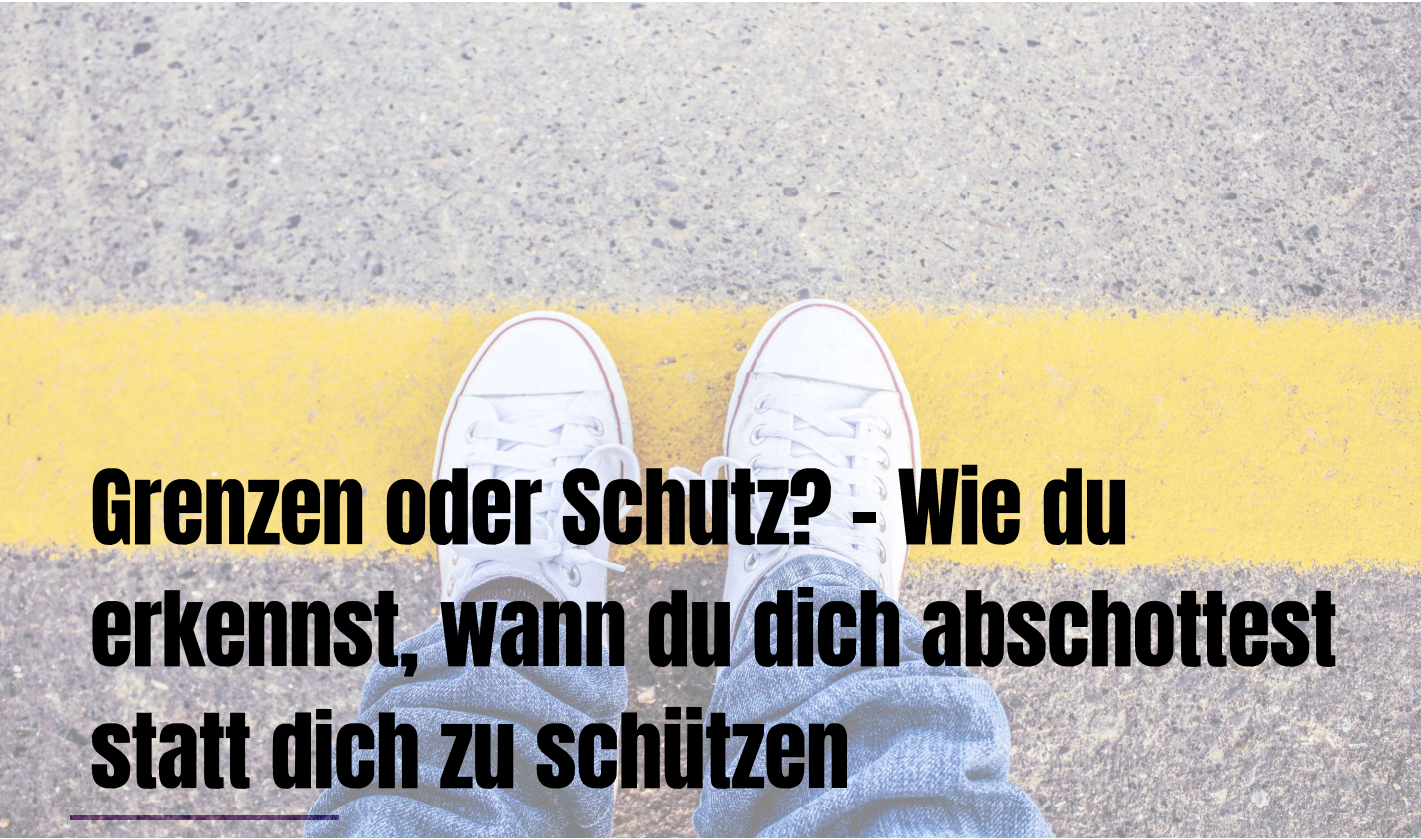




Grenzen oder Schutz? - Wie du erkennst, wann du dich abschottest statt dich zu schützen

Wir nennen es „Ich brauche Abstand“,
aber in Wahrheit heißt es: „Ich halte es nicht aus, verletzt zu werden.“

In solchen Momenten setzt du keine Grenze.

Du ziehst dich zurück, um dich vor dem alten Schmerz zu retten.

***„Das ist kein Versagen, sondern ein Signal:
Dein Nervensystem sucht Sicherheit,
aber verwechselt Nähe mit Gefahr.“***

» Warum wir Mauern statt Grenzen bauen

Als Kinder lernen wir, was Nähe bedeutet:

Für manche war sie warm und sicher.

Für andere war sie unberechenbar, beschämend oder schmerzhaft.

Wenn Nähe damals Überforderung bedeutete, lernt dein Nervensystem:

„Ich bin sicher, wenn ich Abstand halte.“

Später, in erwachsenen Beziehungen, reagierst du also nicht auf den anderen – sondern auf dein altes Erleben.

Das Ergebnis:

Du nennst es Selbstschutz, aber es ist **Vermeidung von Verletzlichkeit.**

Wahre Grenzen entstehen aus Bewusstsein:

„Ich weiß, was mir guttut – und ich kann in Kontakt bleiben, während ich mich schütze.“

Schutzmauern entstehen aus Angst:

„Ich trenne mich, damit ich nichts mehr spüren muss.“

♥ Der Unterschied ist nicht sichtbar –
aber spürbar.



» **Selbstreflexion: Erkenne dein Muster**

Beantworte die folgenden Fragen schriftlich, ehrlich und ohne Bewertung:

- Wann sage ich „Ich brauche **Abstand**“ – und meine in Wahrheit „Ich bin **überfordert**“?
- Wann setze ich Grenzen, um mich zu **schützen** – und wann, um jemanden auf Abstand zu halten?
- Was löst in mir die **größte Angst** aus: zu viel Nähe oder zu wenig **Kontrolle**?
- Wie merke ich **körperlich**, dass ich mich verschließe? (Atmung, Spannung, Rückzug)
- Welche Situationen in meiner Vergangenheit haben **Nähe** für mich **gefährlich** gemacht?

Schreibe intuitiv. Nicht das „Richtige“ zählt, sondern das Bewusstwerden deiner unbewussten Schutzmuster.

» Übung: Die bewusste Grenz- wahrnehmung

Diese Übung hilft dir, zwischen **Schutzmauer** und **gesunder Grenze** zu unterscheiden und in deinem **Körper Sicherheit** herzustellen, auch wenn du dich öffnest.

» Schritt 1 - Körperliche Wahrnehmung

Setz dich aufrecht hin. Atme tief aus.

Denk an eine Situation, in der du „eine Grenze gesetzt“ hast.

Spüre in deinen Körper:

- Wird er enger oder weiter?
- Fühlst du Druck, Kälte, Spannung – oder Ruhe, Stabilität, Weite?

Wenn du Enge spürst → das ist Selbstschutz.

Wenn du Weite und Ruhe spürst → das ist Bewusstsein.

» Schritt 2 - Neuverknüpfung

Atme in den Bereich, wo du Spannung fühlst.

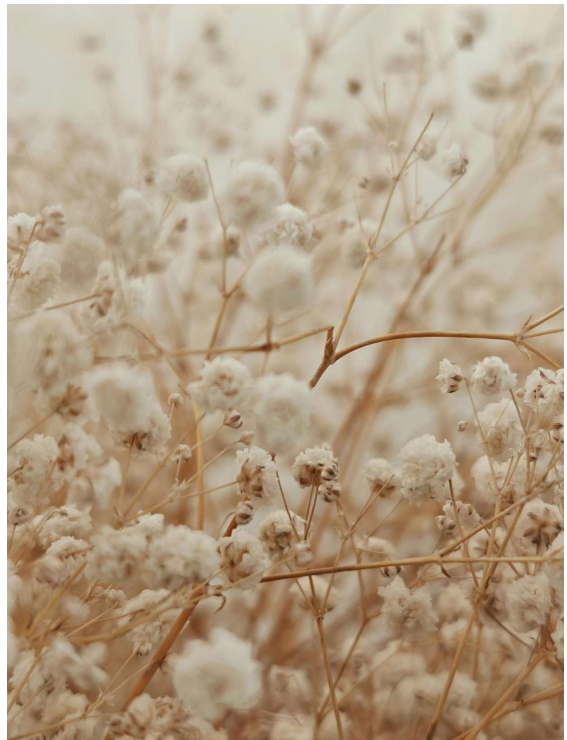
Sag dir leise:

- „Ich bin sicher.“
- Ich darf fühlen, ohne mich zu verlieren.“

Lehne dich leicht nach hinten, spüre den Raum um dich,
und bleib präsent mit deinem Körper.

So lernt dein Nervensystem:

Nähe = Kontakt + Sicherheit.



» Schritt 3 - Integration

Schreibe anschließend auf:

- „Was brauche ich, um mich sicher zu fühlen – ohne Mauern?“
- „Wie kann ich eine Grenze aus Bewusstsein setzen, nicht aus Angst?“
-

Wiederhole diese Übung regelmäßig.

Sicherheit entsteht durch Wiederholung, nicht durch Erkenntnis.



» **Integration & Ausblick**

Grenzen, die aus Bewusstsein kommen, schaffen Vertrauen.

Grenzen, die aus Angst kommen, schaffen Distanz. Du musst dich nicht „mehr öffnen“. Aber du darfst lernen, bewusst zu wählen, wann du offen bist – und wann du dich schützt.

Das ist emotionale Reife.

Das ist Sicherheit von innen.

Du kannst dich schützen, ohne dich zu isolieren.

Und du kannst Nähe zulassen, ohne dich zu verlieren.

Therapeutischer Impuls

Dein Schmerz in Beziehungen ist kein Zeichen,
dass du „falsch“ liebst.

Er zeigt, dass dein System Sicherheit neu
lernen darf.

Heilung ist keine Frage von Selbstliebe-
Mantren – sondern von Regulierung,
Bewusstheit und Wiederholung.



*Danke, deine
Alex*

Folge mir für mehr Impulse auf
beziehungen.verstehen und melde
dich gerne bei mir für eine
Einzelstunde oder Paartherapie
Sitzung.



info@neues-beginnen.de
www.neues-beginnen.de