C.H.BECK
WWW.CHBECK.DE

Unverkäufliche Leseprobe

Ilse Sand
Die innere Mauer
Beziehungsangst überwinden, Nähe zulassen

2020. 122 S.
ISBN 978-3-406-75553-8

Weitere Informationen finden Sie hier:
https://www.chbeck.de/30931971

© Verlag C.H.Beck oHG, München

Ilse Sand

Die innere Mauer

Beziehungsangst überwinden, Nähe zulassen

Aus dem Dänischen von Anja Lerz

C.H.Beck

Titel der dänischen Originalausgabe:
Kom nærmere – om kærlighed og selvbeskyttelse
© Forlaget Ammentorp

Zuerst erschienen 2014 bei Forlaget Ammentorp, Sabro.

Originalausgabe

© Verlag C.H.Beck oHG, München 2020
www.chbeck.de
Umschlaggestaltung: geviert.com, Michaela Kneißl
Umschlagabbildung: © Shutterstock
Satz: C.H.Beck.Media.Solutions, Nördlingen
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg
Gedruckt auf säurefreiem und alterungsbeständigem Papier
Printed in Germany
ISBN 978 3 406 75553 8

myclimate
klimaneutral produziert
www.chbeck.de/nachhaltig

Inhalt

Vorwort 9

Einleitung 11

Kapitel 1

Selbstschutzstrategien 15

Ein Notfallprogramm 17 – Selbstschutz als vorläufige Lösung 19 – Selbstschutz nach innen wie nach außen 22 – Selbstschutzstrategien, die Distanz zu unserem eigenen Inneren schaffen 25 – Das Gleichgewicht zwischen intrapsychischem und interpersonellem Selbstschutz 28

Kapitel 2

Wenn sich Selbstschutzstrategien verselbständigen 31

Kapitel 3

Angst vor Nähe, Trauer und Kontrollverlust 35

Kapitel 4

Muster, die ein gelingendes Liebesleben verhindern können 41

Die Taube auf dem Dach fangen wollen 41 – Wenn man den Frosch küsst, wird er zum Prinzen 44 – Auf die einzig richtige Person warten 45 – Vom Bemühen, «gut genug» zu werden 46

Kapitel 5

Die Idealisierung der Eltern 49

Interesse am anderen haben oder sich für ihn interessieren 52 – Die Idealisierung der Eltern und die Selbstidealisierung 54 – Die Idealisierung der Eltern und die Selbstabwertung 55 – Wenn wir die Wirklichkeit verändern 57 – Vergessene Entscheidungen 59 – Wenn wir uns gegen uns selbst wenden 61 – Unbewusste Erwartungen an den Partner 66 – Die Eltern in einem realistischeren Licht sehen 68 – Wenn die unverarbeitete Idealisierung der Eltern zu Beziehungsproblemen führt 70

Kapitel 6

Gefühle bewusst wahrnehmen 75

Gefühle können einander schichtweise überlagern 79 – Regression 80

Kapitel 7

Unangemessene Selbstschutz-
strategien aufgeben 83

Irritation und Wut als Selbstschutz 89 – Trauer und Schmerz 92 – Die Sehnsucht nach Bindung und Liebe 98 – Das veränderte Verhältnis zu den Eltern 102

Kapitel 8

Der Weg nach Hause 105

Hinter der sozialen Maske 105 – Sich dafür entscheiden, man selbst zu sein, um sich für Begegnungen mit anderen entscheiden zu können 108 – Schlechte Investitionen einstellen 111 – Die Krise als Schritt auf dem Weg 114 – Der lebensverändernde Schmerz 115 – Aufmerksamkeit weist uns den Weg 118

Literaturhinweise 121

Vorwort

Als Pfarrerin und später als Psychotherapeutin habe ich mit vielen Menschen geredet, die in Liebesbeziehungen Verletzungen erlitten hatten oder es nicht einmal schafften, eine solche Beziehung einzugehen. In Verbindung mit meinen Vorträgen über Liebe und Selbstschutz habe ich bei meinen Zuhörerinnen und Zuhörern ein großes Interesse wahrgenommen, mehr über die psychologischen Dynamiken zu erfahren, die zum Tragen kommen, wenn wir Beziehungen eingehen oder in unseren bereits bestehenden Beziehungen leben.

In diesem Buch beschreibe ich, wie sich Selbstschutzstrategien entwickeln, warum sie guten, engen Beziehungen im Weg stehen und wie man sich von unzweckmäßigen Strategien befreit. Mit Begeisterung habe ich festgestellt, wie Beziehungen tiefer und bedeutungsvoller werden können, wenn wir es wagen, uns mit unserer Verletzlichkeit ohne unnötige Schutzmauern ganz auf den Moment einzulassen.

Die Literatur, die ich selbst zu dem Thema gelesen habe, stammt von Experten. Dieses Buch hier ist dagegen bewusst in einer leicht zugänglichen, hoffentlich allgemein verständlichen Sprache geschrieben. Gleichzeitig sind die unternommenen Analysen samt den sich daraus ergebenden Ratschlägen fest in anerkannten psychologischen Theorien und meiner jahrelangen Erfahrung als Therapeutin verankert.

Die vielen konkreten Beispiele im Buch dienen der Veranschaulichung. Sie sind größtenteils erfunden, beruhen aber auf Situationen und Gesprächen, wie sie mir in meiner therapeutischen Praxis häufig begegnen. Einzelne Fälle haben sich wirklich so ereignet; diese habe ich mit dem Einverständnis meiner Klienten in anonymisierter Form wiedergegeben.

Mein Wunsch ist, dass das hier mitgeteilte Wissen, das im Leben meiner Klienten und auch in meinem eigenen so viel verändert hat, auf diesem Weg auch viele Menschen erreicht und ihnen zugutekommt, die keine Fachbücher lesen und nicht in psychotherapeutischer Behandlung sind.

Einleitung

Warum leben wir nicht alle in lebendigen, liebevollen Beziehungen mit anderen Menschen? Wie kann es sein, dass viele stattdessen als Single leben oder aber in Paarbeziehungen, in denen es an Nähe und echter Fürsorge fehlt?

Eine von vielen möglichen Antworten ist, dass wir Selbstschutzstrategien anwenden, die uns etwas vortäuschen, mit dem Ergebnis, dass wir uns selbst in Sachen Liebe ein Bein stellen. Solche Selbstschutzstrategien kann jeder beobachten, der in der Psychotherapie tätig ist. Klienten wenden verschiedene Strategien an, um andere Menschen auf Abstand zu halten, damit sie sich ihrer aktuellen Lebenssituation nicht zu stellen oder ihr Innerstes (Gefühle, Gedanken, Erkenntnisse, Wünsche) nicht zu spüren brauchen.

Diese Strategien wurden im Lauf der Zeit unterschiedlich bezeichnet. Freud nannte sie «Abwehrmechanismen». In den englischsprachigen Ländern wurde das zu «defence» und im Dänischen zu «forsvarsmeka-

nismer», Verteidigungsmechanismen. In der kognitiven Therapie wird mit dem Begriff «Bewältigungsstrategie» gearbeitet, der zuweilen die gleiche Beobachtung umschreibt.

Bereits Søren Kierkegaard, der seine Gedanken über ein halbes Jahrhundert vor Freud formulierte, wurde auf das Phänomen aufmerksam. Er stellte fest, dass Menschen dazu neigen, ihre Erkenntnisse über sich selbst zu verschleiern. Wie das tatsächlich geht, führte er allerdings nicht weiter aus. Darüber wissen wir heute mehr.

Ich habe mich entschieden, diese Manöver, durch die wir manchmal unsere klügsten Selbsterkenntnisse verschleiern oder Abstand zu anderen Menschen oder unserem eigenen Inneren schaffen, «Selbstschutzstrategien» zu nennen. Damit meine ich alle (bewussten oder zumeist unbewussten) Verhaltensweisen, die wir an den Tag legen, um Nähe zu anderen oder zu unserer eigenen inneren oder äußeren Wirklichkeit zu vermeiden.

Selbstschutz kann natürlich auch bedeuten, mit dem Rauchen aufzuhören oder vor einer Seefahrt eine Schwimmweste anzulegen. In diesem Buch interessiere ich mich jedoch ausschließlich für jene Selbstschutzstrategien, die wir einsetzen, um Abstand zu unserer Lebenswirklichkeit zu schaffen. Manchmal sind sie angebracht und hilfreich. Und manchmal werden sie zum Problem.

Guter Selbstschutz besteht darin, Abstand zu den

eigenen Gefühlen zu gewinnen, wenn sie uns zu überwältigen drohen. Aber die gleiche Selbstschutzstrategie kann zum Problem werden, wenn sie erstarrt und (völlig oder teilweise) unbewusst ein Eigenleben entwickelt.

Es mindert unsere Lebensqualität und Lebensfreude, wenn wir uns mehr als nötig von unserem Innenleben distanzieren. In dem Maße, wie wir uns den Realitäten unserer aktuellen Lebenssituation nicht stellen, fehlt uns der klare Blick auf die eigene Situation, und wir empfinden es als anstrengend, uns im Leben zurechtzufinden.

Eine Selbstschutzstrategie besteht beispielsweise darin, mit Hilfe der Fantasie die äußere Wirklichkeit so umzuformen, dass man sich selbst, andere Menschen oder seine Möglichkeiten im Leben für besser oder schlechter hält, als sie realistisch betrachtet sind. Oder, sehr konkret, dass man nicht tief genug durchatmet, um zu vermeiden, sich selbst zu spüren.

Eine Selbstschutzstrategie ist eine Verhaltensweise, die sich in einer schwierigen Situation einmal als kluge Lösung erwiesen hat. Wer als Kind häufig auf Selbstschutzstrategien zurückgreifen musste, kann als Erwachsener so sehr in seinen Selbstschutzmechanismen gefangen sein, dass er den guten emotionalen Kontakt zu sich selbst und anderen verliert. Und so kann es passieren, dass uns die innere Entwicklung und die Zufriedenheit fehlen, wie sie eine liebevolle Beziehung wecken kann.

Ich hoffe, dieses Buch macht Ihnen Lust darauf, Ihre

persönlichen Selbstschutzstrategien unter die Lupe zu nehmen. Zu überlegen, ob Ihr Leben reicher werden kann, wenn Sie eine oder mehrere davon ablegen. Damit Sie sich selbst, Ihrem Leben und anderen Menschen näherkommen – und Ihr Dasein so intensiver spüren und genießen.

Kapitel 1

Selbstschutzstrategien

Beginnen wir mit einem Beispiel: Hannah hat sich um eine Stelle beworben und eine Absage erhalten. Sie ist zwar traurig deswegen, hat aber gerade nicht die Kraft, ihrer Trauer nachzuspüren. Stattdessen entscheidet sie sich dafür, sich mit einem Fernsehkrimi abzulenken und ihre Situation ein wenig zu vergessen. Auf diese Weise gönnt sie sich eine Auszeit von der Wirklichkeit, in der sie sich nach der Absage befindet.

Das ist kein Problem, solange sie sich zu einem späteren Zeitpunkt die Zeit nimmt, ihre Traurigkeit zu spüren und zu verarbeiten, und damit wieder ganz in ihre Gegenwart zurückfindet. Ist dies jedoch ihre einzige Strategie für den Umgang mit schwierigen Gefühlen und nimmt sie sich nie genug Zeit und Ruhe, um zu entspannen und sich selbst zu spüren, wird das schnell zum Problem. In diesem Fall wird sie mit einer dauerhaften Distanz zu sich selbst leben, was zu emotionalem Stress oder Mangel an echter Lebensfreude führen kann. Und wenn ihr gar nicht bewusst ist, dass

sie sich von ihren Gefühlen distanziert, ist das noch problematischer, weil ihr damit auch jede Möglichkeit fehlt, dies zu ändern.

Die meisten Selbstschutzstrategien werden schon früh in der Kindheit entwickelt. Ursprünglich waren sie die beste Lösung, die ein kleines Kind in einer schwierigen Situation finden konnte. Später können Selbstschutzstrategien unbewusst verinnerlicht werden, sodass sie ganz automatisch jedes Mal in Gang kommen, wenn wir in eine Situation geraten, die einer der ungelösten Krisen unserer Kindheit ähnelt.

Auch dazu ein konkretes Beispiel: Als Iris aufwuchs, war ihre Mutter oft verzweifelt und redete über ihren Schmerz. Iris ertrug es nicht, sich das anzuhören. Ein Kind ist nicht in der Lage, die Verzweiflung eines Erwachsenen auszuhalten. Außerdem ist es beängstigend zu erleben, wenn eine Bezugsperson leidet. Deshalb erfand Iris schon als sehr kleines Kind die Strategie, in solchen Situationen von etwas ganz anderem zu sprechen, um die Mutter abzulenken und auf andere Gedanken zu bringen.

Heute wundert sich Iris, dass ihre Kinder sich mit ihren Problemen nicht an sie wenden. Würde sie sie fragen, würden sie ihr sicher antworten, dass sie es ja versucht hätten, es aber immer darauf hinauslaufe, dass ihre Mutter anfange, von etwas anderem zu sprechen.

Hätte Iris eines dieser Gespräche aufgenommen, könnte sie im Nachhinein selbst hören, dass sie – ohne es zu wollen – jedes Mal das Thema wechselte, wenn

sie von einer Krise oder dem Kummer einer nahestehenden Person erfuhr oder ihn spürte.

Selbstverständlich schadet es der Nähe in unseren Beziehungen, wenn wir eine solche Selbstschutzstrategie anwenden, ohne uns dessen bewusst zu sein.

Wenn Iris dieses Verhaltensmuster entdecken und wiedererkennen kann, das vielleicht einmal ihre psychische Gesundheit gerettet hat, heute aber einer tiefen Beziehung zu ihren Kindern im Weg steht, ist sie schon weit gekommen und kann sich dafür entscheiden, ihre Strategie zu ändern.

Ein Notfallprogramm

Eine Selbstschutzstrategie ist oft ein Notfallprogramm.

Als Anna sehr klein war, reagierten ihre Eltern unfreundlich, wenn sie versuchte, ihre Aufmerksamkeit zu gewinnen. Sie vermittelten ihr vielleicht, dass sie sie als störend empfanden, oder schauten sie mit einem Blick an, in dem Anna Stress oder Unbehagen las. Das war ihr so unangenehm, dass sie aufgab und ihr Leben lebte, ohne das zu entwickeln und zu verinnerlichen, was wir die «gesunde Kompetenz, die Aufmerksamkeit anderer zu wecken» nennen können.

Stattdessen setzte Anna ihre ganze Kreativität dafür ein, eine andere Lösung zu finden. Kinder sind nämlich ausgesprochen abhängig davon, eine enge Bindung zu ihrer Bezugsperson, zumeist einem Elternteil, zu entwickeln. Sie fand heraus, dass sie mehr

Erfolg hatte, wenn sie ihre Aufmerksamkeit anbot. Wenn sie also das Bedürfnis nach mehr Aufmerksamkeit spürte, setzte sie sich neben ihren Zeitung lesenden Vater und signalisierte Interesse am Inhalt seiner Lektüre. Das wiederum fand ihr Vater meistens recht gemütlich, und so konnte sie sich dicht neben ihn setzen und seine Körperwärme spüren. Auf diese Weise erfuhr sie die Bindung, die für Kinder so lebenswichtig ist.

Als Erwachsene hat Anna hervorragende Kompetenzen darin entwickelt, sich zurückzuhalten und anderen stattdessen ihre Aufmerksamkeit anzubieten. Das ist eine gute Basis. Allerdings nimmt sie ihr eigenes Bedürfnis nach Aufmerksamkeit nicht mehr besonders gut wahr, was sich als problematisch erweist. Sie spürt den Drang, mit jemandem zusammen zu sein. Wenn das der Fall ist, besucht sie normalerweise eine Freundin, und wenn sie sich dann bei einer Tasse Kaffee zusammengesetzt haben, fragt sie: «Wie geht es dir?» Über diese Frage freuen sich die meisten, und die Freundin erzählt und erzählt. Anna versteht nicht, warum sie selbst dabei immer gereizter und frustrierter wird.

Ohne sich selbst darüber im Klaren zu sein, setzt sie ein aus der Not geborenes Manöver ein, das sie in ihrer Kindheit entwickelt hat. Ihr eigenes Bedürfnis nach Aufmerksamkeit spürt sie nicht mehr oder aber gibt es auf, sobald sie sich dessen bewusst wird. Stattdessen löst sie das Notfallprogramm aus und schaltet auf Autopilot um.

Wenn Anna erkennt, wie sie ihr eigenes Bedürfnis nach Aufmerksamkeit behandelt, kann sie ihre Herangehensweise verändern. Setzt sie sich das nächste Mal mit ihrer Freundin zusammen, ist sie vielleicht imstande, etwas ganz Neues zu wagen und mehr von sich selbst zu erzählen.

Und Annas Mann kann erleichtert aufatmen, wenn sie ihm, anstatt ihm mit ihrer Frustration auf die Nerven zu gehen, konkret sagt, was sie gerne möchte. Zum Beispiel: «Ich würde mich wirklich freuen, wenn du mir in der nächsten Viertelstunde deine ungeteilte Aufmerksamkeit schenkst.»

Das ist nicht so leicht und schmerzlos, wie es sich anhört. Sobald sich Anna ihres Notfallprogramms bewusst wird und begreift, wie sie ihr eigenes Bedürfnis nach Aufmerksamkeit fehlgeleitet hat, wird sie Trauer empfinden. Vielleicht durchlebt sie Episoden aus ihrer Kindheit erneut, die dazu führten, dass sie ihr Bedürfnis aufgab. Wenn sie aufhört, ihr Notmanöver einzusetzen, fühlt sie sich im Kontakt mit anderen hilflos und unsicher, bis sie eine neue Verhaltensweise entwickelt und verinnerlicht hat.

Selbstschutz als vorläufige Lösung

Die folgende Geschichte illustriert, was Selbstschutz sein kann und wie man ihn aktiv einsetzen und in einer guten, sicheren Umgebung auch wieder aufheben kann.

Der sechsjährige Jasper setzt seinen Schulranzen auf, winkt seiner Mutter zum Abschied und macht sich auf den Schulweg. Auf der Schultreppe muss er einige größere Jungen passieren. Jasper lächelt ihnen zu, doch als er an ihnen vorbeigeht, stellt ihm einer der Jungen ein Bein, sodass Jasper stolpert und sich das Knie aufschlägt. Es blutet. Der große Junge grinst auf ihn herab und nennt ihn «Baby», ehe er sich abwendet und geht.

Jaspers Mund zittert, und einen Augenblick überlegt er, ob er nicht einfach umdrehen und wieder zu seiner Mutter laufen soll. Doch die Lust auf die Schule und seine Freunde siegt über diesen Impuls, also setzt Jasper seinen Weg fort. Seine gute Laune allerdings ist dahin. Das Verhalten des großen Jungen hat Jasper schockiert, und das Knie tut weh.

In der Schule geht es ihm nicht besonders gut, aber er versucht, den Vorfall zu vergessen und sich auf den Unterricht zu konzentrieren. Er distanziert sich von seinem Schrecken und vermeidet es, sich selbst zu spüren. Richtig schwer wird es, als die Pausenaufsicht Bente ihn mit mitfühlendem Blick fragt: «Wie geht es dir denn, kleiner Jasper?» Jasper merkt, wie Tränen in ihm aufsteigen, kann sie aber unterdrücken, indem er sich schnell bewegt und Bente abblitzen lässt. «Gut!», ruft er ihr zu und flitzt weg.

Jasper versucht, beim Ballspiel der anderen Kinder mitzumachen, merkt aber, dass er eigentlich keine Lust dazu hat.

Als er nach Hause kommt, ist Mama nicht da, also

setzt er sich an den Computer und fängt an zu spielen. Kurz darauf hört er die Mutter hereinkommen. «Hallo Jasper!», ruft sie. In dem Augenblick bricht Jasper in Tränen aus. Mama kommt herein und nimmt ihn auf den Schoß. Sie reden über den Zwischenfall mit den großen Jungen und darüber, wie sehr es wehtat und wie er Angst bekam. Die Mutter versorgt das Knie und klebt ein Pflaster darauf.

Kurz darauf ist Jasper wieder fröhlich und zum Spielen aufgelegt. Er ist wieder mit seinen Gefühlen im Reinen.

Weil Jasper nach seinem schlimmen Erlebnis beschloss, zur Schule zu gehen, musste er sich von seinen unmittelbaren Gefühlen distanzieren. Den ganzen Schultag über kämpfte er damit, das Weinen unter Kontrolle zu behalten. Nun könnte man gewissermaßen sagen, das sei verschwendete Lebenszeit. Von dem Moment an, da sich Jasper wehgetan hat, bis zu dem Zeitpunkt, zu dem er zusammen mit seiner Mutter darauf reagieren kann, ist er nicht mit sich und seinem Schmerz in Kontakt – und ebenso wenig mit seiner Freude und seiner Lust am Spielen. Er agiert wie ein Roboter und versucht nur, sich anzupassen.

Andererseits ist es klug, dass Jasper damit wartet, seinen Gefühlen nachzuspüren, bis er in der sicheren Umgebung bei seiner Mutter ist, von der er weiß, dass sie ihm helfen kann, die unangenehme Erfahrung zu verarbeiten und zu verstehen. Seinen Gefühlen freien Lauf zu lassen, wo und bei wem auch immer man sich gerade befindet, ist nicht klug. Hätte er sich dafür

entschieden, seine Gefühle zu spüren und sie auf dem Schulhof Bente gegenüber auszudrücken, hätte sie ihn vielleicht missbilligend angesehen und ihn gebeten, sich zusammenzureißen. Das wäre ihm schrecklich unangenehm gewesen, und er hätte sich hinterher noch schlechter gefühlt.

Stattdessen versucht Jasper durchzuhalten, bis er wieder bei seiner Mutter ist. Er lässt seine Gefühle außen vor – in diesem Fall eine gute Selbstschutzstrategie. Und er hat zum Glück eine Mutter, die ihn trösten kann und ihm hilft, mit seinen Gefühlen zurechtzukommen und wieder guten Kontakt zu sich selbst aufzubauen.

Selbstschutzstrategien sind oft eine gute vorläufige Lösung, und sie sind sinnvoll, wenn man weiß, wie man sie einsetzt. Auf diese Weise lässt sich besser steuern, wann und wie man sich um sein Inneres kümmert und wann man lieber soziale Konventionen aufrechterhalten oder sich einfach nur auf die gerade anstehenden Aufgaben oder Herausforderungen konzentrieren möchte.

Selbstschutz nach innen wie nach außen

Man kann zwischen zwei Formen des Selbstschutzes unterscheiden. Mit der einen schützt man sich davor, seine eigenen beängstigenden Gefühle, Gedanken oder Wünsche zu spüren. Dies wird intrapsychisch genannt (die Vorsilbe «intra» stammt aus dem Lateinischen und

bedeutet «innerlich»). Mit der anderen kann man sich dagegen schützen, dass einem andere zu nahe kommen. Diese Art interpersoneller Selbstschutz («inter» stammt ebenfalls aus dem Lateinischen und bedeutet «zwischen») kommt bei Beziehungen zu anderen Menschen ins Spiel.

Jasper nutzt sowohl intrapsychischen als auch interpersonellen Selbstschutz. Einerseits schafft er Abstand zu seinen Gefühlen. Er richtet sich auf und seufzt ein, zwei Mal. Andererseits stellt er auf dem Schulhof Abstand zu Bente her. Er ruft «Gut!» und rennt weg. Beides zusammen genügt. Vielleicht ist es sogar klug, dass er sich Bente gegenüber, die er nicht besonders gut kennt, nicht einfach seinen Gefühlen hingibt, besonders, weil er ja weiß, dass ihm die Mutter zu Hause gewiss helfen wird, wieder mit sich selbst ins Reine zu kommen.

Im Folgenden finden sich einige Beispiele für Körpersprache und anderes Sozialverhalten, das typischerweise dazu eingesetzt wird, sich von anderen zu distanzieren.

Körpersprache:
- Blickkontakt meiden;
- Arme verschränken, Beine überkreuzen, abweisend schauen;
- dem Gegenüber den Rücken oder die Körperseite zuwenden.

Sozialverhalten:
- die Person kritisieren, die Nähe sucht;
- einen Konflikt beginnen;
- sich Begegnungen auf Augenhöhe entziehen oder andere in die Rolle von Schuldnern drängen, indem man ihnen unverhältnismäßig teure Geschenke macht oder seine Dienste in übertriebener Weise anbietet.

Es ist durchaus möglich, eine oder mehrere dieser Selbstschutzstrategien anzuwenden, ohne sich dessen bewusst zu sein. Dann fühlt man sich beispielsweise nach einem Gespräch unzufrieden, nimmt sich selbst aber nicht als denjenigen wahr, der eine befriedigende Tiefe des Gesprächs verhindert.

Manche Menschen müssen sogar lernen, interpersonelle Schutzstrategien anzuwenden. Oft bringe ich hochsensiblen Menschen bei, wie sie sich besser gegen die Vertraulichkeiten anderer abschirmen können, wenn sie sich davon überwältigt fühlen oder es ihnen die Kräfte raubt, sich darauf einzulassen.

Hochsensible Menschen stellen oft überhöhte Ansprüche an sich, wenn es darum geht, wie aufmerksam und zugewandt sie anderen begegnen. Sie müssen lernen, dass es völlig in Ordnung ist, wegzuschauen oder sich abzuwenden, wenn sie es nicht schaffen, weiter in die Wirklichkeit des anderen eingebunden zu werden, oder etwa den Blick zu senken, wenn der Blickkontakt zu überwältigend wird.

Interpersoneller Selbstschutz ist eine wichtige Kom-

petenz. Es kommt allerdings ganz wesentlich darauf an, zu wissen, wann man ihn einsetzt und wie groß der gewünschte Abstand wem gegenüber wann sein soll. Das Gleiche gilt für die intrapsychischen Strategien, über die ich im folgenden Abschnitt mehr erzählen möchte.

Mehr Informationen zu diesem und vielen weiteren Büchern aus dem Verlag C.H.Beck finden Sie unter: www.chbeck.de