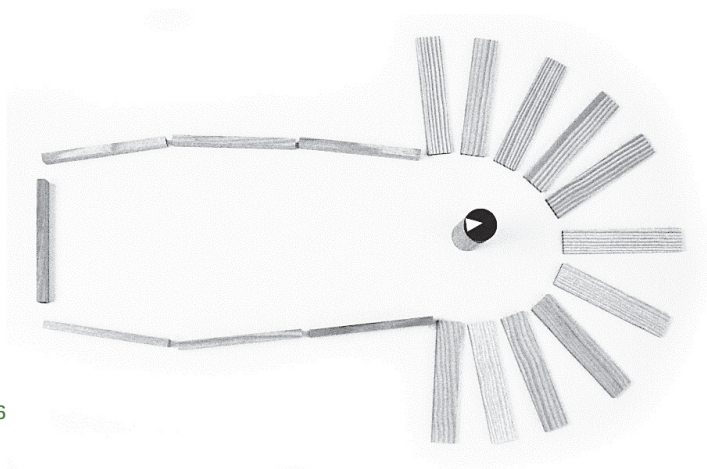


Abbildung 6

Rebekka: „Ich habe mir jetzt Raum geschaffen, das tut gut.“

Klaus B.: „Es ist jetzt viel passiert, und ich glaube, es geht noch weiter. Ich schlage Ihnen vor, da wir zeitlich am Ende der Sitzung angelangt sind, dass wir mit diesem Bild nächstes Mal weitermachen. Ist das für Sie in Ordnung?“

Rebekka: „Das stimmt für mich, mit diesem Bild jetzt nach Hause zu gehen.“

Ende der ersten Sitzung. (In einer zweiten Sitzung zwei Wochen später wurde die Dynamik des neuen Ich-Grenzbildes weiterverfolgt. Aus Platzgründen wird dies hier nicht wiedergegeben.)

Das Beispiel von Rebekka zeigt, dass die Beziehungsqualität zwischen Mutter und Tochter von der Position der Mutter zu Rebekkas Innenwelt und deren Umzäunung abhängt. Ist die Mutter hinter Rebekkas hoher Abgrenzung kaum sichtbar, wird sie als nicht fassbar und kontrollierend erfahren. Ist sie von vorne gut ersichtlich, löst dies bei ihrer Tochter starke Gefühle aus. Rebekka beginnt zu weinen. Sie spürt den starken Wunsch, ihre Mutter besser kennenzulernen. Hält ihre Mutter sich im eigenen Innenraum auf, erlebt dies Rebekka als ungewohnt. In diesen drei Konstellationen schaute Rebekka jeweils von innen nach außen. Am Anfang der 3DGV blickte sie von innen auf die Innenseite der eigenen Ich-Grenze. Wenn sie später den eigenen Innenraum verlässt und von außen auf die eigene Innenwelt blickt, nimmt sie die Perspektive der Metaposition ein. In dieser räumlichen Darstellungsarbeit repräsentieren die unterschiedlichen Perspektiveinnahmen, gegenüber der eigenen und der fremden Innenwelt sowie gegenüber der Außenwelt, verschiedene mentale Zustände.

Wie wir uns von außerhalb wahrnehmen, hängt im Wesentlichen vom Aussehen unserer Innenweltumzäunung ab. Wie wir von den anderen wahrgenommen werden, ebenfalls. Im Weiteren bestimmen die Höhe und die Form der eigenen Ich-Grenze, wie wir die Außenwelt von innen aus registrieren. Was wir in Rebekkas Grenzvisualisierung hier nicht beschrieben haben (folgt im zweiten Teil der Sitzung), ist die menschliche Fähigkeit, fremde mentale Innenräume besuchen zu können. Die Mutter kann die Tochter in ihrer mentalen Innenwelt besuchen und umgekehrt. Dieses Einfühlen respektive diese Empathiefähigkeit kann so auch mit der 3DGV sichtbar gemacht werden. Halten wir uns mit unserem Aufmerksamkeitsstandort in unserer eigenen Innenwelt auf, sind wir bei uns, wir sind zentriert, ist dies ein achtsamer mentaler Zustand. Jetzt können wir uns mit den eigenen Gefühlen, Bildern und Erfahrungen von innen aus leiblich verbinden.

Verlassen wir mit unserer Aufmerksamkeit den Innenraum, wird die Verbindung zu den eigenen Gefühlen abgebrochen. Dies ist eine Form des Dissoziiertseins. Wie wir an Rebekkas Beispiel gesehen haben, gibt es von jedem Raum aus (eigene Innenwelt, die Innenwelt des anderen und der Raum dazwischen) verschiedene Fokussierungsrichtungen. Wir können von innen nach innen schauen (achtsame Introspektion) oder auch von innen nach außen (achtsame Wahrnehmung der Außenwelt). Als Rebekka sich außerhalb ihres Innenraums aufhielt, war sie zuerst auf die Innenwelt der Mutter und dann auf die eigene Innenwelt fokussiert.

Warum sind diese verschiedenen Perspektiven respektive verschiedenen mentalen Zustände für unsere therapeutische Arbeit so wichtig?

Hier ein paar Beispiele. Es ist von wesentlicher Bedeutung, ob ein Kind von den Eltern achtsam oder dissoziiert wahrgenommen wird (von innen aus oder von außen). Es ist für die Bindung zwischen Mutter und Kind von großer Wichtigkeit, ob die Mutter den Innenraum des Kindes behutsam und respektvoll besucht oder ignorierend und verletzend. Die Empathiefähigkeit des Einzelnen, die Fertigkeit, die Innenwelt der andern aus seiner Perspektive wahrnehmen zu können, spielt eine beachtliche Rolle im partnerschaftlichen Alltag sowie auch bei der liebevollen Umsorgung des Kindes.

Zum Schluss noch einige Bemerkungen zur Methodik

Das dreidimensionale Anfangsbild hat einen diagnostischen Wert (nicht im Sinne des ICD-10). Es zeigt, wie der Patient oder Klient in Beziehung zur Welt steht. Nach Betrachtung des Anfangsbildes folgt der Leiter der Grenzarbeit, der Dynamik und der Energie des Anfangsbildes, so wie wir das aus der Aufstellungsarbeit kennen. Ein spezifisches Anliegen kann, muss aber nicht vorab benannt werden und kann dem Ablauf eventuell eine Richtung geben. Im letzten Abschnitt (eine 3DGV kann bis zu zwei Stunden dauern) wird erkundet, wie die Ich-Grenze verbessert und die heutigen Lebensumstände optimal angepasst werden können. Dies ist ein wichtiger Bestandteil dieser Arbeit, weil das neue Bild das meistens nicht ideale alte Ich-Grenzbild ersetzen kann.

Viele Patienten fotografieren das neu erschaffene Schlussbild mit ihrem Handy. Oft berichten Klienten, wie das Betrachten des neuen Grenzbildes auf ihrem Handy, zum Beispiel vor einer schwierigen Situation, ihnen Kraft und Selbstbewusstsein gegeben habe. Wie wir bei Rebekka gesehen haben, ist das Schlussbild nicht definitiv. Es kann sein, dass es in mehreren Sitzungen weiter erforscht und angepasst werden muss. Leider geschieht es auch immer wieder, dass nach einer 3DGV die Ich-Grenze durch ein Trauma, teilweise zerstört wird und die Umzäunung von Neuem aufgebaut werden muss. Im Gegensatz zu anderen, haben die 3DGV-Erfahrenen bereits ein Ich-Grenze-Bewusstsein und sind somit oft selber imstande, die Ich-Grenze wiederherzustellen.

Zusammen mit der Universität Tübingen haben wir einen Selbstbeurteilungsfragebogen, die „Boundary Protection Scale (BPS-14)“ entwickelt und validiert (Blaser 2014b). Mit der BPS-14 können Therapiefortschritte, zum Beispiel nach einem psychischen Trauma, verfolgt werden, und es konnten bis anhin auch Unterschiede in der Schuttfähigkeit zwischen Männern und Frauen und zwischen Meditationserfahrenen und nicht Meditierenden festgestellt werden (Blaser 2014b).

Interessant ist auch aus neurobiologischer Sicht die Frage, welche Hirnareale für die Unterscheidungsfähigkeit zwischen der Innen- und der Außenwelt zuständig sind und welche Hirnbereiche uns ermöglichen, bewusst von innen nach innen oder von außen über die eigene Ich-Grenze nach innen zu schauen. Dieser letzten Frage sind wir zusammen mit der Universität Regensburg mit EEG-Messungen in einem ersten Schritt

näher gekommen. Wir konnten zeigen, dass verschiedene Perspektiveinnahmen zu spezifischen, lokalisierten Hirnaktivitäten führen (Hinterberger 2014).

Der Fragebogen kann im Centre for applied Boundary Studies bezogen werden.



Klaus Blaser
horizologie.ch

Literatur

- Blaser, K. (2014a), *In mir und um mich herum, Ich-Grenzen dreidimensional visualisieren*, Synergia Verlag, Darmstadt.
- Blaser, K. (2012), *Aufmerksamkeit und Begegnung. Zwischenmenschliches Aufmerksamkeitsrepertoire, Ich-Grenzen und die Kunst des Zusammenseins*, Asanger Verlag, Kröning.
- Blaser, K. (2008), *So bin ich – und Du bist anders. Achtsam Grenzen setzen in der Partnerschaft*, Herder Verlag, Freiburg i. B.
- Blaser, K., Zlabinger M., Hautzinger, M., Hinterberger, T. (2014b), *The Relationship between mindfulness and the self-boundary: Validation of the Boundary Protection Scale-14 (BPS-14) and its correlation with the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)*, *Journal of educational and developmental Psychology*, vol. 4, 1, DOI: 10.5539/jedp.v4n1p155
- Blaser, K., Zlabinger, M., Hinterberger, T. (2014c). *Das Interpersonelle Aufmerksamkeits-Management Inventar: Ein neues Instrument zur Erfassung unterschiedlicher Selbst- und Fremdwahrnehmungsfähigkeiten*. *Zeitschrift über Forschende Komplementärmedizin*, 21, 34–41. DOI:10. 1159/000358176
- Blaser, K. (2013), *Intra- and interpersonal mindful and non-mindful mental states: Comparison of a new spatial attention concept and the IAA Mindfulness model of Shapiro*, *Mindfulness*, 4 (1), 64–70.
- Blaser, K. (2011), *Boundary based Awareness und transgenerationale Traumaweitergabe*, *ZPPM Zeitschrift für Psychotraumatologie, Psychotherapiewissenschaft, Psychologische Medizin*, 75–82.
- Han, B. C. (2013). *Transparenzgesellschaft*, Matthes & Seitz, Berlin.
- Hinterberger, T., Zlabinger M., Blaser K. (2014), *Neurophysiological correlates of various mental perspectives*, *Frontiers in Human Neuroscience*, Vol. 8 Art 637, 1–16, doi:10.3389/fnhum.2014.00637.
- Sofsky, W. (2007). *Verteidigung des Privaten*, C. H. Beck Verlag, München.