

Grenzen erleben

Grenzerfahrungen

Dipl.-Psych. Anke Uhlemann, PP
Systemische Therapeutin/ Hypnotherapeutin
Systemische Supervisorin

Dipl.-Psych. Anke Uhlemann

Eine systemische Perspektive

- Allgemeiner Teil :
Sinn und Funktion von Grenzen
- Spezieller Teil:
„Grenzen“ im Sucht - Therapeutischen
Kontext
- Grenze wird als Metapher aufgefasst

Grenze/Definition

- Grenze bezeichnet in der Geographie eine Linie, die Gebiete voneinander abtrennt
- Grenze bezeichnet in der Politik eine Linie an der sich Staaten berühren
- Dorsch: Lexikon der Psychologie
„Erlebte Grenze, ein wesentliches Kriterium zur Gliederung der phänomenalen Welt“

System und Kontextdefinition

- Der Teil und das Ganze – Grenzen definieren unterschiedliche Räume und Ordnungsebenen
- Die Grenzen eines Systems bestimmen sowohl die Trennung von, als auch die Verbindung zu seiner Umwelt
- An Grenzen kommen wir miteinander in Kontakt und bilden Unterscheidungen
- Wir unterscheiden äußere und innere Grenzen

Äußere – Innere Grenzen

- Wir erleben äußere und innere Grenzen
- Wie oben beschrieben können wir Regeln und Strukturen als äußere Grenzen verstehen, aber auch eigene Fähigkeiten oder unsere Haut über die wir mit der Umwelt im Kontakt sind und die uns als Menschen begrenzt
- Innere Grenzen werden durch innere Kommunikation, inneren Umgang mit Erlebnissen, Erlerntem und Bedürfnissen wahrgenommen

Funktion von Grenzen am Bsp. Familie

- Die systemische Familientherapie fasst die Familie als System auf, das sich Regeln und Strukturen gibt und nach außen hin abgegrenzt ist.
- Es gibt „Regeln, die definieren, wer dazugehört und wie er oder sie dazugehört“ (Minuchin 1974, S. 53) in F.B. Simon/H. Stierlin „Die Sprache der Familientherapie)
- So gibt es unterschiedliche Verhaltensregeln für Angehörige verschiedener Subsysteme wie Eltern und Kinder, die immer wieder neu ausgehandelt werden
- sowie andere für das Verhalten gegenüber außen stehenden Personen

Generationsgrenzen

- Haben aus systemischer Perspektive eine wichtige Funktion
- Werden sie nicht eingehalten, wie z.B. in **Suchtfamilien** in denen die Eltern konsumieren übernehmen die Kinder in der Regel Elternfunktionen
- Man spricht von dysfunktionalen Strukturen
- Diese haben Halt- und Orientierungslosigkeit zur Folge

Anpassungsfähigkeit an Grenzen

- Diese wird immer wieder durch äußere Ereignisse, auf die die Familie reagieren muss, sowie durch Reifungsprozesse der Familienmitglieder herausgefordert.
- In der Systemischen Therapie werden zwei Formen der Grenzziehung als problematisch angesehen:
- Die zu „Starke“ Abgrenzung: „Konzept der Loslösung“ führt zu Isolation
- Die zu „Schwache“ Abgrenzung: „Konzept der Verstrickung“ führt zu Identitäts– und Autonomieverlust

Grenzen erleben

- Wie erfahren unsere Pat*innen Grenzen?
- **Zu starke Abgrenzung:** „ich fühle mich in einem Käfig gefangen“
wie ein inneres Gefängnis, rigide Verhaltensmuster z.B. Magersucht
- **Zu schwache Abgrenzung:** „ich fühle mich diesem Menschen, dieser Situation ausgeliefert“
nicht „Nein“ sagen können, starker Wunsch nach Harmonie z. B. Burn-out (Entgrenzung im Arbeitskontext)

Thema „Grenzen“ in der Sucht

- Suchtpat*innen halten sich nicht an Regeln, überschreiten häufig gesellschaftliche Grenzen (Illegalität),
- Überschreiten innere Grenzen (Wahrnehmungsveränderung unter Alkohol/Drogen)
- Haben Traumatisierungen und Grenzverletzungen erlebt
- Suchtmittelkonsum ermöglicht ihnen sowohl Entgrenzung (innere Grenze) wie aber auch Abgrenzung in Beziehungen
- Gleichzeitig schafft er Verbindung zu Gleichgesinnten, aber auch zur Familie, weil die Abhängigkeit zur Familie bestehen bleibt

Grenzen setzen – Grenzen erweitern

- Therapeutische Arbeit bedeutet beides und steht häufig auch miteinander im Zusammenhang
- Bezieht sich auf erlebte äußere sowie innere Grenzen
- Wirkt in beide Richtungen Therapeut*in – Patient*in und zurück (Prinzip der Zirkularität)

„Grenzen“ setzen in der Sucht - Therapie

- Immer ein zentrales Thema auch als Supervisorin einer Suchttherapeutischen Klinik
- In einer Suchttherapeutischen Einrichtung ist der Umgang mit Regeln (äußere Grenze) immer ein zentraler Punkt sowohl für den/die Patient*in, wie auch den/die Therapeut*in
- Regelverstöße (Grenzüberschreitungen) der Pat. lassen sich therapeutisch nutzen um Klärungsprozesse in Gang zu bringen
- Es stellen sich Fragen:
- Wie finde ich einen guten Umgang mit Grenzen, das heißt z.B. auch mit Regeln (Identitätsfindung, wie finde ich meinen Platz in der Familie, im Leben, in der Gesellschaft? Was macht mich aus?)
- Wie kann ich eigene Grenzen wahren/akzeptieren, ein Maß finden was geht und was nicht?

Überlegungen/Interventionen

- Wie verstehe ich meine eigene Rolle – wie kann ich diese zur Abgrenzung nutzen
- Rahmen nutzen, stationär und ambulant
- Vorbildfunktion: wie gehe ich mit eigenen Grenzen um? Wie setze ich konstruktiv Grenzen?
- Abstand und neue Perspektive finden – Metaperspektive/ Visualisierung: Darstellung „Wie sieht meine (äußere/innere) Grenze aus?“
- Ideen/Bilder: (innere) Stoppschilder aufstellen

„Grenzen“ erweitern in der Sucht-Therapie

- Äußere Rahmenbedingungen hinterfragen (Kontext, Lebenssituation, welche sind veränderbar, welche nicht)
- Innere Haltung: Glaubenssätze hinterfragen und verändern
- Inneren Kritiker/ Antreiber identifizieren, Verständnis und Selbstmitgefühl entwickeln
- Innere Freiräume schaffen/Alternativen zu Suchtmittelkonsum finden:
Entspannungsverfahren, Hypnotherapeutisch mittels der Vorstellungskraft Grenzen auflösen

Therapeutische Reflektion

- Ein konstruktiver Umgang mit eigenen Grenzen hängt mit eigener Selbstfürsorge und Resilienz zusammen
- Eigene Erwartungen, eigener Anspruch an mich selbst
- Nah sein, lebendig bleiben, berührbar sein
- Aber auch: will/muss ich immer berührbar sein?
- Wo abgrenzen? Was ist zuviel?
- Inwiefern lässt sich das für die Therapie gesagte auf uns selbst in unserer Rolle übertragen?
- Anregung zur Diskussion

Literaturliste

- **Berg, I.K., Miller S:D. „Kurzzeittherapie bei Alkoholproblemen, Ein lösungsorientierter Ansatz“, Carl-Auer 2009**
- **Dorsch – „Lexikon der Psychologie - 2021“, Hogrefe - Online**
- **Klein, R. „Berauschte Sehnsucht, Zur ambulanten systemischen Therapie süchtigen Trinkens“, Carl Auer, 2009**
- **Lang, A.M. „Konstruktivistische Psychotherapie: Prozess-Hypno-Systemisch, Das Bonner Ressourcenmodell“, Elsevier GmbH, 2022**
- **Mücke, Klaus „Probleme sind Lösungen“ Systemische Beratung und Psychotherapie – ein pragmatischer Ansatz – Lehr- und Lernbuch, 5. Auflage, Ökosysteme Verlag**
- **Revenstorf, D., Peter, B., „Hypnose in Psychotherapie, Psychosomatik und Medizin“, Springer 2009**
- **Schmidt, G., „Liebesaffären zwischen Problem und Lösung, Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten“, Carl-Auer 2004**
- **Simon, Fritz B./ Stierlin, Helm „Die Sprache der Familientherapie, Ein Vokabular, Klett-Cotta 1984**
- **Varga von Kibed, Matthias/ Sparrer, Insa, „Ganz im Gegenteil, Tetralemmaarbeit und andere Grundformen systemischer Strukturaufstellungen“ Carl-Auer-Systeme Verlag 2002**
- **Völger, G., v. Welck, K. Hrsg. „Rausch und Realität, Drogen im Kulturvergleich“ Band1, 1982**
- **Watzlawick,P., Beavin, J.H., Jackson, D.D., “Menschliche Kommunikation, Formen, Störungen, Paradoxien“, Huber 2011**

Dipl.-Psych. Anke Uhlemann