

Erwin Huber

## Vier Beispiele von Grenzverletzungen in der zwischenmenschlichen Kommunikation



*Wie der Abend mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner spannend wird, obwohl nichts Aufregendes im Fernsehen läuft.*

Stellen Sie sich vor, Sie wollen mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner einen spannenden Samstagabend verbringen. Das Fernsehprogramm ist schlecht. Hier vier Sätze, die dem Abend einen ganz besonderen Verlauf geben:

**„Schatz, Du lässt immer die Zahnpastatube offen. Du bist so schlampig. Keine/r meiner Ex-PartnerInnen hatte diese Eigenschaft. Besorge bitte beim nächsten Einkauf einen Spender, dann brauchst Du nicht mehr an das Schließen zu denken.“**

Mit diesen vier Sätzen sind auch vier Grenzverletzungen passiert, die je nach Historie der Beziehung Potenzial für einen Konflikt haben. Dies, weil sie grenzüberschreitende persönliche Angriffe darstellen.

**1. „Du... immer...“**

Stellt eine Verallgemeinerung dar. Verallgemeinerungen laden zum Relativieren ein. „Das stimmt ja gar nicht, nur heute habe ich sie offen gelassen. Die letzten Tage war sie zu...“

**2. „Du bist so schlampig.“**

Ich stehe über dir und sage dir, was du bist. Mit dieser Aussage geht eine persönliche Abwertung einher (Du bist unzulänglich...).

**3. „Keine/r meiner bisherigen PartnerInnen hatte diese Eigenschaft.“**

Dieser Vergleich vermittelt, dass die anderen PartnerInnen besser, unkomplizierter, aufmerksamer, respektvoller usw. waren.

**4. „Geh‘ und kaufe einen Spender, dann brauchst Du nicht mehr an das Schließen zu denken.“**

Ich habe den Überblick. Du bist in dieser Hinsicht in Wahrheit unfähig, zu lernen und ich sage dir, was zu tun ist, damit du mir nicht mehr auf die Nerven gehst.

**Die „berufliche Version“ der offenen Zahnpastatube**

***„Du hältst wirklich keine Vereinbarung ein. Du bist so unverlässlich (inkompetent). Andere haben kein Problem, mir das zeitgerecht zu liefern. Ich werde mit deinem Chef reden, dass das in Zukunft jemand anderer bearbeitet. Damit brauchst du das auch nicht mehr in Erinnerung behalten und bist entlastet.“***

Gerade in emotional geladenen Situationen fällt es uns schwer, Grenzverletzungen zu vermeiden. Es entsteht eine ganz besondere Spirale, durch die persönliche Angriffe und gegenseitige Verletzungen zunehmen und Konflikte entstehen.

Nach einiger Zeit genügt es dann schon, wenn man Aussagen trifft wie: „...das ist ja wie mit der Zahnpastatube.“ Aufgrund der Vorgeschichte (Muster in der Begegnung) „läuft ein Film ab“, und es ist abzusehen, wie das Gespräch verläuft. Vielleicht beobachten Sie sich, wie es Ihnen in geladenen Situationen mit Grenzverletzungen in der Kommunikation geht.

**Eine andere Form, es zu formulieren!**

***„Heute Morgen habe ich gesehen, dass die Zahnpastatube offen ist. Wenn ich das sehe, dann werde ich „ganz unrund“. Mir ist Ordnung sehr wichtig und es reduziert einfach meinen Stresslevel, wenn die Tube zu ist. Sei bitte so nett und achte in Zukunft noch etwas mehr darauf“.***

Ein Schwerpunkt von Erwin Huber ([erwin.huber@trigon.at](mailto:erwin.huber@trigon.at)) ist Kommunikations- und Konfliktmanagement als Trainer und Mediator.