

Wir versuchen heute eine kommunikative und körperliche Übergangskompetenz greifbar und trainierbar zu machen. Diese Kompetenz liegt zwischen reiner Gesprächsführung und körperlicher Verteidigung. Der zentrale Gegenstand ist eine Situation, in der eine persönliche, räumliche, soziale oder verbale Grenze bereits berührt oder überschritten wird, während noch ein Handlungsfenster besteht. Dieses Fenster kann kurz sein, ist sozial enorm unangenehm, uneindeutig und von erheblichem Druck geprägt. Darin liegt der praktische Wert des englischen Begriffs: Boundary Setting beschreibt keine Höflichkeitsregel, sondern eine trainierbare Fähigkeit zur frühen Verhaltenssteuerung. Der Begriff ist deswegen ein wenig präziser als die deutsche Formulierung „Grenzen setzen“, weil er eben nicht nur eine verbale Aussage meint. Boundary Setting umfasst natürlich die Stimme, aber auch die Satzlänge, das Blickverhalten, den Stand, die Distanz, jedwede zielgerichtete Orientierung im Raum, mögliche Ausstiegsmöglichkeiten und die Entscheidung, ob die Situation noch kommunikativ bearbeitbar ist. Damit wird ein Problem adressiert, das in vielen Selbstschutzsituationen realistisch häufiger vorkommt als der sofortige Angriff: Jemand tritt zu nah heran, spricht abwertend, drängt körperlich, bindet Aufmerksamkeit, setzt soziale Höflichkeit unter Druck oder testet, wie weit ein Verhalten geduldet wird. Die psychologische Grundlage liegt nahe an der Forschung zu Assertiveness<sup>1</sup>. Dieser Begriff wiederum beschreibt die Fähigkeit, eigene Interessen, Rechte oder Grenzen auszudrücken, ohne in Passivität oder Aggression auszuweichen. Speed, Goldstein und Goldfried ordnen Assertiveness Training als evidenzbasiertes, jedoch in der neueren klinischen Praxis zeitweise vernachlässigtes Verfahren ein (vgl. Speed et al., 2018).

Wenn wir das taktisch eingrenzen wollen, würden wir Boundary Setting in Situationen verorten, in denen das Verhalten des Gegenübers noch für ihn reflektierbar ist. Dazu zählen also übergriffiges Verhalten im Alltag, unangemessene Nähe, aufdringliches Werben, respektlose Ansprache, verbale Provokation, sozialer Druck in Gruppen, aufkommende Aggression in einem Gespräch, distanzloses Verhalten unter Alkohol, berufliche Konfliktlagen und wiederkehrende Grenztests durch bekannte oder halb bekannte Personen. Jeder und jede wird sich vermutlich irgendwo hier wiederfinden können. Gemeinsam ist diesen Lagen, dass sie häufig nicht wirklich ganz eindeutig sind. Und diese Uneindeutigkeit erschwert das eigene Handeln ordentlich: Das erlebte Verhalten fühlt sich bereits falsch an, lässt sich aber noch nicht klar als Angriff bezeichnen, auf keinen Fall als Straftat und wir können es selten als eine akute

---

<sup>1</sup> Wörtlich „Durchsetzungsvermögen“, aber hier eher „ich sage etwas, und das ist auch genau so“.

Notwehrlage einordnen. Boundary Setting arbeitet in diesem Bereich mit dosierter Klarheit. Die Grenze wird früh genug markiert, damit die Situation nicht stillschweigend weiter in Richtung Dominanz, körperliche Nähe oder Eskalation läuft. Gleichzeitig bleibt die Handlung so kontrolliert, dass sie dem Gegenüber nicht unnötig eine Bühne für Statusverteidigung bietet. Ames beschreibt das als Assertiveness und für diese eine kurvilineare Logik: Zu wenig Durchsetzungsfähigkeit kann soziale Wirksamkeit schwächen, zu viel Durchsetzungsdruck kann ebenfalls schaden (vgl. Ames, 2009). Auf unseren Wirkbereich im Selbstschutz übertragen bedeutet das, dass die Grenze unbedingt deutlich genug sein muss, um Orientierung zu schaffen, und kontrolliert genug, um nicht selbst zum Eskalationsreiz zu werden. Ganz wichtig: Wir trennen das Konzept ganz klar vom Management einer akuten Gewaltlage ab. Bei einem plötzlichen Überfall, einem bereits laufenden Angriff, einer unmittelbaren Bedrohung, vielleicht mit Waffen, oder einer Situation, in der körperliche Kontrolle bereits hergestellt wurde, steht Boundary Setting nicht mehr im Zentrum. Dann verschiebt sich der Schwerpunkt auf Schutz, Distanzgewinn, Flucht, Hilfe, Notfallhandlung oder körperlichen Widerstand. Wir wollen nicht ein primär kommunikatives Werkzeug in ein Notfallproblem vorstellen. Das wäre freilich ein taktischer Fehler.

### Das Problem häuslicher Gewalt und coercive control

Hier brauchen wir erneut eine eigene Einordnung. Im Kontext häuslicher Gewalt, in Familiendramen, auch Gewalt in Beziehungen intimer Natur geht es phänomenologisch nicht um Abgrenzung und taktisches Ausweichen, sondern um ein über längere Zeit gewachsenes Muster aus Kontrolle, Einschüchterung, Abhängigkeit, Isolation, Überwachung, Drohung oder Gewalt. Stark und Hester beschreiben *coercive control*<sup>2</sup> als Muster, in dem Kontrolle und Gewalt nicht isoliert betrachtet werden können, sondern als Struktur der Freiheitsbeschränkung verstanden werden müssen (vgl. Stark & Hester, 2019). Boundary Setting wäre in solchen Lagen als allgemeine Trainingsempfehlung viel zu kurz. Die Grenze wurde dort häufig bereits systematisch verschoben. Der Versuch, sie in einer isolierten Konfrontation verbal wiederherzustellen, wird eher die Gefährdung erhöhen, wenn Täterverhalten auf Kontrolle, Besitzanspruch oder Vergeltung ausgerichtet ist. Die WHO-Leitlinien zur Reaktion auf *intimate partner violence* und *sexual violence* stellen deshalb nicht allgemeine Selbstbehauptung in den Vordergrund, sondern sichere Unterstützung, Risikoerkennung, vertrauliche Versorgung, Sicherheitsplanung und Vermittlung in geeignete Hilfesysteme (vgl. World Health Organization, 2013).

Wir nutzen das Konzept des Boundary Setting also explizit in „besonderen“ Alltagssituationen, in denen Grenzverletzungen noch korrigierbar sind. Bei häuslicher

---

<sup>2</sup> Wörtlich „Kontrolle vermittelt Zwang“

Gewalt, coercive control und bereits etablierten Gewaltmustern braucht es Sicherheitsplanung, Beratung, Schutzräume, rechtliche und institutionelle Unterstützung.

### Die operative Struktur

Für ein sinnstiftendes Training müssen wir die folgenden Elemente zusammenführen, aufeinander abstimmen und auf das Lernsubjekt anpassen: Stimme, Stand, Distanz und Sprache. Die wirken sowieso nie getrennt, aber an einem konkreten Beispiel ist das vermutlich greifbarer: Ein durchaus problematischer Satz wie „Stopp. Abstand.“ entfaltet eine andere Wirkung, wenn er mit leiser Stimme, ausweichendem Stand und rückwärtsfallender Körperhaltung gesprochen wird, als wenn er ruhig, hörbar, körperlich organisiert und mit Ausstiegsoption verbunden ist. Ich empfehle das so nicht, aber das Beispiel sollte recht eingänglich sein.

**Unsere** Stimme dient konzeptionell niemals der Einschüchterung, sondern der Markierung. Sie muss hörbar, knapp und kontrolliert sein. Lange Erklärungen erzeugen Gesprächsfläche. Gesprächsfläche kann bei übergriffigem Verhalten zum Problem werden, weil sie dem Gegenüber neue Anknüpfungspunkte gibt: Diskussion, Relativierung, Spott, erneutes Nachfragen, scheinbare Missverständnisse. Kurze Sätze reduzieren diese Fläche. Sie machen die Grenze leichter verständlich und unter Belastung leichter abrufbar.

Den **Stand** trennen wir explizit von einem kampfsporlichen Verständnis. Dringend weg von der Idee einer Kampfpose und eher als den Vermittler von Handlungsfähigkeit. Er soll uns genug Stabilität geben, um nicht weiter gedrängt zu werden, und genug Beweglichkeit, um Distanz zu gewinnen. In engen Räumen, an Theken, in Fluren, in Klassenzimmern, in Fahrzeugnähe oder vor Türen ist diese Fähigkeit ein wenig konkreter als eine abstrakte Distanzregel, die sich auf die Länge von Körperteilen bezieht. Der Stand organisiert den nächsten Schritt, ist quasi dessen strategische Basis: bleiben, ausweichen, gehen, andere einbeziehen, Hilfe suchen oder körperlich reagieren.

**Distanz** beschreibt Zugriff, Reaktionszeit, Bewegungsmöglichkeit und soziale Aussagen. Sie soll massiv darüber hinausverstanden werden, was ein Maßband zeigen kann. Ein halber Schritt kann in einer Alltagssituation eine sehr deutliche Grenze markieren. In einer anderen Lage kann derselbe Schritt taktisch bedeutungslos sein, weil eine Wand, eine Gruppe oder ein Tisch die Bewegungsoptionen verändert. Wir wollen Distanz deshalb nicht als Meterlehre vermitteln, sondern als Raumkompetenz.

Das letzte Element wären dann **Ausstiegssätze** und diese bilden den Übergang vom Gespräch zur Handlung. Sie beenden die „Aushandlung“. „Ich gehe jetzt.“ „Wir reden weiter, wenn Abstand da ist.“ „So nicht.“ „Lassen Sie mich vorbei.“ Solche Sätze sind Marker für Entscheidung und bereiten insofern den Wechsel aus der Kommunikation in Distanzgewinn oder Hilfeholen vor.

### Die soziale Dynamik

Wir wissen in uns drin, dass Grenzverletzungen mehr sind als akute Sachprobleme. Sie entstehen meistens in sozialen Feldern, in denen Status, Scham, Publikum, Alkohol, Gruppendruck und Gesichtsverlust eine Rolle spielen. Luckenbill hat Tötungsdelikte analysiert und als situierte Transaktionen herausgearbeitet, in denen Konfrontationen schrittweise eskalieren und die Wahrung von „face“ eine zentrale Rolle spielt (vgl. Luckenbill, 1977). Collins beschreibt Gewalt ebenfalls als mikrosoziologisches Interaktionsgeschehen, in dem Konfrontationsspannung, Publikum und situative Dynamik eine erhebliche Rolle spielen (vgl. Collins, 2008). Wir müssen mit unserem Boundary Setting diese Dynamik aufnehmen. Und das ist ein ungeheuer mutiges Unterfangen. Die wirksamste Grenze kann daher nicht die härteste Formulierung sein. Eine zu stark ausgestellte Dominanz kann ein Gegenüber in eine Statusverteidigung treiben, vor allem wenn andere zuschauen. Eine zu weiche Grenze kann als Einladung zur Fortsetzung gelesen werden. Der praktische Zielbereich liegt dazwischen: klar genug, um Verhalten zu stoppen oder den eigenen Ausstieg einzuleiten; ruhig genug, um die Lage nicht in ein öffentliches Kräftemessen zu verwandeln. Ganz besonders gilt das in Gruppenlagen. Auch wenn wir darin im speziellen eine einzelne Person mit Worten, Gesten, Distanz und so weiter bedienen, wirken wir nicht nur mit dem unmittelbaren Gegenüber, sondern indirekt mit der sozialen Umgebung. Zuschauer, Freunde, Kolleginnen, Mitschüler oder Unbeteiligte verändern diese Lage ganz erheblich. Eine Grenze, die unter vier Augen, zuhause funktioniert, kann vor Publikum im sozialen Kontext des Arbeitsplatzes anders wirken. Unser Training muss deswegen soziale Druckbedingungen einbauen: Beobachtung, Peinlichkeit, spöttische Reaktionen, wiederholtes Nachsetzen, scheinbare Normalisierung der Grenzverletzung. Würden wir hier bei 1:1 Gesprächen bleiben und stets beim Cat Calling oder einem unangemessenen Scheinkompliment, dann werden wir am prototypischen Problem sehr konsequent vorbeearbeiten.

### Warum Training?

Im Rückblick klingt das Konzept von Boundary Setting ja sehr einfach. Stellen wir Unvernunft und Spontanität, vielleicht Kreativität vor, wird es erheblich schwerer. Und wer weiß jetzt, wie wir das konkret trainieren sollen, zumal wir wissen, dass viele Menschen Grenzverletzung zwar erkennen, aber wenigstens verzögert darauf reagieren.

Gründe dafür sind Höflichkeitsnormen, Angst vor Überreaktion, Sorge vor Peinlichkeit, Unsicherheit über die Lage, berufliche Rollenerwartungen oder die Hoffnung, dass sich das Verhalten von selbst beruhigt. In solchen Situationen entsteht eine Lücke zwischen Wahrnehmung und Handlung. Die müssen wir auch noch adressieren. Und zwar durch Training. Durch Üben mit skaliertem Widerstand, Intensität, eben geplant diffusen Lernanlässen. Training soll diese Lücke verkleinern. Es macht die Handlung nicht automatisch, aber zugänglicher. Die aktuelle Forschung zu Verhaltenstraining stützt die Grundannahme, dass hier mal sogar Modelllernen, Übung, Feedback, Transferorientierung ganz wirksam sein. Taylor, Russ-Eft und Chan fanden in ihrer Metaanalyse zu Behavior Modeling Training Effekte auf Lernen und den Durchschlag auf Verhalten (vgl. Taylor et al., 2005). Blume, Ford, Baldwin und Huang zeigen in ihrer Metaanalyse zum Trainingstransfer, dass der Transfer vom Lernen auf die Anwendbarkeit eben in den Teilnehmermerkmalen, der Arbeitsumgebung und Gestaltung der Trainingsintervention abhängen (vgl. Blume et al., 2010). Ohne darin jetzt super tief gehen zu wollen, sagt das zumindest eins: Training leistet mehr als konzeptionelles Verstehen. Wir machen also ein Training, das kurze, realistische und sozial unangenehme Situationen wiederholt bearbeitet. Der herrschenden Lehrmeinung unserer nicht-akademischen Vorturner zuwider scheint es nicht darum zu gehen „den perfekten Satz“ zu lernen, sondern volle Konzentration darauf zu lenken die Schwelle zur Handlung zu senken. Lernende sollen merken, wann ein Verhalten kippt, ihre Grenze früher markieren, weniger erklären, Distanz organisieren und den Ausstieg nicht nur ankündigen, sondern einleiten.

Wenn wir uns die Studien von Senn und Kolleginnen zur Sexual Assault Resistance Education angucken, sind die für dieses Argument (ganz vorsichtig) nutzbar. Das betreffende Programm richtete sich an Studentinnen und umfasste unter anderem Risikoerkennen, Anerkennen von Gefahr und Widerstandsstrategien. In einer randomisierten Studie wurde eine Verringerung von Vergewaltigung, versuchter Vergewaltigung und anderen Formen sexualisierter Viktimisierung berichtet (vgl. Senn et al., 2015). Daraus können wir jetzt keine allgemeine Garantie für Boundary Setting ableiten, aber die Studie stützt die breitere Annahme, dass Schutzverhalten, Risikowahrnehmung und Widerstandskompetenz trainierbar sind, wenn sie strukturiert, realistisch und kontextsensibel vermittelt werden.

### Trainingsempfehlung

Wie nicht anders zu erwarten, finde ich, dass Boundary Setting als Kompetenzfeld trainiert werden sollte. Wir würden uns dafür von der Sammlungen von Standardsätzen verabschieden und auf das Konzept von Schlagfertigkeit verzichten. Starre taktische Empfehlungen verfehlen den Charakter der typischen Herausforderung. Eine

Grenzverletzung an einer Bar, im Vereinskontext, im beruflichen Gespräch, im Schulflur, im Familienkreis oder im öffentlichen Raum folgt jeweils anderen sozialen Regeln. Der gemeinsame Kern liegt in der Fähigkeit, Wahrnehmung, Körperposition, Sprache und Ausstieg zu verbinden. Ein geeignetes Training beginnt deswegen mit kleinen, klaren Lageausschnitten. Eine Person tritt zu nah heran. Eine Person überhört eine Bitte. Eine Person kommentiert abwertend. Eine Person stellt wiederholt dieselbe Frage. Eine Person blockiert beiläufig den Weg. Aus solchen Ausschnitten entsteht ein Trainingsraum, in dem die Teilnehmenden Unterschiede spüren: Wann reicht eine freundliche Korrektur? Wann braucht es eine klare Grenze? Wann endet das Gespräch? Wann wird Distanz wichtiger als Antwort?

Wir sprechen von Training und deswegen gibt es hier eine Progression. Die sollte Ambiguität erhöhen, ohne sofort in körperliche Gewalt zu springen. Zu frühe Eskalation produziert im Krav Maga Gym oder deiner Ju-Jutsu Gruppe kampforientiertes Verhalten und das nimmt dem Thema seinen Kern. Boundary Setting lebt von der sozialen Zumutung. Es ist unangenehm, eine Grenze auszusprechen, während die Lage noch nicht eindeutig ist. Genau diese Zumutung gehört ins Training. Wer erst handelt, wenn alle Beobachter die Lage eindeutig finden, handelt häufig zu spät. Für Selbstverteidigung, polizeiliches Training und Fachpersonal ergibt sich übrigens derselbe methodische Schwerpunkt: Initial Wahrnehmung schärfen, Entscheidungsfenster erkennen, kurze Sprache verfügbar machen, Raum nutzen, Ausstieg (aus der Kommunikation) vorbereiten. Die körperliche Ebene bleibt natürlich präsent, aber sie dominiert nicht. Sie bildet die Rückfallebene, falls Kommunikation nicht mehr vertretbar ist oder die Lage in akute Gewalt umschlägt.

### Wir fazitieren

Boundary Setting ist die Arbeit an der Schwelle. Die Schwelle liegt zwischen Irritation und Bedrohung, zwischen Gespräch und Handlung, zwischen sozialer Höflichkeit und Selbstschutz. In dieser Zone entscheidet sich vermutlich, ob Menschen ihre eigene Wahrnehmung ernst nehmen, ob sie früh genug das Steuer übernehmen und ob sie aus einer ungünstigen Dynamik aussteigen, bevor sie vollständig gebunden sind. Wir verbinden Kommunikation mit Körper, Psychologie mit Taktik und Training mit Alltag. Boundary Setting beschreibt eine ganz nüchterne Fähigkeit: eine Grenze erkennen, sie angemessen markieren und den nächsten Handlungsschritt vorbereiten.

## Literatur

Ames, D. R. (2009). *Pushing up to a point: Assertiveness and effectiveness in leadership and interpersonal dynamics*. *Research in Organizational Behavior*, 29, 111–133.

Blume, B. D., Ford, J. K., Baldwin, T. T., & Huang, J. L. (2010). *Transfer of training: A meta-analytic review*. *Journal of Management*, 36(4), 1065–1105.

Collins, R. (2008). *Violence: A micro-sociological theory*. Princeton University Press.

Luckenbill, D. F. (1977). *Criminal homicide as a situated transaction*. *Social Problems*, 25(2), 176–186.

Senn, C. Y., Eliasziw, M., Barata, P. C., Thurston, W. E., Newby-Clark, I. R., Radtke, H. L., & Hobden, K. L. (2015). *Efficacy of a sexual assault resistance program for university women*. *New England Journal of Medicine*, 372(24), 2326–2335.

Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2018). *Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), e12216.

Stark, E., & Hester, M. (2019). *Coercive control: Update and review*. *Violence Against Women*, 25(1), 81–104.

Taylor, P. J., Russ-Eft, D. F., & Chan, D. W. L. (2005). *A meta-analytic review of behavior modeling training*. *Journal of Applied Psychology*, 90(4), 692–709.

World Health Organization. (2013). *Responding to intimate partner violence and sexual violence against women: WHO clinical and policy guidelines*. World Health Organization.