

513 Innere Grenzen

Du bist es vom Selbst der Persönlichkeit her **gewohnt Grenzen zu setzen** und **Grenzen zu halten**.

Nach **innen** hin ist es vor allem der **innere Kritiker**. Der innere Kritiker sagt dir, was richtig und was falsch ist, sogar was gut und was schlecht ist.

Nach **außen** hin setzt du Grenzen durch **dein Verhalten** und **wehrst** dich gegen **Grenzüberschreitungen**, gegen Grenzverletzungen durch andere Menschen und durch Umstände. Und du **setzt selber Grenzen** gegenüber anderen Menschen und versuchst, die Umstände zu beeinflussen. Zu diesen Umständen gehören die Verhaltensanforderungen in der Lebenswirklichkeit in du gerade lebst.

Wichtig ist zunächst einmal dass du dir mehr und mehr **der Grenzen**, der inneren und äußeren, **bewusst** wirst. Denn gerade **diese Grenzen halten dich dort fest, woher du kommst**. Wenn du also dein Selbst ganzheitlich leben willst, wenn du durch das ganze Selbst bestimmt werden willst, geht das nicht mit vielen von den einschränkenden Grenzen, sowohl der inneren wie der äußeren Grenzen, die du dir angewöhnt hast oder zu denen du gezwungen wurdest und die weitgehend den eingeschränkten, konditionierten Teil des Selbst umfassen, also deiner Persönlichkeit. Es braucht also eine **neue Verfassung** die dadurch entsteht, dass du **wählst**, welche Grenzen du immer noch halten oder auch verändern willst. Oder anders ausgedrückt: welche Grenzen **schränken dein Selbst ein**, halten es im bisherigen Bereich, **welche Grenzen fördern die Ausweitung deines Selbst**.

Bei der Benennung der inneren Grenzsetzung durch den inneren Kritiker wurde schon deutlich, dass die Veränderung, die Energie zur Veränderung vom inneren Kritiker eingeschränkt wird und es erforderlich ist, dass du dir von dort in einigen Bereichen die Energie zurückholst.

Für den Veränderungsprozess ist es auch ähnlich in den äußeren Grenzen. Denn vielleicht kennst du Verhaltensmuster bei dir, mit denen du dich selber einschränkst in deiner Beziehung zu anderen.

Beispiel: Grenzsetzung gegenüber den Emotionen in zwischenmenschlichen Beziehungen

Grenzsetzung gegenüber den Emotionen **heißt**: du lässt **weniger Emotionen** zu und **verbleibst** durch die Gefühle **mehr im Hier und Jetzt**. Dieses Erfordernis wird im Folgenden verdeutlicht.

Je mehr du deine Gefühle gegenüber dem Partner, der Partnerin zulässt, desto mehr bist du in der **Gegenwart**, je mehr du deine Emotionen zulässt, desto mehr bist du in der Vergangenheit. Durch Spüren deiner Gefühle bist du mit dir verbunden und durch spüren von Emotionen bist du unverbunden mit dir und auch mit der Partnerin oder dem Partner. Denn du bist ja gar nicht in der Gegenwart sondern in der **Vergangenheit**.

Dadurch kommen solche **Projektionen** leichter vor wie z.B. „**das machst du immer so**“.

Der **Blickkontakt** besteht im Gefühl. Blicke können sich treffen. Wenn du in der Vergangenheit bist, vermeidest du den Blickkontakt. Wenn du bei den Gefühlen bist, hast du eher **Verständnis** für den anderen. Das Verständnis für die Andere öffnet deine **Bereitschaft, dich selber zu ändern**. Durch die Vergangenheitsbezogenheit der Emotionen fehlt dir deine Bereitschaft dich zu ändern. Nur in der Gegenwart lässt du die eigenen Gefühle zu und bist nicht daran orientiert, den Anderen ändern zu wollen. In der Partnerschaft diskutierst du dann.

In der Gegenwart fühlst du immer wieder neu, in welchem Gefühl du bist. Du ruhst im Gefühl im eigenen Körper und gebrauchst emotionsorientiert den Verstand. In den Gefühlen fühlst du dich eher **lebendig** und durch das Fühlen vieler Emotionen in der Beziehung kann es eher vorkommen, dass du eine **Erschöpfung** spürst. Das Fühlen deiner Gefühle, das Aufrechterhalten deiner Gefühle, das Bleiben bei deinen Gefühlen macht dich in der Interaktion mit Anderen eher lebendig, während die vorrangige Orientierung an Emotionen eher zur Erschöpfung führt.

Ebenso ist die die Verbindung zu deinen eigenen Gefühlen mit **Nähe** verbunden, während das Beharren auf oder das Verharren in der Vergangenheit durch Emotionen die Einsamkeit in der Beziehung verstärkt. Bei Gefühl bist du eher im Austausch. Der **Austausch** von **Gefühlen** ist eher **heilsam**, während der **Austausch** von **Emotionen** eher **Flucht** und **Rache** bei dir und beim Partner hervorruft.

Und, vielleicht das **Wichtigste**: durch das Wahrnehmen von deinen **Gefühlen** bist du mehr mit dem **Herzen** verbunden, durch das Wahrnehmen von **Emotionen** mehr dem **Ego**, du bist also entweder mehr beim **Vertrauen** oder mehr beim **Zweifel**.