



Jens Förster

# Mit Seilen Grenzen setzen, achten, fühlen

33 Aufstellungsmethoden für Therapie,  
Coaching und Supervision

V&R

inklusive  
Download-  
material





Jens Förster

# **Mit Seilen Grenzen setzen, achten, fühlen**

33 Aufstellungsmethoden für Therapie, Coaching und Supervision

VANDENHOECK & RUPRECHT

Die anderen sind das weite Meer,  
Du aber bist der Hafen

*Für Manfred*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2026 Vandenhoeck & Ruprecht, Robert-Bosch-Breite 10, D-37079 Göttingen,  
ein Imprint der Brill-Gruppe

(Koninklijke Brill BV, Leiden, Niederlande; Brill USA Inc., Boston MA, USA;  
Brill Asia Pte Ltd, Singapore; Brill Deutschland GmbH, Paderborn, Deutschland;  
Brill Österreich GmbH, Wien, Österreich)  
Koninklijke Brill BV umfasst die Imprints Brill, Brill Nijhoff, Brill Schöningh,  
Brill Fink, Brill mentis, Brill Wageningen Academic, Vandenhoeck & Ruprecht,  
Böhlau und V&R unipress.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen  
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung und Illustrationen: Wiebke Lückert

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen  
Druck und Bindung: Elanders Waiblingen, Waiblingen  
Printed in the EU

**Vandenhoeck & Ruprecht Verlage** | [www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com](http://www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com)  
E-Mail: [info@v-r.de](mailto:info@v-r.de)

ISBN 978-3-525-45341-4 (print)  
ISBN 978-3-647-45341-5 (digital) | 978-3-666-45341-0 (eLibrary)

# INHALT

## HINTERGRUND Theorie, Haltung und ein Fallbeispiel

Intro .....	10
Entgrenzte Systeme: Wo Seilearbeit nützlich werden kann .....	12
<i>Therapie</i> .....	12
<i>Coaching und Einzelsupervision</i> .....	15
<i>Mehrpersonensettings, Teams und Organisationen</i> .....	16
Fallbeispiel Khalid .....	18
Theorie .....	27
<i>Strukturelle Theorien</i> .....	28
<i>Systemtheorie</i> .....	31
<i>Narrative Theorien</i> .....	32
<i>Embodiment</i> .....	34
<i>GLOMO<sup>sys</sup> und Cognitive Tuning</i> .....	35
<i>Kybernetik 2. Ordnung</i> .....	37
<i>Haltung</i> .....	38

## PRAXIS Methodisches, Rahmung und die Übungen

Die ABC-Impulsfragen .....	47
Rahmung, Struktur und Aufmerksamkeiten beim systemischen Arbeiten .....	51
<i>Kontakt, Anliegen und Auftrag</i> .....	51
<i>Während des Prozesses: Paraphrasieren, Spiegeln, Beobachtungen mitteilen</i> ....	54
<i>Beobachtungsfoki</i> .....	55
<i>Black-Box-Verfahren</i> .....	57
Und noch dies: Grenzenziehen tut weh .....	59

## 33 ÜBUNGEN

<b>ÜBUNG 1:</b> Der Komfortsprung. Mal was Neues probieren: Wie kann ich meine Komfortzone einmal verlassen? .....	62
<b>ÜBUNG 2:</b> Der Knotenlöser. Tausend Baustellen – Auftragsklärung .....	67
<b>ÜBUNG 3:</b> Der sichere Standort .....	71
<b>ÜBUNG 4:</b> Der Grenzseilakt. Wie viel Nähe oder Distanz brauche ich in Beziehungen? .....	76
<b>ÜBUNG 5:</b> Die Bindungsgrenze. Wie viel Nähe oder Distanz brauche ich zu meiner Familie? .....	81
<b>ÜBUNG 6:</b> Der Prioritystring. Was fehlt mir bloß: Welche meiner Bedürfnisse sind gerade befriedigt? Und welche nicht? .....	86
<b>ÜBUNG 7:</b> Der Ressourcenmantel. Welche internen und externen Ressourcen habe ich? Welche sollte ich mehr pflegen? .....	91
<b>ÜBUNG 8:</b> Die Liebeslandschaften. Wildes Meer oder sicherer Hafen – Was will ich eigentlich? Und was kann ich akzeptieren? .....	96
<b>ÜBUNG 9:</b> Der NeinRaum. Wie kann ich mich besser gegen Aufträge oder Erwartungen von außen abgrenzen? .....	102
<b>ÜBUNG 10:</b> Die Grenzschmiede. Wie finde ich meine Worte, um deutlich Nein zu sagen? .....	107
<b>ÜBUNG 11:</b> Die Seilschaften. Wie komme ich von hier zum Ziel? .....	112
<b>ÜBUNG 12:</b> Body of Influence. Was kann ich überhaupt beeinflussen? Was muss ich aushalten? .....	118
<b>ÜBUNG 13:</b> Task-Cleaning. Wie kriege ich meine Aufgaben besser sortiert? .....	124
<b>ÜBUNG 14:</b> Die Mut-Schanze. Wie gebe ich mir endlich einen Ruck? .....	129
<b>ÜBUNG 15:</b> Der VorRückspiegel. Von vorne nach hinten mit weniger Angst. ....	134
<b>ÜBUNG 16:</b> Der Traumkritrealismus. Wann sollte ich meinen Träumen mehr Raum geben als dem kritischen Anteil in mir – und was ist eigentlich realistisch? .....	139
<b>ÜBUNG 17:</b> Mein Haus der Selbstwirksamkeit. Was kann ich und wenn ja, wie vieles? .....	145
<b>ÜBUNG 18:</b> Das wundersame Schwellenland. Wie gestalte und meistere ich den Übergang? .....	150
<b>ÜBUNG 19:</b> Schlusstrich-Ritual. Wie kann ich mit meiner Kindheit abschließen? ....	155
<b>ÜBUNG 20:</b> MindFuckStop. Glaubenssätze sortieren, hineinspüren, verwerten .....	161
<b>ÜBUNG 21:</b> Meine Lemniskate. Was liegt zwischen dem Einen und dem Anderen? .....	167
<b>ÜBUNG 22:</b> TopofTopic. Was will ich eigentlich? Welcher tiefere Sinn, welches Thema steckt hinter allen meinen Anliegen, Themen und Zielen? .....	172
<b>ÜBUNG 23:</b> Der Dickhäuter. Welche Schutzmäntel habe ich zur Verfügung? .....	177

<b>ÜBUNG 24:</b> Die Bindungsfamilie. Wie geht meine innere Erwachsene mit ihrem Kind in Beziehung? .....	183
<b>ÜBUNG 25:</b> Secret Missions. Welche Geheimnisse will ich für mich behalten, was möchte ich preisgeben? .....	189
<b>ÜBUNG 26:</b> Der Selbstführungs-Workout. Wie kann ich meinen Führungsstil entwickeln? .....	194
<b>ÜBUNG 27:</b> Der Teamrollen-Kompass. Welche Rollen möchte ich im Team haben und welche nicht? .....	200
<b>ÜBUNG 28:</b> Speckgürteltraining. Konfliktreiche Eskalationen – Wie verhalte ich mich, wenn mich jemand angreift? .....	207
<b>ÜBUNG 29:</b> Die Grenzposten-Übung. Wertekonflikt mit dem Team – Wie kann ich mich gut vertreten, ohne Bindung zu verlieren?.....	213
<b>ÜBUNG 30:</b> Das Seil-DiLeMa. Direct, Lead, Manage – Wo bin ich als Leitung sattelfest? .....	219
<b>ÜBUNG 31:</b> Die Systemsprengerin. Wie komme ich auf neue Lösungen? .....	226
<b>ÜBUNG 32:</b> Wanderung durch High- und Lowlands. Bilanzierung am Ende der Therapie.....	231
<b>ÜBUNG 33:</b> Selbstführungs-Sprünge. Wie grenze ich meine Arbeit von meinem Privatleben ab?.....	236
Und wie geht deine Seileübung? .....	239
Indikation, Kontraindikation .....	240
Dank .....	242
Literatur .....	243
Passwort für Downloadmaterial .....	247



# **HINTERGRUND** THEORIE, HALTUNG UND EIN FALLBEISPIEL

## Intro

Ich habe sie immer dabei: Seile. Ich nutze sie in meinen Therapien, bei Coachings, in Familienberatungen. Ich nehme sie mit zu Organisationsentwicklungen, Supervisionen und zu meinen Seminaren. Seile sind meine dritte Hand geworden. Sie helfen mir bei meinem Handwerk.

Mit Seilen legen meine Klient:innen<sup>1</sup> Grenzen. Ich gebe ihnen ein Seil in die Hand und sie legen damit auf dem Boden Ichgrenzen, Systemgrenzen, Wertegrenzen, alle Arten von Grenzen, die für sie von Bedeutung sind. Sie legen Schutzmäntel um sich herum, markieren damit sichere und unsichere Räume, legen Plätze für Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen. Sie legen mit Seilen Orte für ihre Ressourcen und Stärken, sie legen damit Schwellen in Übergangsphasen, sie legen sich im Bezug zu anderen, sie legen ihre vielen Anteile oder Bedürfnisse in den Raum. Sie formen damit Grundrisse ihrer Talente. Sie legen Räume für ihr inneres Kind und die Erwachsene, sie legen mit Seilen eine Form ihrer Chefinnenrolle und legen mit Seilen ein Bild, das sie als Vater darstellen soll.

Im systemischen Sinn definieren Klient:innen damit Unterschiede. Sie erkennen dadurch Unterschiede, die ihnen vorher nicht bewusst waren. Es entstehen neue, inte-

---

1 Ich habe mich entschieden, in diesem Buch zu gendern. Schon vor über dreißig Jahren zeigte sich in wissenschaftlichen Experimenten, dass Frauen eher gedanklich mit einbezogen werden, wenn das generische Maskulinum durch eine gegenderte Form ersetzt wird (Förster, 1993). Frauen werden demnach nicht automatisch »mitgedacht«, wenn von »Therapeuten« die Rede ist. Seitdem versuche ich, durch eine differenzierte Sprache Ungerechtigkeit und Diskriminierung entgegenzuwirken. Es gibt verschiedene Versionen, um zu markieren, dass alle Geschlechter gemeint sind. Ich habe mich für den Doppelpunkt »:« entschieden, weil er am ehesten barrierefrei ist, das heißt, bei einer automatisierten akustischen Übersetzung verständlich gesprochen wird. Wenn ich das Gefühl hatte, dass der Lesefluss stark eingeschränkt war, habe ich, vor allem wenn ich Beispiele schildere, »gelost«. Das bedeutet, ich spreche in manchen Abschnitten von einer Klientin, in anderen von einem Klienten und manchmal von einer Therapeutin oder von einem Therapeuten. Dadurch sollte der Anteil von männlichen und weiblichen Beispielen ausgeglichen sein. Durch das Lösen ergab sich zufällig ein viel größerer Anteil von weiblichen Personen (mehr Therapeutinnen, Coachinnen und Klientinnen als Therapeuten, Coaches und Klienten).

ressante Impulse. Unterschiede, so einer der wichtigsten Grundgedanken von Gregory Batesons Kommunikationstheorie (Bateson, 1979/2014), liefern Information – häufig *neue* Information für die Klient:innen und im Idealfall *hilfreiche* Information. Sobald ein Seil im Raum liegt, gibt es ein Hier und ein Da. Ein Drinnen und ein Draußen. Inklusion und Exklusion. Drinsein und Draußensein. Ein Diesseits und ein Jenseits. Dieses Ufer und das andere Ufer. Diesen Raum und den anderen Raum. Diesen Anteil in mir und den anderen, womöglich widersprüchlichen. Diese Lösung und die andere Lösung. Die negative Seite und die positive Seite. Nutzen und Kosten. Ein Seil scheidet optisch das Eine von dem Anderen. Das Ich vom Anderen. Das Innen vom Außen. Das Wohlgefühl von Angst und Unsicherheit. Das Neue und das Alte, die Zukunft und die Vergangenheit, das Vertraute und das Unvertraute. Die eine Entscheidungsoption von der anderen. Jedweder Unterschied wird durch Seile sichtbar.

»Unterschiede produzieren« bedeutet, den *Raum der Möglichkeiten* zu öffnen. Neue Erwägungen über Handlungsoptionen finden Platz, verrückte Ideen dürfen erdacht, gedacht, überdacht werden. Verrückt sind dabei nicht etwa Ideen, die für mich tabu sind, sondern schlichtweg jene, über die ich nie nachgedacht habe, obwohl sie – anders betrachtet – vielleicht naheliegend wären. Verrückt sind meine neuen Konstrukte, weil ich sie vom Außen ins Innen geholt habe. Ich habe diese Ideen so »verrückt«, habe sie an mich herangerückt, dass sie mir plötzlich naheliegend scheinen. Das könnte hilfreich sein!

## Entgrenzte Systeme: Wo Seilarbeit nützlich werden kann

In unsere Kölner Praxis kommen viele stark belastete Menschen. Wir bieten Therapie, Supervision, Coaching und Organisationsentwicklung an und in allen Bereichen hören wir von Stress, Überbelastung und dem Gefühl von Ausgebranntsein. Von einer Metaebene aus betrachtet, sehe ich viele Situationen, in denen Systemgrenzen nicht beachtet werden, in denen Grenzen nicht geschützt werden, in denen Menschen ihre eigenen Grenzen überschreiten – ich sehe viele Situationen von *Entgrenzung*.

### *Therapie*

Viele Menschen berichten von multiplen Anforderungen. Die Familie braucht sie genauso wie die Arbeitsstelle und der Verein. Das Kind muss in den Kindergarten gebracht werden, der wegen Personalmangel zwei Stunden später öffnet, das Auto muss wieder einmal in die Werkstatt. Das Pendeln, weil ein Haus im Grünen gekauft wurde, stresst auf die Dauer und im Job werden immer mehr Überstunden gefordert aufgrund des Fachkräftemangels. Der Tag hat 24 Stunden und allein die tägliche Organisation raubt immer mehr Energie. *Mental Load* ist das neue Wort für die alltägliche Belastung. Priorisierung steht an, Neinsagen wäre jetzt gut, und tief im Innern weiß jede:r, dass auch Auszeiten nötig sind, um die Batterie wieder aufzuladen. Me-Time. In meiner Sprache handelt es sich bei den meisten hier umrissenen Problemen um das Niederreißen von Systemgrenzen. Mein Ichsystem, das Grenzen hat hinsichtlich körperlicher wie psychischer Energie, Motivation, Konzentration, Lust, wird nicht mehr geschützt.

Wenn wir in der Therapie mit einzelnen Personen arbeiten, kann es darum gehen, diese Grenzen wieder bewusst zu machen und sie zu stärken. Das bedeutet häufig, den Blick auf die Veränderungskapazitäten und -fähigkeiten der Klient:innen zu richten: »Wir können die Leute nicht verändern, die nicht hier im Raum sind – nur Sie können sich verändern. Wie können Sie das tun?« Wir könnten es auch so ausdrücken: »Wie können Sie Ihre Grenzen verteidigen?«, »Was brauchen Sie, um priorisieren zu kön-

nen?«, »Wie können Sie Nein sagen?«, »Was brauchen Sie zum Neinsagen? Was zum Jasagen?«, »Wozu ist es gut, dass Sie nicht Nein sagen können?«, »Wie halten Sie das aus, ständig gefordert zu sein?«

Im ersten Schritt erfordert ein solcher Prozess die Bestätigung, dass eigene Grenzen okay sind. Sie haben einen Sinn. Es ist okay, wenn du nicht immer ans Telefon gehst; es ist okay einzufordern, dass Teamsitzungen nicht immer am Freitagnachmittag stattfinden; es ist okay, dich krank zu melden, wenn du stark erkältet bist (obwohl sonst deine Einrichtung geschlossen werden muss); es ist okay, wenn du am Wochenende in ein Retreat fährst; es ist okay, dass du nicht allein für das Auto, den Haushalt, die Kinder verantwortlich bist, sondern dein:e Partner:in gleichermaßen; es ist auch okay, deinen Kindern, deinen Chef:innen, deinen Freund:innen und deiner Familie Grenzen zu setzen; es ist okay, dass du dich scheiden lässt; es ist okay, den Kontakt zu deinen Eltern abzubauen; es ist okay zu kündigen; es ist okay, dass du Nein sagst, wann immer dir etwas nicht gut tut. Du bist wichtig. Deine Grenzen haben einen Sinn. Sie schützen dich, sie sind deine Form, sie halten dich, sind Teil deiner Haltung. Sie sind dein Wertebereich, deine Identität, deine Selbstfürsorge. Sie sind sogar dein Selbstwert. Wenn unsere Grenzen überschritten werden, wenn wir sie nicht verteidigen, so ist meine Beobachtung, verlieren wir nicht nur den Respekt vor jenen, die uns gegenüber übergriffig werden. Wir verlieren auch den Respekt vor uns selbst.

In meiner Sprache, aus der Metaebene heraus, handelt es sich häufig um das Bedürfnis nach Kontrolle, das durch Grenzüberschreitungen verletzt wird. Menschen haben den Eindruck, dass sie hilflos dabei zuschauen müssen, wenn ihre Grenzen eingerissen werden. Und da Kontrolle bei den meisten psychischen Probleme die Hauptrolle spielt (sogenannte Depression, Angst- und Zwangsstörungen oder Suchtverhalten, um nur einige Beispiele zu nennen), bietet sich in der Therapie ein Bewusstmachen und Reaktivieren von Ichgrenzen an.

Und manchmal halten wir es auch einfach aus, dass Grenzen missachtet werden. Vor einer Prüfung, wenn uns die Zeit schon längst davongelaufen ist, entscheiden wir

uns dafür, die Durststrecke auszuhalten. Manche von uns bleiben in grenzverletzenden Beziehungen, weil sie keine Alternativen sehen. Wieder andere können sich nicht vorstellen, einen ätzenden Beruf zu wechseln, weil er nun einmal die Ernährung der Familie sichert. Hier werden Ichgrenzen dauernd übertreten, niedergerissen. Menschen erleben ständig Grenzüberschreitungen; sie leben mit ihnen, haben sich damit abgefunden. Auch das ist okay. Und auch hier kann es hilfreich sein, die Grenzen zu beleuchten, die überschritten werden. Entscheidet sich ein Klient oder eine Klientin dafür, nichts zu ändern, können wir die Leistung, den Energieaufwand, die Disziplin, die Stärke auch gemeinsam würdigen.

Es ist in meiner therapeutischen Erfahrung ein Unterschied, ob es jemandem schlecht geht, ohne dass sie weiß, warum, oder ob sich jemand bewusst macht, warum es ihr so schlecht geht, und sich dann für dasselbe Leben entscheidet, nachdem Kosten und Nutzen besprochen wurden. Wie sich ein Mensch entscheidet, ist nach dem systemischen Gebot der Veränderungsneutralität nicht das Business der Therapeut:innen. Es liegt auch schlichtweg nicht in unserer Hand. Unsere Aufgabe kann es aber sein, die Grenzen und die Grenzverletzungen zu besprechen, damit sie bewusst werden. Hierbei können die Seileübungen helfen.

Zudem können mir meine eigenen Systemgrenzen zu schaffen machen. Vielleicht sehe ich bei *mir selbst* Grenzen, wo keine sind? Vielleicht haben ungünstige Glaubenssätze dazu geführt, dass ich mich begrenze und daher mein Potenzial nicht ausschöpfe? Vielleicht fehlt mir dadurch Mut zur Veränderung, vielleicht sehe ich dadurch Hindernisse auf dem Weg zu Zielen stärker als andere und habe einen toten Winkel, wenn es um meine Ressourcen und Stärken geht. Vielleicht fällt es mir schwerer, einen Changeprozess anzugehen oder eine Schwelle zu überschreiten. Auch hier geht es um (fehlende) Kontrolle, die Betrachtung von Grenzen und Übergängen. Mit den Seileübungen können sich die Therapeutin und ihr Klient anschauen, ob Grenzen verlegt werden können, ob sie durchlässiger gestaltet werden können oder verstärkt werden müssen.

Zu guter Letzt lohnt es sich, im Einzelsetting zu fragen, welche Menschen Teil des Problemsystems sind und was sie dazu sagen würden, wenn wir mit uns Dinge machen lassen, die uns nicht guttun. Familie, Freund:innen, Bekannte, Kolleg:innen sind häufig Teil von oder sogar verantwortlich für Grenzüberschreitungen. Ihre Betrachtungsweisen relevanter Situationen können hilfreich sein. Und obwohl wir sie nicht ändern können, so können wir doch mit Klient:innen Kommunikation vorbesprechen oder üben, wenn es darum geht, Entgrenzungen zu kommunizieren oder aktiv Nein zu sagen, ohne damit Bindung zu riskieren. Zirkuläre Fragen (zum Beispiel »Was würde Ihre Partnerin sagen, wenn sie uns jetzt hören würde, wenn Sie den nächsten Urlaub allein planen wollen?«) bieten sich hier an.

## Coaching und Einzelsupervision

Fachkräftemangel, Personalmangel und (drohende) Insolvenzen setzen viele Berufstätige unter Druck. Zudem scheinen die wirtschaftlichen Prognosen nicht rosig zu sein. Der derzeitige US-amerikanische Präsident Donald Trump wird unserer Wirtschaft zu schaffen machen, viele wichtige deutsche Industriezweige sind in der Krise, durch das Wachsen der AfD wandern internationale Unternehmen ab, durch den drohenden Rechtsruck sind viele Stellen nicht nur im sozialen Bereich bedroht, die laufende Klimakatastrophe kostet immer mehr Geld ...<sup>2</sup> Diese Unsicherheiten können dazu führen, dass viele von uns sich für ein Durchhalten im Job entscheiden, obwohl dort Grenzen überschritten werden. Wie können wir das aushalten? Was können wir vielleicht doch ändern?

Neben den Krisen auf Makroebene sind auf Mesoebene Changeprozesse zu beobachten, die (erst einmal) Probleme bereiten können: Neue Software, KI, Umwandlung der Teamstrukturen (Stichwort »agile Teams«), wechselnde Führungsstile der Übergeordneten, neue Normen und Regeln im Betrieb und auch die Kommunikationsstruktur können eigene Grenzen in Frage stellen, sie verletzen oder stärken. Da fordern die neuen Mitarbeitenden mehr Kontakt mit den Klient:innen und das würde bedeuten, in der Freizeit zur Verfügung zu stehen. Da wird plötzlich beschlossen, dass niemand im Betrieb mehr gendern darf, was die Werte von einigen stark berührt. Da überfordert das neue E-Mail-System einen Mitarbeiter und er traut sich nicht, das anzusprechen – er zieht sich lieber zurück. Da fragt eine Chefin eine Verwaltungskraft nach ihrem Privatleben, weil sie gern »auf Augenhöhe« führt. Da erzählt mir eine Kollegin, was ich ihrer Meinung nach nicht kann. Und da schreibt mir eine Klientin eine Fähigkeit zu, die ich nicht habe. Schau ich genauer hin, entdecke ich auch hier viele Entgrenzungen.

Wie in der Therapie hören wir im Coaching von Kontrollverlusten: »Was (kann ich denn schon) tun, wenn meine Grenzen im Job überschritten werden?« Da beim Beruf für viele Menschen die wirtschaftliche Versorgung im Fokus steht, ist es relativ häufig der Fall, dass ungünstige, sogar krankmachende Situationen ausgehalten werden: »Bevor ich den Job verliere, halte ich die Demütigungen, das Mobbing, die Überforderungen aus.« Hier kann ein Coaching das Für und Wider für ein Beibehalten der jetzigen Situation fokussieren. Sollten Veränderungsprozesse in Gang gesetzt werden, können wir helfen, Menschen bei der Kommunikation der Abgrenzung, beim bevorstehenden Konflikt

---

2 Nein, ich bin nicht verdrossen – ich habe einen großen Anteil gesunden Optimismus. Allerdings können wir an Entwicklungen nicht vorbeisehen, die relativ wahrscheinlich sind. Obendrein sind dies Sichtweisen, die mir in meiner Praxis von Klient:innenseite häufig präsentiert werden. Und so liegen Hoffnung und Verzweiflung nahe beieinander.

oder dem Ausarbeiten von Alternativen zu helfen. Wir können auch eruieren, inwiefern das Aushalten einen Menschen krank macht oder schädigen kann, und dies ansprechen.

Neben Kontrolle und wirtschaftlicher Versorgung geht es beim Grenzensetzen aber auch häufig um das Risiko, Bindung zu verlieren. Teams, Firmen, Vereine sind Systeme, die ebenfalls Grenzen haben. Kurz: Entweder du gehörst dazu, bist innerhalb der Grenzen im System, fühlst dich da beheimatet und als Teil des Ganzen oder du bist draußen. Lege ich mich mit meinem Team an, weil ich eine Bemerkung für rassistisch halte, bitte ich meinem Chef, dass der bitte anklopfen soll, wenn er zu mir ins Büro kommt, sage ich meinen Mitarbeitenden, dass sie bitte nicht bauchfrei mit Klient:innen in Kontakt gehen sollen, setze ich Grenzen und riskiere damit letztendlich Beziehung, Bindung. Vielleicht mögen sie mich danach nicht mehr, vielleicht schmeißen sie mich aus dem Team, aus der Firma, vielleicht bin ich dann bei der Chefin nicht mehr Nummer eins, vielleicht kündigen meine Mitarbeitenden dann oder ich verliere Kooperationspartner:innen. Berühre ich die Grenzen meiner Gruppe oder meines Teams, drohen Konflikt, Stress, Verlust meiner Position oder im schlimmsten Fall vielleicht Exklusion, Kündigung, Trennung – in schlimmen Fällen Mobbing.

Im Coaching und in der Einzelsupervision sind solche Katastrophenszenarien Teil der Beratung. Wir beratenden Systeme können sowohl das Schlimmste als auch das Beste Szenario in der Zukunft imaginieren. Wir können Klient:innen auf die verschiedenen Konsequenzen ihrer Entscheidungen vorbereiten und sie motivieren, informierte Entscheidungen zu treffen. Wir diskutieren mit ihnen Pros und Kontras sowohl von Autonomie- als auch von Bindungsbedürfnissen. Zur Autonomie gehören Neinsagen, Meinungsvertreten, Selbstbehauptung und der Mut, in den Konflikt zu gehen. Zur Bindung gehört Beziehungsarbeit, Anerkennung von Unterschiedlichkeit, Aushalten von unterschiedlichen Meinungen und Kompromisseingehen. Von Seiten der Coachin oder des Supervisors kann freilich nicht entschieden werden, welche Entscheidung richtig oder falsch für das Klient:innensystem wäre. Beide Bedürfnisse, Autonomie wie Bindung, sind wichtig und wir können oftmals gemeinsam aus dem Entweder-oder ein Sowohl-als-auch erarbeiten. Mit Seilen als Metaphern können solche Prozesse verbildlicht werden. Sie können greifbar und erfahrbar werden. Mit ihnen kann ein neuer, frischer Blick out-of-the-box gelingen, der tote Winkel beleuchten kann.

## *Mehrpersonensettings, Teams und Organisationen*

War bisher von Einzelsettings die Rede, in denen die Kontexte und Systeme natürlich auch immer eine Rolle spielen, können wir Grenzen auch mit mehreren Personen besprechen. Mehrpersonensettings werden in den Übungen in diesem Buch nicht vor-

gestellt; jede geübte Coachin könnte aber aus den 33 Übungen unzählige Methoden für Gruppen herleiten.

Systemgrenzen betreffen Teams, Organisationen und Gruppen: Welche Gemeinsamkeiten formen die Identität von Teams und Gruppen – wo ist die Systemgrenze? Wer ist drinnen, wer ist draußen? Wer von draußen darf rein? Ist es okay, wenn ein Kirchenmitglied einer Freikirche nach dem Auffliegen einer Affäre aus seiner Kirche ausgeschlossen wird? Sollen Tätowierungen von Polizist:innen durch Kleidung abgedeckt werden? Darf ein Streit zwischen zwei Gesellschafterinnen nach außen ausgetragen werden? Was fordert ein Unternehmen – was sind die Erwartungen, damit er oder sie dazugehört, und was sind No-Gos? Was sind die Tabus? Wie viele Fehler darf er machen, was passiert mit einer Person, die andere mobbt? In diesen Settings und in den Beratungsprozessen geht es häufig um den kleinsten gemeinsamen Nenner, die Identität von Gruppen und Organisationen, die durch eine Grenze symbolisiert wird. Wie diese aussehen soll, kann in Seileübungen erarbeitet werden.

Im folgenden Fallbeispiel möchte ich eine Sitzung mit meinem Klienten Khalid vorstellen. Hier habe ich zwei Seile genutzt, um mit dem Klienten einen Unterschied zwischen einem Selbstkonzept im Hier und Jetzt und einem Wunschselbst zu erarbeiten.

Dann folgt ein Kapitel Theorie, in dem ich die theoretischen Grundlagen meines Vorgehens darlegen möchte. Und schließlich beschreibe ich im zweiten Hauptteil 33 Methoden, die zu unterschiedlichen Anliegen angewandt werden können. Sie finden sich auch auf den downloadbaren Arbeitskarten wieder, die Sie im Verlagswebshop beim Buchtitel abrufen können. Am Ende des Buches finden Sie das Passwort für das Downloadmaterial.

Sie dürfen die Karten ausdrucken und in der Hand halten, wenn Sie mit Klient:innen arbeiten oder mit Ihren Peergroups die Methoden üben wollen.

## Fallbeispiel Khalid<sup>3</sup>

Khalid möchte gern seine »Komfortzone« verlassen. Der junge Mann (23 Jahre) kam vor einem Jahr mit der Diagnose »Depression« zu mir. Ich begleitete ihn zunächst intensiver; seit einem Jahr kommt er etwa alle sechs bis acht Wochen zu mir.

Khalid studierte BWL, als er sich bei mir vorstellte, fühlte sich dabei miserabel. Ich sehe ihn noch vor mir – vollgepumpt mit Antidepressiva, 20 Kilo schwerer als heute – wie er zusammengesackt auf seinem Stuhl vor mir sitzt und seine Geschichte erzählt. Er sei ein sehr guter Student, schreibe eine Eins nach der anderen, habe ein Auslandsstipendium in L.A. verbringen dürfen. Aber der Preis sei sehr hoch. Zu hoch: Bauchschmerzen, Bandscheibenvorfall und, wie er sagt, »immer mehr depressive Verstimmungen«. In einer Therapie habe er sein Problem besprochen; er habe dort aber keinen Zugang zu seinen Gefühlen gefunden. Er komme zu mir, weil ich einem Freund geholfen hätte, in sich hineinzufühlen. Da ich seinen Freund geduzt hatte, biete ich ihm das Du an.

Khalids Anliegen ist zunächst vage: Er möchte insgesamt gern sein Leben »auf links drehen«. Etwas konkreter wird es, wenn es um seine beruflichen Wünsche geht. Sein Wunschtraum ist es, Schauspieler zu werden. Aber das kann er seiner Familie nicht antun. Sein Vater kam im Alter von zwanzig Jahren aus einem anderen Land nach Deutschland. Er hat einen Kiosk und ist stolz auf seinen Sohn. Der soll es einmal besser haben. Khalids Mutter hat drei Jobs, damit er in Ruhe studieren kann. Sie war in ihrem Heimatland Tierärztin gewesen, aber ihre Qualifikationen wurden in Deutschland nicht anerkannt.

Nach einer längeren Stabilisierungsphase, in der ich vor allem mit ihm an seinem Selbstwert gearbeitet habe, verbessert sich seine Stimmung. Er nimmt ohne spezifizierte Diät ab, treibt Sport und interessiert sich zunehmend mehr für andere Menschen. Seine Medikamente hat er, nach Gesprächen mit seiner Ärztin, abgesetzt. Danach stockt der Prozess. Es geht ihm nicht schlechter, aber seit drei Sitzungen verbessert sich auch nichts.

---

3 Alle Fallbeispiele beruhen auf echten Fällen, wobei einige Sachverhalte, einschließlich Namen und Orten, so verändert wurden, dass die Klient:innen nicht erkannt werden könnten. Etwaige Ähnlichkeiten sind also rein zufällig.

In der hier geschilderten Sitzung kommt er mit einem konkreteren Anliegen. Khalid möchte sein Studium abbrechen und Schauspiel studieren.

»Aber ich könnte das Studium auch einfach abschließen, und Ruhe ist«, sagt er. Auf die Frage, was ihn davon abhalte, wird er direkt: »Das weißt du doch. Darüber hast du schon geschrieben. Dass Veränderungen Mut brauchen. Dass das vertraute Unglück einem lieber ist als das unvertraute Glück. Das ist ja Pop-Psychologie, das lernen wir ja heute schon in der Schule. Vom Kopf her ist das doch alles klar. Aber ich kann (*stampft auf*) nicht einfach sagen: »Mama, Papa, ich werde jetzt Schauspieler.« »Warum nicht?« »Warum nicht? Warum nicht? Das bringt sie um. Ach, Quatsch. Aber trotzdem. Das kann ich ihnen nicht antun. Das ist ein Gefühl.« Er schaut vor sich hin: »Ich muss dir was sagen. Ich habe ja eben gesagt, ich wüsste noch nichts über die Schauspielprüfung, aber das stimmt nicht. Ich habe bestanden. Ich kann da zum Wintersemester anfangen. So, jetzt ist es raus.« Ich gratuliere ihm. Er nimmt meine Hand, schaut dabei auf den Boden. »Hab es noch keinem erzählt.« Ich bedanke mich für das Vertrauen und frage ihn, wie sich das anfühlt. Er meint: »Kein Gefühl.« Ich lade ihn ein, im Raum zu arbeiten, und er nimmt die Einladung an. Khalid schaut ein wenig verwundert. Ich erzähle ihm, dass ich mit seinem Freund, einem jungen Profisportler, viel im Stehen gearbeitet habe. Mit Khalid saß ich viel, weil er durch sein Übergewicht schnell außer Atem kam. Jetzt, so scheint mir, ist die Zeit gekommen, den Fall in Bewegung zu bringen. Er schaut etwas irritiert, nickt dann dazu und steht auf. Ich gebe ihm ein Bündel Seile.

**THERAPEUT:** Was ist deine Lieblingsfarbe? Wenn du eine Farbe wärest, Khalid ... ich meine, welche Farbe bist du?

**KHALID:** Orange. Das Orange hier. Das hellere Orange.

**THERAPEUT:** Wie wäre es, wenn du das Seil einmal um dich auf den Boden legst? Als vertraute Zone. Als das, was du kennst und bist, jetzt gerade. Außerhalb der Grenze ist das, was du nicht kennst.

**KHALID:** *Er legt das Seil vorsichtig um sich herum und lässt eine kleine Öffnung.*

**THERAPEUT:** Ich sehe, dass du ein Seil um dich gelegt hast und dass da eine kleine Öffnung ist. Ich habe den Eindruck, aber das bin ja nur ich, dass du dabei nachdenkst, und irgendwie kommt mir das ganze langsam vor, aber ich kenne dich ja noch nicht gut. Jetzt habe ich viele Beobachtungen geteilt – wie ist das für dich?

**KHALID:** Stimmt alles. Das ist mächtig grad.

**THERAPEUT:** Mächtig?

**KHALID:** Das ist wie eine Komfortzone und gleichzeitig zieht sich was zu. Nimmt mir den Atem. Da muss ein Ausgang sein. Das ist das Loch da.

**THERAPEUT:** Stell dich doch mal rein, in den Kreis.

**KHALID:** *Stellt sich in die Mitte und schließt sofort die Augen.*

**THERAPEUT:** Was passiert gerade?

**KHALID:** Fühlt sich eng an.

**THERAPEUT:** Ist das auszuhalten? Sollen wir weitermachen?

**KHALID:** Ja.

**THERAPEUT:** Wie genau fühlst du dich hier? Du mit dir? Bei dir?

**KHALID:** Irgendwie vertraut, irgendwie gar nicht so schlecht. Steigt so warm hoch am Körper. Und irgendwie eng.

**THERAPEUT:** Wie ist hier dein Stand?

**KHALID:** Ich stehe hier erstaunlich fest. Irgendwie sicher.

**THERAPEUT:** Was fühlst du?

**KHALID:** Wärme. Ich sehe meine Mutter, wie sie mir Suppe einschenkt. Linsensuppe. Orangene Linsensuppe. Komisch. Warm. Und gleichzeitig traurig.

**THERAPEUT:** Wie ist deine Energie?

**KHALID:** Nicht so gut. Ich fühle mich träge.

**THERAPEUT:** Auf einer Skala von 1 bis 10, 1 = keine Energie, 10 = sehr, sehr viel Energie?

**KHALID:** 3. Das ist wenig.

**THERAPEUT:** Wo im Körper tut sich was?

**KHALID:** Halsgegend. Da schnürt sich was zu, immer mehr. Brust. Da drückt was drauf. Magen, Bauch zieht sich zusammen. Haut wird straff und es wird langsam kälter.

**THERAPEUT:** Wie fühlt sich das an?

**KHALID:** Bedrohlich.

**THERAPEUT:** Auszuhalten?

**KHALID:** Ja, spannend, das alles zu fühlen. Krasse Nummer.

**THERAPEUT:** Ich frag mal was Komisches, du musst nicht antworten. Wie schmeckt das?

**KHALID:** Wie Suppe.

**THERAPEUT:** Wie hört sich das an?

**KHALID:** Wie ein trauriges Lied. Irgendwas, was Papa hört. Heimatlieder. Jault so.

**THERAPEUT:** Wie riecht das?

**KHALID:** Irgendwie nach zu Hause.

**THERAPEUT:** Gibt es Bilder, die hier entstehen?

**KHALID:** Mein Vater, wie er morgens um 5 in seinen Kiosk geht. Und er sieht traurig aus.

**THERAPEUT:** Was würdest du jetzt gerne tun?

**KHALID:** Ihm einen Tee kochen und ihm sagen: Papa, mir geht es auch nicht gut. Aber nee, das geht so eben nicht.

**THERAPEUT:** Du musst das ja nicht alles tun, was wir uns hier ausdenken, wir können ja trotzdem mal darüber reden, okay?

**KHALID:** Ja, okay. Ehrlich gesagt, ich möchte mal hier raus, aus dem Kreis. Das ist mir alles vertraut, aber es wird langsam eng.

**THERAPEUT:** Okay, du bestimmst. Das ist wie im Leben, du kannst dich selbst beschützen. Und doch juckt mich was – darf ich? Tritt doch mal auf die Grenze, oder geh einen Schritt vor in die Lücke, die du gelassen hast. Bevor du ganz rausgehst.

**KHALID:** *Tritt auf die Grenze.* Krass. Echt krank. Unnormal.

**THERAPEUT:** Was passiert?

**KHALID:** Wird wackelig. Meine Beine.

**THERAPEUT:** Was fühlst du?

**KHALID:** Angst. Das ist geisteskrank.

**THERAPEUT:** Was ist das für dich, geisteskrank?

**KHALID:** Das sagt man heute so.

**THERAPEUT:** Okay. Wie ist deine Energie?

**KHALID:** Geht nach unten, so auf einen Wert von 2.

**THERAPEUT:** Wo im Körper tut sich was? Wie fühlt sich das an?

**KHALID:** Das fühlt sich komischerweise leichter an. Der Druck ist weg, Magen besser ...

**THERAPEUT:** Wir sind schnell.

**KHALID:** Das mag ich an dir. Voll die krassen Verschaltungen. Wie bei mir.

**THERAPEUT:** Gibt es Bilder, die hier entstehen?

**KHALID:** Ja, wie ich damals beim Krippenspiel den Josef gespielt habe. Und mein Papa stolz auf mich war, weil ich so schön gesungen habe. Obwohl er Muslim ist.

**THERAPEUT:** Wie schmeckt das?

**KHALID:** Irgendwie wie Kardamom. Das riecht auch so.

**THERAPEUT:** Wie hört sich das an?

**KHALID:** Wie das Lied damals, das ich gesungen habe.

**THERAPEUT:** Khalid, ich sehe dich hier und nach meinem Gefühl passiert was, was hilfreich sein könnte, aber es kann ja sein, dass du was anderes machen möchtest. Sind wir noch on track? Ist das hier gut für dich?

**KHALID:** Absolut. Gut. Krass.

**THERAPEUT:** Was denn?

**KHALID:** Das Reinfühlen ist cool und was so in mir abgeht und... da ist so viel und ich muss nicht alles sagen ...

**THERAPEUT:** Nein, musst du nicht, lass es wirken. Dann machen wir weiter. Lass wirken. ... *nach einer Pause...* Was würdest du jetzt gerne tun?

**KHALID:** Noch einen Schritt weiter gehen. Oder einen Schritt zurück. *Geht einen Schritt zurück, in die Mitte des Kreises.*

**THERAPEUT:** Khalid, du stehst jetzt wieder in dem inneren Kreis, deinem Kreis mit deinen dir vertrauten Grenzen. Was verbindet dich mit dem inneren Kreis? Mit deinem System?

**KHALID:** Loyalität. Familie. Wir gehen echt durch dick und dünn. Als meine Schwester Magersucht hatte, da sind wir zu der Klinik, alle Mann. Da hatte die Klinik gar nicht genug Platz zwischen den Betten. Und alle haben was bezahlt, ich sogar mein Taschengeld, damit die gut behandelt wird. Haben ihr Bücher gekauft, eine Playstation, Essen ohne Ende, Snickers, Kleider in allen Größen, haben den Krankenschwestern Blumen gekauft und Schnapspralinen und so...

**THERAPEUT:** Welche Ressourcen, Talente und Stärken hast du hier drinnen?

**KHALID:** Familie. Verbundenheit. Beziehung. Bindung. All das.

**THERAPEUT:** Und in dir?

**KHALID:** Meinen Dickkopf. *Lacht, denkt nach.* Und meine Gefühle, die ich ausdrücken will. Ich habe der Welt was zu erzählen. Eine Geschichte. *Weint. Er geht zur Fensterbank und braucht ein paar Minuten für sich.*

**THERAPEUT:** Khalid, hier darf alles sein. Alles ist gut. Das ist dein safe space ... Du hast der Welt eine Geschichte zu erzählen, und da ist dein Dickkopf, die Familie, Beziehung, Bindung. Was passiert grad?

**KHALID:** Ja. Ich habe auch meine Intelligenz und meine Kreativität. Und die Intelligenz hilft mir halt nicht immer. Mit einem Einser-Abitur wird man eben nicht Schauspieler.

**THERAPEUT:** Du hast die Schauspielprüfung bestanden. Eine schwierige Prüfung, Respekt, Mann!

**KHALID:** Ja, aber nicht in meiner Familie, aus deren Sicht bin ich durchs Leben durchgefallen. Da gilt so was nicht. Schauspieler. Da wird man sowas nicht. Da schmeißt man doch kein Einser-Abi auf so eine Bühne. Da wird man doch Arzt, mindestens.

**THERAPEUT:** Irgendwie sind in dem Kreis du, aber auch andere Menschen, wenn ich das richtig verstehe. Gibt es Menschen, die hier, in deinen Ichgrenzen gut sein können? Und die dir guttun?

**KHALID:** Meine Schwester. Die lässt mich sein, wie ich bin. Und meine Tante. Die ist verrückt.

**THERAPEUT:** Khalid, was davon macht dich hier stark?

**KHALID:** Ich kann unglaublich tough sein, kann viel aushalten. Diskriminierung und so. Und

wenn mich Leute abwerten. Und mein Vater mich nicht versteht und meine Mutter. Meine Schwester macht mich stark. Die Kleine. Nein, meine Familie macht mich stark.

**THERAPEUT:** Und wo sind Schwachstellen?

**KHALID:** Auch meine Familie. Mein Bedürfnis nach Bindung. Meine Intelligenz ist manchmal ein fucking Hindernis. Und ich bin körperlich eher schwach. Kann mich nicht wehren. Und mein Vater kann schon manchmal ganz schön egoistisch sein. Und meine Mutter ist eine echte Drama Queen. Überall Gefahren, überall Arschlöcher, da draußen. Die traut niemandem. Und das ist eng. Und diese ganze Scheißdisziplin, dieses Immerden-Arsch-Zusammenkneifen. Und das Spießige. Die tun mir hier drin nicht immer gut.

**THERAPEUT:** Wie ist dein Atem?

**KHALID:** Hast du gemerkt, wie mir die Kehle zugeedrückt wird? Muss richtig Luft holen, um ein bisschen Luft zu kriegen. Richtig anstrengend. Und ich kann die nicht einfach raus-schmeißen aus meinem Kreis. Die sind bei mir. Das sind meine Eltern.

**THERAPEUT:** Wozu könnten sie gut sein?

**KHALID:** *Denkt lange nach.* Ich bin ein guter Mensch geworden durch meine Eltern.

**THERAPEUT:** Das bist du. Willst du mal auf die Grenze?

**KHALID:** Ja. *Stellt sich auf die Grenze.*

**THERAPEUT:** Wie ist es jetzt?

**KHALID:** Besser als eben.

**THERAPEUT:** Irgendeine Idee, warum?

**KHALID:** Ich nehme ja alles, was ich so kann, mit mir. Mit mir mit, wenn ich hier auf der Grenze stehe. Meinen Dickkopf, meine Intelligenz, meine Schwester wird auch bei mir sein.

**THERAPEUT:** Und wenn du einen Fuß über die Grenze setzt?

**KHALID:** Ich gehe gleich mal ganz raus, okay? *Geht zwei Meter über die Grenze hinaus, reckt die Arme erst in die Luft, legt dann die Hände in den Nacken. Aaah. Stöhnt.*

**THERAPEUT:** Was passiert?

**KHALID:** Klasse. Das ist richtig wild.

**THERAPEUT:** Was genau?

**KHALID:** Ich rieche frische Luft, es schmeckt nach Luft wie im Wald, so fresh, ich atme richtig tief und ohne Anstrengung. Ich höre Vögel, es ist einfach anders. Ich spüre etwas wie Joy, Freude. Ich möchte mir andere Klamotten anziehen, so eine Samthose. Ich stehe auch gar nicht, so wie da drüben, ich tanze, ich tanze, Mann, und mein Magen fühlt sich warm an. *Dann verfinstert sich sein Gesicht.*

**THERAPEUT:** Und jetzt?

**KHALID:** Jetzt kapiere ich gerade, dass das ein Spiel ist und nicht das Leben. Mein Vater schaut über die Grenze. Die ist wie ein Zaun, über den meine Eltern schauen. Meine Mutter weint, weil ich so ein schlechter Sohn bin. Da kommt eine Depression hoch.

**THERAPEUT:** Eine Depression, was ist das denn für dich?

**KHALID:** Und jetzt denke ich, ich nehme doch alles mit, ich nehme doch meine Schwester mit, meine Intelligenz, meine Kreativität ...

**THERAPEUT:** Deinen Dickkopf ... Und deine Mutter steht da am Zaun ...

**KHALID:** Ja, und da ist auch was, was da hinten nicht ist. Lebensfreude. Joy. Happiness. Mein Auslandssemester in Santa Barbara und L.A. Und da ist auch eine eigene Energie. Aus mir kommt alles selbst heraus, es fühlt sich leicht an.

**THERAPEUT:** Es fühlt sich leicht an, aus deinem Kreis herauszutreten?

**KHALID:** Krass, und ich fühle was, was neben der Happiness steht – sowas wie Scham. Ich schäme mich irgendwie. Und wenn du jetzt denkst, das ist furchtbar, sich zu schämen, dann wäre das falsch. Das ist wichtig grad: Ich schäme mich. Das ist ein wichtiges Gefühl, denn ich muss mich doch gar nicht schämen. Macht das Sinn? Ich schäme mich und das tut weh, aber es ist wichtig, dass ich die Scham gerade spüre?

**THERAPEUT:** Du bist gerade ein besserer Therapeut, als ich es je mit dir sein werde.

**KHALID:** Du traust mir viel zu.

**THERAPEUT:** Ja. Absolut. Ich traue dir alles zu. Du hast eine Schwester, ein Einser-Abitur, eine Schauspielprüfung bestanden. Du bist gut im BWL-Studium, warst ein Semester in Santa Barbara.

**KHALID:** Entschuldigung, darf ich dich unterbrechen?

**THERAPEUT:** Gerne.

**KHALID:** Ich würde meine Depression jetzt lieber Scham nennen. Ich würde mich gerne nicht mehr schämen. Oder ich weiß nicht. Ich möchte hier draußen ich sein und irgendwie neu.

**THERAPEUT:** Welches Seil möchtest du haben für dich als neuer Khalid? Vielleicht legst du einen Kreis? Ich meine, du bist da draußen, wenn du dein System verlässt, ja nicht ohne Grenzen. Ein Kreis für den Khalid, der der Khalid ist, und gleichzeitig neu?

**KHALID:** Ich nehme das dunklere Orange, das Rotorange. *Legt es um sich mit einer großen Öffnung. Es liegt ca. zwei Meter weit weg vom anderen System. Er stellt sich breitbeinig in den Kreis.* Hier kann ich meine Geschichte erzählen.

**THERAPEUT:** Rotorange. Wer bist du da?

**KHALID:** *Laut und mit fester Stimme:* Ich bin fertig mit der Schauspielschule und werde dann Regisseur. Das Seil um mich herum ist gut. Es ist wie ein Zaun. Es festigt mich noch mehr. Ich sehe meinen Vater dahinten und meine Mutter weint hinter dem Zaun und ich stehe fest. Meine Schwester kommt dann sicher zu den beiden. Sie läuft zwischen mir und ihnen hin und her. Sie vermittelt. Sie kann das. Ich stehe fest, ich stehe hier und sie vermittelt.

**THERAPEUT:** Sorry, Khalid, du musst mir gerade mal helfen, ich komme so schnell nicht mit: Was ist der Unterschied?

**KHALID:** Ich muss einfach hinter dem stehen, was ich machen will. Es ist nicht mein Vater oder meine Mutter, die mich behindern. Es ist meine Scham. Und irgendwie alles. Ich möchte mir gerade erlauben, es nicht in ein Wort zu fassen. Angst, Vorsicht, Migrationshintergrund, you name it. Das alles labert mir dauernd rein, dass ich Sachen nicht kann, nicht sollte, dass ich bestimmte Dinge machen muss. Ich will es mal so sagen: Es kann gut sein, dass meine Eltern mich verstehen, wenn ich es ihnen einfach sehr bestimmt sage. Mama, ich breche mein Studium ab. Papa, ich breche mein Studium ab. Ich studiere Schauspiel. Sie werden mich nicht rausschmeißen. Ich selbst muss fest in mir stehen.

**THERAPEUT:** Dann mach das doch mal ... zeig mal, wie das geht, fest stehen.

**KHALID:** *Stellt sich breitbeinig hin und beschreibt Stand, Atem, Gefühle als positiv.*

**THERAPEUT:** Und sag das, was du zu den Eltern gesagt hast, einmal in deiner Sprache. Laut, bitte. *Er tut es, weint und bittet um eine kleine Pause. Wiederholt es und gibt mir einen Daumen hoch als Zeichen.*

**THERAPEUT:** Möchtest du noch einmal in dein altes System zurück, um den Weg zum neuen zu gehen?

**KHALID:** *Geht zurück in sein altes System und geht über die Grenze zum neuen System.*

**THERAPEUT:** Wie ist es? Was hast du beobachtet? Was ist der Unterschied?

**KHALID:** Es gibt noch mehr zu tun. Ich muss das auch mit meinen Freunden verhandeln.

**THERAPEUT:** Verhandeln?

**KHALID:** Ich merke gerade, dass das nicht allein meine Eltern sind, die mich daran hindern. Es sind auch Freunde, Cousins, Buddies.

**THERAPEUT:** Was ist mit denen?

**KHALID:** Es ist – die halten mich auch zurück. Die sehen mich auch als Kaufmann und nicht als Schauspieler. Es hat was mit meiner Kultur zu tun und das sind größere Kreise als meine Eltern – und wenn ich mich so reden höre, ist das auch zu pauschal. Es gibt Leute, die werden besser verstehen als andere. Manche... *Er geht wieder zum Fensterbrett und lächelt nach draußen, streicht sich übers Kinn...* Es klingt gerade... irgendwie machbar.

**THERAPEUT:** Was ist machbar?

**KHALID:** Weißt du was? Ich habe das unbewusst genommen, das Rotorange. Das neue Ich ist ja ein bisschen kräftiger als das Hellorange, das alte ich. Und weißt du – ich muss mich nicht auf Blau oder Grün oder so ändern, sondern nur von Hellorange auf Rotorange. Das kriege ich hin. Also vielleicht mache ich nicht so viel Sinn, aber es geht grad mächtig was ab in mir. Also, ich werde es ihnen erklären müssen. Ich fange mit Vong an, der wird es am ehesten cool finden ... Ich denke gerade noch etwas anderes: Ich mache das Semester noch zu Ende. Dann habe ich meinen fucking Bachelor. Im Winter geht das Semester an der Schauspielschule los. Bis dahin habe ich mit allen gesprochen.

**THERAPEUT:** Das klingt so fest – so überzeugt – für mich, irgendwie klingt deine Stimme so fest gerade – aber das ist ja nur meine Beobachtung?