
Die Grenze die bei mir beginnt
Von der Würde, sich selbst nicht länger zu verlassen und dabei in Beziehung zu bleiben
BENJAMIN DIO SONNLEITNER

LESEPROBE

Die Grenze, die bei mir beginnt

Von der Würde, sich selbst nicht länger zu verlassen und dabei in Beziehung zu bleiben

Benjamin Dio Sonnleitner

Reihe Relationale Präsenz, Band 1

Leseprobe: Vorwort und Einleitung

Vorwort

Dieses Buch ist nicht aus dem Wunsch entstanden, dir zu sagen, wie du sein sollst. Es ist aus einer leisen Beobachtung entstanden, die mich lange begleitet hat: dass die meisten Menschen, die ich kenne, nicht daran leiden, zu wenig über Grenzen zu wissen. Sie leiden daran, dass sie sich in den entscheidenden Momenten selbst verlassen.

Sie wissen längst, dass sie zu viel übernehmen. Sie spüren, dass ein bestimmtes Ja sie etwas kostet. Sie ahnen, dass ihr Schweigen an manchen Stellen kein Frieden ist, sondern ein stiller Rückzug. Und trotzdem geschieht es wieder. Nicht aus Dummheit oder aus Schwäche. Sondern weil etwas in ihnen schneller ist als ihre eigene Wahrheit.

Ich kenne das von innen. Ich habe lange geglaubt, ich müsste verständnisvoller sein, statt ehrlicher. Ich habe Harmonie für Nähe gehalten und Anpassung für Liebe. Ich war freundlich, verfügbar, zugewandt, und manchmal war genau diese Freundlichkeit der Ort, an dem ich aufhörte, anwesend zu sein. Nicht für die Anderen. Für mich.

Den Grenzverlust habe ich Rücksicht genannt. Manchmal auch Reife oder Großzügigkeit. Es klang besser. Es fühlte sich auch besser an, jedenfalls für eine Weile. Erst nach und nach merkte ich, dass es einen Unterschied gibt zwischen einem Geben, das aus Fülle kommt, und einem Geben, das aus Angst geschieht. Beides sieht von außen ähnlich aus. Innen sind es jedoch zwei verschiedene Welten.

Dieses Buch lädt dich ein, diesen Unterschied genauer wahrzunehmen. Es geht nicht darum, härter zu werden. Es geht nicht darum, dich

abzuschotten oder Menschen aus deinem Leben zu schneiden. Im Gegenteil. Es geht darum, so anwesend zu sein, dass deine Nähe wieder wahr ist. Dass dein Ja etwas bedeutet, weil es ein Nein hätte sein können. Dass du in Beziehung bleibst, ohne darin zu verschwinden.

Ich habe versucht, ehrlich zu schreiben, auch über die Momente, in denen ich selbst nicht klar war. Die persönlichen Beispiele in diesem Buch sind verdichtet. Sie erzählen keine vollständige Biografie und stellen keine realen Menschen aus. Wenn andere Personen vorkommen, tragen sie veränderte Namen und gehören zu verdichteten Szenen. Was wahr ist an ihnen, ist nicht das Detail, sondern die innere Bewegung. Vielleicht erkennst du dich in der einen oder anderen wieder. Vielleicht ist deine Geschichte eine andere, und die Bewegung trotzdem ähnlich.

Du kannst dieses Buch langsam lesen oder zügig. Du kannst einzelne Stellen markieren oder es zunächst einfach auf dich wirken lassen. Du musst nichts sofort umsetzen. Manchmal ist es schon viel, einen Satz zu lesen und in sich ein leises Ja oder ein leises Nein zu bemerken.

Beginne jedes Kapitel mit den wenigen Zeilen, die ihm vorangestellt sind. Nimm dir einen Moment, bevor du weiterliest. Achte darauf, was sie in dir auslösen: Gedanken, Widerstand, Körperempfindungen, Erinnerungen. Du musst nichts davon sofort einordnen oder bewerten.

Vielleicht liest du dieses Buch nicht, um etwas Neues zu lernen, sondern um dich an etwas zu erinnern, das du längst weißt: dass du in deinem eigenen Leben vorkommen darfst. Dass eine Grenze kein Angriff ist. Und dass es einen Ort gibt, an dem du aufhören darfst, dich selbst zu verlassen.

Einleitung

Warum Grenzen keine Mauern sind

Es gibt ein Bild, das vielen von uns im Weg steht, wenn wir an Grenzen denken. Wir stellen uns eine Mauer vor. Etwas Hartes, Kaltes, Abweisendes. Eine Wand zwischen mir und dir. Und weil die meisten Menschen, die dieses Buch in die Hand nehmen, vermutlich warmherzig sind, schreckt sie genau dieses Bild ab. Wer möchte schon eine Mauer sein? Wer möchte der kalte, abgegrenzte Mensch sein, der nicht mehr mitfühlt, der sich verschließt, der nur noch an sich denkt?

Ich verstehe diese Sorge gut, denn ich habe sie lange selbst getragen. Solange ich Grenze mit Mauer verwechselte, blieb ich lieber durchlässig. Lieber zu offen als zu hart. Lieber erschöpft als egoistisch. Es schien mir die menschlichere Wahl zu sein. Und manchmal war sie das auch. Aber oft war sie es nicht. Oft war meine Durchlässigkeit keine Großzügigkeit, sondern eine Angst, die sich getarnt hatte.

Eine Grenze ist keine Mauer. Eine Mauer trennt, eine Grenze unterscheidet. Eine Mauer sagt: Du kommst hier nicht durch. Eine Grenze sagt: Hier bin ich, und dort bist du, und genau deshalb können wir uns wirklich begegnen. Eine Membran ist näher an dem, was eine gesunde Grenze tut, als eine Wand. Sie lässt durch, was nähren soll, und hält zurück, was zerstören würde. Sie ist lebendig. Sie reagiert. Sie ist keine Festung, sondern eine Form.

Vielleicht ist das der wichtigste Gedanke gleich zu Beginn: Eine Grenze gibt dir nicht weniger Beziehung. Sie gibt dir eine andere Art von Beziehung. Eine, in der du noch vorkommst.

Ich kenne diesen Reflex von innen. Es gab eine lange Zeit, in der ich für viele Menschen ein verlässlicher Bezugspunkt war, immer erreichbar, immer zugewandt. Ich fand die richtigen Worte, ich blieb geduldig, ich war, was man einen guten Freund nennt. Und manchmal war ich dabei innerlich vollkommen leer. Mein Ja kam, bevor ich selbst anwesend war, kein Entschluss, da zu sein, sondern ein Funktionieren, das ich so gut beherrschte, dass ich es für mein Wesen hielt.

Vielleicht kennst du das in dieser oder ähnlicher Form. Vielleicht sagst du nicht zu schnell Ja, sondern du erklärst zu schnell. Vielleicht entschuldigst du dich, bevor du überhaupt weißt, ob du etwas falsch gemacht hast. Vielleicht wirst du besonders vernünftig, gerade dann, wenn du eigentlich verletzt bist. Die Form ist verschieden, die Bewegung ist dieselbe: In dem Moment, in dem du dich selbst brauchst, bist du schon woanders. Beim Anderen. In der Situation. In der Beruhigung. Überall, nur nicht bei dir.

Genau hier beginnt dieses Buch. Nicht bei der perfekten Grenze, nicht bei dem klaren, souveränen Nein, das du eines Tages mühelos aussprichst. Sondern bei jenem leisen, oft kaum merklichen Moment, in dem du bemerkst, dass du dich gerade selbst verlassen hast. Dieser Moment ist die eigentliche Schwelle. Alles andere folgt daraus.

Warum aber ist das so schwer? Wir leben in einer Zeit, in der über Grenzen so viel gesprochen wird wie selten zuvor. Es gibt unzählige Ratschläge, kluge Sätze, Listen mit zehn Schritten. Und trotzdem stehen viele Menschen vor demselben Problem: Sie wissen, was sie tun

müssten, und sie tun es trotzdem nicht. Das ist kein Wissensproblem. Es ist ein viel tieferes.

Eine Grenze ist selten nur eine Sache zwischen zwei Menschen im Hier und Jetzt. Sie rührt an etwas Älteres. An die Frage, ob ich liebenswert bin, wenn ich nicht verfügbar bin. An die Erfahrung, dass ich gebraucht wurde und dass dieses Gebrauchtwerden sich wie Bedeutung anfühlte. An eine frühe, oft unausgesprochene Übereinkunft: Ich bin in Ordnung, solange ich keine Schwierigkeiten mache. Wer eine Grenze setzt, rüttelt an dieser Übereinkunft. Und der Körper weiß das, lange bevor der Verstand es zugibt.

Deshalb ist dieses Buch kein Kommunikationstraining. Du wirst hier Sätze finden, die du benutzen kannst, und ich glaube, dass Worte zählen. Aber Sätze allein verändern wenig, wenn das, was unter ihnen liegt, weiter Nein zu deinem Nein sagt. Grenzen setzen ist deshalb keine Technik. Es ist eine Form von Persönlichkeitsentwicklung. Es berührt deinen Selbstwert, deine Körperwahrnehmung, deine Schuldgefühle, deine Scham, deine Bindungen, deine Vorstellung davon, was du Anderen schuldest und was du dir selbst schuldest. Es ist, mit anderen Worten, eine Frage danach, wie du in deinem eigenen Leben anwesend bist.

Ich möchte dir gleich zu Beginn etwas zumuten, das du im Laufe des Buches immer wieder hören wirst, in verschiedenen Worten. Es ist so etwas wie das leise Zentrum von allem, was hier steht.

Eine Grenze öffnet einen Raum, in dem ich aufhöre, mich selbst zu verlassen.

Lies diesen Satz noch einmal. Nicht als Parole, sondern als Frage an dich. Wo verlässt du dich? Wo gehst du, obwohl du eigentlich bleiben

wolltest? Wo nennst du Selbstverlust noch immer Rücksicht? Du musst darauf jetzt keine Antwort finden. Es genügt, dass die Frage in dir Raum bekommt.

Ich will dir auch sagen, was dieses Buch nicht versucht. Es wird dir nicht erzählen, dass du niemandem etwas schuldest oder nicht verantwortlich bist für dein Handeln. Das wäre zu billig und auch nicht wahr. Wir sind in Beziehung miteinander, wir schulden einander vieles, und ein Leben ohne Verpflichtung wäre kein freies Leben, sondern ein einsames. Es wird dir auch nicht sagen, dass die Menschen, die deine Grenzen nicht mögen, schlechte Menschen sind, die du loslassen sollst. Manchmal stimmt das, oft nicht. Die meisten Konflikte um Grenzen geschehen zwischen Menschen, die einander mögen und sich gegenseitig nicht ganz verstehen.

Stattdessen will dieses Buch differenzieren. Es will dir helfen, zu unterscheiden zwischen Schuld und Verantwortung, zwischen Rückzug und Grenze, zwischen Nähe und Verschmelzung, zwischen einem Frieden, in dem du leben kannst, und einem Frieden, den du nur durch Selbstverrat erkaufst. Es will Ambivalenz aushalten, weil das Leben oft widersprüchlich und komplex ist. Grenzen sind nicht immer leicht. Manchmal kosten sie Beziehung. Manchmal retten sie Beziehung. Manchmal brauchen sie Mut, manchmal Geduld. Und manchmal beginnen sie gar nicht im Außen, sondern in einem leisen inneren Eingeständnis: So geht es für mich nicht weiter.

Der Weg, den dieses Buch nachzeichnet, ist deshalb keine gerade Linie und kein Aufstieg zur Perfektion. Er beginnt mit dem Wahrnehmen: dem Bemerken, wo und wie du dich verlierst. Er führt durch das Verstehen: warum deine Muster entstanden sind und welche alten Loy-

alitäten in dir wirken. Er kommt zu einer Schwelle: dem Nein, das nicht Ablehnung ist, sondern Orientierung, und dem Ja, das danach wieder wahr werden kann. Und er mündet in etwas, das ich Präsenz nenne: ein Leben, in dem du nicht mehr perfekt sein musst, sondern bewusster wirst. In dem du dich selbst weniger verlässt.

Wir beginnen ganz unten, beim Leisesten. Bei dem Moment, in dem dein Leben anfängt zu verschwinden, ohne dass etwas Dramatisches geschieht. Denn dort, im Unscheinbaren, entscheidet sich mehr, als wir denken.

Die Grenze, die bei mir beginnt erscheint am 3. November 2026

als Taschenbuch und E-Book.

Mehr zum Buch, zu den Guides und zur Reihe Relationale Präsenz:

benjamindio.com/buecher/die-grenze-die-bei-mir-beginnt

© 2026 Benjamin Dio Sonnleitner · Benjamin Dio - Relationale Präsenz e.U., Wien
Dieses Buch dient der persönlichen Reflexion und der Selbstbildung.
Es ersetzt keine psychotherapeutische, psychologische, medizinische
oder psychiatrische Beratung oder Behandlung.