

**Traumatische Folge** einschneidender oder wiederholter emotionaler Grenzverletzung kann schliesslich die Entwicklung eines posttraumatischen Belastungssyndroms sein. Merkmale sind:

Verwirrungszustände, Angst auslösende Erinnerungsbilder, Schlafstörungen, Angst- und Alpträume, Erschöpfung, depressive Verstimmung, körperliche Beschwerden, verminderte Belastbarkeit, Unkonzentriertheit, Leistungseinbrüche, sozialer Rückzug, erhöhte Sensibilität und Kränkbarkeit, Unruhe, Verlust des Selbstvertrauens.

**Wir empfehlen Ihnen, fachliche Hilfe zu suchen, wenn Sie**

- von emotionaler Grenzverletzung betroffen sind und sich selbst nicht hinreichend dagegen schützen können – oder an den Folgen des Erlittenen leiden
- emotionale Grenzverletzungen miterleben oder davon erfahren und hilflos Betroffene nicht ausreichend unterstützen können
- selbst zu emotionalen Grenzüberschreitungen neigen und nicht dagegen angehen können

Wenn Sie bei Vorgesetzten nicht die nötige Hilfe finden, können Sie sich an eine der folgenden Fachpersonen wenden:

**Kontaktgruppe zum Persönlichkeitsschutz** im kirchlichen Bereich:

**Für die Evang.- ref. Kirche St. Gallen**

**Barbara Bosshard**, Psychotherapeutin SPV / VOPT, Altstätten 071 755 60 80

**Matthias Bosshard**, Psychotherapeut SPV / VOPT, Altstätten 071 755 60 80

**Walter Feurer**, Psychotherapeut SPV / VOPT, Eheberater, St.Gallen 071 220 88 00

**Ursula Germann**, Dr. phil., Psychotherapeutin FSP / VOPT, Sargans / Fontnas 081 783 18 41

**Regula Weder**, Dr. med., Psychotherapeutin VOPT, St.Gallen 071 222 69 69

**Für die Evang.- ref. Kirche beider Appenzell**

**Jo Arnold**, klin. Psychologin FSP, systemischer Einzel-, Paar- und Familientherapeut IEF, Heiden 071 891 62 10

**Madeleine Eberle Egli**, Dr. phil., Psychologin, systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin, Herisau und Teufen, 071 352 33 05

# Emotionale Grenzverletzungen im kirchlichen Bereich

Wo Menschen miteinander in Kontakt sind, kommen Empfindungen und Gefühle ins Spiel, auch Interessen, Wünsche und Bedürfnisse – Bedürfnisse nach Nähe oder Distanz.

### **Emotionale Grenzverletzungen**

Anzügliche und abschätzig Bemerkungen, Witze, verächtliche „Sprüche“ zielen auf die Identität oder die Eigenschaften einer Person (soziale Zugehörigkeit, kulturelle oder familiäre Herkunft, Glaube, Geschlecht und sexuelle Ausrichtung, Alter, Aussehen, körperliche oder seelische Gesundheit, Ausbildung, Beruf, Leistungsfähigkeit). Sie sollen das Opfer provozieren oder der Lächerlichkeit preisgeben. Betroffene fühlen sich bedrängt und verunsichert, oft auch eingeschüchtert, beschämt, gedemütigt, im schlimmsten Fall tief verletzt und ohnmächtig.

Zur Stützung ihres mangelnden Selbstwertge-

fühls sind manche Menschen darauf aus, andere blosszustellen und zu erniedrigen. Sie brauchen dazu oft ein Publikum, das sich ihrer Sicht anschliesst und sich mit ihnen gegen das Opfer verbündet, z.B. mitlacht oder verletzende Bemerkungen stillschweigend hinnimmt.

Manche Betroffene erstarren innerlich und können sich darum weder wehren noch abwenden. Aussenstehende meinen vielleicht, die Verletzung sei nicht tief gegangen und könne erduldet werden. Wer aber anteilnehmend hinschaut und mitfühlt, spürt die Not und Hilflosigkeit.

Opfer emotionaler Grenzverletzungen vermissen Rücksichtnahme auf ihre Gefühle, vermissen den Takt gegenüber ihrem Grundbedürfnis nach Achtung der persönlichen Würde und Integrität.

Von verbaler Grenzverletzung Betroffene können verlegen reagieren, sprachlos und stumm werden, ihre Energie verlieren und depressiv reagieren. Eine zunehmende Ängstlichkeit lässt sie Situationen vermeiden, in denen sie gedemütigt oder übergangen werden könnten. Sie kommen zu spät, melden sich ab, ziehen sich zurück. Manche reagieren erst später in anderen Situationen überraschend unruhig, abwehrend, „gereizt“, unkonzentriert.

### **Emotionale Grenzverletzungen können Menschen auch dort erleben, wo sie auf andere angewiesen sind:**

Sie fühlen sich von einer helfenden Person (etwa in der Seelsorge) oder von einer leitenden Person emotional bedrängt, eingeengt oder unter Druck gesetzt, vielleicht auch aggressiv kritisiert, abschätzig behandelt oder übergangen.

Entgegen ihrem eigenen Empfinden sehen sie sich genötigt, Interpretationen, Anschauungen, Erwartungen und Forderungen der helfenden oder leitenden Person zu übernehmen. Ihr eigenes Anliegen wird zu wenig ernst genommen. Ein klärendes Gespräch über den emotionalen Konflikt findet nicht statt.

Betroffene, die sich selbst nicht wehren können, finden in ihrer Hilflosigkeit und Angst nicht die Kraft, sich aus der beeinträchtigenden Abhängigkeit zu befreien. Sie befürchten, dass ihrem Bedürfnis sich abzugrenzen, mit zunehmendem Druck, Ablehnung oder Einschüchterung begegnet werden könnte.

Wer sich abhängig, vereinnahmt und ohnmächtig erlebt, verliert zunehmend Zuversicht, Vitalität und Interesse an anderen Beziehungen und Tätigkeiten.