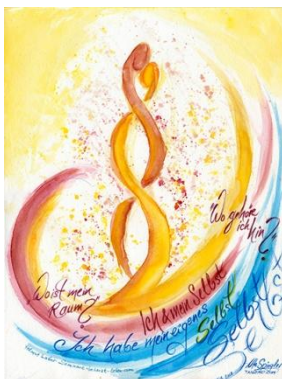


**Beherzt - leben – lieben – lernen**  
vom 23.03.2018



## Wer sich nicht abgrenzen kann begrenzt sich selbst

### Gesunde Abgrenzung als Schlüssel für Lebensfreude

#### Das Eigene und das Fremde

Die Bestrebung, Eigenes für sich haben zu wollen, ist eines der zentralen Grundbedürfnisse des Menschen. Mit einer Grundausstattung von eigenen Anlagen und Talenten kommen wir auf die Welt. Sie zu entfalten ist der Sinn des Lebens. Das Eigene betrifft die inneren Gaben, die leider zu oft im Außen gesucht werden.

Um dieses Eigene zu entdecken und zu entwickeln, bedarf es einer Abgrenzung gegenüber dem Eigenen anderer Menschen, dem für uns Fremden, das zu ihnen gehört und nicht zu uns.

Wenn wir dieses Recht auf gesunde Abgrenzung nicht in Anspruch genommen haben, oder als Kind daran gehindert wurden, uns darin zu erproben um das Eigene zu entdecken und zu entfalten, machen wir Fremdes, nämlich das der Anderen, zu unserem Eigenen. Damit sind wir nicht mehr die Person, als die wir „eigen-tlich“, also ursprünglich, angetreten sind.

#### Eigen und eigentlich

*Wie oft in deinem Leben verwendest du den Ausdruck „eigentlich“?  
Hast Du schon bemerkt, dass sich daran immer ein „aber“ anschließt?*

*„Was wir als Kinder lernen und erfahren,  
oder nicht lernen und nicht erfahren,  
wird zu einem verinnerlichten Muster,  
das sich zu einer Persönlichkeitsstruktur entwickelt  
und später als Gewohnheit das Leben steuert.“  
(Helmut Laber)*

Wer Eigenes und Fremdes in sich trägt, verwendet unbewusst oft den Ausdruck eigentlich! Das weist darauf hin, dass verschiedene innere Interessen vorhanden sind.

### **Folgen fehlender Unterscheidung**

Wer nicht gelernt hat Eigenes und Fremdes zu unterscheiden, tut sich schwer Entscheidungen zu treffen, stellt sich selbst eher in Frage, anstatt sich selbst klar zu äußern und damit zu positionieren.

Oder so jemand stellt sich selbst so sehr in den Mittelpunkt, als würde es niemand anderen geben, der einem nur annähernd gleichkäme und das Wasser reichen könne. Wenn dabei Aussagen oder Verhaltensweisen widersprüchlich sind, spielt dies für jene Menschen keine Rolle, sie merken dies gar nicht, oder es ist ihnen egal. So sehr sind sie mit ihren Aktivitäten beschäftigt. Andere Menschen spüren aber unterschwellig, dass etwas nicht passt.

Die Folge in beiden Fällen ist, dass die wahren eigenen Bedürfnisse und Gefühle, die eigenen Ideen und die eigene Art, der eigene und wahre Selbstausdruck damit unterdrückt werden. Fremdes oder Übernommenes hat dabei die Oberhand gewonnen und wird unbewusst wichtiger genommen als die eigenen Bedürfnisse, als das eigene Wohlbefinden und die innere Wahrheit.

Dadurch wird man, ohne es zu merken, zum Steigbügelhalter fremder Interessen. Im Berufsleben sind solche Menschen sehr gefragt, weil sie sich mit all ihrer Energie, selbst über die eigenen Leistungsgrenzen hinaus, für die Interessen ihres Unternehmens einsetzen. Auch in Familie und Freundeskreis genießen sie großes Ansehen, solange sie sich für deren Interessen stark machen und einsetzen lassen.

## Der Körper will helfen

Wer in derlei fremdbestimmten Mustern verharrt, wird, früher oder später, das unterdrückte Bedürfnis „sein Eigenes auszudrücken“, an seinem Körper erleben. Der Körper rebelliert dann stellvertretend und man fragt sich: „*Warum trifft es ausgerechnet mich?*“

Körperliche Beschwerden drücken das innere Spannungsverhältnis zwischen dem Eigenen und dem Fremden aus. Man sagt sich dabei: „**Ich bin im Stress!**“, ohne wirklich zu erkennen warum.

Durch die stellvertretende körperliche Rebellion kommt es zwangsweise zur Unterbrechung des unbemerkten, verinnerlichteten Musters. **Man fällt aus!**

Unruhezustände, Schlafstörungen, Verspannungen und Krämpfe zeigen die innere Anspannung im Dienste des Fremden an.

**Kopfschmerzen und Migräne** machen aufmerksam, sich nicht den Kopf anderer zu zerbrechen.

**Wirbelsäulen- und Bandscheibenerkrankungen** wollen darauf hinweisen, fremde Lasten abzulegen und sich nicht für andere zu verbiegen.

**Depressionen** zeigen den durch Anpassung verminderten Selbstwert an und **Burnout** den Versuch, Selbstwert durch Identifikation mit Anforderungen anderer auf übersteigerte Weise zu erlangen.

**Hauterkrankungen** drücken aus, was der Mensch selbst nicht macht, nämlich sich abzugrenzen. So entwickelt die Haut Ausschläge oder Ekzeme und wehrt damit Berührung, ein Nahekommen ab. Die Haut ist das Kontakt- und Abgrenzungsorgan schlechthin.

Immer häufiger auftretende **Krebserkrankungen** zeigen geradezu exemplarisch, dass Fremdes oder Falsches, (gegen die ursprüngliche Zellbestimmung Gerichtetes), die eigenen Zellen beherrscht. Diese Fremde oder falsche erkennt keine Grenzen an und ist bereit den ganzen Körper zu befallen.

Die Signale des Körpers weisen m.E. auf die Notwendigkeit hin, bisher fehlende Abgrenzungsfähigkeit, über die man Eigenes und Fremdes voneinander trennen kann, wiederzuerlangen um in den eigenen und wahren Selbstausdruck zu gelangen.

## Wie ergeht es dir im Leben?

*Hast Du Zugang zu deiner eigenen Kraft, die dich NEIN sagen lässt gegenüber den Interessen anderer, wenn es dir nicht gut tut?*

*Darf es dir gut gehen, auch dann, wenn es anderen nicht gut geht?*

*Weißt du wie es sich anfühlt, bei dir zu sein, bei dem was du machst?*

*Kannst du bei dir bleiben in deinen Beziehungen, deiner Partnerschaft, deinem Familienleben oder deinem Beruf?*

*Oder machst du es eher anderen recht, nimmst mehr auf sie Rücksicht als auf dich selbst, strengst dich an, gehst über deine Grenzen, überforderst dich, treibst Raubbau an deinem Körper und sagst damit NEIN zu dir selbst?*

### **Gesunde Abgrenzung**

- Gesunde Abgrenzungsfähigkeit kann man wiedererlangen und damit Fremdes und Eigenes unterscheiden!
- Gesunde Abgrenzung macht Beziehung zu anderen Menschen erst möglich, dann darf jeder sein wie er ist!
- Gesunde Abgrenzung lässt Liebe in der Partnerschaft erst gedeihen, lässt dich lieben ohne dich dabei zu verlieren!
- Gesunde Abgrenzung lässt dich selbstverbunden und entspannt arbeiten ohne dabei auszubrennen!
- Gesunde Abgrenzung dankt dir dein Körper, denn er muss nicht mehr stellvertretend für dich, nötige Abgrenzungsbestrebungen oder Abgrenzungsversäumnisse ausdrücken!

### **Selbstfindungs-Aufstellungen**

In Selbstfindungs-Aufstellungen kannst du unbewusst verinnerlichtes Fremdes erkennen, du kannst es loslassen lernen, dich mit deinem Ureigenen verbinden und deine Abgrenzungsfähigkeit wiedererwecken.

Die dabei erlebten Veränderungsphasen spürst du körperlich. Auf diese Weise speichert dein Körper neue und eigene, hilfreiche Erfahrungswerte, die dir anschließend für dein Leben zur Verfügung stehen.

### **Feedback von Klienten**

Wie schrieb einst eine Teilnehmerin:

*„.... seit der Arbeit mit Dir kann ich viel besser unterscheiden wo meine Grenzen sind und die der anderen. Fühle mich nicht mehr für alles zuständig und kann mich viel besser raushalten. Das ist sehr entlastend. Danke.“*

Heute schrieb mir eine andere Klientin:

*„... ich habe seit unserer Arbeit bemerkt, dass es mir wärmer ist, und ich nicht mehr so viel esse wie früher. Da bin ich sehr froh darüber.“*

Oder ein weiterer Teilnehmer schrieb:

*„... seit der Arbeit mir Dir und der Klärung mit meiner Mutter hat sich vieles verändert. Ich gehe mit Menschen anders um und sie gehen mit mir anders um. Ich habe mehr Kraft und mehr Selbstbewusstsein, das fühle ich gut. Das hält bis jetzt gut an.“*

Wenn auch du deine gesunde Abgrenzungsfähigkeit auferstehen lassen willst und mehr bei dir selbst sein willst, dann unterstütze ich dich gerne dabei. So kannst du einen großen Teil des Schlüssels für deine Lebensfreude kennenlernen und integrieren.

**Übrigens:** „Menschen, die sich abgrenzen können werden mit Respekt behandelt!“ Wer sich nicht abgrenzen kann wird eher übergangen oder übersehen, oder wird gemieden, weil Übergriffigkeit unbemerkt zur Selbstverständlichkeit geworden ist.

Ich wünsche dir den Mut für verändernde Schritte zu dir selbst und freue mich auf dich.

Herzliche Grüße



*Helmut Laber*

*„Erlaube dir das Wunder aufzuspüren, das Geheimnis, das du bist!  
Das Geheimnis - etwas, was mit Worten kaum vermittelt  
und doch plötzlich erfahren werden kann.“*