

Friedemann Schulz von Thun
Kathrin Zach | Karen Zoller

ro
ro
ro

Miteinander reden von A bis Z

Lexikon der
Kommunikationspsychologie

ro.wohlt
digitalbuch

Haut gehen, dass sie die Gedanken daran und die damit verbundenen Gefühle kaum wieder los wird und sich eventuell sogar allein dafür verantwortlich fühlt, den Betroffenen Linderung zu verschaffen. Dann geriete sie in einen emotionalen Sog, der die Grenze zwischen «Ich» und «Du» zum Verschwimmen bringt. Dieser Zustand wird auch als **Konfluenz** bezeichnet. Neben der Fähigkeit zur Anteilnahme und zum Mitgefühl braucht es daher auch

die Fähigkeit sich abzugrenzen
(s. Abb. 1).

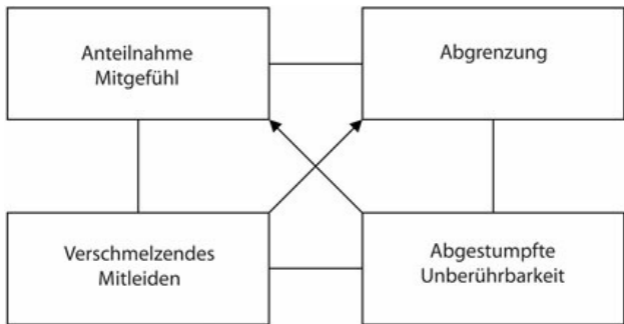


Abb. 1:
Abgrenzung im Wertequadrat

Aus diesem Grund benötigt man im
→ Inneren Team außer den
mitfühlenden und

anteilnehmenden Mitgliedern auch jemanden, der deutlich macht:

«Dies ist (zwar tragisch, aber) *sein* Schicksal, nicht meins!»,

jemanden, der auch auf die eigenen Bedürftigkeiten und Sorgen guckt:

«Jetzt geht es mal wieder um mich!», und jemanden, der je nach Kontext auch distanziert bzw.

fachlich-professionell auftritt: «Ich bin für die Niere zuständig, nicht für die Lebensgeschichte.»

Schulz von Thun unterscheidet zwischen äußerer und innerer

Abgrenzung. Wer auf die geäußerte Not eines anderen mit dem Satz reagiert: «Das ist dein Problem!», der ist nach *außen* (in seinen → Äußerungen) gut abgegrenzt. Aber ist er auch *innerlich* abgegrenzt? Vielleicht spürt er, wie stark er dazu neigt, sich von dem geschilderten Problem bekümmern zu lassen oder die Schuld bei sich zu suchen, und versucht mit seiner brüskten Reaktion diesen Impuls in sich selbst zu bekämpfen. Wäre er

innerlich gut abgegrenzt, müsste er nicht so brüsk abweisend reagieren und könnte einfühlernd teilhaben an der Not des Gegenübers, ohne davon über Gebühr innerlich erfasst zu werden und ohne sich selbst unter Druck zu setzen, für Lösung und Abhilfe zuständig zu sein. Fehlende innere Abgrenzung wird also häufig durch äußere Abwehr ersetzt. Wer aufgrund von fehlender Abgrenzung zu stark in Mitleidenschaft gezogen wird