

Wie Familien wohnen, ist auch eine Einübung und ein Spiegel für den Umgang mit eigenen seelischen Bedürfnissen und den Beziehungen zueinander, meint **Dieter Funke**

## Die dritte Haut

Wir kommen zwar nackt auf die Welt, aber dieser Zustand ist nicht der ursprüngliche. Mit der Geburt haben wir bereits etwas zurückgelassen: Die Umhüllung der Fruchtblase, in der wir neun Monate herangereift sind und die – gleich einem Zwilling – zu uns gehörte. Dieser ursprüngliche Zustand des Eingehülltseins wird nach der Geburt durch eine „kulturelle“ Aktivität ersetzt: In Tücher gehüllt sollen wir nicht nur vor äußeren Gefahren wie Kälte und Verletzungen geschützt werden. Wir erhalten eine zweite Haut, die bald zu uns gehört und von der wir wollen, dass keiner sie uns wegnimmt. Unsere Haut erweitert sich also in der Kleidung zu einer zweiten und in unserer Wohnung zu einer dritten Haut. Der Ausdruck „dritte Haut“ beinhaltet als Bild die Aussage, dass wir in den Räumen, die wir um uns errichten, einen körperlich und seelisch bedeutsamen Zustand herzustellen versuchen, nämlich uns einerseits geborgen und aufgehoben zu fühlen und uns andererseits abgegrenzt und als einzelnes Individuum erleben zu können.

Unsere Wohnung stellt einen von der Umwelt abgegrenzten Ort dar, ihre Wände bilden eine Verlängerung der Grenze, die unseren Körper umschließt: die Haut. Sie sind so etwas wie das architektonische Immunsystem unseres Ichs und schützen uns vor ungebetenen Eindringlingen.

Die Haut ist als unser größtes Organ die Vermittlungsstelle zwischen innen und außen. Als „psychische Hülle“ entspricht sie einem inneren Bild, das uns sagt, wo unser Ich aufhört und die Außenwelt anfängt. Diese Haut-Ich-Grenze macht uns unterscheidbar und schützt uns vor Überforderung. Dies geschieht vor allem über räumliche Bewegungen des Körpers: Wenn sich jemand in einen Raum zurückzieht und die Türe hinter sich schließt, gibt er seinem Wunsch nach Bei-sich-sein-Wollen und nach Rückzug von anderen Menschen Ausdruck. Umgekehrt

ist das Hinausgehen und Verlassen des Hauses die Form, in der sich unser Kontaktbedürfnis mit anderen widerspiegelt.

Vor allem das eigene Zimmer in der Wohnung dient der Abgrenzung und der Öffnung des Eigenraums zum Raum des Anderen. Durch Öffnen und Schließen von Zugängen zu unserer Wohnung oder unserem Zimmer geben wir unseren emotionalen Bedürfnissen und Wünschen nach Nähe und Distanz Ausdruck. So werden Türen und Fenster zu Vertretern unserer Körperöffnungen wie Mund, Nase, Augen, Ohren und unserer Haut, mit denen wir unseren Abstand zu anderen Menschen regulieren: indem wir die Lippen zusammenkneifen oder jemand mit Worten überschwemmen, Augen und Ohren verschließen oder mit den Augen trinken und ganz Ohr sind. Unsere Kontaktbedürfnisse regulieren wir wesentlich über die Körperöffnungen und deren architektonische Vertreter.

Unsere Wohnung ermöglicht uns die Rückkehr in den Eigenraum als einen geschützten und sicheren Ort. Bei sich zu sein, mit sich selbst und seinen Bedürfnissen in Kontakt zu treten, dient nicht nur dem Wohlbefinden der eigenen Person, sondern bildet die Voraussetzung für die Beziehung mit anderen. Wenn der Eigenraum nicht bewohnt und beseelt ist, entgleist die Beziehung mit anderen und verändert sich schnell in Richtung Verschmelzung und Verwicklung in Beziehungskonflikte. Den Eigenraum als innerseelische Erfahrung können wir wie die Schnecke ihr Haus überall mit uns hintragen und haben diesen Raum jederzeit, vor allem in bedrängenden Situationen, zur Verfügung.

Der physikalische Eigenraum in der Wohnung kann so zu einem Bild und einem Zugang zu diesem inneren Raum unseres Selbst werden. Die Nutzung des eigenen

Zimmers zur Selbstregulation kann eine Art Übungsfeld sein, um ein Gespür für den seelischen Eigenraum zu entwickeln. Wenn uns dieser innere Raum als sicherer Hort zur Verfügung steht und wir ihn jederzeit ohne Schuldgefühle betreten können, dann wird das angstfreie Öffnen der Grenzen dieses Raumes möglich. Entwicklung geschieht immer an der Grenze: Ohne das Gefühl,

Die Wände und ihre Öffnungen gestatten uns auch, einen Ausgleich zwischen Öffentlichkeit und Privatheit zu finden. Die Haustüre markiert die Übergangsstelle zwischen dem privaten und dem öffentlichen Individuum. Die Wohnung zu verlassen und in sie zurückzukehren ist eine Art Übergangsritus, der diesen inneren Wechsel als äußeren Akt erlebbar und vollziehbar macht.



## Die Küche

... ist das wichtigste Arbeitszimmer für die Familie.

- » Wie „technisch“ wirkt sie? Macht sie Appetit aufs Kochen und Backen?
- » Lädt sie zum gemeinsamen Arbeiten (und Reden!) ein?
- » Sind (kleine) Kinder hier willkommen oder eher Störenfriede?

Aber auch im Inneren hat die Wohnung Türen, die nicht ohne Bedeutung sind. Wie wir mit ihnen umgehen, sagt sehr viel aus darüber, wie wir uns im Innenkreis einer Beziehung, einer Familie oder einer Wohngemeinschaft definieren und mit Grenzen umgehen. In „grenzenlosen“ Familien zum Beispiel stehen die Türen immer offen, es gibt ein unausgesprochenes Abgrenzungsverbot. Das kann vor allem für Kinder fatale Folgen haben, wenn sie durch ständig offene Türen geradezu gezwungen werden, unentwegt am Leben der Erwachsenen teilzunehmen.

Schauen wir uns die Bedeutung der Grenze für die Entstehung des Ichs und für die Ich-Funktion des Wohnens genau

sich an der Grenze zu bewegen und sich auf Neues einzulassen, gibt es auch keine Erweiterung des eigenen Raumes. Es geht also im Umgang mit den Räumen unserer Wohnung darum, eine dynamische und keine starre Balance zwischen diesen körperlichen und seelischen Bedürfnissen zu ermöglichen.

an. Die Entstehung unserer Ich-Grenze hängt unter anderem davon ab, ob der frühe Kontakt zur Mutter für den Säugling und das Kleinkind ein Gefühl der Grenze entstehen lässt, das heißt ob die Mutter die Bedürfnisse des Kindes wahrnimmt und sie als dessen Selbstäußerung akzeptiert. Falls die Mutter die kindli-

chen Wünsche wie ihre eigenen Bedürfnisse behandelt, kann die erste Grenze zwischen eigenem und fremdem Selbst nicht entstehen. Diese Grenzenlosigkeit zeigt sich etwa daran, dass Eltern immer schon wissen, was ihr Kind will, und sich dann oft übertüchtig verhalten. Es kann aber auch sein, dass in einem Familiensystem nie klar ist, wer welche Rollenposition einzunehmen hat. Wenn die Eltern ihr Kind im Laufe der Entwicklung aber zunehmend als eigenständiges Gegenüber wahrzunehmen bereit und fähig sind, fördern sie die Differenzierungs- und Ablösungsprozesse, an deren Ende das Gefühl des Kindes steht, ein Mensch mit eigenen Grenzen zu sein. Dieses basale Grenz- und Identitätsgefühl äußert sich etwa in der sprachlichen Fähigkeit, das „nein“ und „mein“ zu benutzen, wodurch die gerade entstandene Ich-Grenze gefestigt wird.

Für die Entstehung eines stabilen Selbst ist ebenso der Umgang mit weiteren und auch räumlichen Grenzen innerhalb des Familiensystems grundlegend. Die Art und Weise, wie mit den realen Grenzen der Wände und Türen umgegangen wird, gibt oftmals Aufschluss darüber, ob es auch zu ständigen psychischen Grenzüberschreitungen etwa gegenüber den Kindern kommt oder ob deren Individualität auch durch Respekt vor den äußeren Grenzen geachtet wird. Die Handhabung der Türen, die Möglichkeit zum ungestörten Rückzug und der Respekt vor verschlossenen Türen spiegeln den Umgang mit Nähe- und Distanzwünschen wieder – auch von Seiten der Kinder. Ständig offene Türen sind oft ein Hinweis darauf, dass in Familien der Pol „Nähe und Verschmelzung“ gelebt wird, der Gegenpol „Distanz und Rückzug“ aber wenig Platz hat. Wenn Kinder in einer Atmosphäre groß werden, in der grenzen- und distanzlose Nähe herrscht, können sie kaum ein Gefühl dafür entwickeln, ein eigener, von anderen getrennter Mensch mit eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und Wahrnehmungen zu sein. Kommt nun noch dazu, dass die ständig offenen Türen auch ein Symptom dafür sind, dass sich die Eltern ihrer Elternrolle nicht sicher sind und für sie unklar ist, welche Position sie ihren Kindern gegenüber einzunehmen haben – ob die Vater/Mutter-Position, die Sohn/Tochter-Position oder die Mann/Frau-Position – dann erzeugen sie eine massive Überforderung des Kindes mit der Folge eines unsicheren Selbstgefühls. Es kommt dann schnell zu ersatzpartnerschaftlichen Bindungen zwischen einem Elternteil und dem Kind. Gemeint ist damit, dass Kinder von ihren Eltern unbewusst als der bessere Partner

angesehen werden und damit Kinder aus der ihnen zustehenden Kind-Position vertrieben werden in die für sie unangemessene Eltern- oder Partnerrolle. Die Klarheit der Familienrollen und die Gewissheit, dass jedem und jeder nur eine Position in der Familie zukommt, können sich auch ausdrücken im Umgang mit Türen und Räumen. Die Handhabung der Räume einer Wohnung und eines Hauses kann man so verstehen als Ausdruck der Beziehungsverhältnisse.

Durch den Umgang mit den Räumen regulieren wir in der Regel auch die polaren Grundbedürfnisse nach Alleinsein und Zusammensein mit anderen. Sich in ein Zimmer zurückziehen ist meistens die äußere räumliche Voraussetzung, um mit sich selbst allein sein zu können, ohne sich einsam zu fühlen. Dieser Raum, den jeder Mensch um sich herum braucht, hat seinen Ursprung in dem Zwischenraum, der einmal zwischen Mutter und Kind in den ersten Lebensjahren bestanden hat. Wie sich dieser Zwischenraum entfalten kann, hängt zum Beispiel davon ab, ob das Kind in Gegenwart der Mutter bei sich sein kann und sich nicht ständig gegen Übergriffe und Grenzüberschreitungen der Mutter zur Wehr setzen muss. Andererseits braucht es aber auch die Sicherheit der anwesenden Mutter, um nicht von Ängsten vor Verlassenwerden überschwemmt zu werden, gegen die dann ein massives Verschmelzungsbedürfnis mobilisiert wird. Die Fähigkeit zum Alleinsein wurzelt also paradoxerweise in einer gelungenen Beziehung, die weder übergriffig-grenzüberschreitend noch distanziert-desinteressiert ist. Der ursprüngliche Beziehungsraum wird verinnerlicht als innerer Seelenraum und kann dann später auf die äußeren physikalischen Räume unserer Wohnung übertragen werden. Das eigene Zimmer wird dann, wie in Virginia Woolfs Essay „Ein Zimmer für mich allein“, zur Chiffre für Eigenständigkeit, Identität und Kreativität.

Vielleicht ist es eine der größten Herausforderungen, die das Wohnen stellt, den eigenen Raum der Wohnung und des Zimmers zu verinnerlichen und ihn da aufzusuchen, wo er tatsächlich unzerstörbar ist: als Seelenraum im eigenen Inneren. Insofern kann man von der Schnecke, die ihr Haus mit sich trägt, einiges lernen. Der eigene innere Raum bietet einen jederzeit zugänglichen sicheren Ort, der auch in Zeiten höchster Gefährdung durch Verlust und Schmerz bereit steht. Er ist tatsächlich eine „ewige Heimat“, die unzerstörbar ist. ■