

Hans Jellouschek / Bettina Jellouschek-Otto

## **Grenzen der Liebe**

Nähe und Freiheit in Partnerschaft und Familie

Verlag Klett Cotta, Stuttgart 2013, ISBN 978-3-608-94592-8, 183 Seiten, Hardcover, 13 x 21 cm, € 18,95

Auch wenn der Titel es vermitteln mag – in diesem Buch geht es nicht darum, Liebe, die man empfindet, zu begrenzen sondern vielmehr darum, trotz der Liebe, die man für andere empfindet, Grenzen zu ziehen. Die Autoren vermitteln hier wichtige Kenntnisse über Beziehungsstrukturen in und um Paarbeziehungen sowie Familienstrukturen, Beziehungssysteme und –subsysteme wie Eltern-Kind-Beziehungen, Großfamilien und Patchworkfamilien. Sie legen dar, dass Konflikte in Beziehungen oft eigentlich Grenzkonflikte sind. Je mehr Beziehungsmglieder, -systeme und –subsysteme zusammenhängen, umso schwieriger ist es deren Grenzen zu überschauen und einzuhalten – aber auch umso wichtiger.

Grenzen zu ziehen hilft, andere und sich selbst besser zu erkennen. Den Autoren sind in diesem Zusammenhang vier „Tugenden“ besonders wichtig: Klarheit, um den eigenen Willen zu erkennen und Entschlusskraft, um diesen zu vertreten. Verbundenheit schafft elastische Grenzen, sonst erlebt der Andere diese als Abweisung. Gelassenheit ist nötig, um selbst die Abgrenzung des Anderen zu ertragen.

Hans Jellouschek und Bettina Jellouschek-Otto arbeiten als Therapeuten u.a. im Bereich Paartherapie, Coaching und Erwachsenenbildung. Das Buch ist sehr sachlich und übersichtlich gestaltet. Einzelne Kapitel widmen sich den verschiedenen Beziehungsstrukturen und Lebensphasen. Vom Paar zur Familie, zur Patchworkfamilie und zur Beziehungsbildung im Alter. Es werden wesentliche und kritische Punkte angesprochen, wenn auch vertiefende Fragen eher nicht gestellt werden, also „Wie komme ich zu mehr Gelassenheit?“ oder „Was mache ich mit Verlustangst?“.

Für Leser, die sich mehr Durchblick im Beziehungswirrwarr erhoffen sicherlich eine Bereicherung.

Bärbel Gamerdinger / 15. Mai 2014