



Mit der Tatsache der Begrenztheit unseres Lebens fertig werden.

Foto: iStock/ Eduardo Luzzatti Byé

Grenzen – sich Grenzen setzen – begrenzt sein

Grenzen bewusst zu machen und uns mit ihnen zu versöhnen, ist wohl die große Herausforderung, vor der wir stehen.

In einer Einrichtung wie der „Burnout“-Klinik in Lans ist der Umgang mit der Grenze Programm. Menschen, für die Häuser wie dieses gebaut werden, haben ein Problem mit der Grenze, das ist auf den ersten Blick klar. Sie haben freiwillig oder gezwungenerweise Grenzen überschritten – Grenzen des Möglichen, des Sinnvollen, des Zumutbaren, des Erträglichen ... Bei näherer Betrachtung erkennen wir, dass es hier nicht nur um einzelne Menschenschicksale mit bedauernswerter oder bestürzender Entwicklung geht, sondern um Vorgänge prinzipieller Art. Diese sind möglicherweise überzeitlich, jedenfalls aber auch ein Phänomen unserer „moder-

nen Zeit“, denn wie sollen wir sonst verstehen, warum mehr als die Hälfte aller Personen, die um vorzeitige Pension ansuchen und sich nicht mehr arbeitsfähig fühlen, dies aus seelischen Gründen tun?

Keine Einzelschicksale

Worum geht es und was hat es mit der Grenze zu tun? Oder besser gesagt mit unserem Umgang mit der Grenze? (Dieser Gedankengang unterstellt eine Vermutung: Die von Grenzüberschreitungen Geplagten, die wir in unseren Therapiezentren begleiten, sind keine Einzelschicksale, die sich gespenstisch vermehrt haben, sondern sie stehen als Gesamtheit für einen soziokulturellen Zustand, man kann sie als Symptom unserer Zeit sehen.)

Der Mensch ist, wenn wir auf den Gegensatz zwischen Natur und Kultur zurückkommen, tatsächlich ein besonderer Ort. Vermögen der Fähigkeiten, die uns

zugewachsen sind, kommen wir zwar ganz aus der Natur – und wie alles in der Natur sind wir dem Werden und Vergehen ausgeliefert – stellen aber der Natur unsere Kultur entgegen, unsere Bauwerke, Techniken und Veränderungsstrategien. Wir grenzen uns von der Natur ab, wir bedienen uns ihrer, wir dringen tief in sie ein und wandeln sie um. Dennoch bleiben wir selbst Natur und sind ihr, trotz aller Teil- und Scheinsiege über sie, vollständig unterworfen und ausgeliefert.

Die wesentlichen Eckpunkte, Rahmenbedingungen, Gegebenheiten des menschlichen Lebens haben sich in Wahrheit, seit es den Menschen gibt, nur dem Ausmaß nach geändert, nicht aber dem grundsätzlichen Charakter nach. In diesem Punkt täuschen wir uns gerne, auch das gehört zu unserer Zeit. Wir sehen die großen Fortschritte und fühlen uns weit weg vom Leben eines Steinzeitmenschen oder einer Eingeborenen im Amazonasdschungel. In Wirklichkeit haben sich die großen Themen des menschlichen Lebens nicht geändert. Nach wie vor müssen wir mit der Tatsache der Begrenztheit des Lebens fertig werden, mit den Tatsachen der Geschlechtlichkeit und der Differenz der Geschlechter, mit Sexualität, Beziehung, Liebe und Bindung, mit Geburt und Verantwortung für die Kinder.

Wir müssen uns mit Krankheiten und mit zunehmender Hilflosigkeit abfinden, wir müssen den Tod der Angehörigen und Freunde

ertragen. Und wir müssen die bange Frage nach dem, was uns jenseits der Grenze erwartet, mit dem Glauben beantworten – mit welchem auch immer ...

Jede Person trägt tief in sich ein Wissen um diese großen, unveränderlichen Themen, tief drinnen wissen wir um das Ganze des Lebens, um seine Möglichkeiten und Grenzen. Dieses Wissen ist im Regelfall nicht bewusst, aber es zeigt sich, es drückt sich aus, es äußert sich. Wenn ein Mensch sich in seinem bewussten Denken, Fühlen und Versuchen der Lebensgestaltung sehr weit von diesem tiefen, inneren Gewahrsein der großen, eigentlichen Lebensthemen entfernt hat, wird die Differenz zu groß. Man kann sich das wie ein Erdbeben vorstellen – machtvolle, gegenläufige Kräfte verkeilen sich, die Spannung steigt, ruckweise kommt es zu Verschiebungen, die Oberfläche bebt – der Mensch leidet an einem Symptom und hier wie dort kommt es zu Zerstörungen von Strukturen und zu Notzuständen.

Bewusstsein schaffen

Das Einzige, was wir tun können, ist, diese Verhältnisse bewusster zu machen und die innerliche Versöhnung zu begünstigen. Nur wenn es gelingt, einem Menschen die eigene, innere Welt zu öffnen, in der das Wissen um das Unveränderliche wohnt, wird es dauerhaft möglich, auch sein Verhalten nach außen zu ändern.

Es lässt sich fast alles Leid,

das sich Menschen selbst und gegenseitig zufügen, verstehen als Unfähigkeit, Grenzen wahrzunehmen, sie zu respektieren und sich im Rahmen der gegebenen Grenzen kulturvoll und verantwortlich zu verhalten. Die entscheidende Grenze, die bedeutungsvollste und dynamisch wirksamste ist die natürlich gegebene des Lebensendes. Aus ihr entsteht die gesamte Gestalt des Lebens als zyklisches Ereignis mit den Untergrenzen der Lebensabschnitte, die es zu respektieren gilt. Eine Fünfzigjährige im Outfit eines Teenagers ist ein ebenso verstörendes Ereignis

THEMA DIESER
AUSGABE:

Grenzen –
sich Grenzen setzen

wie ein Siebzigjähriger, der wie ein Fünfunddreißigjähriger die Welt verändern will und mit Jüngeren konkurriert, oder wie eine altkluge Fünfzehnjährige, die ihre Eltern beraten will.

Grenzen bewusst zu machen und uns mit ihnen zu versöhnen, trotz aller realer und vermeintlicher Grenzüberschreitungsmöglichkeiten unserer Zeit, das ist wohl die große Herausforderung, vor der wir stehen.

Harald Meller
moment@dibk.at



Foto: Meller

Harald Meller ist ärztlicher Leiter im Sonnenpark Lans, Direktor von pro mente tirol und GF-Vorsitzender der Gesellschaft für Psychotherapeutische Versorgung Tirols.



Bibel und Benediktusregel können Hilfestellungen für die Abgrenzung sein.

Foto: Schweiger-Genluckner

Jedes „Nein“ braucht ein inneres „Ja“

Dass Abgrenzung kein Phänomen der Moderne ist, sondern bereits Thema der alten Philosophie, steht für Emmanuel Bauer fest. Die Frage nach Glück und einem guten Leben ist für den Philosophen, Theologen und Benediktiner eine sehr alte.

Für sein Glück muss der Mensch lernen, mit den eigenen Grenzen zu leben, so die vorsokratische Sichtweise. Schon für Demokrit bedeutete dies, gemäß den eigenen Möglichkeiten zu leben. „Darin steckt eine unendlich tiefe Weisheit“, betont Emmanuel Bauer, Benediktinerpater aus dem Stift Göttweig. Der an der Universität Salzburg lehrende Philosophieprofessor sieht zwei Aspekte von Grenzen: Einerseits als Beschränkung oftmals negativ wahrgenommen, bedeuten sie andererseits im positiven Sinne

immer auch Schutz. Indem man „über“ seinen Grenzen lebt, begeht man Raubbau an sich selbst und schlittert beispielsweise ins Burnout. Da würde genau die Weisheit Demokrits ansetzen: „Denn wenn ich nicht lerne, nach meinen Möglichkeiten zu leben, bin ich ständig über- oder unterfordert“, stellt der gebürtige Mistelbacher fest.

Burnout-Vorbeuger

Für den Mönch hält auch das Ordensleben einiges in puncto Grenzen bereit: „Der heilige Be-

nedikt versucht in seiner Regel den Alltag so zu strukturieren, dass alles Wichtige ein sinnvolles Maß bekommt: Schlaf, Gebet, Arbeit, Erholung.“ Dieses benediktinische Grundkonzept kann und soll auf jeden Fall im Alltag seine Anwendung finden, denn es geht dabei um „die richtige Auf- und Zuteilung des Maßes für einzelne Lebensbereiche, die man hat und wichtig findet“, ist Bauer überzeugt. Die kritische Reflexion auf die Fragen „Wie viel Zeit ist dafür gesund?“ und „Wie viel ist es mir wert?“ ist dabei sehr hilfreich. So gesehen sei die benediktinische

Anleitung eine „Burnout-Vorbeugung“. Ihm selbst habe dieses Prinzip des italienischen Ordensgründers sehr viel Kraft und Halt gegeben, aber auch Freiheit, stellt der Benediktiner fest.

Das Erkennen der eigenen Möglichkeiten als begrenzt kann aber auch sehr schmerzhaft sein. „Der Glaube kann eine große Hilfe bieten, indem er das Vertrauen vermittelt und Mut macht, dass wir von Gott so angenommen sind, wie wir sind“, erklärt Pater Emmanuel und nennt als biblischen Beleg die Worte „Herr, Du kennst mich“ des Psalms 139. Er selbst hat ein Buch über das Beten mit Psalmen geschrieben.

Sich selbst annehmen

Die christliche Tradition hat im Bezug auf das Gebot der Nächstenliebe lange die Selbstliebe nicht mit hineingenommen. „Alles, was mit Selbstliebe zu tun hat, wurde negativ gesehen.“ Darum sei das Grenzen-Ziehen gerade auch religiösen Menschen schwer gefallen, stellt der Theologe fest. In der heutigen

Theologie gilt diese Sichtweise als überholt, denn Selbstliebe ist erst die Bedingung dafür, dass ich andere lieben kann. „Ich glaube nicht, dass es immer richtig ist, die Backe hinzuhalten“, sagt Bauer und verweist damit auf die Worte Jesu in der Bergpredigt (Mt 5,39). „Zum Schutz des Eigenen gehört, Nein zu sagen“, betont er weiter und mahnt jedoch ein: „Jedes ‚Nein‘ braucht ein inneres ‚Ja‘. Die Selbstannahme ist eine Grundbedingung. Wenn ich mich annehme, beginne ich mich zu verändern.“ Das zeigt die Unerlässlichkeit der Abgrenzung auch im Bezug auf Burnout. Auch im Glaubensleben gibt es die Gefahr des Ausbrennens. Sie bestünde, wenn der Glaube von vornherein im falschen Modus ausgeübt werde: „Quantität im Beten, erzwungene Glaubensakte oder Gott und Mitmenschen mit dem Glauben beeindruckt zu wollen. Doch Glaube ist Beziehung“, resümiert Emmanuel Bauer.

Lisa Schweiger-Genluckner
lisa.schweiger-gensluckner@komm.kirchen.net



Foto: Bauer

Emmanuel J. Bauer:
Der Philosoph, Theologe und Psychotherapeut ist Benediktiner aus dem Stift Göttweig. Er lehrt an der Universität Salzburg.

TIPPS UND TERMINE

Von kontemplativen Exerzitien bis

Hall. Die Kreuzschwestern laden vom 18. bis 25. Juli zu kontemplativen Exerzitien ein, um sich vom Alltag zu lösen und in der Stille das Leben neu ausrichten zu können. Begleitung: Peter Klein. Infos unter exerzitienhaus@hall.kreuzschwestern.at

Kalkstein. Im Haus Betanien finden vom 14. bis 19. Juli Einzel-exerzitien statt mit Gebetszeiten, Schweigen und täglichem Begleitgespräch. Infos unter parf.heiligefamilie@dbk.at

Innsbruck. Jeden 3. Dienstag

im Monat um 19 Uhr trifft sich im Sozialzentrum ISD in der Dreieiligenstraße eine Selbsthilfegruppe für Burnout-Gefährdete. In dieser Gruppe können Auswirkungen beruflicher und privater Dauerbelastung auf die körperliche und psychische Gesundheit reflek-



Moment

26. Juni 2015 – Sonderbeilage



Gründungsherausgeber: Komm.-Rat Joseph S. Moser, April 1993†; Herausgeber: Gesellschafterversammlung der Moser Holding AG; Medieninhaber (Verleger): Schlüsselverlag J. S. Moser GmbH.; Hersteller: Intergraphik Ges. m. b. H.; Sonderpublikationen, Leitung: Frank Tschoner; Redaktionelle Koordination: Karin Bauer, Christa Hofer. Redaktion: Karin Bauer, Walter Hölbling, Christa Hofer, Wolfgang Kumpfmüller, Harald Meller, Daniela Pfennig, Lisa Schweiger-Genluckner, Vanessa Weingartner.

Diözese Innsbruck, Abteilung ÖA: Karin Bauer.
Erzdiözese Salzburg, Amt für Kommunikation: Wolfgang Kumpfmüller.

Anschrift für alle: Brunecker Straße 3, 6020 Innsbruck, Postfach 578,
Tel. 0 512/53 54-0, Fax 0 512/53 54-3577. moment@dbk.at

Der selbstbewusste Weg aus einem Burnout

Martin Hörmann, 49 Jahre alt, erkannte die Chance seines Burnouts und lernte, Prioritäten zu setzen, nicht Grenzen. Ein wesentlicher Unterschied, wie er meint.

Das Leben hatte Martin Hörmann fest im Griff. Ein anspruchsvoller und verantwortungsvoller Job, verheiratet, vier Kinder, ein Haus, mehrere Kredite... Er arbeitete 50, manchmal 60 Stunden die Woche. „Gerne, weil es mir Spaß machte!“, betont er leicht trotziger. Berufliche Herausforderungen empfand er als „guten Stress“ und war stolz, nach seiner Karriere als Geschäftsführer einen neuen Aufgabenbereich in einer sozialen Organisation aufbauen zu können. Organisieren, Koordinieren, Planen – das war seines. War immer erreichbar, immer abrufbar. Wenn was Dringendes – oder Wichtiges – oder irgendetwas anderes – anstand: Er kümmerte sich darum. Er hatte ja sein Leben fest im Griff, oder war es doch umgekehrt?

Vor drei Jahren bemerkte Martin Hörmann, dass etwas anfang schiefzulaufen. Er schlief schlecht, seine Gedanken fingen an, sich im Kreis zu drehen, er konnte nicht mehr abschalten und fand auch im Urlaub keine Erholung. Immer schneller drehte sich die Abwärtsspirale in einen Teufelskreis. Und der „gute Stress“ verwandelte sich in einen „schlechten“.

Schlechter Stress

„Der schlechte Stress wie Ärger, Frust und Wut, insbesondere über unkollegiales Verhalten und unfaire Vorwürfe, beschäftigte mich ununterbrochen“, erzählt Martin Hörmann und bestätigt: Dieser innerliche Stress ist immer präsent und kommt vor allem in den Ruhepausen hoch, wo man keine Ablenkung hat. Deshalb findet man keine Erholung mehr und verliert immer mehr an Energie. Ein klassischer Weg ins Burnout, wie man weiß. Von dem aber Hörmann nichts wissen wollte.

„Als sich die Panikattacken einstellten, war ich zunächst überzeugt, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu haben“, erzählt Martin. Mehrmals war er wegen Herzrasen, Atemnot, starkem Schwindel und Schweißausbrü-



Wenn aus gutem Stress plötzlich nur noch schlechter Stress wird, beginnt sich die Spirale nach unten zu drehen.

Symbolfoto: iStock/Lichtmeister Photography Productions e.U.

chen in der Klinik, doch kaum war der Arzt bei ihm, waren alle Symptome verschwunden. Nach mehreren Wochen intensiver physiologischer Abklärung, die ohne Befund blieben, folgte die psychologische.

Nun hielt Martin Hörmann aber, gelinde gesagt, recht wenig von Psychiatern und Psychologen – und von der Modeerkrankung „Burnout“ noch weniger. Er versuchte immer wieder, arbeiten zu gehen, „zu funktionieren“, mit Beruhigungstabletten, mit kleineren Aufgaben, in einem anderen Büro in seiner Firma. „Meinen Schreibtisch haben sie nach einem Monat Krankenstand bereits anderweitig vergeben, meine Sachen in einem Pappkarton einfach auf den Boden gestellt, meine Familienfotos lagen lieblos obenauf.“ Das erschütterte ihn zutiefst. Seine ganze Identität, die so sehr auf seiner Arbeit aufbaute, war am Boden: buchstäblich.

Es brauchte schlussendlich noch den totalen Kollaps, circa ein halbes Jahr später, bis Martin Hörmann endlich der Wahrheit in die Augen schauen musste. Und noch mehrere Wochen, bis er eine Ärztin fand, die zu ihm passte. Sie konfrontierte ihn knallhart mit

der Diagnose und schob ihm unerbittlich seine Selbstverantwortung zurück. „Wie soll ich Ihnen helfen? Sie haben das Burnout, nicht ich! Sie müssen was ändern, nicht ich!“

Existenzielle Fragen

Diese Klartext-Sprache verstand Hörmann. Er fühlte sich wieder herausgefordert und fing an, sich mit existenziellen Fragen zu beschäftigen, die er so

„Ich versuchte immer wieder, arbeiten zu gehen und zu funktionieren.“

Martin Hörmann

lange erfolgreich verdrängt hatte: „Wer bin ich?!“, „Was macht mich aus?“, „Wie soll mein Leben aussehen?“. Und fand Antworten. Eine davon ist: „Es geht nicht um Grenzen ziehen zwischen Arbeit und Leben, wie so mancher ‚Experte‘ mir einreden wollte.“

Und auch nicht, dass ich meine Freizeit ‚sinnvoll befüllen sollte‘. Meine Arbeit erfüllt mich und gibt mir Sinn.“ Daher ist Abgrenzung keine Lösung für Hörmann, sondern das Setzen von Prioritäten, die er selbst bestimmt. Und dieses selbstbestimmte Leben ist für Hörmann der Schlüssel aus dem Burnout. Er entscheidet selbst und bewusst, was Vorrang hat: manchmal die Arbeit, manchmal seine Kinder, manchmal einfach ein gutes Glas Wein auf der sonnigen Terrasse mit seiner Frau. Er hat sein Leben wiedergefunden, genau so, wie er es leben will. Martin Hörmann sagt jetzt im Nachhinein: „Das Burnout war das Beste, was mir passieren konnte.“ Und deshalb hat sich heute, zwei Jahre später, Hörmanns Berufsleben im Vergleich zum früheren nicht sonderlich geändert. Er arbeitet wieder als Führungskraft, in einem renommierten Betrieb, mit großer Verantwortung, mit vielen Wochenstunden. „Weil es mir großen Spaß macht“, betont Hörmann wieder, doch diesmal lachend.

Vanessa Weingartner
weingartner.vanessa@gmail.com

TIPPS ZUM NEIN-SAGEN

Nein sagen lernen

Wer kennt sie nicht, die Fallen – gebraucht zu werden und sich darüber zu freuen und gleichzeitig völlig überfordert zu sein? „Kannst du mir für das Pfarrfest noch schnell einen Kuchen backen?“ Sie sagen zu und in Ihrem Kopf entsteht Panik, wie schaffe ich das alles, einkaufen gehen, der Vortrag muss fertig werden, die Hausaufgaben mit den Zwillingen machen und nun noch einen Kuchen backen... und dann noch der Ärger über sich selbst, wieder habe ich es nicht geschafft, Nein zu sagen.

Begründen Sie Ihr NEIN, ohne sich zu rechtfertigen: „Ich kann den Dienst am Wochenende mit dir nicht tauschen, ich habe schon etwas vereinbart.“

Sagen Sie NEIN zur Sache, aber betonen Sie das JA zur Beziehung: „Ich unternehme gerne morgen etwas mit dir, heute bin ich einfach zu müde.“

Kündigen Sie ein NEIN im Vorfeld an: „Heute gehe ich mit dir gerne spazieren, das nächste Mal machst du es bitte allein.“

Verbinden Sie ein JA mit einer Gegenleistung: „Du kannst heute früher gehen, dafür gehe ich morgen früher.“

Bieten Sie zum NEIN gleich eine Alternative an: „Heute geht sich leider kein Termin mehr aus, nächste Woche Dienstag können Sie gerne kommen.“

Warum immer ich? Meistens werden jene Personen als Erstes angesprochen, von denen man weiß, dass sie JA sagen werden. Lösen Sie sich aus dieser Rolle, fragen Sie, ob nicht jemand aus dem Team die zusätzliche Aufgabe übernehmen könnte.

Zeigen Sie die Vorteile des NEIN auf: Wenn ich heute nicht aufwändig koche, kann ich mein Referat fertigstellen und damit ist das Wochenende für uns frei.

Entscheiden Sie nie sofort, ersuchen Sie um Bedenkzeit: Schlafen Sie eine Nacht darüber und wägen Sie alle Für und Wider ab.

Stellen Sie sich im Vorfeld geistig die Situation vor, in der Sie NEIN sagen wollen: Üben Sie vor dem Spiegel oder bitten Sie Ihren Partner oder eine Freundin, mit Ihnen die Situation zu simulieren. Die eigenen Grenzen zu kennen und zu respektieren, verhilft zu einem erfüllteren Leben und beugt dem Burnout vor.

Karin Bauer
karin.bauer@dibk.at

TIPPS UND TERMINE

zum Erlernen von Strategien zur Stressbewältigung

tiert und Bewältigungsstrategien entwickelt werden. Kontakt: Tel. 0512/577198; E-Mail: lebensfreude@selbsthilfe-tirol.at

Zams. „Sorge dich nicht – lebe!“ – Unter diesem Motto steht ein Tagesseminar am 27. Juni (ab

9 Uhr) im geistlichen Zentrum auf der Kronburg, das dabei helfen will, zu einem von unnötigen Ängsten und Aufregungen befreiten Leben zu finden. Nähere Informationen unter Tel. 05442/63345 oder per E-Mail an kronburg@mutterhauszams.at

Salzburg. Die 64. Internationale Pädagogische Werktagung vom 13. bis 17. Juli in der Großen Universitätsaula steht unter dem Motto „Einander anerkennen“. Den Eröffnungsvortrag hält Caritas-Präsident Michael Landau. Infos, Programm und Anmeldung unter

www.bildungskirche.at

Innsbruck. Die Kraft der guten Gedanken – unter diesem Titel steht eine Seminarreihe im Haus Marillac in Innsbruck zur Stärkung der mentalen Kraft, der Lebensfreude und der Fähigkeit, mit Stress um-

zugehen. Leitung: Karin Bauer. Die Termine: 23. und 30. September, 7. Oktober, jeweils von 19 bis 21 Uhr. Info unter www.haus-marillac.at

Zusammengestellt von
Lisa Schweiger-Gensluckner
und Walter Hölbling.



Grenzen verändern sich im Laufe des Lebens. Wer sich ihnen stellt, kann an ihnen auch wachsen.

Foto: iStock/weerapatkiatdumrong

An Grenzen wachsen

Im Interview schildert Elisabeth Medicus, wie sich Grenzen im Lauf des Lebens verändern, warum es wichtig ist, sie anzuerkennen, und welche Bedeutung der Tod als endgültige Grenze im Leben hat.

Grenzen haben für viele einen negativen Beigeschmack. Schränken Grenzen wirklich nur ein?

Elisabeth Medicus: Grenzen tun weh: Ich möchte ein Musikinstrument gut spielen, Cello zum Beispiel. Ich möchte die Sprachen der Länder, die ich bereise, sprechen können. Irgendwann habe ich verstanden: Ich habe Grenzen, mein Leben ist begrenzt. Es kommt darauf an, das, was ich tue, ganz zu tun.

Inwiefern tun Grenzen gut?

Elisabeth Medicus: Sie geben Orientierung, stiften Identität und sind ein fruchtbarer Ort der Erkenntnis, weil man merkt, wie weit man gehen kann. Grenzen sind auch Berührungslinien. Ohne Grenzen gäbe es keine Berührungen. Auch keine Verletzungen. An ihnen spürt man das Andere und sich selbst.

Was bewirken Grenzen in Ihrem Leben außerdem?

Elisabeth Medicus: Grenzen stiften auch Frieden: Wenn man in Grenzen einwilligt, machen sie dankbar. Wenn man Grenzen anerkennt, beruhigen sie.

Wie haben Sie in Ihrer Kindheit Grenzen wahrgenommen?

Elisabeth Medicus: Für mich war es nicht schwer, die natürlichen und erzieherischen Grenzen meiner Eltern zu akzeptieren, weil ich gespürt habe, dass sie nicht willkürlich sind. Vielleicht ist die Generation meiner Eltern und vielleicht sind auch wir in der Erziehung manchmal etwas verkrampft umgegangen. Ich erlebe, dass heute junge Eltern entspannter mit Grenzen umgehen.

Gehört zur Jugend Grenzenlosigkeit?

Elisabeth Medicus: In der Jugend kann man Grenzen besser umgehen. Es ist ja schön, wenn junge Menschen alles wollen und für das Leben offen sind. Das Leben zeigt die Grenzen auf, indem man lebt. So lernt man den Umgang mit Grenzen.

Ich bin als Kind Grenzen eher ausgewichen, wohl aus Angst. Die Pubertät ist eine wichtige Zeit, um Grenzen auszuloten – und sich selbst dabei zu spüren und kennenzulernen. Es ist gut, dass Kin-

der und Jugendliche das tun. Da kommt man als Mutter oder Vater auch an die eigenen Grenzen. Eltern sein heißt auch: Grenzen setzen. Es ist sinnvoll und hilfreich, wenn Eltern Grenzen setzen. Mir ist das nicht leichtgefallen. Wenn wir wissen, was Kinder wirklich brauchen, hilft uns das beim Grenzen-Setzen. Ich freue mich zu sehen, wie meine kleinen Enkelkinder jetzt an ihren Grenzen lernen und sie ausprobieren. Die Verantwortung des Grenzen-Setzens darf ich jetzt an die jungen Eltern abgeben.

Wie haben sich in Ihrem Leben Grenzen verschoben?

Elisabeth Medicus: Erst mit dem Älter-Werden sind mir meine persönlichen Grenzen bewusster geworden. Ich erlebe jetzt die Begrenztheit meines Körpers, wenn ich beim Berggehen Mühe habe, mit jemandem Schritt zu halten. Noch denke ich mir, ich könnte ja mehr trainieren...

An welchen Grenzen wachsen Sie besonders?

Elisabeth Medicus: Partner-

schaft ist für mich eine besondere Lernerfahrung. Sie zeigt mir sehr klar, was es heißt, die eigenen Grenzen und die Grenzen des anderen Menschen anzuerkennen.

Wird das Umgehen mit Grenzen im Alter leichter?

Elisabeth Medicus: Ich habe positive Erfahrungen mit Grenzen gemacht, denn in den mir gesetzten Grenzen ist sehr viel möglich. Wenn ich etwas nicht kann, frage ich mich auch jetzt noch: Vielleicht kann ich es lernen? Von vielen Möglichkeiten muss man sich aber verabschieden. Das macht frei für anderes. Ganz anders ist das, wenn begrenzt ist, was Menschen zum Leben wirklich brauchen: Nahrung, Bildung, Wohnung. Armut macht nicht frei, Armut engt ein.

Was verändert sich für Sie im Alter noch?

Elisabeth Medicus: Es gibt schmerzhaftere Grenzen im fortgeschrittenen Alter oder in schwierigen Lebensumständen: zum Beispiel Krankheit, Verletzungen, körperlich einschneidende Einschränkungen. Grenzen zunehmend anzuerkennen, ist eine Entwicklungsaufgabe des Älter-Werdens: Trotzdem dankbar sein zu können, trotzdem sich immer wieder neu zu orientieren in dem, was möglich ist, oder zu finden, was tröstet.

Hatte die „biologische Grenze“ für Sie eine besondere Bedeutung?

Elisabeth Medicus: Kinder zu bekommen, geht ab einem bestimmten Alter für Frauen nicht mehr. Das ist auch eine große

Chance: die Chance, sich etwas Neuem zuzuwenden.

Die endgültige Grenze in unserem Leben ist der Tod. Was ist das Besondere daran?

Elisabeth Medicus: Der Tod ist die Grenze unseres Lebens und damit ein Bild, eine Metapher für alle anderen Grenzen. Dieser Grenze gegenüber sind wir wirklich ohnmächtig. Und wie bei jeder Grenze fragen wir: Was ist dahinter? Gleichzeitig macht der Tod das Leben kostbar – das wird einem bewusst, wenn man ihn ernst nimmt, und das macht es „lebenssatter“ Menschen möglich zu sagen: „Jetzt kann ich auch sterben.“ In der großen Schwäche, die zum Sterben dazugehört, sprechen manche sterbenden Menschen das aus: Nicht sie selbst können und müssen diese Grenze überschreiten, sondern etwas Unendliches kommt zu ihnen.

Sind Sie eine gute Grenzen-Setzerin?

Elisabeth Medicus: Nein. Wenn ich meine Grenzen nicht wahrnehme, kommen Ärger oder Erschöpfung. Inzwischen habe ich wenigstens gelernt, diese Befindlichkeiten wahrzunehmen. Ich weiß: Meine eigenen Möglichkeiten für die Welt und für mich kann ich nur in meinen Grenzen leben. Seit der Lebensmitte achte ich bewusster auf meine Grenzen und gehe freundlicher mit ihnen um.

Das Interview führte Daniela Pfennig, daniela@pfennig.at



Foto: Pfennig

Elisabeth Medicus ist ärztliche Leiterin der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft. Sie wuchs an der realen Grenze zwischen Südtirol und Osttirol auf.