



Gratwanderer

Weshalb wir Grenzen brauchen und Grenzen durchbrechen sollten

VON ABITAL RAUBER

«Weg mit den Grenzen!» klingt es von vielen Seiten. «Been there – done that» prangt auf Plakaten. Global ist das neue national. Wer möchte denn nicht alle Grenzen niederreißen und unbegrenzte Freiheit geniessen? Zum eigenen Wohl, versteht sich. Denn danach hört der Spass auf. Doch was geschieht, wenn wir über den eigenen Schatten springen?

Man setze ein Kind in eine nicht allzu geräumige Kartonkiste. Es wird alles unternommen, um sich daraus zu befreien. Und nun stelle man die gleiche Kiste neben das Kind. Es wird alles unternommen, sich daraus ein schönes Häuschen zu bauen und sich darin einzurichten und abzugrenzen. Verlockend scheint offensichtlich nicht der grenzenlose Raum; wo es hingegen eine Grenze zu überwinden gilt, wird alles unternommen, sie zu überschreiten. Der Mensch kommt hilfsbedürftig zur Welt. Lange bevor das Bewusstsein erwacht, lernt er, dass sein Dasein begrenzt ist. Deshalb lotet schon jedes Kleinkind seine Grenzen aus.

Auf dem Spielplatz

Da war ein Spielplatz in unmittelbarer Nähe der Quartierstrasse. Die Mama hatte der kleinen Sarah längst klargemacht,

sich nicht von Schaukel und Klettergerüst zu entfernen. Sie hatte erklärt, dass die Strasse gefährlich ist, weil dort grosse, schnelle Autos fahren. Während die Mama im Gespräch anderweitig beschäftigt scheint, lässt sie ihr Kind nicht aus den Augen. Die Kleine meint ihre Chance zu neuer Freiheit zu erkennen und nützt die Gelegenheit sofort aus: ein paar Meter trippeln, ein kurzer Blick zurück zur Mama, ein paar Schritte näher zur Strasse. Die aufmerksame Mutter beobachtet derweil genau, lässt Sarah etwas Freiraum. Bis zu dem Moment, wo der Abstand zur Strasse kleiner wird. Dann greift sie ein.

Die Moral von der Geschichte ist: Menschen benötigen Grenzen: zum Schutz, zur Orientierung und zur Weiterentwicklung. Oft wird vergessen, dass eine solide Grenze zwar eine geringfügige Einschränkung darstellen kann, im Gegenzug aber ein beträchtlich höheres Mass an Freiheit und Frieden garantiert.

Beim Kleinkind fängt dieser Prozess an. Es wird auf die Nase fallen müssen und daraus lernen. Seine Grenzen ausloten und sich später eine Meinung bilden. Lernen, sich abzugrenzen und «Nein» zu sagen. Wenn Kinder sich sicher fühlen, entsteht Raum für diese Entwicklung und gesundes innerliches Wachstum. Dann können sie

auch über die eigenen Grenzen hinauswachsen. Dasselbe gilt für Erwachsene. Denn, wie man so schön sagt, «was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.»

Was aber, wenn wir unsere Grenzen so ziehen, dass wir uns selbst einschränken? Dann braucht es wohl ein Umdenken. Wir fallen auf die Nase, verbrennen uns die Finger und schlagen unsere Knie wund. Daraus können wir lernen, Dinge unter gar keinen Umständen jemals wieder zu tun. Oder aber, wir versuchen es erneut, auf eine andere Weise oder vielleicht mit Hilfe. Wir wagen etwas. Wenn wir ein Wagnis eingehen, können Wunder geschehen.

Dr. Denis Mukwege – Arzt, Nobelpreisträger und Vorbild

Vor einiger Zeit las ich über Dr. Denis Mukwege, den aktuellen Friedensnobelpreisträger. Als Gynäkologin und Chirurgin leistet er Grosses: Er gründete eine Klinik für physisch und seelisch verletzte Mädchen und Frauen in der Demokratischen Republik Kongo. Er ist ein Vorbild für das Überschreiten von Grenzen. Wagen und gewinnen zum Wohl anderer mag seine Antriebskraft sein. Durch seinen unermüdeten Einsatz erlangen unzählige Frauen Selbstbewusstsein und Mut zum Weiterleben.

ung

Oft wird vergessen, dass eine solide Grenze zwar eine geringfügige Einschränkung darstellen mag, im Gegenzug aber ein beträchtlich höheres Mass an Freiheit und Frieden garantiert.

Eine schier unglaubliche Wandlung findet statt. An Körper und Seele schwerst geschädigte Frauen genesen und können nach Monaten in der Klinik von Herzen singen. Sinngemäss übersetzt: «Ich werde nie wieder beschämt sein müssen. Gott gab mir ein neues Herz damit ich stark sein kann.» Über Mukwege sagen diese Frauen: «Er gibt uns Würde und lässt uns neu daran glauben, dass es Gerechtigkeit geben wird.» Im Hinblick auf die Rolle der Männer in diesen Schicksalen ist allein dieses Vertrauen in Mukweges Person ein Wunder.

Versöhnung mit Unbekanntem

Es gibt unzählige solcher Vorbilder von denen wir nicht einmal wissen. Was wir von den uns bekannten Menschen lernen können, ist die Hingabe und was sie bewirken kann. Möglicherweise ist nicht jeder von uns zu grossen Taten bestimmt. Wenn wir aber dazu bereit sind, immer wieder über unseren Schatten zu springen, entsteht eine Plattform für grosse und kleine Wunder. Udenkbares wird möglich, Grenzen werden durchbrochen. Wunder machen das Leben lohnens- und lebenswert.

Manchmal sind es kleine Dinge, die den Unterschied machen. Kurze Augenblicke oder Begegnungen aus denen wir viel lernen können. Ich denke dabei an Situationen, in denen wir eine innerliche Barriere verspüren, uns auf eine Situation oder Person einzulassen. Tun wir es dennoch, eröffnen sich uns neue Blickwinkel und Erfahrungen. Wenn wir beispielsweise auf eine Person zugehen, die uns auf den ersten Blick unsympathisch erscheint, kann es sein, dass wir unerwartete Blicke hinter die Fassade erhalten. In einem tiefergehenden

Gespräch lernen wir möglicherweise auch die Verletzungen des Gegenübers kennen. Wir können verstehen lernen, warum der andere so wirkt und handelt. Dabei kann Versöhnung mit Unbekanntem geschehen.

Schon oft durfte ich im Dialog feststellen, dass etwas, was mich am Gegenüber stört, vermutlich nicht angeboren ist. Ich vermute, das Wesen dieser Person sei nicht mehr so, wie Gott es ursprünglich erdacht hatte. Durch schmerzhaftes Lebenserfahrungen kann eine Person dahingehend verändert worden sein. Wem dieses Verständnis

geschenkt wird, kann lernen die Mitmenschen mit anderen Augen zu sehen. Dadurch werden Barrieren überwunden. Ohne diese Offenheit, dieses Wagnis, verpassen wir Gelegenheiten.

Natürlich haben wir nicht die Möglichkeit uns auf alle Menschen einzulassen. Es darf aber ein Herzensanliegen sein, mit offenen Augen durchs Leben zu gehen und sich von Gott Chancen zeigen zu lassen. Unterschiedliche Möglichkeiten wahrnehmen, mit Dialog, Handlung oder Abgrenzung zu reagieren.





Grenzen schaffen Sicherheit

In der Bibel ist oft von geografischen Grenzen die Rede. Offensichtlich handelt es sich um ein zentrales Thema, da es so viel Raum einnimmt. Fast im gesamten Alten Testament geht es um die Geschichte, wie Gott dem Volk Israel ein Land geben möchte. Früher waren geografische Grenzen hart umkämpft. Könige und Reiche verloren immer wieder Teile ihres Machtbereichs oder erkämpften sich neues Territorium hinzu. Im Fall von Israel dauert dieser Kampf bis heute an, weil es um dessen Existenz geht. Aus der Bibel geht hervor: Als einziges Volk der Erde wurde ihm von Gott von jeher das Land zugesprochen.

Gott selbst setzt den Menschen Grenzen. Zum Beispiel durch seine Gebote oder durch die Zielvorgabe. Die Konsequenz des Nichtbeachtens definiert er klar. Auch in diesem Sinn wird verständlich: Grenzen sind da, um zu schützen, nicht um einzuschränken.

Grenzen sind keine Blockaden

In Psalm 147,14 findet sich folgender Vers: «Er schafft Frieden in deinen Grenzen.» Dieser Vers lässt sich auf geografische und menschliche Grenzen beziehen. Eine Stadt, deren Bewohner in Ruhe und Frieden leben können, weil sichere Mauern sie umgeben. Kein feindliches Heer lagert vor den Toren. Das sind «friedliche Grenzen». Psalm 147 handelt von Jerusalem. In früheren Zeiten lebten die Menschen im ständigen Bewusst-

sein, dass Sicherheit nicht selbstverständlich ist. Uns Schweizern zum Beispiel mag dies gegenwärtig weniger bewusst sein.

Den Bibelvers finde ich sehr inspirierend und ermutigend. Ich verstehe ihn so: «Du darfst und sollst Grenzen ziehen, zu deinem Schutz und damit du dich wohlfühlst. Ich, der Herr, gebe dir Frieden innerhalb deines Schutzbereichs.» Wir brauchen ja keine

Mauern mehr um unsere Städte oder Grundstücke. Vielmehr geht es um innerliche Abgrenzung. Immer wieder braucht es ein Nein, damit man nicht von Aufgaben, Arbeit, anderen Menschen oder zu vielen Freizeitaktivitäten überrollt wird. Das Individuum ist schnell überfordert und kann dann den Boden unter den Füßen verlieren, wenn die Ruhe fehlt. So lässt sich auch die stetig steigende Anzahl von Burnouts leicht erklären. Gott sagt in Jesaja 32,17.18: Ich gebe dir Sicherheit und Ruhe. Nebst Sicherheit und Ruhe gibt er auch den Mut immer wieder aus dem sicheren Hafen auszulaufen und Neuland zu entdecken.

Wenn Verletzung entsteht

Die Grundregel für einen sensiblen Umgang mit Menschen lautet: Meine Grenzen sind auch deine Grenzen, auch wenn sie anders sind. Dabei ist es wichtig, dass man die eigene Komfortzone und deren Beschränktheit kennt. Die Grenzen anderer sollten achtsam wahrgenommen werden zum Schutz von allen Seiten. Es passiert leicht, dass wir ganz selbstverständlich

eine Freiheit in Anspruch nehmen, die wir anderen nicht in gleichem Mass gewähren.

Nicht jeder versteht ein Nein oder ist gewillt, eines zu akzeptieren. Im Miteinander ist es deshalb essenziell, dass jeder ein Hüter der eigenen Grenzen ist. Diese Verantwortung kann nicht auf andere übertragen werden. Es lohnt sich, sich immer wieder Gedanken darüber zu machen: Wo sind meine Grenzen? In welchen Situationen oder Angelegenheiten möchte ich über meinen Schatten springen lernen? Wann bleibt mein Nein ein Nein?

Wenn jemand verletzt wurde, braucht es Offenheit und Lernwille, um Wiederholungen zu vermeiden. Dann lohnen sich diese Überlegungen: Was ist vorgefallen? – Was stört mich? – Wer wurde verletzt? – Was kann ich ändern, damit nicht noch einmal dasselbe passiert? Um die eigenen Grenzen zu finden und zu ziehen, kann auch ein klärendes Gespräch mit der involvierten Person oder mit einer Vertrauensperson weiterhelfen.

Die weisse Fahne hissen

Unser Lernprozess im Umgang mit Abgrenzung und Offenheit dauert lebenslanglich. Doch aus jeder Situation lässt sich hinzu lernen. Zur persönlichen Entwicklung hilft es, die eigene Begrenztheit und die selbstgezogenen Grenzen immer wieder neu auszuloten. Wenn wir Grenzen unrechtmässig überschritten haben, sollten wir «die weisse Fahne» zeigen und uns entschuldigen. Das hilft unserem Gegenüber und ist uns selbst nützlich.

**Grenzen sind da,
um zu schützen.
Sie sind nicht als
Blockade gedacht.**



**Wenn wir dazu bereit sind,
immer wieder über unseren
eigenen Schatten zu springen,
entsteht eine Plattform für
grosse und kleine Wunder.
Undenkbares wird möglich.**

Die Endlichkeit unseres Daseins

Das menschliche Bestreben scheint paradox: Der Mensch schafft Grenzen, um sich oder seine Errungenschaften zu schützen. Und er strebt danach, jede nicht selbst errichtete Grenze zu beseitigen. Möglicherweise ist der Grund dafür, dass jede Grenze die eigene Endlichkeit vor Augen führt. Manche Menschen gehen bis zum Einsatz ihres Lebens, um ihre Grenzen auszuloten. Es ist vermutlich kein Zufall, dass Extremsportarten florieren. Sei es Klippenspringen, Extremklettern, Base Jumping oder High Wave Surfing. Dies ist ein Aspekt, weshalb Begrenztheit als störend empfunden werden kann.

Die Konsequenz von Grenzenlosigkeit

In unserer Gesellschaft wird «Freiheit ohne Grenzen» grossgeschrieben. Der scheinbare Gewinn an Freiheit mag darin bestehen, dass seit der Existenz des World Wide Web jeder Ort auf dieser Welt von jedem anderen gleich weit entfernt ist: nicht weiter als einen Klick oder Fingerstreich. Wir wissen nur noch nicht, was auf dem Preisschild dieses Gewinns stehen wird, wir ahnen bloss, er wird in der härtesten Währung bezahlt: mit Freiheit.

Es soll nicht sein, dass meine Freiheit der anderen Freiheit einschränkt. Wenn es für mich stimmt, stimmt es unter Umständen für andere nicht mehr. Bevor wir also Grenzen abschaffen, sollten wir uns darüber klarwerden, was sie uns bedeuten und welche Vorteile sie für beide Seiten bieten sollen. Vielleicht können wir die Frage «Wozu noch Grenzen?» auch einfach umkehren und uns fragen: Kann jemand in einer grenzenlosen Welt leben wollen?

