

# „Wir sind sensibler geworden“

**BZ-INTERVIEW** mit dem Basler Psychiater Klaus Blaser zur Frage, wie man seine Ich-Grenze stärken und sich vor Stress schützen kann

Stress, Angst, Ärger: Viele psychische Belastungen haben damit zu tun, dass die Betroffenen sich nicht gut abgrenzen können. Der Basler Psychiater und Psychotherapeut Klaus Blaser beschäftigte sich seit Jahren mit der sogenannten Ich-Grenze. Nun hat er ein Trainingsprogramm veröffentlicht, mit dem man in acht Wochen lernen kann, die eigene Grenze zu schützen. Im Gespräch mit Sigrun Rehm erklärt er, warum diese Fähigkeit gerade in Krisen wie der aktuellen Pandemie sinnvoll ist.

**BZ:** Die meisten Menschen haben kaum ein Bewusstsein für ihre Ich-Grenze, sagen Sie, Herr Blaser. Wie haben Sie selbst diese Grenze entdeckt?

**Blaser:** In der Psychiatrie und Psychotherapie begegnet einem die Ich-Grenze immer wieder, etwa bei C. G. Jung oder in der Traumarbeit. Interessant ist, dass sie bisher niemand zu seinem Hauptthema gemacht hat. Ich selber kam über die systemische Aufstellung und die transgenerationale Traumaweitergabe dazu. Als ich sah, wie dabei Gefühle, Bilder und Erfahrungen zwischen Menschen weitergegeben werden, tauchte die Frage bei mir auf: Wo werden diese Erlebnisse aufbewahrt und auf welche Weise werden sie auf andere übertragen? So entstand ein räumliches Modell, mit dem man viele psychische und zwischenmenschliche Dynamiken besser verstehen kann.

**BZ:** Was ist die Ich-Grenze, wie entsteht sie und was kann sie beschädigen?

**Blaser:** Ich verwende die Metapher vom inneren Garten für unseren mentalen Innenraum. Dieser Garten lebt und verändert sich, manches wächst in ihm, anderes stirbt ab. Als Erwachsene haben wir die Verantwortung, ihn so zu gestalten, dass wir uns in ihm wohlfühlen. Bei unserer Geburt werden wir in diese Innenwelt hineingeboren, die dann im Laufe unseres Lebens wächst und gedeiht. Rundherum besteht zunächst nur eine Demarkationslinie. Im Idealfall entwickeln wir dort bis zum Alter von 18 bis 25 Jahren einen Zaun. Dieser Zaun um unseren inneren Garten herum, der ein Tor hat, das wir selbst öffnen und schließen können, ist unsere Ich-Grenze. Sie bewirkt, dass wir uns in uns selbst sicher und geborgen fühlen. Doch durch ein traumatisierendes Erlebnis kann die Grenze beschädigt und durchlässig werden.

**BZ:** Auch im Alltag ist unsere Privatsphäre immer weniger geschützt, etwa durch die Vermischung von Arbeit und Privatleben, durch soziale Medien, in denen wir viel von uns preisgeben und durch die Daten, die andere über uns sammeln...

**Blaser:** Ich nehme das auch so wahr. Wir leben in einer Epoche, in der viele Kräfte versuchen, unsere Ich-Grenze zu schwächen. Wir werden verführt, transparent zu sein, unser Inneres zu zeigen, uns stän-



Die mentale Innenwelt des Menschen vergleicht der Psychiater Klaus Blaser mit einem Garten – für dessen Gestaltung und Schutz jeder selbst Verantwortung trägt.

FOTO: YÜ LAN (STOCK.ADOBE.COM)

dig zu äußern, keine Geheimnisse voneinander zu haben. Das führt dazu, dass unsere Ich-Grenze in Gefahr ist, in beide Richtungen durchlässiger zu werden.

**BZ:** Was sind die Folgen?

**Blaser:** Unsere Empathie und unser Mitgefühl leiden. Denn beide sind nur möglich, wenn unser Innenraum gewahrt und geschützt bleibt. Bei der Empathie betrete ich bildlich gesprochen den inneren Garten eines anderen, der mich eingeladen hat, beim Mitgefühl bleibe ich in meinem Garten, sehe aber in den Garten des anderen und schwinde mit ihm mit.

**BZ:** Sie haben ein Acht-Wochen-Training zur Stärkung der Ich-Grenze entwickelt, das Sie am „Centre For Applied Boundary Studies“ (Zentrum für angewandte Grenzforschung) in Basel anbieten und in Bayern unter anderem für Therapeuten unterrichten. Dieses Training wird in Ihrem neuen Buch für ein breites Publikum vorgestellt. Was lernt man dabei?

**Blaser:** Indem wir üben, die Ich-Grenze bewusst wahrzunehmen, wird sie gestärkt. Wir können dann mit unserer Aufmerksamkeit zwischen den unterschiedlichen Räumen – meiner Innenwelt, der Innenwelt eines anderen Menschen und dem Zwischenraum – flexibel wechseln. Das führt dazu, dass Stress und Ängste abnehmen und Resilienz, Achtsamkeit, Selbstliebe und Respekt für den mentalen Innenraum anderer Menschen zunehmen. Manche Teilnehmer merken bereits nach einer oder zwei Wochen Veränderungen, bei anderen dauert es länger. Aber am Ende des Trainings berichten fast alle von positiven Veränderungen.

**BZ:** Dann muss man nicht fürchten, dass eine starke Ich-Grenze den Preis hat, dass

man schroff und rücksichtslos wird und andere ständig vor den Kopf stößt?

**Blaser:** Das Gegenteil ist der Fall. Wenn ich meine Innenwelt achte, achte ich auch die des anderen. Menschen mit starken Ich-Grenzen können respektvoller und liebevoller zueinander sein, weil sie gleichzeitig ein Bewusstsein für die Grenze der anderen entwickelt haben. Besonders Sinn macht das Training für Menschen, die ein Trauma erlebt haben, hochsensibel sind, starke Ängste haben, unter Burnout leiden oder gemobbt werden.

mittleren Bereich und nach beiden Seiten gibt es Abweichungen, die weniger Menschen betreffen. Ich vermute aber, wenn wir vor einem Jahr eine repräsentative Studie gemacht hätten und nun diese Menschen erneut befragen würden, würden wir Veränderungen feststellen.

**BZ:** Weil die Corona-Pandemie nicht nur die äußeren Grenzen verschoben, sondern auch unsere Ich-Grenzen beschädigt hat?

**Blaser:** Nicht unbedingt, vielleicht sogar im Gegenteil. Ich vermute, dass unser Grenzbewusstsein durch die Krise zugenommen hat, die Menschen sind diesbezüglich sensibler geworden. Aber wenn wir kein inneres Bild der eigenen Grenze haben, um einer Krise zu begegnen, sind wir oft hilflos ausgeliefert. Wer jedoch zum Beispiel mit dem Bild des inneren Gartens vertraut ist, für den ist es wahrscheinlich weniger wichtig, ob er während der Pandemie zu viert in der Dreizimmerwohnung lebt oder in einer großen Villa. Wer sich seiner Ich-Grenze bewusst ist, kann behutsamer und liebevoller mit sich und mit den Mitmenschen umgehen. Dann ist eine Krise wie diese sogar die Chance, dies miteinander zu üben. Bei der Arbeit mit der Ich-Grenze stehen wir erst am Anfang, da ist noch viel Forschung möglich.

**Klaus Blaser** ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie sowie Gründer und Leiter des „Centre For Applied Boundary Studies“ in Basel. Seit 2000 beschäftigt er sich als Therapeut, Ausbilder und Autor mit der Ich-Grenze. Gerade ist sein Buch „Sag Ja zum Nein sagen – Das Trainingsprogramm zur Stärkung der eigenen Grenze“, Klett Cotta, 240 Seiten, Stuttgart 2020, 25 Euro, erschienen. Info: [www.horizologie.ch](http://www.horizologie.ch)



Klaus Blaser

**BZ:** Ihr Buch enthält einen Fragebogen, mit dessen Hilfe man ermitteln kann, wie gut es einem gelingt, die eigene Grenze zu schützen. Was weiß man über die Verbreitung stabiler und weniger stabiler Ich-Grenzen in der Bevölkerung?

**Blaser:** Bei der Validierung des Fragebogens, die wir damals zusammen mit der Universität Tübingen vorgenommen haben, ergab sich eine Normalverteilung gemäß der Gaußschen Kurve. Die große Mehrheit der Menschen liegt also im

## Schmachtfetzen für Romantiker

Da viele Hochzeiten wegen der Pandemie auf das nächste Jahr verschoben wurden, gilt es, die Zeit bis zum Fest zu überbrücken

Das Hochzeitsfieber ist bei vielen Paaren weg: Wegen der Ungewissheit in Zeiten von Corona wurden viele Feiern erst einmal verschoben. Um dennoch ein wenig Romantik zu genießen, eignen sich Hochzeitsfilme. Hier eine kleine Auswahl.

► **Die liebe Familie:** Zum Einstieg in der Thema Heiraten, Familie und Schwiegereltern eignet sich die Komödie „Meine Braut, ihr Vater und ich“ besonders. Ben Stiller lernt darin die Eltern seiner Braut Pam (Teri Polo) kennen. Dumm nur, dass ihr Vater Jack (Robert de Niro) seinen künftigen Schwiegersohn nicht ausstehen kann. Der Film von 2000 überzeugt mit Wortwitz und jeder Menge absurder Situationen.



Szene aus „Die Hochzeit meines besten Freundes“

► **Was alles schief gehen kann:** Wer sich gern Katastrophen ausmalt, ist mit „Bride Wars – beste Feindinnen“ gut bedient. Zwei Freundinnen (Anne Hathaway und Kate Hudson) feiern auf ihre Hochzeiten hin, wobei jede die andere

übertreffen will. Mit fiesesten Mitteln machen sie sich gegenseitig das Leben zur Hölle.

► **Die besten Freunde:** Wo die Liebe hinfällt, lässt sich kaum beeinflussen. Und wenn der oder die Auserwählte vergeben ist: Drama! In „Die Hochzeit meines besten Freundes“ ist Julianne (Julia Roberts) verzweifelt. Ihr Ex-Freund will heiraten, dabei hat sie selbst von der Hochzeit mit ihm geträumt. Und Patrick Dempsey („Grey’s Anatomy“) entdeckt in „Verliebt in die Braut“ tiefe Gefühle für seine beste Freundin, die aber gerade einen Adressspross ehelichen will.

► **Das pure Chaos:** Torte, Kleid, Blumenschmuck. Unzählige Entscheidungen

gilt es vor der Heirat zu treffen. Doch wozu gibt es Trauzeugen? In „Brautalarm“ mit Melissa McCarthy sorgen Annes Freundinnen allerdings für ein Riesenchaos. Kaum steigern lässt sich das Hochzeitsfieber aus „My Big Fat Greek Wedding“. Ian und Tola wollen heiraten. Doch was Tulas griechische Familie da veranstaltet, ist der absolute Wahnsinn.

► **Auch Spätzügler küsst das Glück:** Manche brauchen etwas, bis der Funke überspringt. In „27 Dresses“ war Jane (Katherine Heigl) schon 27 Mal Brautjungfer. Ob sie nun selbst reif für die Liebe ist? Für andere müssen es schon „Vier Hochzeiten und ein Todesfall“ sein, bis sie erkennen, wem ihr Herz gehört. Der Hochzeits-Kultfilm – lustig und wunderbar romantisch, mit Andie McDowell und Hugh Grant. **Cordula Dieckmann (dpa)**

### KLEINES GLÜCK

#### Daheim, das Leben und eine neue Rubrik

Mit den zunehmenden Lockerungen in den vergangenen Wochen hat die Realität unsere während des Shutdowns eingeführte Seite „Daheim“ mittlerweile überholt – daher wird aus ihr ab heute „Leben“: Eine Seite, auf der wir psychologische und gesellschaftliche Themen behandeln. Weiterhin geben soll es den „Zeitvertreib“ und nun auch eine neue Rubrik mit dem Namen „Kleines Glück“. Hier wollen wir Anekdoten und kurze Geschichten erzählen sowie Dinge vorstellen, die den Lesern ein Lächeln ins Gesicht zaubern – als ein kleiner Kontrapunkt zu den vielen ernststen Nachrichten, die Sie ansonsten täglich in der Zeitung finden. Dabei hoffen wir, wie beim Vorgänger „Corona und ich“ auf der Seite „Daheim“, auf Ihre Mitwirkung. Was bedeutet für Sie ein kleines Glück? Der Igel, der abends durch Ihren Garten streift? Die Freundin, die überraschend mit Ihrem Lieblingskuchen vor der Tür steht? Die gelungene Präsentation vor der Geschäftsführung? Das Wiederfinden eines geliebten, verloren geglaubten Gegenstands? Vielleicht eine nette E-Mail eines Kollegen in einer schwierigen Situation? Oder das Lieblingslied, das verlässlich dafür sorgt, dass Ihnen leichter ums Herz? Wir freuen uns auf Ihre Beiträge, die wir ab nächster Woche – die Seite „Leben“ wird nun immer dienstags erscheinen – gern im „Kleinen Glück“ veröffentlichen. **Sonja Zellmann**

Schicken Sie uns Ihr „Kleines Glück“ per E-Mail an [leben@badische-zeitung.de](mailto:leben@badische-zeitung.de)

### ZEITVERTREIB

#### Kein Girl wollte mit Hulk Hogan ausgehen

„Haben auch Marylins Kurven geheiratet?“, rätselt das Cover der ersten Bravo im August 1956 – und verspricht direkt darunter stolz, dieser Frage mit einem „Bericht aus London“ nachzugehen. Es ist eine großartige Musikgeschichtenrevue, zu der die Jugendschrift Bravo einlädt. Um die dunklen kontaktarmen Corona-Zeiten aufzuhellen, hat sie in ihrem Archiv die erste Bravo-Ausgabe eines jeden Jahres von 1956 bis 1994 kostenlos zum Download bereitgestellt. So kann man nachlesen, wie Ryan O’Neal Tage verbringt, an denen er vergessen will, wie berühmt er ist (1972), und dass Boy George leider feststellen musste, dass



die meisten Popstars todlangweilig sind, er selbst aber gut im Bett ist (1985). Mit „drei Super-Hits“ wurde Connie Francis 1963 zur populärsten Schlagersängerin gekürt und 1992 erinnert sich Hulk Hogan daran, dass kein Girl mit ihm ausgehen wollte. Wahlweise erheitender oder erschreckender Nebeneffekt der rockpoppigen Zeitreise: die mitreisende Mode. Wer in Bastellaune ist und sich gerne einen Außerirdischen mit Leuchtfinger in Lebensgröße an die Wand kleben möchte: Der Starschnitt Nummer 81 steht ebenfalls kostenlos zur Verfügung. **cf**

Mehr Infos dazu finden Sie online unter [mehr.bz/bravo-archiv](http://mehr.bz/bravo-archiv)