

Grenzen in der Partnerschaft: Eine Annäherung

Dr. Anke Birnbaum

Agenda

- I. Grenzen in der Partnerschaft:
Keine objektive Betrachtung
- I. Inputvortrag: Einige Berührungspunkte
- II. Übung: Möglichkeit zur Selbst-/Paarreflexion

Grenzen in der Partnerschaft: Keine objektive Betrachtung

Was verbinde ich grundlegend
mit dem Thema?

Was verbinde ich in meiner
Partnerschaft mit Grenzen?



Grenzen in der Partnerschaft: Keine objektive Betrachtung



Grenzen in der Partnerschaft: Einige (wenige) Berührungspunkte

Beziehungen über Grenzen: Paare und mobile Moderne

- Grenzen überschreitende Paarkonstellationen zu keinem Zeitpunkt in Geschichte ausschließliche Privatsache
- **Normative Rahmungen:** Ehe als rechtliche, soziale Institution
-> nationalstaatliche Regelungen, Migrationsgesetze, Ein- und Ausbürgerungsstrategien, eherechtliche Reglementierungen
- Zusammenhang mit politischen u. militärischen Konfliktlagen
- Vielfältige Prozesse **interkultureller Anpassung, Deutung und Aushandlung** auf Paarebene (z.B. Sprache, Erziehung, soziale Praktiken, Symbole, Rituale)
- Konstruktion einzigartiger interkultureller Lebenswirklichkeit

Grenzen im Partnerschaftsverlauf

- Unterschiedliche Partnerschafts*phasen*: Grenzverschiebungen
z.B. Verliebtheit, Übergang Elternschaft...
- Veränderte Rollenverständnisse, Wert- und Beziehungsvorstellungen, Aufgaben- und Verantwortungsbereiche, Vorlieben, (Nähe - Distanz) Bedürfnisse, Körperlichkeit
- **Verschmelzung vs. Autonomie**
- «Ökologische Selbstverwirklichung» und «KO-Evolution»
(Willi, 1997, 2000)
- **Diffuse vs. rigide Grenzen** -> Generationengrenzen
(Minuchin, 1977)

Körperliche Grenzen als Botschaftsträger

- Körper als persönlichstes, intimstes Territorium
- Erleben körperlicher Übergriffe als besonders gewaltsam
- «Landkarte» mit unterschiedlichen Berührungs-, Wohlbefindens- und Schamgrenzen...
- Herstellung körperlicher Nähe, Sexualität -> Commitment
- Körper, Körpersprache als Ausdrucksmittel für Beziehungsverständnis und -werte (z.B. respektvoller Umgang), Emotionen, Bedürfnisse, Resonanz, Macht, Aggression...
- Körperliche Grenzen, z.B. durch Erschöpfung, Krankheit, Alter

Grenzbehauptungen und -übertretungen

Selbstreflexion: Meine persönliche Maxime



Grenzbehauptungen und -übertretungen

- Meine, deine, unsere Grenzen – meine, deine, unsere Werte
- ...Zuständigkeits-, Entscheidungs- und Privatbereiche...
- **Entlastung, Orientierung vs. Kontrolle, Einmischung**
- (un)ausgesprochen, (un)genau, (un)bewusst, (un)eingefordert oder (un)(an)erkannt
- Häufig Übergriffe in Bereichen, in denen Wünsche und Bedürfnisse beider Partner sich überschneiden
- räumliche Grenzen und Zeiträume betreffend
- Wahrnehmung von *Übergriffen* als feindlicher Akt, Form von Gewaltanwendung (->Sicherheit, Freiheit, Kontrolle....)

Paare *erfinden* ihre Grenzen und damit ihre Paaridentität und paarindividuelle Wirklichkeit immer wieder anders.



Übung

Grenzen in der Paarbeziehung: Drei Gärten



Weiterführende mögliche Fragen zur Übung

- Wie kennzeichne ich meine persönlichen Bereiche?
- Was tue ich, wenn mein/e Partner/in/ in diese Bereiche eindringt?
- Wann und wie verletze ich ihre / seine Grenzen?
- Über welche Bereiche habe ich mit ihr / ihm bislang nicht oder zu wenig gesprochen?
- Wie kann ich dazu beitragen, dass die Grenzen in unserer Beziehung gewahrt und dennoch beweglich bleiben?
-

Impulse zum Weiterdenken

- Grenzen des Verstehens, Verständnissgrenzen, Selbstöffnung
- **Investitionsgrenzen, Grenzen des Zumutbaren**
- **Re-Aktivierung von Grenzen** durch frühe Verletzungserfahrungen (z.B. Missachtung von Bedürfnissen nach z.B. Sicherheit, Wahlfreiheit)
-