

## **Henriette Peer und Janine Berg-Peer – Grenzen?**

**Henriette Peer:** Meine Mutter und ich haben uns zusammen überlegt, wo unsere Grenzen liegen und haben dann aber festgestellt, dass es gar nicht so einfach ist, seine Grenzen zu kennen. Man redet so viel von Grenzen, aber ich habe auch Freunde interviewt und die wussten eigentlich auch nur, dass sie möchten, dass ihre Grenzen respektiert werden, aber sie wussten auch nicht so genau, wo ihre Grenzen liegen. Als wir dann lange darüber geredet haben, waren wir der Meinung, dass man seine Grenzen vor allem dann erkennt, wenn man selbst über seine Grenzen hinausgegangen ist. Wenn ich mir einen vierstündigen Marsch vornehme, dann würde ich wahrscheinlich sehr schnell merken, dass meine Grenzen schon lange vor den vier Stunden liegen. Ich habe eine halbe Stelle, muss aber jetzt öfter doch mehr arbeiten da merke ich dann, dass ich sehr erschöpft bin und kann feststellen, dass ich über meine Grenzen gegangen sind. D.H. eigentlich musste ich nicht mehr arbeiten, ich hätte auch „Nein“ sagen können.

**Janine Berg-Peer:** Ich stelle auch immer wieder fest, dass ich meine eigenen Grenzen nicht ausreichend beachte. Ich nehme mir zu viel vor, ich nehme zu viel an, wonach ich gefragt werde. Und dann stelle ich fest, dass ich später total erschöpft bin und mich außerdem ärgere, weil ich nicht „Nein“ gesagt habe. Ich nehme oft zu viele Lesungen an, weil die Menschen so nett sind und ich natürlich auch nett gefunden werden möchte.

### **Henriette Peer**

Also man könnte sagen, dass wir unsere Grenzen erkennen, wenn es uns nicht so gut geht, wenn wir erschöpft sind oder vielleicht auch uns ärgern, über andere Menschen oder auch über uns selbst.

Aber wir wollten heute darüber sprechen, dass wir oft als Mutter und Tochter gegenseitig unsere Grenzen manchmal nicht respektieren oder unsere Grenzen auch nicht so gut schützen können. Man kann seine Grenzen gut erkennen durch die Interaktion mit anderen Menschen. Wenn uns etwas stört, wenn mit einem Menschen zu tun haben, wenn wir uns ärgern oder ein schlechtes Gefühl haben, dann bedeutet das oft, dass jemand unsere Grenzen missachtet hat. oder dass wir das Gefühl

haben, dass jemand unsere Grenzen nicht respektiert hat. Meine Mutter und ich haben uns jetzt überlegt, dass wir uns gegenseitig interviewen und dann können wir euch erklären, wo unsere Grenzen liegen.

**Mami, wann hast Du denn das Gefühl, dass Deine Grenzen nicht respektiert werden?**

- Ich finde es schrecklich, wenn jemand sehr laut mir gegenüber wird oder wenn jemand aggressiv mir gegenüber ist.
- Ich mag es auch nicht, wenn Du mich bittest, etwas für Dich zu erledigen und wenn ich das nicht sofort tun will oder kann, wenn Du dann sauer oder beleidigt bist und den Hörer aufknallst oder sagt „Na, dann ruf ich eben gar nicht mehr an!“
- Oder wenn Du mir vorgeworfen hast, dass ich ja ein gutes Leben habe und mir alles, was ich will, auch leisten kann. Und dass ich überhaupt nichts für Dich tue.
- Und allgemein gibt es so körperliche Grenzen, die jemand bei mir überschreiten kann: Ich mag es z.B. auch nicht, wenn jemand mir beim Reden so ganz nahe kommt und mir ins Gesicht spricht. Da habe ich das Gefühl, dass dieser Mensch meine persönlichen räumlichen Grenzen nicht achtet, sondern mir zu nahe kommt. Das ist jetzt nicht schlimm bei guten Freunden oder bei Dir und den anderen Kindern, aber bei Fremden stört mich das.

**Janine Berg-Peer: Henriette, und wann hast Du das Gefühl, dass Deine Grenzen nicht respektiert werden?**

- Also, wenn es jetzt um uns beide geht: Wenn Du, wenn ich im Krankenhaus bin, einen Putzdienst kommen lässt, der dann alles in meiner Wohnung aufräumt, Sachen wegwirft, die mir wichtig sind und dann alles anders aussieht, wenn ich zurückkomme.
- Oder wenn Du zu mir in die Wohnung kommt und ein Gesicht ziehst und ich dann gleich sehe, dass Du meine Wohnung nicht ok findest.
- Wenn Du mich so kritisch anguckst und dann sagst, Du hättest Dir doch wenigstens mal die Haare schön machen können...
- Wenn Schwestern im Krankenhaus so unfreundliche Gesichter ziehen oder schnippische Bemerkungen machen.

- Wenn ich meinem Arzt sage, dass ich durch die Tabletten zu müde oder auch zu dick werde und er dann nur mit den Schultern zuckt und meint, das sei doch jetzt nicht wichtig, erst mal müsse es mir besser gehen.
- Oder auch so etwas, was meine körperlichen Grenzen stört: Wenn ich im Zug fahre und jemand telefoniert die ganze Zeit laut mit seinem Handy oder eine Gruppe steigt. Alle mit einem Döner, die das ganze Abteil vollstinken und die dann auch noch unheimlich laut reden.

**Janine Berg-Peer: Jetzt frage ich Dich gleich mal weiter: Was ist das denn für ein Gefühl, wenn jemand Deine Grenzen überschreitet?**

- Meine Gefühle geraten in Aufruhr, ich werde traurig, bin beleidigt, verärgert, hilflos.
- Hilflos bin ich, weil ich nichts dagegen tun kann, ich kann denen ja nicht sagen, sie dürfen ihre Döner nicht mitnehmen.  
Oder bei Dir fühle ich mich hilflos, weil ich weiß, dass Du Recht hast und meine Wohnung wirklich unordentlich ist, aber es ist doch meine Wohnung.
- Bei Dir bin ich auch hilflos, weil ich denke, dass ich mich nicht gegen Dich wehren darf, weil Du doch so viel für mich tust.
- Aber ich bin auch sauer und verärgert, weil Du oder andere Menschen meine persönlichen Wünsche und Bedürfnisse nicht beachtet und einfach übergeht. Und weil ich mich nicht dagegen wehren kann, bin ich dann manchmal auch noch sauer auf mich, aber auch traurig. Das ist kein schönes Gefühl.
- Wenn ich so übergangen werde, dann gibt mir auch das Gefühl, dass ich als Mensch nicht wichtig bin für den anderen Menschen.
- Oder bei Dir bin ich dann manchmal angestrengt und genervt, weil ich etwas tun soll, was ich nicht machen will. Ich werde total nervös, wenn ich gedrängt werde und dann geht alles noch viel langsamer oder ich mache Fehler, mir fällt etwas runter oder so.
- Ich habe das manchmal das Gefühl, dass mein inneres Gleichgewicht nicht mehr da ist.

- Wenn Du mich oder meine Wohnung kritisierst, dann denke ich, dass ich Deinen Ansprüchen nicht genüge, dass nicht so bin, wie Du mich möchtest, dass ich keine tüchtige Tochter bin.
- Wenn Menschen richtig unfreundlich mit mir reden, dann merke ich, dass ich sprachlos oder perplex bin. Ich kann auch nichts sagen, weil ich einen Kloß im Hals habe. Es erschreckt mich, dass der andere so mit mir redet. Das kränkt mich dann sehr, ich habe dann das Gefühl, dass diese Menschen mich nicht achten und nicht ernst nehmen.

**Henriette Peer: Und wie ist das bei Dir, Mami? Wie fühlst Du Dich, wenn jemand Deine Grenzen überschreitet?**

- Ich bin dann verletzt, ich bin traurig, unglücklich
- Manchmal werde ich bei Dir sogar wütend, aber ich fühle mich auch hilflos, weil ich es ja nicht ändern kann, wenn Du mich anscheinst, dann schreist Du eben. Was soll ich dann tun? Manchmal habe ich mich gefragt, warum Du so sauer auf mich bist, was ich denn getan habe, dass Du mich wütend auf mich bist.
- Bei Dir und bei anderen Menschen habe ich dann das Gefühl, dass ihr mich nicht respektiert, aber oft denke ich dann auch schuldbewusst, was ich denn wohl falsch gemacht habe, ob ich wirklich so ein schrecklicher Mensch bin.
- Ich kann mich schlecht wehren und meine Grenzen schützen, ich ziehe mich dann zurück, weil ich mich nicht dagegen wehren kann. Bei Dir habe ich auch , und habe lange gedacht, dass ich das ja ertragen muss, weil Du krank bist und nicht anders kannst.
- Manchmal habe ich dann auch manchmal Selbstmitleid mit mir, weil mich die Welt so schlecht behandelt.
- Oft kann ich dann ein paar Nächte nicht schlafen, weil ich immer an diese böartigen (wie ich das empfinde) Worte denken muss.

**Janine Berg-Peer:** Also man könnte sagen, dass es uns beiden richtig schlecht geht, wenn jemand unsere Grenzen nicht berücksichtigt.

**Aber Henriette, warum lässt Du Dir das denn von mir oder Anderen gefallen und verteidigst Deine Grenzen nicht?**

***Henriette Peer***

- Weil ich bei Dir denke, dass ich das tun muss, was Du sagst, um eine gute Tochter zu sein. Ich will ja auch nicht, dass Du traurig oder sauer wirst.
- Bei anderen Menschen traue ich mich dann auch manchmal nicht, mich zu verteidigen, auch bei denen denke ich, dass die sauer werden.
- Außerdem denke ich manchmal, dass ich Dir dankbar sein muss, weil Du so viel für mich tust und weil Du manchmal auch so erschöpft bist, da muss ich doch Rücksicht nehmen.
- Vielleicht verteidige ich mich auch nicht, weil ich sowieso denke, dass ich eigentlich immer freundlich und nett sein sollte.

Also man könnte sagen, dass ich meine Grenzen nicht besser schütze, weil ich Angst vor der Reaktion der anderen Menschen habe!

**Henriette Peer: Und wie ist das bei Dir, Mami? Warum lässt Du Dir das denn von mir oder Anderen gefallen und verteidigst Deine Grenzen nicht?**

- Ja, das ist merkwürdig, aber bei mir sind es oft die gleichen Gründe wie bei Dir: Ich denke, dass ich eine gute Mutter sein muss.
- Ich habe auch Angst davor, dass Du sauer wirst. Ich möchte aber auch nicht, dass Du traurig bist.
- Weil ich denke, dass man immer etwas für andere Menschen tun sollte, vor allem, wenn es denen schlecht geht
- Und anfangs habe ich auch oft gedacht, die Arme ist krank, ich muss ihr doch jeden Wunsch erfüllen
- Und manchmal bin ich auch einfach zu erschöpft, um eine Auseinandersetzung zu führen.

**Henriette Peer:** Das ist eigentlich komisch, wir ertragen beide Sachen, die wir nicht wollen, will wir Angst haben, dass der Andere sauer wird. Oder weil wir denken, dass wir immer nett sein müssen! Das ist eigentlich unsinnig, oder?

**Und was passiert eigentlich, Mami, wenn Du es lange Zeit zulässt, dass Deine Grenzen überschritten werden?**

- Bei Dir z.B. werde ich auf Dauer sauer, sicher auch ungerecht, ich bin dann schlecht gelaunt. Ich bin dann vor Jahren eine Zeitlang möglichst nie zu Dir gegangen oder bin nicht ans Telefon gegangen, nur weil Angst vor einer Auseinandersetzung hatte. Und das war sicher manchmal falsch, weil Du meine Hilfe gebraucht hättest. Oder ich bedaure mich, weil ich ein so schweres Schicksal habe. Das ist eigentlich ein bisschen kindlich, oder?
- Auch bei anderen Menschen bin ich sauer und breche den Kontakt mit ihnen ab. Oft finde ich das dann später schade. Das hätte ja auch vermieden werden können, wenn ich mich früher getraut hätte, klar zu sagen, was mich stört.

**Janine Berg-Peer: Und was passiert mit Dir, Henriette, wenn Du es lange Zeit zulässt, dass Deine Grenzen überschritten werden?**

- Ich werde schlecht gelaunt, manchmal auch böse, aber es kann auch sein, dass die Tränen fließen. Ich glaube, ich gerate in ein Ungleichgewicht. Nur in der Manie ist das anders: Da schreie ich Dich oder andere Menschen dann an, weil ich mich dann hilflos fühle und das Gefühl habe, dass sonst niemand Rücksicht auf mich nimmt, wenn ich mir nicht sehr laut Gehör verschaffe.
- Oder manchmal ziehe ich mich auch zurück und bin dann ein bisschen trotzig: Na, dann rufe ich eben gar nicht mehr an oder dann will ich mit dem eben gar nichts mehr zu tun haben. Oder manchmal, wenn Du nicht gleich das für mich machst, was ich möchte, dann schnauze ich Dich an und sage „Na, dann brauchst Du eben überhaupt nie wieder etwas für mich zu machen!“ Aber trotzdem fühle ich mich schlecht.

**Janine Berg-Peer:** Man könnte also bei uns beiden sagen, dass wir schlecht Grenzen ziehen können. Und dass wir beide sehr empfindlich sind und dann manchmal überreagieren. Wir ziehen uns entweder zurück oder Du schreist mich an.

**Henriette Peer:** Und Du fängst an zu weinen, dann fühle ich mich auch schrecklich! Ich glaube, dass viele Menschen Schwierigkeiten haben, Grenzen zu ziehen. Aber ich und vielleicht auch andere Menschen mit einer psychischen Krankheit haben noch mehr Schwierigkeiten, in einer vernünftigen oder selbstverständlichen Art und Weise Grenzen zu ziehen. Ich reagiere dann entweder mit Aggression oder totalem Rückzug oder so, eben völlig unangemessen.

**JanineBerg-Peer:** Wenn Du das so sagst, dann sind meine Fähigkeiten, Grenzen zu ziehen, auch nicht sehr viel besser!

Aber das muss ja nicht so bleiben, wir haben ja schon bei unserem Gespräch gemerkt, dass wir vieles besser verstanden haben und auch Ideen haben, wie man lernen kann, die Grenzen eins anderen Menschen zu respektieren, aber auch wie man vernünftig gegen Grenzüberschreitungen angehen kann.

**Janine Berg-Peer: Was meinst Du denn, Henriette, wie Du Deine Grenzen künftig besser schützen kannst, aber auch die von anderen berücksichtigst?**

**HenriettePeer:**

- Also erst mal denke ich, dass Menschen sehr unterschiedlich sind, manche können das gut, andere nicht. Ich muss das noch besser lernen. Ich glaube, es hat auch viel mit Selbstbewusstsein zu tun, wenn ich stabil bin, dann geht es einfacher, wenn ich mich in einer Krise bin, dann kann ich nicht gut die Grenzen von anderen Menschen einhalten. Und wenn ich ein bisschen depressiv bin, dann kann ich mich ganz schlecht gegen Grenzverletzungen wehren.
- Ich glaube, dass es eigentlich ein Verhaltenstraining ist: Ich will lernen, sachlich und nüchtern zu sagen, dass ich etwas nicht möchte. Das ist wichtig, denn manchmal merkt man dann sogar, dass der andere das gar nicht weiß, dass einen etwas gestört hat, dass es einfach ein Missverständnis war.

- Ich habe auch inzwischen gemerkt, dass es oft für den anderen völlig ok ist, wenn ich deutlich nein sage, auch bei Dir!
- Geholfen hat mir da auch die EX-IN-Ausbildung, weil ich mir klarer über mich selbst geworden bin, ich weiß besser, was gut für mich ist und was nicht, wogegen ich allergisch reagiere, wo ich vielleicht auch ein bisschen überempfindlich bin.
- Wenn man sich gut kennt, dann fällt es einem auch leichter, weil man eben weiß, was einen wirklich stört und warum. Dann kann man es auch sachlicher sagen. Wenn man nur aufgebracht über das, was gerade passiert ist und nur auf das unangenehme Gefühl reagiert, dann ist es oft übertrieben hart und man wird selbst rücksichtslos und überschreitet die Grenzen des anderen. Weil man dann eben nur blind und emotional reagiert. Das ist auch ein Kontrollverlust, eine sofortige Reaktion, auf das, was gerade passiert ist.
- Aber ich gehe jetzt auch Menschen aus dem Weg, die meine Grenzen nicht respektieren, also z.B. Menschen, die mir Sachen aufdrängen wollen oder mich zu etwas überreden wollen. Oder ganz schlimm, die immer Recht haben wollen.
- Und dann versuche ich jetzt auch öfter, die Perspektive von Dir einzunehmen, ich merke, das Du manchmal eben sehr müde bist oder gerade an Deinem Buch sitzt und jetzt nicht gleich das tun kannst, was ich will. Wenn ich Dir dann Zeit lasse, dann habe ich gemerkt, dass Du dann etwas später anrufst und Zeit für mich hast, weil ich vorher Deine Grenzen berücksichtigt habe. Solche Erfahrungen können helfen.

***Henriette Peer: Und wie ist das bei Dir, Mami, wie willst Du lernen, besser Deine Grenzen zu schützen und auch meine zu beachten?***

- Einmal habe ich inzwischen verstanden, dass ich wie viele Menschen Anderen vorwerfe, dass er oder sie die Grenzen nicht einhält: Aber ich bin selbst verantwortlich dafür, dem anderen zu sagen, wo meine Grenzen sind. Man kann von anderen Menschen nicht immer verlangen, dass sie vorausschauend ahnen, was einen stört. Nicht denken: Wie kann sie nur so mit mir reden oder mir das antun... Man muss das schon deutlich sagen, denn es sind ja oft ganz unterschiedliche Dinge, die den einen stören, den anderen aber nicht.



- Ich habe mir inzwischen auch überlegt, warum es für mich so schlimm ist, wenn jemand laut und aggressiv ist. Ich glaube, ich denke dann immer, dass ich etwas Schlechtes gemacht habe und der andere deshalb so sauer ist. Ich habe jetzt gemerkt, dass es eigentlich nicht wirklich so schlimm ist, es geht ja schnell vorbei.
- Und bei Dir habe ich mich gefragt, was wäre denn das Schlimmste, was passieren würde, wenn ich Dir mal „Nein“ sage, wenn ich einen Wunsch nicht gleich erfülle. Du wärest vielleicht sauer oder sogar laut, aber ich kenne Dich ja, das geht schnell vorbei. Und außerdem, wie Du ja mal richtig gesagt hast: „Dann musst Du das eben mal ertragen, dass ich laut werden!“ Eigentlich hast Du Recht. Denn sonst musst Du Dich ja immer zusammennehmen, nur damit Mami nicht traurig ist! Das ist auch eine Zumutung.
- Ich habe auch gelernt, Dir oder auch anderen Menschen ruhig zu sagen, was mich gestört hat und vor allem auch warum. Ich glaube, das ist wichtig. Einfach nur zu sagen „Das tut man doch nicht!“ hilft nichts, Der andere muss ja verstehen können, warum etwas stört.
- Und wenn es der andere nicht versteht, dann kann ich inzwischen auch damit leben. Ich habe aber die Erfahrung gemacht, dass es meistens gut für eine Beziehung ist, wenn man klar seine Grenzen erklärt.
- Ich habe inzwischen auch verstanden, dass ich überhaupt nicht immer nett sein muss!
- Und dann mache ich das auch wie Du: Ich halte mich fern von Menschen, die meine Grenzen dauerhaft nicht respektieren.

Natürlich ist das alles ein bisschen anders, wenn Du in einer psychischen Krise bist: In einer Manie muss ich verstehen und das kann ich inzwischen auch, dass ich eine Grenzüberschreitung von Dir nicht persönlich nehmen darf, dass es ist eben die Krankheit ist und nichts mit mir zu tun hat. das ist nicht immer leicht für mich als Mutter, weil Du in einer Krise manchmal meine Grenzen überschreitest und ich trotzdem darauf achten soll, Deine Grenzen dennoch zu respektieren. Aber ich kann jetzt besser damit umgehen, weil ich diesen Zusammenhang besser verstanden habe. Es tut noch immer manchmal weh, aber es ist nicht mehr so schlimm.

Aber ich habe auch verstanden, dass es trotzdem nicht gut ist, wenn ich den Grenzüberschreitungen in der Krise von Dir gar nichts entgegensetze: Ich darf es Dir nicht übelnehmen, kann Dir aber trotzdem sagen, dass ich ein bestimmtes Verhalten nicht ertragen will. Wenn ich nämlich dauernd Sachen für Dich tue, die ich nicht tun will, von denen ich aber denke, dass ich sie tun muss, dann werde ich irgendwann wütend auf Dich, nehme es Dir übel und werde auch unfreundlich.

Und das ist weder für mich noch für Dich gut.

**Aufopfern ist eben einfach keine Lösung!**

**Henriette Peer: *Findest Du es jetzt also immer falsch, wenn Du mal etwas für mich oder einen anderen Menschen tust, obwohl Du keine Lust dazu hast?***

**Janine Begr-Peer:** Nein, überhaupt nicht. Aber es ist ein Unterschied, ob man sich bewusst dafür entscheidet, weil man einem Menschen, den man mag, etwas Gutes oder einfach einen Gefallen tun möchte. Oder ob man sich gedrängt und genötigt fühlt und nur aus Angst, zu enttäuschen, aus Angst vor Gegenwehr, aus Angst vor Ärger einem anderen nachgibt und damit sich selbst überfordert, die eigenen Grenzen nicht berücksichtigt.

**Henriette Peer:** Also Du meinst, wenn man selbst entschieden hat, ich will jetzt etwas für den Anderen tun, dann wurde es einem nicht durch Andere oder durch die eigenen Ängste aufgezwungen. Dann wurden damit ja auch nicht die eigenen Grenzen verletzt.

Vielleicht kann man sogar sagen, dass Grenzüberschreitungen etwas Positives haben können: Erst kommt es zu einem Gefühlsaufruhr, man wird sauer oder traurig, aber dann denkt man darüber nach, warum das so ist und wie man künftig besser damit umgehen kann. Man kann also etwas über sich lernen: Wenn man nicht blind reagiert, sondern überlegt und sachlich, wenn man über die Dinge miteinander spricht, die einen stören, dann kommt man sich auch näher, versteht sich besser, weil dann eine andere Basis zwischen zwei Menschen geschaffen wurde.

**Janine Berg-Peer:**

Genau! Für uns beide hat schon die Vorbereitung für diesen Vortrag wieder mehr Verständnis füreinander gebracht, finde ich. Das hat Spaß gemacht mit Dir, Henriette!

**Henriette Peer:**

Hat auch Spaß gemacht mit Dir, Mami!