



GRENZEN SETZEN!

Ein
Arbeitsbuch

the \mathbb{R}^n is a linear space over \mathbb{R} with the usual addition and scalar multiplication. The inner product is defined by

$$(x, y) = x_1 y_1 + x_2 y_2 + \dots + x_n y_n \quad (1)$$

where $x = (x_1, x_2, \dots, x_n)$ and $y = (y_1, y_2, \dots, y_n)$ are vectors in \mathbb{R}^n . The norm of a vector x is defined by

$$\|x\| = \sqrt{(x, x)} = \sqrt{x_1^2 + x_2^2 + \dots + x_n^2} \quad (2)$$

The distance between two vectors x and y is defined by

$$d(x, y) = \|x - y\| = \sqrt{(x - y, x - y)} \quad (3)$$

The angle between two vectors x and y is defined by

$$\cos \theta = \frac{(x, y)}{\|x\| \|y\|} \quad (4)$$

The orthogonal projection of a vector x onto a vector y is defined by

$$p_y(x) = \frac{(x, y)}{(y, y)} y \quad (5)$$

The orthogonal distance from a vector x to a vector y is defined by

$$d(x, y) = \|x - p_y(x)\| \quad (6)$$

The orthogonal distance from a vector x to a subspace S is defined by

$$d(x, S) = \inf_{y \in S} \|x - y\| \quad (7)$$

The orthogonal distance from a point x to a line L is defined by

$$d(x, L) = d(x, S) \quad (8)$$

The orthogonal distance from a point x to a plane P is defined by

$$d(x, P) = d(x, S) \quad (9)$$

The orthogonal distance from a point x to a hyperplane H is defined by

$$d(x, H) = d(x, S) \quad (10)$$

INHALT

- 5 **Einleitung**

- 7 **Grenzen setzen**
- 8 Was sind Grenzen?
- 10 Grenzen setzen als Selbstfürsorge
- 11 Wie hängen Grenzen mit Bedürfnissen zusammen?

- 17 **Selbstreflexion**
- 18 Warum Grenzen setzen?
- 21 Eigene Grenzen wahrnehmen
- 25 Wie kann ich andere unterstützen, ihre Grenzen zu kommunizieren?
- 28 Wie kann ich mich verhalten, wenn mir Grenzen gesetzt werden?

- 32 **Strukturelle Grenzüberschreitungen**
- 35 Grenzen setzen und Trans*Sein
- 37 Grenzen setzen und Rassismus
- 38 Grenzen setzen und Psychologische Diagnosen / Neurodiversität
- 40 Grenzen setzen und dein Körper
- 42 Grenzen setzen im Kontext von körperlicher Nähe und Sexualität
- 44 Grenzen setzen und Freund_innenschaften
- 47 Grenzen setzen und Liebesbeziehungen
- 48 Umgang mit Grenzüberschreitungen auf struktureller Ebene und Mikroaggressionen
- 50 Grenzen setzen vs. zu viel Raum einnehmen
- 51 Grenzen und Trigger – Grenzen setzen als Trigger

- 58 **Angebote von LesMigraS**
- 60 **Beratung finden**
- 62 **Links und Texte**

EINLEITUNG

Was sind Grenzen? mein Raum – dein Raum – unsere Schnittmenge; Was, wenn mir etwas zu viel wird? ...

Das Thema ›Persönliche Grenzen‹ und ›Grenzen setzen‹ kennen wir alle aus unserem Leben: im Kontakt mit Freund_innen, mit ganz nahen Menschen, mit Menschen, die wir gerade erst kennengelernt haben, mit Menschen, die wir gar nicht kennen, Begegnungen auf der Straße, auf Veranstaltungen, Partys, in der (Herkunfts-) Familie...

Im Laufe der letzten Jahre haben wir festgestellt, dass das komplexe Thema »Persönliche Grenzen und Grenzen setzen« viele Menschen in unterschiedlicher Weise beschäftigt, die zu uns in die Beratungen kommen. Wir haben uns deshalb dazu entschieden, diesem Thema eine Broschüre zu widmen und mit dieser einen Beitrag bzw. eine Anregung zur eigenen – und auch gemeinsamen – Auseinandersetzung zu leisten.

Im ersten Teil der Broschüre geht es um die Frage »Was sind Grenzen?« und warum es manchmal so schwer ist, diese zu setzen. Im weiteren Verlauf werden wir immer wieder auf verschiedene Thematiken eingehen, die im Zusammenhang mit dem Setzen persönlicher Grenzen stehen. Der zweite Teil setzt den Fokus auf Selbstreflexion: Es geht um die Wahrnehmung der eigenen Grenzen, die Frage nach dem Umgang mit Grenzen, die uns andere setzen und wie wir andere darin unterstützen können, ihre Grenzen zu setzen. Der dritte Teil befasst sich mit strukturellen Grenzüberschreitungen.

Hier nehmen wir Bezug auf einzelne (strukturelle) Machtverhältnisse und Grenzüberschreitungen, die in diesem Kontext stattfinden.

Uns ist der Bezug zur Praxis und die Umsetzbarkeit unserer Arbeit zum Thema persönliche Grenzen ein großes Anliegen, deshalb haben wir zu vielen Thematiken Übungen eingebaut. Einige dienen der Selbstreflexion, andere zielen eher auf eine Klärung oder Verbesserung des Kontakts zwischen zwei oder mehreren Personen ab.

Die eigenen Grenzen zu kennen und zu wahren ist ein Lernprozess und kann eine große Herausforderung darstellen. Seid geduldig mit Euch selbst und anderen. Es gibt vieles zu ver_lernen.

Wir möchten noch einmal betonen, dass das Thema »Grenzen setzen« viele Seiten hat und wir mehrere Bücher zu dem Thema hätten schreiben können. Aus Platzgründen konnten wir leider nicht alles so detailliert besprechen, wie wir gerne wollten. Vor allem wären wir gerne auf das wichtige Thema ›Grenzen setzen und Lohnarbeit‹ eingegangen, was jedoch unsere Kapazitäten und die der Broschüre gesprengt hätte. Dies ist ein Projekt, was ausbaufähig ist. Deshalb möchten wir euch dazu einladen, uns Kritik und Feedback zukommen zu lassen.

Wir hoffen sehr, dass ihr ein paar Anregungen und Anstöße aus der Broschüre und den Übungen ziehen könnt und diese euch weiterhelfen und dass ihr für euch und andere Situationen und Räume kreieren könnt, in denen ihr euch wohl, sicher und verstanden fühlt.

To be continued...

Euer LesMigraS-Team

01. GRENZEN SETZEN

Was sind
Grenzen?

Grenzen setzen als
Selbstfürsorge

Wie hängen Grenzen mit
Bedürfnissen zusammen?

Übung 1

Übung 2

WAS SIND GRENZEN?

Es gibt viele verschiedene Arten von Grenzen. Einige davon sind persönlich und/oder politisch, andere territorial und/oder von der Gesellschaft vorgegeben.

Persönliche Grenzen sind Regeln, Limitierungen und Entscheidungen, die wir uns selber und im Kontakt mit anderen setzen. Sie können sich auf unseren Körper, unser emotionales Gleichgewicht, unser Wohlbefinden oder unsere politischen Grundhaltungen beziehen. Werden diese Grenzen von uns und anderen eingehalten, kann das unterschiedliche positive Folgen haben: manche Menschen können dann erst so richtig aus sich herausgehen, andere können sich erst dann so richtig entspannen usw.

Grenzen entstehen meist durch spezielle Erfahrungen zu unterschiedlichen Zeitpunkten unseres Lebens, die wir alle machen, und so kann es manchmal hilfreich sein, etwas mehr über das Leben und die Geschichte(n) einer Person zu wissen, um deren Grenzen einordnen und besser nachempfinden zu können.

Manche Grenzen sind starrer bzw. gefestigter, andere wiederum sind durchlässiger und flexibler. Je nach Situation, Tagesform und Lebensphase können sich also manche unserer Grenzen unterscheiden. Im Laufe der Zeit können sich von uns einmal als wichtig erachtete Grenzen als nicht mehr so wichtig herausstellen (oder auch andersherum) und sich verändern – weil wir uns geändert haben.

Das Setzen von Grenzen ist nicht immer einfach, weil wir oft erst identifizieren müssen, worum es eigentlich geht: Wo kommt dieses merkwürdige Gefühl her? Warum können wir das jetzt nicht einfach so stehen lassen? Um Antworten auf diese Fragen zu finden, sind verschiedene Arten der Selbstreflexion, des Mit-Sich-In-Kontakt-Seins hilfreich.

GRENZEN SETZEN ALS SELBSTFÜRSORGE

Wenn wir gut auf uns achten und respektvoll Grenzen setzen, praktizieren wir Selbstfürsorge und tragen zu unserem emotionalen und physischen Wohlergehen bei. Bewusstes Vertreten unserer Grundsätze und Bedürfnisse kann sehr empowernd sein, das heißt, es stärkt unser Selbstbewusstsein, unser Selbstwertgefühl und befähigt uns dazu, heilsame Beziehungen zu führen.

Gelingt es uns nicht, unsere Grundsätze und Bedürfnisse in Grenzen umzusetzen, kann das zu emotionalem Schmerz, Abhängigkeit, Angst und stressbegründeten körperlichen Erkrankungen führen. Das Setzen von Grenzen schützt uns letztendlich vor gewaltvollen Beziehungen und ermöglicht respektvolle Nähe und Intimität.

Auch beim Setzen von Grenzen kommt es auf das richtige Maß an: Setzen wir zu wenig Grenzen und unsere Türen sind immer offen, laufen wir Gefahr, ausgenutzt zu werden und haben nur noch wenig bis keine Kontrolle über das, was mit uns passiert. Ist unsere Grenzsetzung aber zu rigide, kann das zu Isolation führen. Wir können nicht mehr aus uns heraus, lassen aber auch niemanden an uns heran.

WIE HÄNGEN GRENZEN MIT BEDÜRFNISSEN ZUSAMMEN?

Bedürfnisse können materielle Notwendigkeiten, aber auch nicht-materielle, persönlich-individuelle Wünsche sein. Sie stellen eine Art Basis dar, von der aus Grenzen bestimmt werden können.

Aber wie kommen wir an unsere Bedürfnisse heran, wenn sie uns noch nicht ganz klar sind?

Wenn wir Hunger haben und etwas essen, stillen wir unser Bedürfnis nach Nahrung. In diesem Beispiel ist es relativ einfach, das Bedürfnis zu erkennen und zu wissen, was zu tun ist, um es zu befriedigen. Bei sozialen Interaktionen ist das schon etwas komplizierter.

Oft verwechseln wir den Weg hin zur Erfüllung unserer Bedürfnisse mit dem eigentlichen Bedürfnis. So kann der Wunsch nach einer Umarmung das Bedürfnis nach Verbundenheit zum Ausdruck bringen; der Wunsch, dass etwas nicht weitererzählt wird, das Bedürfnis nach Sicherheit.

Wir haben alle zum Teil sehr unterschiedliche Strategien erlernt, um uns unsere Bedürfnisse zu erfüllen. Manchmal können die Strategien zur Erfüllung ein und desselben Bedürfnisses sehr unterschiedlich sein. Wir kennen alle Situationen, in der mindestens zwei Menschen das gleiche wollen, sich die individuellen Wege dahin aber grundlegend unterscheiden.

Um mehr Klarheit darüber zu erlangen, welche Strategien du verwendest, kannst du die folgende Tabelle ausfüllen:

ÜBUNG 1

ÜBUNG:

Wenn du dir das Bedürfnis nach...	... erfüllen möchtest, machst du...?	Welche Gefühl löst das bei dir aus?
Wertschätzung		
Verbundenheit		
Sicherheit		
Unabhängigkeit		

ÜBUNG:

ÜBUNG 2

Stellt euch folgende Situation vor:

Aki und Baran sind abends miteinander verabredet und wollen etwas gemeinsam unternehmen. Baran schlägt vor, gemeinsam auf eine Party in der Nähe zu gehen und Aki stimmt zu. Dort angekommen stellt Aki fest, dass Aki außer Baran niemanden kennt. Baran hingegen trifft wiederholt bekannte Menschen und sagt schließlich: »Ich bin gleich wieder da...«. Nach einer halben Stunde kann Aki Baran immer noch nirgendwo finden. Nach einer für Aki gefühlt ziemlich langen Zeit geht sie_er sehr aufgewühlt nach Hause.

Was ist in dieser Situation passiert?

Was hätten Aki und Baran anders machen können?

Hier einige Möglichkeiten:

1. Bedürfnisse klären

Vor einer Verabredung kann es sinnvoll sein zu besprechen, was unsere Wünsche und Bedürfnisse und Erwartungen in Bezug auf das bevorstehende Ereignis sind. Wenn sich beide Personen treffen, weil sie ein Bedürfnis nach Kontakt haben, ist das ein guter Anfang. Trotzdem ist es wichtig, sich auch darüber auszutauschen, auf welche Art und Weise beide Personen dieses Bedürfnis mit Inhalt füllen. Denn je nachdem, wie unser Tag oder wie unsere Woche war und abhängig von all den Dingen, die im Leben so passieren, kann sich dieses Kontaktbedürfnis unterschiedlich äußern.

Aki und Baran hätten vor ihrer Verabredung besprechen können, was sie wo zusammen machen möchten. Im Verlauf der beschriebenen Situation wird klar, dass Aki mit mehr Kontakt während der Verabredung gerechnet hat. In einem Gespräch vor der Party hätte Aki Baran mitteilen können, dass sie_er heute

eher auf Zweierkontakt aus ist und sich wünscht, dass Baran ihre_ seine Bezugsperson für die Party ist, was bedeuten würde, dass Baran für Aki ansprechbar ist.

Deine Ideen:

2. Vorstellungen klären

Um Missverständnissen und falschen Erwartungen vorzubeugen, klärt im Voraus eure Vorstellungen bezüglich der Verabredung. In welchem Rahmen möchtet ihr euch treffen? Möchtet ihr zu zweit allein sein oder ist es auch in Ordnung, mit z.B. Mitbewohner_innen einen Film zu gucken etc.?

Zu diesem Punkt hätten Aki und Baran folgendes klären können:

Wie gehen wir auf der Party miteinander um?

Was passiert wenn, wir Leute treffen, die nur eine Person von uns kennt?

Wie passt das Vorhaben, auf die Party zu gehen, mit Akis Bedürfnis nach Zweierkontakt zusammen?

Wie passt das Vorhaben, auf die Party zu gehen, mit Barans Bedürfnis zusammen, auch andere Menschen dort zu treffen?

Deine Ideen:

3. Alternativen besprechen

Habt ihr euch ausgetauscht, stellt aber fest, dass eure Vorstellungen nicht vereinbar sind, geht auf die Suche nach Alternativen. Vielleicht ist es möglich, die Verabredung so zu gestalten, dass ihr die unterschiedlichen Vorstellungen gemeinsam umsetzen könnt.

Bei der Frage danach, wie Barans Wunsch auf die Party zu gehen und Akis Bedürfnis nach Nähe vereinbar sind, könnte eine dritte Möglichkeit sehr hilfreich sein. Zum Beispiel hätte Aki folgendes vorschlagen können: »Ich merke grade, dass ich Lust auf rumhängen zu zweit mit dir habe. Deshalb lass uns doch vor der Party einen langen Spaziergang machen / etwas essen gehen / zusammen kochen und wenn es mir zu viel wird auf der Party, dann gehe ich einfach nach Hause, aber wir hatten dann trotzdem unsere Zeit zusammen.«

Deine Ideen:

4. Absprachen treffen

Wenn es während einer Verabredung zu unerwarteten Zwischenfällen kommt, dann sprecht darüber, wann und wo ihr euch wiederseht, wie lange ihr weg seid, ob ihr eure Verabredung an anderer Stelle fortsetzen möchtet usw.

Baran und Aki könnten auf der Party folgende Absprachen treffen:

Baran freut sich darauf, einige Menschen auf der Party wiederzutreffen und fragt Aki, ob sie_er Lust hat, einander vorgestellt

zu werden. Oder, falls Aki nicht danach ist, könnten beide die Verabredung treffen, dass sie zwei Stunden zusammen auf der Party rumhängen und Aki dann nach Hause geht und Baran sich den anderen Menschen dort widmen kann.

Wenn Aki schon weiß, dass es für sie_ihn heute nicht der richtige Zeitpunkt ist, um neue Menschen kennenzulernen, könnte sie_er das kommunizieren und die Entscheidung treffen, nach der gemeinsamen Zeit nach Hause zu gehen.

Deine Ideen:

02. SELBST- REFLEXION

Warum Grenzen setzen?

Übung 3

Eigene Grenzen wahrnehmen

Übung 4

Übung 5

Wie kann ich andere unterstützen,
ihre Grenzen zu kommunizieren?

Übung 6

Wie kann ich mich verhalten,
wenn mir Grenzen gesetzt werden?

WARUM GRENZEN SETZEN?

Warum ist es wichtig, Grenzen zu setzen?

- Um Selbstrespekt und Selbstfürsorge zu praktizieren
- Um unsere Bedürfnisse in Beziehungen zu kommunizieren
- Um Zeit und Raum für positive Interaktionen zu schaffen
- Um Beziehungen heilsam zu gestalten

Das Setzen von Grenzen und das Kennen eigener Bedürfnisse hängen eng miteinander zusammen. Können wir ein z.B. emotionales Bedürfnis klar identifizieren, haben wir einen Ausgangspunkt, von welchem aus wir uns überlegen können, was es braucht, damit dieses Bedürfnis erfüllt werden kann.

ÜBUNG 3

ÜBUNG:

WIE VERHALTE ICH MICH?

Stell dir einen Ort / Raum vor, in dem nur du bist. Die Temperatur ist so, wie du es am liebsten magst, du befindest dich in einer für dich angenehmen Körperposition, all deine körperlichen Bedürfnisse sind gestillt und du bist vollkommen entspannt.

Reflektiere nun über die folgenden Fragen:

1. Welche Verhaltensweisen an dir, im Kontakt mit anderen, magst du?

2. Welche Verhaltensweisen an dir, im Kontakt mit anderen, magst du nicht?

3. Welche Reaktionen oder Gefühlszustände möchtest du mit deinem Verhalten (aus Frage 2) bei anderen auslösen?

4. Wie würdest du dich gern verhalten (im Kontakt mit anderen)? Was würdest du gern anders machen / ändern?

5. Was bräuchtest du für die Veränderungen deiner Verhaltensweisen?

Ziel der Übung ist es, sich selbst im Kontakt mit anderen zu reflektieren und der Frage nachzugehen, warum wir manchmal Verhaltensweisen an den Tag legen, die wir eigentlich nicht an uns mögen oder gut finden. Überlege dir genau, ob es Dinge gibt, die dir dabei helfen würden, besser im Kontakt mit dir selbst zu sein, Grenzen zu setzen, mit deiner Energie besser zu haushalten oder einfach mal »nein« zu sagen.

EIGENE GRENZEN

WAHRNEHMEN

Um unsere Grenzen in Bezug auf andere klären können, ist es sehr wichtig, dass wir uns über unsere eigenen Grenzen im Klaren sind.

Manche unserer Grenzen haben wir ganz klar; andere werden uns erst bewusst, wenn sie verletzt werden, was wir dann ganz deutlich spüren können. Manchmal ist es schwer, Grenzüberschreitungen bzw. -verletzungen konkret zu benennen. Im Anschluss an eine Situation ist dann eher nur Ärger und Wut spürbar, eine Verspannung oder aufkommende Aggressionen.

ÜBUNG:

**WO LIEGEN MEINE
EIGENEN GRENZEN?**



ÜBUNG 4

Nimm dir einen Moment Zeit, lies dir die Fragen durch und versuche, diese für dich selbst zu beantworten. Versuche, deinen Gedanken freien Lauf zu lassen und Situationen und Bilder zu sammeln.

1. Was geht mir zu weit? In welchen Situationen denke ich »Es reicht!«?

2. In welchen Situationen fühle ich mich überrumpelt oder gar bedrängt?

3. Gibt es Situationen, in denen ich das Gefühl habe, mich verteidigen zu müssen?

4. Gibt es Momente, in denen ich mich so verhalten habe, wie ich es eigentlich nicht wollte?

5. Gibt es Momente, in denen ich etwas gemacht habe, was ich eigentlich nicht wollte?

[Du kannst auch überlegen, ob es dir in den oben abgefragten Momenten immer so geht oder z.B. nur, wenn du gestresst bist oder vielleicht auch nur mit bestimmten Personen.]

ÜBUNG:

WAS IST FÜR MICH DIE PASSENDE DISTANZ?

Diese Übung ist für zwei Personen. Ihr braucht einen etwas größeren Raum, um die Übung durchführen zu können. Die Übung kann gehend oder rollend durchgeführt werden. Bei der Übung geht es darum, dass du für dich die passende Distanz zu einer Person findest, während die andere Person das gleiche versucht.

Stellt euch gegenüber voneinander auf. Lasst dabei mindestens vier bis sechs Meter Abstand zwischen euch. Guckt euch während der Übung in die Augen, sprecht nicht miteinander und versucht, dabei nicht herumzualbern. Macht ein Start- und Stoppszeichen miteinander aus. Nehmt euch für einen Durchlauf eine halbe Minute bis Minute Zeit.

Bewege dich nach dem Startzeichen so weit auf die andere Person zu, wie es sich für dich gut anfühlt. Du kannst dabei große oder kleine Bewegungen machen. Du kannst dich vorwärts oder rückwärts bewegen. Achte dabei auf dein Bedürfnis und deine Grenzen.

Bewegt euch nach einem Durchlauf in die Ausgangsposition zurück und wiederholt die Übung. Am besten ist es, wenn ihr drei Durchläufe miteinander macht.

Tauscht euch nach den Durchläufen zu folgenden Fragen aus:

- Wie ging es mir bei der Übung?
- Was hab ich bei mir selbst wahrgenommen?
- Was war angenehm? Was war unangenehm?

- Wie habe ich für mich die passende Distanz gefunden?
Wie habe ich entschieden, was die passende Distanz ist?
Was waren dabei Kriterien?
- Was habe ich bei meinem Gegenüber wahrgenommen?
Wie haben diese Wahrnehmungen meine Entscheidung beeinflusst?
- Ist mir mein Gegenüber irgendwann zu nah gekommen?
- Was habe ich dann getan? Bin ich mit meiner Reaktion zufrieden? Was hätte ich gerne getan?
- Welche Muster in Bezug auf Grenzen wahrnehmen und setzen habe ich in der Übung bei mir erkannt?

Überlege dir nach dem Austausch, was du über dich und deinen Umgang mit Grenzen gelernt hast.

Gibt es Situationen in deinem Alltag, wo du die passende Distanz (im räumlichen oder übertragenen Sinne) für dich kommunizieren möchtest?

WIE KANN ICH ANDERE UNTERSTÜTZEN, IHRE GRENZEN ZU KOMMUNIZIEREN?



ÜBUNG:

WAHRNEHMUNG VON GRENZEN

Erinnere dich an eine Situation, in der du deine Grenzen gut wahrnehmen und kommunizieren konntest.

Welche Umstände haben dir die Kommunikation erleichtert?
Welche Verhaltensweisen bei deinem Gegenüber waren hilfreich für dich?

Erinnere dich an eine Situation, in der du deine Grenzen schlecht wahrnehmen und schlecht oder nicht kommunizieren konntest.

Welche Umstände haben die Kommunikation erschwert oder verhindert?

Welche Verhaltensweisen bei deinem Gegenüber haben es erschwert oder verhindert?

Was hättest du besser machen können?

Erinnere dich an eine Situation, in der du die Grenzen einer anderen Person gut wahrnehmen und hören konntest.

Welche Umstände haben deine Wahrnehmung erleichtert?

Welche Verhaltensweisen bei deinem Gegenüber waren hilfreich für dich?

Welche Einstellungen / Gedanken / Gefühle von dir waren hilfreich?

Erinnere dich an eine Situation, in der du die Grenzen einer anderen Person schlecht oder nicht wahrnehmen oder hören konntest.

Welche Umstände haben deine Wahrnehmung erschwert oder verhindert?

Welche deiner Einstellungen / Gedanken / Gefühle standen dir im Weg?

Was hättest du besser machen können?

Anhand deiner Antworten in der Übung kannst du dir überlegen, was dich dabei unterstützt, die Grenzen anderer gut wahrnehmen und hören zu können. Versuche, förderliche Umstände und eine wohlwollende Haltung in dir so aktiv wie möglich herzustellen und hinderliche Umstände zu vermeiden.

Du kannst deinem Gegenüber auch aktiv mitteilen, dass es dir wichtig ist, ihre_seine Grenzen zu kennen. Welche Beispiele fallen dir ein, um das zu kommunizieren?

»Es ist voll okay, wenn es dir zu viel ist.«

»Sag gerne, wenn es nicht passt. Dann kümmere ich mich um eine Alternative.«

»Ist dir das zu nah? Das tut mir leid.«

»Möchtest du hier aufhören?«

WIE KANN ICH MICH VERHALTEN, WENN MIR GRENZEN GESETZT WERDEN?

Wenn es um Grenzen geht, sind wir nicht immer in der Rolle der Person, die Grenzen kommuniziert oder deren Grenzen verletzt wurden. Das Setzen von Grenzen ist Teil von zwischenmenschlichen Interaktionen. Da gehört es selbstverständlich auch dazu, dass mir gegenüber Grenzen kommuniziert werden und dass ich Grenzen verletze. Wenn ich mich wertschätzend, fürsorglich und aufmerksam gegenüber anderen verhalten möchte, dann ist es wichtig, Raum für die Kommunikation von Grenzen zu schaffen und gut mit gesetzten Grenzen umzugehen. Es ist auch wichtig, mir zu überlegen, wie ich mich verhalten möchte, wenn ich eine Grenze verletzt habe.

Sei wohlwollend dir selbst und der anderen Person gegenüber! Nimm die Grenze auf alle Fälle an, auch wenn das vielleicht bedeutet, dass ein Bedürfnis von dir nicht erfüllt werden kann oder dass eine Verhaltensweise oder Äußerung von dir kritisiert wurde.

Es ist wichtig, weder die gesetzte Grenze zurückzuweisen, noch dich selbst abzuwerten. Versuche stattdessen, mit der gesetzten Grenze verantwortungsvoll umzugehen. Es geht dabei um dein Verhalten und nicht um dich als Person an sich.

Hier sind Beispiele für die drei Umgangsstrategien ›Zurückweisung‹, ›Selbstabwertung‹ und ›Verantwortungsvoller Umgang‹.

1) ZURÜCKWEISUNG

»Ich verstehe nicht, was dein Problem ist.«

»Ich finde deine Reaktion total übertrieben.«

»Ich will aber, dass du mir erklärst, warum das rassistisch ist. Es geht hier nicht nur um dich.«

»Immer kommst du mit deinen Filmen / Psychos an. Dich interessiert überhaupt nicht, was das mit mir macht.«

»Ich will aber nicht, dass du jetzt gehst!«

Diese Sätze sind eine Form, die gesetzte Grenze zurückzuweisen und das benannte Problem zum Problem der anderen Person zu machen. Hier wird das Erleben und die Grenze der anderen Person als unberechtigt erklärt. Wenn ich diese Herangehensweise wähle, merke ich, dass es mir dabei um Selbstschutz geht und ich mein eigenes Verhalten nicht in Frage stellen möchte.

Alternativ: Wenn mir eine Grenze gesetzt wird, dann ist es mir wichtig, der anderen Person zu vermitteln, dass ich die Grenze gehört habe. Ich möchte sicher gehen, dass ich wirklich alles verstanden habe, um die Grenze in der aktuellen Situation und bei Bedarf in zukünftigen Situationen respektieren zu können. Mir ist es wichtig, Wertschätzung und Dankbarkeit dafür zu zeigen, dass ich der anderen Person wichtig genug bin, dass sie mir ihre Grenzen mitteilt. Wenn ich die Grenzen der anderen Person respektiere, ermögliche ich, dass die andere Person mit mir im Kontakt bleiben kann.

Versuche auch zu erkennen, in welchen Situationen ein gesetzte Grenze ein Eskalations-Stopp darstellen kann. Wenn wir mit unseren Aggressionen in Kontakt sind, ist es gut zu wissen, wann wir eine Situation verlassen sollten, um gewaltvollem Verhalten vorzubeugen.

2) SELBSTABWERTUNG

»Ich bin so ein Arsch.«

»Ich tue dir immer nur weh.«

»Ich kann einfach nichts richtig machen.«

In diesen Äußerungen wird die Grenze, die in einer bestimmten Situation gesetzt wurde, verallgemeinert. Es geht nicht um eine bestimmte Verhaltensweise. Auch wenn es erstmal so wirkt, als würde die Grenze respektiert werden, so geht es auch hier nicht um die andere Person und deren Empfinden. Die gesetzte Grenze und die Gefühle der anderen Person gehen in einer Spirale der Selbstabwertung verloren. Die Person, der gegenüber die Grenze gesetzt wurde, macht sich selbst handlungsunfähig. Es geht nicht um Veränderung. Wenn ich »immer« oder »nie« sage, dann ist das für mich meistens ein Zeichen dafür, dass ich gerade nicht in der konkreten Situation bleibe, sondern beginne, mich selbst als ganze Person abzuwerten.

Alternativ: Wenn mir eine Grenze gesetzt wird, dann ist es mir wichtig, bei der konkreten Situation zu bleiben. Es ist mir wichtig, die Grenze in Bezug auf mein Verhalten und nicht in Bezug auf meine Person wahrzunehmen. Dadurch wird es mir möglich, darüber nachzudenken, wie ich die Grenze respektieren kann und gegebenenfalls mein Verhalten verändern möchte. Außerdem möchte ich auf die Gefühle der anderen Person eingehen und fragen, was ich zur Unterstützung machen kann. Ich möchte wertschätzend damit umgehen, dass die andere Person sich gerade mir gegenüber geöffnet und eigene Verletzungen benannt hat. Von dem möchte ich nicht ablenken, indem ich mich in Selbstabwertung stürze. Selbstabwertung ist meistens auch eine Form von Selbstmitleid. Es geht erstmal nicht darum, was die gesetzte Grenze mit mir emotional macht. Ich kann mir andere Räume suchen, in denen ich mich auf mich selbst und meine Bedürfnisse fokussieren kann.

3) VERANTWORTUNGSVOLLER UMGANG

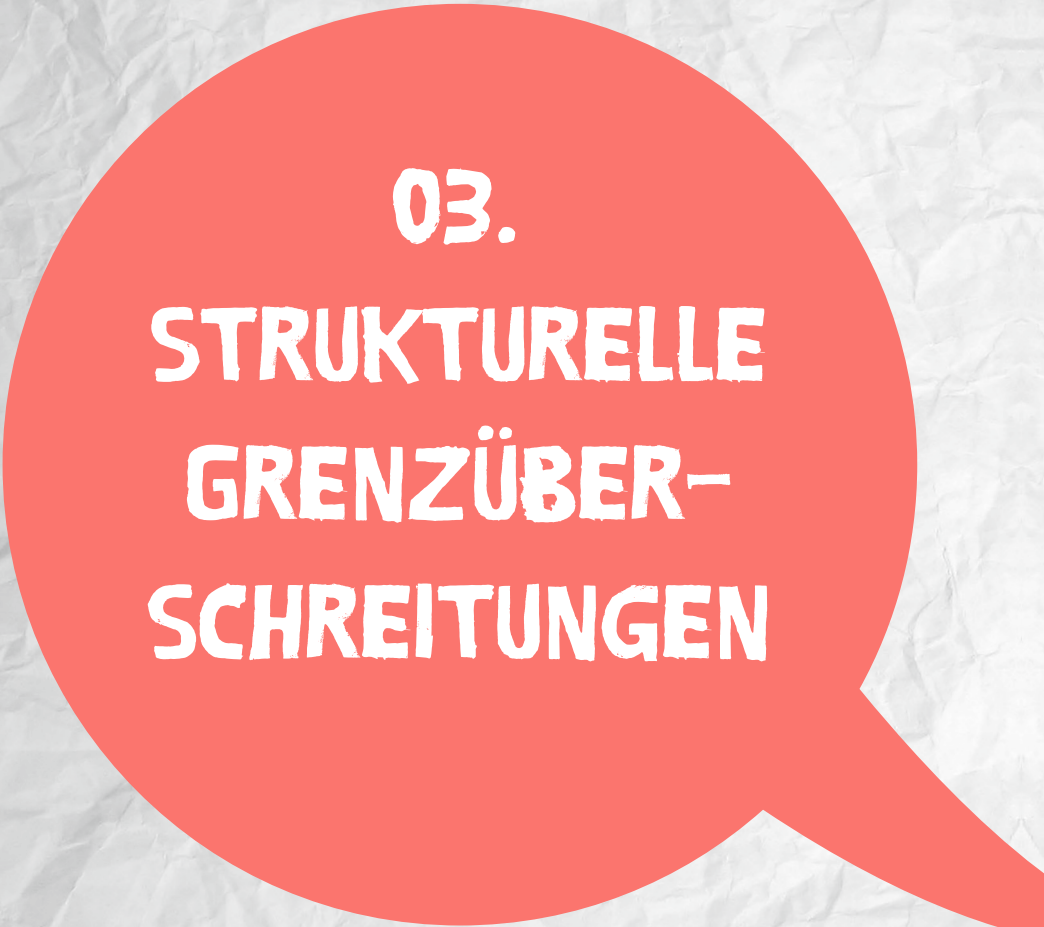
»Es tut mir leid, wie ich mich verhalten habe. Das war nicht okay / das war diskriminierend / gewaltvoll.«

»Danke, dass du mir deine Grenze mitteilst.«

»Ich möchte deine Grenze respektieren. Hast du konkrete Wünsche?«

»Was brauchst du gerade?«

Ich möchte der anderen Person vermitteln, dass ich die Grenze verstanden habe und sie als Möglichkeit begreife, mich achtsam im Kontakt zu verhalten. Mir ist es wichtig, die Verletzungen und Gefühle der anderen Person anzuerkennen. Ich kann der anderen Person kommunizieren, dass es mir leid tut, wenn ich die Grenze bereits überschritten habe. In dem Falle kann ich darüber nachdenken, wie ich in Zukunft besser darauf achten kann, die Grenze wahrzunehmen und einzuhalten.

A large red speech bubble graphic is centered on the page. It has a circular top and a tail pointing towards the bottom right. The background of the entire page is a light gray, crumpled paper texture.

03.
STRUKTURELLE
GRENZÜBER-
SCHREITUNGEN

Grenzen setzen und Trans*Sein

Grenzen setzen und Rassismus

Grenzen setzen und
Psychologische Diagnosen/
Neurodiversität

Grenzen setzen und dein Körper

Grenzen setzen im Kontext von
körperlicher Nähe und Sexualität

Übung 7

Grenzen setzen und
Freund_innenschaften

Übung 8

Grenzen setzen und Liebesbeziehungen

Umgang mit Grenzüberschreitungen auf
struktureller Ebene und Mikroaggressionen

Grenzen setzen vs.
zu viel Raum einnehmen

Grenzen und Trigger –
Grenzen setzen als Trigger

Übung 9

Übung 10

Bisher haben wir Grenzen und Grenzüberschreitungen im Allgemeinen besprochen. Im folgenden Teil werden wir auf Grenzüberschreitungen eingehen, die bestimmten Menschengruppen widerfahren bzw. im Umgang mit bestimmten Menschengruppen und/oder sozialen Beziehungen passieren. Wir sprechen dann von sogenannten strukturellen Grenzüberschreitungen (z.B. Rassismus, Heterosexismus, Ableismus, Trans*diskriminierung etc.).

Wenn du eine Äußerung, Frage oder Situation als strukturelle Grenzüberschreitung empfindest, ist das unabhängig davon, wie etwas gemeint war. Das bedeutet, dass manche Menschen glauben, nur verletzend sein zu können, wenn das auch ihre Absicht ist. Tatsächlich entscheidest du aber, ob etwas grenzüberschreitend ist oder nicht und auch, wie du darauf reagieren möchtest. In bestimmten Situationen ist es sinnvoll, nochmal das Gespräch zu suchen, in anderen Momenten kann das Verlassen der Situation hilfreich sein.

GRENZEN SETZEN UND TRANS*SEIN

Wenn Dein Umfeld weiß, dass du trans* bist, kann es schnell vorkommen, dass andere Leute Deine Grenzen überschreiten. Viele Trans*Menschen machen grenzüberschreitende Erfahrungen in Form von z.B. (zu) intimen Fragen oder ungefragtem Angefasst-Werden. Egal, ob du vor bzw. mitten im Transitionsprozess bist oder diesen bereits hinter dich gebracht hast oder dich selbst als (gender) non-binary oder ›weder noch‹ bezeichnest: Achte besonders gut auf deine Grenzen und schütze diese von Anfang an.

Es gibt Fragen, die dir vor der Transition niemand gestellt hat und die Cis-Menschen* grundsätzlich nicht gestellt werden. Hier ein paar Beispiele für grenzüberschreitende Fragen, die Trans*Menschen häufig zu hören bekommen:

- *Was ist dein »richtiger« Name? (bezogen auf den Namen, der dir bei Geburt gegeben wurde oder (noch) in deinem Pass steht)*
- *Welche Operationen hattest du schon, welche Operationen stehen noch an?*
- *Wie lange nimmst du schon Hormone?*
- *Was bist du – Mann oder Frau?*

Jede dieser Fragen ist grenzüberschreitend, wenn sie dir von Personen, die du eigentlich nicht (gut) kennst, gestellt wer-

* Menschen, die sich mit dem bei ihrer Geburt zugewiesenen Geschlecht identifizieren

den, denn Fragen bezüglich deiner Genitalien oder medizinischer Details sind Privatangelegenheiten. Die Tatsache, dass du trans* bist, gibt anderen Leuten nicht das Recht, deine Privatsphäre zu ignorieren. Das ist so, als ob du Leute, die du nicht (gut) kennst, aus dem Nichts heraus fragst, ob sie beschnitten sind, ob ihre Schamlippen hervorstehen bzw. wann sie sich über ihre Geschlechtsidentität im Klaren waren.

Du hast das Recht, dir in jeder Situation, in denen dir diese oder andere Fragen gestellt werden, zu überlegen, ob du darauf antworten möchtest, ob du (ähnliche) Fragen zurückstellst, ob du die Frage kommentieren möchtest, ob du dich einfach umdrehst oder Unterstützung holen möchtest usw.

Pronomen sind ein weiterer wichtiger Punkt, wenn es um Grenzen von Trans*Menschen geht. Es wird immer Leute geben, die denken, dass sie das »Recht« haben, Trans*-Menschen mit falschen Pronomen und/oder Namen anzusprechen. Kommuniziere dein Pronomen und deinen Namen deutlich an deine Umwelt und halte dich so weit es geht von Leuten fern, die das nicht akzeptieren können.

Wenn du konkrete Ideen für Unterstützungsmöglichkeiten hast, kann es sehr hilfreich sein, dies mit vertrauten Freund_innen zu besprechen und zu gucken, an welchen Stellen und auf welche Art und Weise sie dich unterstützen können. Bei Pronomen ist dies relativ einfach: Wenn deine Freund_innen dich mit deinem richtigen Namen und richtigen Pronomen ansprechen, setzen sie ein Beispiel für andere Menschen, die diesem dann folgen können.

GRENZEN SETZEN UND RASSISMUS

Auch im Bezug auf Rassismus kann es leider schnell passieren, dass Leute deine Grenzen überschreiten. »Woher kommst du eigentlich / ursprünglich?« ist eine Frage, die viele nicht-weiße Menschen tagtäglich zu hören bekommen. Ebenso kann es vorkommen, dass Leute z.B. deine Haare anfassen ohne, dass du dies möchtest.

Wenn es dir manchmal schwer fällt, bestimmte Situationen einzuordnen, ist es hilfreich ähnlich wie bei trans* bezogenen Grenzüberschreitungen zu schauen, was der cis-Standard wäre. Bei rassistischen Grenzüberschreitungen kannst du dich an der Gruppe orientieren, die am meisten Raum einnimmt und sich dafür am wenigsten rechtfertigen muss, um zu bestimmen, was deine Grenzen überschreitet. In anderen Worten: Wenn dein weißer Chef/Nachbar/Bekannter es dreist fände, wenn du ihm über die Glatze streichelst, musst du es dir nicht gefallen lassen, deine Haare anfassen zu lassen, nur weil sie von betreffender Person als »anders« »ganz besonders« etc. wahrgenommen werden. Auch Freund_innenkreise und/oder (Wahl-) Familie können Orte von rassistischen Grenzüberschreitungen sein. Diese Situationen sind oft sehr spezifisch und komplex. Du musst dabei immer gut im Blick haben, was du gewillt bist, auf dich zu nehmen und auch zu welchem Preis. Du musst also nicht zu jedem Zeitpunkt Grenzüberschreitungen kommunizieren, sondern nur dann, wenn du es als sinnvoll erachtest und die Energie dafür hast. Um darüber mehr Klarheit zu erlangen, was du wann, wie ansprichst, kann der Austausch mit Menschen in der gleichen Situation, Freund_innen oder einer professionellen Unterstützung hilfreich sein.

GRENZEN SETZEN UND PSYCHOLOGISCHE DIAGNOSEN / NEURODIVERSITÄT

Unser psychischer Zustand ist immer ein wichtiger Anhaltspunkt dafür, wie aufnahmefähig oder empathisch wir sind, wie viel oder wenig Raum wir einnehmen wollen. In Phasen, in denen wir sehr viel mit uns selbst beschäftigt sind, kann es durchaus passieren, dass soziale Situationen als Überforderung wahrgenommen werden und wir nicht mehr über die Kapazitäten verfügen, uns zu schützen oder gut für uns selbst zu sorgen. In solchen Situationen ist es wichtig, das zu kommunizieren, um zu verhindern, aus der Überforderung heraus Grenzen von anderen Menschen zu überschreiten. Suche dir Unterstützung und informiere dein Umfeld darüber, was du gerade brauchst, aber auch darüber, wobei du Unterstützung benötigst. Es ist wichtig, dass sowohl du als auch deine näheren Bezugspersonen die Möglichkeit haben, sich aus der Situation zurückzuziehen und kommunizierte Pausen einzulegen.

Wenn du eine Person unterstützt, der es psychisch momentan nicht gut geht, dann ist es sehr wichtig, dass du dich damit nicht allein fühlst. Manchmal ist es so, dass die Person, der es nicht gut geht, kein großes soziales Umfeld hat. Aber trotzdem kannst du nur soviel geben, wie du kannst. Du kannst eine verlässliche Person sein, aber du kannst keinen fehlenden Freund_innenkreis ersetzen. Wenn du die Möglichkeit hast, mit anderen Personen einen Unterstützer_innenkreis aufzubauen, dann tauscht euch aus darüber, wie es euch in der Unterstützung geht. Was macht der Zustand der betroffenen Person mit euch? Wie geht ihr damit um?

Für was fühlt ihr euch verantwortlich, für was nicht? Gehört ihr keiner Unterstützungsgruppe an, sucht eine Beratungsstelle, Selbsthilfegruppen etc. auf. Die Hauptsache ist, dass ihr mit der Situation nicht allein bleibt.

Ob ihr betroffen oder unterstützend seid, versucht Momente zu nutzen, in denen ihr gut im Kontakt sein könnt, um euch darüber zu verständigen, was ihr euch für einen Umgang damit wünscht, wenn:

- es der betroffenen Person schlechter gehen sollte
- ihr als unterstützende Person keine Kraft mehr habt zu unterstützen
- ihr als unterstützende Person den Umgang der betroffenen Person mit der Situation nicht versteht / nicht okay findet etc.
- ...

Es gibt noch viel mehr mögliche Fragen, dies sind nur einige Beispiele. Besprecht diese Fragen, ob mit der betroffenen Person, mit anderen Unterstützer_innen, in einer Beratung/Therapie oder an anderen vertrauensvollen Orten.

Manchmal geht es Personen so schlecht, dass plötzlich die Frage entsteht, ob sie zu einer Gefahr für sich oder andere in ihrem Umfeld werden. In solchen Situationen ist es wichtig, dass du dir einen Überblick darüber verschaffst, wo deine Grenzen in der Unterstützung liegen. Keine Person hat das Recht, dich anzuschreien, zu schlagen oder ihren Frust an dir auszulassen, auch wenn es ihr nicht gut geht.

GRENZEN SETZEN UND DEIN KÖRPER

Dein Körper gehört dir und er hat Grenzen. Es kann vorkommen, dass Leute dich auf eine Art berühren, die sich für dich – in dem Moment oder generell – nicht gut anfühlt. Es gibt unzählige Beispiele für ungewolltes angefasst / berührt werden. Trau' dich, sofort »nein« zu sagen, wenn sich etwas nicht gut anfühlt, auch wenn es eine Person ist, die du kennst und magst. Gerade bei Fällen, in denen deine körperlichen Grenzen von Menschen überschritten werden, die dir nahe sind, ist es besonders wichtig, dass du klar kommunizierst, dass etwas nicht okay für dich ist, damit sich Dinge verändern oder überhaupt nicht mehr passieren.

Es kann z.B. helfen, die Hand einer Person weg zu nehmen, wenn sie dich an Körperstellen berührt, an denen du nicht berührt werden möchtest. Hier gilt, dass es prinzipiell egal ist, ob und wie gut du die Person kennst, die dich sexuell belästigt / dir zu nahe gekommen ist, um deine Grenzen zu kommunizieren. Sprich, du musst es dir weder von deiner Beziehungsperson, noch von einer betrunkenen unbekannt Person auf einer Party gefallen lassen, ungewollt angefasst zu werden. In beiden Fällen ist es mehr als angebracht, deutlich »nein« oder »stopp« zu sagen.

Es gibt Körper, die abhängig von dem Kontext, den wir uns anschauen, besonders stark grenzüberschreitendem Verhalten ausgesetzt sind. Es gibt kein Patentrezept dafür, wie wir am besten mit Grenzüberschreitungen aufgrund sichtbarer Merkmale umgehen können. Sehr oft ist das abhängig von

den Ressourcen (finanziell, emotional, sozial etc.), die uns zur Verfügung stehen. Wenn es dennoch Situationen gibt, in denen du körperlich grenzüberschreitendes Verhalten für wahrscheinlich hältst, versuche dir Unterstützung zu suchen und sei aufmerksam in Bezug darauf, wie Menschen mit dir umgehen. Hier einige Beispiele:

- Eine Schwarze (gender) non-binary Person ist mit zwei befreundeten Personen unterwegs. Sie_er trägt die Haare offen in Form eines großen Afros. Bevor die Gruppe gemeinsam in die Bahn steigt, sagt die Person zu den anderen beiden: »Mir passiert es voll oft, dass Leute mir ungefragt in die Haare greifen. Ich hasse das. Könnt ihr bitte mit drauf achten? Ich bin kein Grabbeltisch!«
- Eine trans*männliche Person geht in eine Schwulensau-na. Dort wird diese Person angestarrt, bekommt unangenehme Fragen im Bezug auf ihre Geschlechtsteile gestellt oder wird im schlimmsten Fall ungewollt angefasst oder penetriert. Es kann in diesen Situationen hilfreich sein, vertraute Menschen in solche Räume mitzunehmen, die du bei Bedarf sofort ansprechen und um Unterstützung bitten kannst.
- Einer trans*weibliche Person geht auf eine queere Party. Dort wird ihr von einem schwulen cis-Mann »zum Spaß« ungefragt an die Brüste gefasst. Sie ist überwältigt von seiner Dreistigkeit und weiß darum kurz nicht, was sie machen soll. Sie wendet sich mit einer unterstützenden Person an das Sicherheitspersonal und bittet darum, ihn rauszuschmeißen.

GRENZEN SETZEN IM KONTEXT VON KÖRPERLICHER NÄHE UND SEXUALITÄT

Für einige Menschen geht es um die Frage, ob sie körperliche Nähe und Sexualität überhaupt praktizieren möchten und wie sie Gedanken und Befindlichkeiten um diese Frage kommunizieren können, für andere Menschen bezieht sich das Setzen von persönlichen Grenzen in Bezug auf körperliche Nähe und Sexualität auf das tatsächliche Ausüben von körperlicher Nähe und Sexualität. Unabhängig davon, ob körperliche Nähe und Sexualität für dich eher in Freund_innenschaften, Sex/Playparties, Liebesbeziehungen, One-Night-Stands oder Affären etc. stattfinden, es ist immer von Vorteil, deine Grenzen so klar wie möglich zu haben. Um herauszufinden, was sich gerade gut anfühlt oder eben auch nicht, versuche, bewusst im Hier und Jetzt und bei dir zu bleiben. Es kann passieren, dass du, während du körperliche Nähe teilst oder Sex hast, mit den Gedanken abschweifst und dich fragst, wie du wohl gerade aussiehst, ob der_den anderen Person(en) gefällt, was du machst, ob du nicht zu verklemmt / aktiv / passiv / ungestüm etc. bist. Dadurch kann es schwerer für dich werden, körperlich und emotional wahrzunehmen, was sich wie für dich anfühlt. Sexualität ist Kommunikation und beginnt nicht erst mit dem Ausführen sexueller Handlungen, sondern wenn zwei oder mehrere Person Interesse an einem intimen Austausch haben. Finde heraus, was du möchtest und was nicht, bei welchen Handlungen du dich trotz Aufregung noch entspannen kannst oder auch, was dir zu weit geht. Klärt wenn möglich im Vorhinein, wie ihr euch verständigt, wenn sich etwas nicht gut anfühlt, vereinbart Zeichen und/oder *safe*-Wörter*.

* Ein *safe*-Wort ist ein Wort, das ihr gemeinsam vereinbart. Es soll als Signal dafür dienen, dass die Person, die es benutzt, nicht mehr weitermachen möchte. Alternativ zu einem Wort könnt ihr z.B. auch ein Ampelsystem benutzen (*grün*: >alles okay</ *gelb*: >gerade noch okay, ein bisschen weniger/langsamer...</ *rot*: >stopp<).

Versuche, auch in unsicheren Situationen die Verantwortung für dich zu übernehmen und so handlungsfähig zu bleiben bzw. einen selbstfürsorglichen Umgang zu praktizieren. Das Wichtigste ist, dass du dich selbst ernst genug nimmst, um zu sagen, wenn dir etwas nicht gefällt.

Auch wenn die Person(en), mit der/denen du nahen / körperlichen Kontakt oder Sex hast, bei bestimmten Dingen fragen, ob und wie sie dich berühren dürfen, gerade bei dem einen Mal, wo sie es nicht tun, solltest du dich trauen, dies anzusprechen. Manchmal präsentieren sich Menschen in der Öffentlichkeit als besonders konsensbewusst, verhalten sich in intimen Situationen aber ganz anders. Versuche darüber mit ihnen ins Gespräch zu gehen.

ÜBUNG:

KONSENS – JA SAGEN

ÜBUNG 7

Überlege zusammen mit den Menschen, mit denen du Sex hast bzw. körperliche Nähe teilst, wie ihr euch darüber verständigen wollt, welche Berührungen an welchen Körperstellen ihr gerne mögt, bzw. für euch okay sind. Ihr könnt euch zum Beispiel Fragen stellen: »Gefällt dir das?«, »Möchtest du gerne an der Brust berührt werden?«. Oder ihr könnt euch allgemeiner darüber austauschen, was ihr gerne mögt. Das könnt ihr mündlich im Gespräch machen oder auch aufschreiben. In einem Zine gab es mal die Anregung, auf einem gezeichneten Körper die Stellen in einer Farbe zu markieren, die du gerne berührt haben möchtest, und in einer anderen Farbe die Stellen, wo du nicht berührt werden möchtest. Dabei kannst du gegebenenfalls noch Details dazu schreiben. Wenn für dich Sprechen keine Variante ist, dann könnt ihr euch Zeichen miteinander vereinbaren oder du kannst die Hand der anderen Person führen.

GRENZEN SETZEN UND FREUND_INNENSCHAFTEN

Freund_innenschaften sind ganz besondere und kostbare Beziehungen. Manche von diesen Menschen kennen wir schon seit Jahren und haben bereits viel miteinander erlebt, andere haben wir vor noch nicht allzu langer Zeit kennengelernt und haben relativ schnell eine schöne Nähe und Vertrautheit miteinander aufgebaut.

Freund_innenschaften können sich im Laufe der Zeit ändern, da ihr euch jeweils verändert oder andere Prioritäten (bezogen auf Menschen und/oder Dingen) bewusst oder unbewusst gesetzt habt. Auch können sich Bedürfnisse ändern, so dass dies auch Veränderungen innerhalb von Beziehungen mit sich bringen kann. Auch wenn wir in eigenen Identitätsprozessen stecken, kann dies Auswirkungen auf unsere Beziehungen zu Freund_innen haben: Es kann sein, dass wir uns dadurch noch näher kommen oder wir entfernen uns, weil wir uns nicht verstanden und akzeptiert fühlen.

Aber egal, wie ihr eure Freund_innenschaften gestaltet habt und lebt, ist Ausgewogenheit wichtig. Auch wird es Zeiten geben, in denen eine_r von euch die andere Person mehr braucht und die andere Person mehr geben kann und das auch tut.

Wenn du allerdings zu einem Punkt kommst, an dem du das Gefühl hast, dass du grundsätzlich/eher die Person bist, die Verständnis zeigt, Rücksicht nimmt und Dinge für die andere Person tut, nimm' dieses Gefühl ernst. Und wie wir bereits

geschrieben haben, geht es nicht darum, dass Gefallen und Handlungen in Freund_innenschaften eins zu eins gegeneinander aufgewogen und erwidert werden. Jedoch ist es auch nicht sinnvoll, wenn sich bei einer Person innerhalb einer Freund_innenschaft das Gefühl von Einseitigkeit einstellt und du das Gefühl hast, dass du und deine Grenzen nicht wahr- oder ernst genommen werden. In solchen Momenten ist es sehr wichtig, dass du die Dinge ansprichst, die dich beschäftigen, die du beobachtet hast und die dir ein komisches Gefühl geben – auch wenn das nicht einfach ist. Versuche, dir bewusst zu machen, dass wir Menschen unsere – auch manchmal unangenehmen – Gefühle mitteilen und sie kritisieren, gerade weil uns sehr viel an der Person und dem Kontakt mit ihr gelegen ist. Durch ein Ansprechen und Kommunizieren deiner Gefühle gibst du deiner_deinem Freund_in die Möglichkeit, sich selbst innerhalb eurer Freund_innenschaft zu reflektieren und sein_ihr Verhalten zu ändern. Vielleicht hast du auch das Bedürfnis, dich mehr auf dich zu fokussieren und (ein wenig) auf Abstand zu gehen. Nimm dir diese Zeit, um dann besser entscheiden zu können, wo und wie du deine Energie einsetzt.

ÜBUNG 8

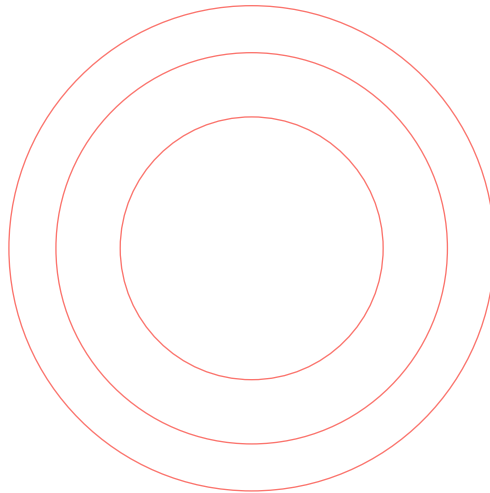
ÜBUNG:

MEINE WOHLFÜHL-ZIRKEL

Schreibe in den inneren Kreis alle Menschen in deinem Umfeld, mit denen du dich wohl fühlst und gerne Zeit verbringst.

Schreibe in den mittleren Kreis alle Menschen in deinem Umfeld, mit denen es für dich okay ist, Zeit zu verbringen.

Schreibe in den äußeren Kreis alle Menschen in deinem Umfeld, mit denen du dich unwohl fühlst oder bei denen du Erfahrungen oder Befürchtungen hast, dass sie deine Grenzen verletzen.



Bei welchen Menschen kannst du stärker entscheiden, wie viel Zeit du mit ihnen verbringen möchtest? Mit wem möchtest du mehr Zeit verbringen? Mit wem weniger?

Bei welchen Menschen hast du weniger Entscheidungsfreiheit? Wie kannst du im Kontakt gut auf dich achten? Was müsste passieren, dass du dich aus dem Kontakt zurückziehst?

GRENZEN SETZEN UND LIEBESBEZIEHUNGEN

Gerade, wenn uns Menschen besonders am Herzen liegen, wir verknallt oder verliebt sind, kann es schwer sein, unsere Grenzen zu kommunizieren. So ist es zu Beginn einer Liebesbeziehung oft verführerisch, sehr viel Zeit miteinander zu verbringen, ohne dabei Zeit für sich alleine einzuplanen.

Wir haben Angst, die andere Person vor den Kopf zu stoßen, sie zu enttäuschen und/oder zu verletzen. Wir können jedoch nur Beziehungen miteinander eingehen, wenn wir ehrlich zu uns selbst sind und somit auch zu unserem Gegenüber. Auch wenn es für einen Moment schlechte Stimmung erzeugt, wenn du z.B. mal ein paar Nächte nicht bei der anderen Person übernachtet, ist es längerfristig gesehen gut, wenn du dir von Anfang an Zeit und Raum für dich selber nimmst. Konkret heißt das zum Beispiel, wirklich nur so viele Nächte mit der anderen Person zu verbringen, wie du möchtest. Auch wenn du Angst vor negativen Konsequenzen hast, ist dies kein guter Grund, um deine Grenzen zu überschreiten und deine Bedürfnisse zu ignorieren. Ausserdem wird Zeit, die ihr aus freien Stücken miteinander verbringt, sehr wahrscheinlich schöner sein, als Zeit, die ihr aus einer Art Pflichtgefühl teilt.

Ein anderer wichtiger Punkt ist, dass das Bedürfnis, Zeit ohne die andere Person zu verbringen, nicht entgegen der gemeinsamen Beziehungszeit verhandelt wird. Menschen brauchen unterschiedlich viel Zeit für sich selbst, um zu regenerieren und/oder runterzukommen. Versucht, Kompromisse zu finden und tauscht euch darüber aus, welche Situationen, in denen ihr gefühlt zu viel / zu wenig Zeit miteinander verbringt, bei euch welche Gefühle auslösen.

UMGANG MIT GRENZÜBER- SCHREITUNGEN AUF STRUKTURELLER EBENE UND MIKROAGGRESSIONEN*

Bestimmte Grenzüberschreitungen sind so sehr in den gesellschaftlichen Strukturen eingebettet, dass sie oft als unproblematisch oder normal betrachtet werden. Einige Beispiele für sogenannte strukturelle Grenzüberschreitungen wurden bereits in den Abschnitten Trans* und Rassismus besprochen. Oft kann es schwierig sein, strukturelle Grenzüberschreitungen zu benennen, ohne dafür negative Konsequenzen zu erfahren. Wenn du zum Beispiel als nicht-weiße Person sogenannte Mikroaggressionen von weißen Personen in weiß-dominierten Räumen erfährst, werden diese schnell »unsichtbar«, weil du die einzige oder eine von wenigen Personen bist, die diese Grenzüberschreitungen überhaupt wahrgenommen hat. Diese Grenzüberschreitungen anzusprechen kann häufig in noch mehr Grenzüberschreitungen resultieren, weil dein Umfeld inadäquat reagiert. In solchen Situationen kann es hilfreich sein, dich mit Menschen, die ähnliche Diskriminierungsformen erfahren, in sicheren Räumen auszutauschen. Ziel eines solchen Austausches kann

* Als Mikroaggressionen werden indirekte, subtile oder nicht-absichtliche/nicht-intendierte Diskriminierungen gegen Angehörige von marginalisierten Gruppen bezeichnet.

sein, dir Erleichterung zu verschaffen (die andere Person wird dich besser verstehen, wenn sie ähnliche Situationen mitgemacht hat), kann aber auch dazu dienen, gemeinsam Strategien zu entwerfen, wie du langfristig gesehen mit solchen Situationen umgehen möchtest (vielleicht können andere vertraute Menschen dir Rat geben, wie sie mit solchen Situationen umgehen). Wichtig ist, dass du auf dein Gefühl hörst – nur weil andere Leute rassistisches Verhalten, was dir gegenüber gezeigt wurde, nicht sehen können, heißt es noch lange nicht, dass es nicht passiert ist oder dass du es dir gefallen lassen musst. Versuche, genau das auszustrahlen. Es kann auch passieren, dass sich die Leute, die strukturelle Grenzüberschreitungen ausführen, dessen sehr wohl bewusst sind und sich zurückziehen werden, wenn sie merken, dass du kontra gibst und dich traust, Dinge zu benennen – im Zweifelsfall könntest du damit nämlich ihre Karriere und/oder ihren sozialen Status ruinieren. Scheue dich nicht davor, dies bei Bedarf zu tun, denn das ist eine Form des politischen Widerstands. Auch wenn solche Leute hinter deinem Rücken schlecht über dich reden, um von ihrem eigenen problematischen Verhalten abzulenken, ist es sinnvoll, sie nicht aus falscher Rücksicht zu schützen.

GRENZEN SETZEN VS. ZU VIEL RAUM EINNEHMEN

Auf eigene Grenzen achten heißt nicht, dass du den gesamten Raum einnehmen darfst oder solltest. Bei der Abwägung, wie viel Raum du einnimmst, kann es hilfreich sein, wenn du dich in der Situation positionierst. Konkret heißt das, zu schauen, inwiefern du von strukturellen Formen der Diskriminierungen betroffen bist. Denn neben schlimmen Dingen, die allen Leuten passieren können (z.B. Krankheit oder Verlust eines geliebten Menschen), gibt es bestimmte Arten von Grenzüberschreitungen, die nur bestimmten Menschengruppen passieren (z.B. Rassismuserfahrungen von nicht-weißen Menschen). So werden Leute, die Diskriminierung auf mehreren Ebenen erfahren, eher grenzüberschreitendes Verhalten erleben als Menschen, die nur auf einer oder keiner strukturellen Dimension diskriminiert werden. Wenn du also merkst, dass du dich in Räumen bewegst, in denen deine Mitmenschen mehr mit strukturellen Grenzüberschreitungen zu tun haben als du, solltest du dir dessen bewusst sein und nicht zu viel Raum einnehmen, z.B. in dem du konstant über deine Bedürfnisse sprichst, dich vor Verantwortung drückst oder nicht für deine eigenen Grenzüberschreitungen gerade stehst. Wenn du dir nicht sicher bist oder schlichtweg nicht weißt bzw. verstehst, was für strukturelle Dimensionen andere um dich herum erfahren, ist es sinnvoll, die Situation und Menschen um dich herum erstmal zu beobachten und im Zweifelsfall eher weniger als mehr Raum einzunehmen.

GRENZEN SETZEN UND TRIGGER – GRENZEN SETZEN ALS TRIGGER

Trigger sind Auslöser oder Reize, die traumatisierende Erfahrungen wieder hochholen und zu belastenden Gefühlen, Körperempfindungen, Wahrnehmungen, Verhaltensweisen oder Gedanken führen. Oder du schaltest innerlich ab bzw. dissoziiert. Dabei kann es passieren, dass dir gar nicht klar ist, dass gerade eine traumatisierende Erfahrung angetickt wird. Das liegt daran, dass traumatisierende Erfahrungen nicht als zusammenhängende Erinnerung abgespeichert werden. Wenn etwas sehr Schlimmes passiert, dann schaltet sich im Gehirn ein Notfallprogramm ein, was versucht, zu verhindern, dass das Ereignis abgespeichert wird. Allerdings gelingt das nicht komplett, sondern einzelne Teile des Erlebnisses werden unzusammenhängend abgespeichert. Deswegen kann es beispielsweise passieren, dass du dich an einen Autounfall nicht gut erinnern kannst. Aber wenn du einen lauten Knall hörst oder etwas größeres Rotes schnell auf dich zukommen siehst, dann tut dir plötzlich dein Oberkörper an der Stelle weh, an der dein Sicherheitsgurt saß. Dabei kann es passieren, dass du nur den Schmerz spürst, ohne es in Zusammenhang mit dem Autounfall zu bringen.

Auch soziale Interaktionen können solche Trigger sein. Dabei können der Geruch, das Aussehen, die Stimme, der Tonfall oder das Verhalten einer Person triggernd sein. Es kann zum Beispiel sein, dass dich der Geruch nach Alkohol triggert, weil du von einer betrunkenen Person geschlagen wurdest. Oder du kannst es schwer aushalten, wenn eine Person laut(er) wird, weil du als Kind erst angeschrien und dann al-

leine in dein Zimmer geschickt wurdest. Auch wenn es sich in der Situation vielleicht so anfühlt, ist nicht die andere Person »schuld« daran, dass du dich so fühlst. Wenn du keine traumatisierende Erfahrung gemacht hättest, könntest du gelassener reagieren; möglicherweise würde dich das Verhalten der Person gar nicht stören oder du könntest ruhiger thematisieren, was dich stört.

Trigger sind daran gut zu erkennen, dass du auf sie wahrscheinlich wesentlich intensiver reagierst, als es für die aktuelle Situation angemessen ist. Es findet eine Vermischung der gegenwärtigen Situation mit der traumatisierenden Erfahrung statt. Wenn du getriggert bist, reagierst du so, als wärst du wieder in der alten Situation bzw. du wendest die Schutzmechanismen an, die du dir aufgrund der Erfahrung zugelegt hast. Das kann dazu führen, dass du nicht mehr in der Lage bist zu sprechen, weil du innerlich abschaltest. Es kann sein, dass du wütend wirst und schreiest, weil du dir als Strategie angewöhnt hast, dass Angriff die beste Verteidigung ist. Es kann sein, dass du versuchst, der anderen Person alles recht zu machen, weil du als Kind dachtest, dass du damit Bestrafungen verhindern kannst. In all diesen Situationen erlebst du gleichzeitig die aktuelle Situation und die frühere Situation. Für dein Gegenüber kann es schwer sein nachzuvollziehen, was gerade bei dir passiert.

Um besser zu lernen, was dich triggert und welche Reaktionen dieser Trigger in dir auslöst, kann es gut sein, ein Trigger-Tagebuch zu führen.

ÜBUNG 9

ÜBUNG : TRIGGER-TAGEBUCH

Datum: _____

Wo fand die Situation statt?

Wer war anwesend?

Wer hat was gesagt / gemacht / nicht gesagt / nicht gemacht?

Wie hast du dich gefühlt?

Wie hast du dich verhalten?

(basierend auf: Christiane Sautter: Ressourcen- und Traumatriggerbuch. Arbeitsmaterial für Drachenbändiger. Wolfegg 2010.)

Unter diesen Umständen ist es besonders schwierig, Grenzen zu setzen.

Es kann schwierig sein, Trigger überhaupt erstmal als Trigger wahrzunehmen und sie nicht mit dem Hier und Jetzt zu verwechseln. Es kann schwierig sein, dir zuzugestehen, dich erstmal selbst zu versorgen, wenn du getriggert bist. Es kann schwierig sein, zu kommunizieren, dass du getriggert bist und was du gerade brauchst. Und es kann schwierig sein, mit der Reaktion deines Gegenübers umzugehen, was sich vielleicht zurückgewiesen, kritisiert oder vernachlässigt fühlt.

Wenn dich belastende Gedanken / Gefühle / Körperempfindungen einholen und deine Trauma-Reaktionen aktiviert sind, dann ist es besonders schwer, mit anderen Menschen im Kontakt zu bleiben. Es ist hilfreich, wenn du dann die Priorität auf deine Stabilisierung setzt. Das bedeutet manchmal, eine Interaktion unterbrechen zu müssen: »Stopp, ich bin gerade getriggert und nicht mehr gut im Kontakt mit mir.«, »Ich kann mich gerade nicht mehr spüren und muss mich erstmal auf mich selbst konzentrieren.«

Vielleicht möchtest du mit Menschen in deinem Umfeld darüber sprechen, was dich triggert und was in solchen Situationen für dich hilfreich ist. Ein solches Gespräch fällt dir womöglich leichter als in dem Moment, in dem du getriggert bist, wahrzunehmen und zu vermitteln, was gerade bei dir passiert. Du kannst deine Erfahrungen aus deinem Trigger-Tagebuch nutzen, um dich auf das Gespräch vorzubereiten.

Das Wichtigste ist: Versuche, möglichst wohlwollend dir selbst gegenüber zu bleiben. Wenn du getriggert bist, befindest du dich in einer Situation, in der bei dir innerlich alles auf Alarm geschaltet ist. Es wird Zeit brauchen, zu lernen, wie du dann so weit zu dir zurückfinden kannst, um gut eine Grenze setzen zu können.

Es kann auch passieren, dass es dich triggert, wenn eine andere Person dir gegenüber eine Grenze setzt. Vor allem, wenn du Erfahrungen mit (emotionaler) Vernachlässigung in der Kindheit gemacht hast. Dann kann eine gesetzte Grenze sich so anfühlen, als würde dir etwas existenziell Wichtiges entzogen werden. Dabei liegt die Betonung darauf, dass es sich so anfühlt. Wie schon weiter oben beschrieben, schiebt sich auch in dieser Situation eine traumatisierende Erfahrung vor die aktuell erlebte Situation. Es ist dir nicht mehr möglich, zwischen den beiden Dingen zu unterscheiden. Deswegen kann es für dich schwierig sein auszuhalten, wenn die andere Person zum Beispiel sagt, dass sie nicht mehr mit dir sprechen möchte.

Wenn du getriggert bist, weil du eine Grenze gesetzt bekommst, ist es wichtig, dass du trotzdem die Grenze respektierst. Genauso wichtig ist es, dass du dich gut um dich selbst kümmerst. Was tut dir jetzt gut? Kannst du eine_n Freund_in kontaktieren?

ÜBUNG:

TRIGGER-NOTFALLKOFFER

Es ist hilfreich, wenn du einen Notfalkoffer hast für Situationen, in denen du getriggert bist.

Ein Notfalkoffer besteht zum einen aus einer Liste mit Sachen / Aktivitäten / Menschen, die dir in der Situation gut tun oder dich stabilisieren.

Zum anderen kannst du dir tatsächlich eine Kiste packen, in der du verschiedene Sachen hinein packst, die du dann brauchen kannst.

Achte dabei darauf, mit den Sachen verschiedene Sinne anzusprechen, z.B. Igelball, Tee, Duftöl, Musik.

Auch sind Sachen gut, die dich trösten, z.B. Kuscheltier, warme Decke.

Wenn du manchmal dissoziiert, dann sind Dinge, die einen starken Reiz auslösen, gut, um dich wieder zurück ins Hier und Jetzt zu holen, z.B. Pfefferminzöl, Eiswürfel auf das Handgelenk.

Welche Dinge tun dir gut oder stabilisieren dich, wenn du getriggert bist?

Welche Aktivitäten tun dir gut oder stabilisieren dich, wenn du getriggert bist?

Welche Menschen tun dir gut oder stabilisieren dich, wenn du getriggert bist?



SCHLUSS

ANGEBOTE VON LESMIGRAS

LesMigraS ist der Antigewalt- und Antidiskriminierungsbereich der Lesbenberatung Berlin e.V.. Wir setzen uns in unserer Arbeit für eine Gesellschaft ein, in der alle Aspekte des Lebens und der Persönlichkeit von lesbischen, bisexuellen Frauen*, Trans*, Inter* und Queers akzeptiert und wertgeschätzt werden. Dazu gehört eben nicht nur die sexuelle Orientierung, sondern auch die Zugehörigkeit_en zu verschiedenen gesellschaftlichen, sozialen, religiösen und kulturellen Gruppen. Daraus ergeben sich sehr unterschiedliche Erfahrungen von Gewalt und Diskriminierungen.

Wir arbeiten in einem interdisziplinären und intersektionalen Team, so dass wir den vielfältigen Bedürfnissen und Interessen aus unterschiedlichen Perspektiven begegnen können.

Gerne könnt ihr zu uns oder einer anderen Einrichtung in die Beratung kommen. Bei LesMigraS könnt ihr Gebrauch machen von psycho-sozialen Beratungsreihen, in denen wir die Themen besprechen, die euch am Herzen liegen (Ängste, Depressionen, Beziehungskrisen, Coming Out etc.). Außerdem bieten wir eine Vielzahl von Selbsthilfe- bzw. Empowerment-Gruppen an, wie z.B. die Schreibgruppe für Menschen mit Migrationshintergrund oder die Gruppe für Trans* Women of Color.

Weitere Infos unter: www.lesmigras.de

LESMIGRAS / LESBENBERATUNG BERLIN E.V.

Unterstützung für lesbische, bisexuelle Frauen*, Trans*, Inter* und Queers mit und ohne Rassismus-Erfahrungen und mit und ohne Beeinträchtigungen

Angebote:

- Persönliche, telefonische und E-Mail-Beratung
- Begleitung zu Behörden, Anwäl_t_innen, Polizei, Ärzt_innen etc.
- Mobile vermittelnde Arbeit

Kulmer Str. 20a, 10783 Berlin

2. Hinterhaus, 4. Stock (Rollstuhlgerecht, mit Fahrstuhl)

Telefon 030 - 215 20 00 und 030 - 21 91 50 90

info@lesmigras.de, www.lesmigras.de

beratung@lesbenberatung-berlin.de,

www.lesbenberatung-berlin.de

BERATUNG FINDEN

Wo kann ich als Person, die Diskriminierung und Gewalt erfahren hat, Beratung finden? Wo gibt es Angebote für Unterstützer_innen?

BERATUNGSSTELLEN IN BERLIN

GLADT e.V.

Antirassistische queere Migrant_innen-Selbstorganisation

Koloniestr. 116, 13359 Berlin

Telefon 030 - 26 55 66 33

info@gladt.de, www.gladt.de

TransInterQueer e.V.

Hermannstr. 51, 12049 Berlin

Telefon 030 - 62 90 13 55

triq@transinterqueer.org, www.transinterqueer.org

ADNB – Antidiskriminierungsnetzwerk Berlin des TBB

Primär für in Berlin lebende Menschen, die rassistische und damit zusammenhängende Diskriminierungserfahrungen machen

Oranienstr. 53, 10969 Berlin

Telefon 030 - 61 30 53 28

adnb@tbb-berlin.de, www.adnb.de

ReachOut

Beratungsstelle für Opfer rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt

Beusselstr. 35 (Hinterhaus, 4. Etage), 10553 Berlin

Telefon 030 - 69 56 83 39

info@reachoutberlin.de, www.reachoutberlin.de

Sonntagsclub e.V.

*Beratungs-, Informations- und Kommunikations-Zentrum für Lesben,
Schwule, trans- und heterosexuelle Menschen*
Greifenhagener Str. 28, 10437 Berlin
Telefon 030 - 449 75 90
info@sonntags-club.de, www.sonntags-club.de

RuT

Rad und Tat – Offene Initiative Lesbischer Frauen e.V.
Schillerpromenade 1, 12049 Berlin
Telefon 030 - 621 47 53
post@rut-berlin.de, www.rut-berlin.de

**LARA – Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Frauen*
(Beratung – Krisenintervention – Koordination)**

Fuggerstr. 19, 10777 Berlin
Telefon 030 - 216 88 88
beratung@lara-berlin.de, www.lara-berlin.de

Opferhilfe Berlin e.V.

Hilfe für Opfer von Straftaten in Berlin
Oldenburger Str. 38, 10551 Berlin
Telefon 030 - 395 28 67
info@opferhilfe-berlin.de, www.opferhilfe-berlin.de

BERATUNGSSTELLEN IN DEUTSCHLAND

Beratungsstellen in verschiedenen Städten sowie überregionale Angebote finden sich auf der Webseite von LesMigraS unter »Hilfe bei Gewalt und Diskriminierung«.

LINKS UND TEXTE

TRANS*RESPEKT-FLYER (in verschiedenen Sprachen)

<http://trans.blogsport.de/trans-respekt-flyer/>

TEXTE ZUM WEITERLESEN (auf Englisch)

»Setting Boundaries – Healthy Relationships«

<http://www.loveisrespect.org/healthy-relationships/setting-boundaries/>

»How to Create Healthy Boundaries«

https://www.uky.edu/hr/sites/www.uky.edu.hr/files/wellness/images/Conf14_Boundaries.pdf

»Setting Boundaries with Difficult People«

<http://new.ipfw.edu/affiliates/assistance/selfhelp/relationship-settingboundaries.html>

»What to do when...?«

<http://www.phillyspissed.net/sites/default/files/what%20to%20do%20when%20someone%20tells%20you.pdf>

Herausgeber_in

LesMigraS
Antigewalt- und Antidiskriminierungsbereich der
Lesbenberatung Berlin e.V.

Kulmer Str. 20a
10783 Berlin
Telefon: 030 - 21 91 50 90
E-Mail: info@lesmigras.de
www.lesmigras.de

Konzeption, Zusammenstellung und Überarbeitung

Senami Zodehougan, Jay Keim,
Pum Kommattam, Cato Schirmer

Gestaltung und Layout

bureau zanko
zankoloreck.de

1. Auflage, Berlin 2017

© 2017 LesMigraS – Lesbenberatung Berlin e.V.
Kulmer Str. 20a, 10783 Berlin
Abdruck und Vervielfältigung, auch in Auszügen,
nur mit vorheriger Genehmigung

Senatsverwaltung
für Justiz, Verbraucherschutz
und Antidiskriminierung

be  **Berlin**



Landesstelle
für Gleichbehandlung –
gegen Diskriminierung

Fachbereich LSBTI



Lesbenberatung
Berlin

KONTAKT

LesMigraS

**Antigewalt- und Antidiskriminierungsbereich
der Lesbenberatung Berlin e.V.**

**Kulmer Str. 20a, 2. Hinterhaus, 4. Stock, 10783 Berlin
Rollstuhlgerecht, mit Fahrstuhl.**

Telefon:

030 - 21 91 50 90

030 - 215 20 00

E-Mail:

info@lesmigras.de

beratung@lesbenberatung-berlin.de

Internet:

www.lesmigras.de,

www.lesbenberatung-berlin.de

Öffnungs- und Telefonzeiten:

Montag / Mittwoch / Freitag: 14-17 Uhr

Dienstag: 10-16 Uhr

Donnerstag: 15-18:30 Uhr

