

GRENZEN – EIN SCHLÜSSEL ZUR EXISTENZ

Leben und Leiden an den Grenzen des Daseins

ALFRIED LÄNGLE

Eingangs wird auf die grundlegende Bedeutung von Grenzen für das Sein und das Leben Bezug genommen und deutlich gemacht, wie sehr Grenzen alles Belebte und Unbelebte strukturieren. Das macht verständlich, dass Grenzen auch den sozialen und persönlichen Raum durchziehen und für die Gestaltung der Existenz notwendig sind. Anschließend wird auf die psychologischen Probleme mit Grenzen eingegangen, die Schwierigkeit ihres Verständnisses und ihrer Akzeptanz. Nach einer Systematik der Grenzen und ihrem anthropologischen Ort geht es um den Umgang mit ihnen und um den spezifischen Wert der Grenzen. Abschließend wird das Potential der Grenzen und ihre Dynamik innerhalb der Dimensionen der Existenz und ihrer Voraussetzungen analysiert, worin sie als Ermöglichkeiten aufscheinen und so paradoxerweise zur Freiheit beitragen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Grenze, Existenz, Potential, Einschränkung, Ermöglichung

BOUNDARIES – A KEY TO EXISTENCE

Life and suffering at the boundaries of human existence

At the beginning, reference is made to the fundamental significance of boundaries for being and life, and it is made clear to which extent boundaries pervade all animate and inanimate nature. This renders comprehensible, that boundaries equally pervade the social and personal space and are necessary for shaping existence. Subsequently, the article goes into details concerning psychological problems, the difficulties for its understanding and its acceptance. Following a systematic of boundaries and its anthropological location, the ways of dealing with them are illuminated and the value of boundaries is reflected upon. Finally, the potential of boundaries and their dynamics within the dimensions of existence and its preconditions are analyzed, wherein they appear as enablement and so paradoxically contribute to freedom.

KEYWORDS: boundary, existence, potential, limitation, enablement

Einleitung

Ohne Grenzen leben zu können – das stellt man sich meistens als paradiesisch vor. Tatsächlich gab es im Paradies so gut wie keine Grenzen, so viel wir wissen – nur eine. Doch eine Grenze war den ersten Menschen schon zu viel – sie schafften es nicht, damit zurande zu kommen. Was ist die Folge dieser Grenzüberschreitung unserer Urahnen? Mit vielen, unendlich vielen Grenzen haben wir nun zu leben und müssen ständig darum ringen, mit ihnen zurande zu kommen...

Es soll hier ein Überblick über das Phänomen der Grenze versucht werden, über ihre Bedeutung und Problematik, ihre Notwendigkeit und ihren Wert für die Existenz, Beratung und Therapie.

1. DAS WUNDER DER GRENZE

Grenze ist ein Grundprinzip des Seins. Alles Sein ist an Grenzen gebunden. *Ohne Grenze gäbe es nichts.* Grenze umschließt etwas Zusammengehöriges und markiert sein Ende wie auch den Beginn von etwas anderem. Neben ihrer Bedeutung für das Sein haben Grenzen auch Auswirkung auf die Wahrnehmung: „Wer immer einen Unterschied wahrnimmt, nimmt auch eine Grenze wahr, wer immer einen Unterschied

macht, zieht eine Grenze. Philosophisch gesprochen bedeutet dies, dass die Grenze überhaupt die Voraussetzung ist, etwas wahrzunehmen und zu erkennen.“ (Liessmann 2012, 47)

Grenzen haben daher Bedeutung für alles, was ist. Wenn das so ist, haben sie natürlich im Besonderen Bedeutung für die Existenz des Menschen. Warum dies so ist, soll in dieser Arbeit reflektiert werden.

„Ohne Grenze gäbe es nichts...“ – wie ist das zu verstehen?

Materie gibt es nur in Verbindung mit Grenze. Es gibt keine Materie ohne Atome, ohne abgegrenzte Teilchen mit ihren Wechselwirkungen. Ohne Grenze löst sich Materie auf in Energie und Entropie. Ist nicht Entropie ungefasste, grenzenlose Energie?

Leben ohne Grenze ist nicht möglich. Denn Leben setzt Materie voraus. Leben baut auf einer Basiseinheit auf, nämlich der Zelle, die wie das Atom in der Materie einen grundlegenden Baustein darstellt. Ohne Zelle gibt es kein Leben. Die Zelle entsteht durch die *Membran*, die die Zelle umschließt und von der übrigen Welt abgrenzt. Die Auflösung der Membran bedeutet den Tod.

Das menschliche Leben ist von Grund auf auf das Vorhandensein von Grenzen angewiesen und operiert

mit diesem Prinzip: Kein *Körper* ohne Organe, die sauber voneinander abgegrenzt sind. Das Prinzip zieht sich weiter in die Struktur der menschlichen Existenz hinein: Kein Zusammenleben mit anderen Menschen, keine *Gesellschaft* ohne Abgrenzung, ohne Mein und Dein, ohne abgegrenzte Einheiten wie Familien, Firmen, Gruppen. Kein Zusammenleben also ohne Abgrenzung – d.h. ohne Unterschiede, ohne *Differenzen*. Unvermutet kippt das konstruktive Phänomen ins Schmerzliche. Denn Differenzen haben bedeutet auch Trennung, Einsamkeit, und kann sogar in Streit münden.

Das Thema Grenze ist *allgegenwärtig* im Sein. Kein Wunder also, dass wir ein Leben lang mit Grenzen zu tun haben. Grenzen durchziehen unser Dasein von seinem Aufbau her. Und in allem, womit der Mensch zu tun hat mit seinem Leben und in seiner Welt, stößt er wieder auf Grenzen. Im Weltbezug und Selbstbezug, im Wahrnehmen und Erkennen, im Fühlen und Denken, in Wissenschaft und Kunst, im Leben und Sterben.

2. DAS PROBLEM MIT DER GRENZE

Neben dieser lebensbegründenden Seite hat das Phänomen der Grenzen aber auch schwierige Aspekte. Grenzen machen dem Menschen vielerlei Probleme und das hat verschiedene Gründe. Wir werden einige davon etwas näher ansehen: Die große Zahl der Grenzen, ihren abstrakten Charakter, ihre Widersprüchlichkeit, das Trennende und Schmerzhaftes an ihnen.

2.1 Die Vielfalt der Grenzen.

Das erste Problem mit der Grenze ist: *es gibt so viele davon*. Gerne fragt man im Bereich der Psychologie nach dem Grenzen-einhalten-Können. Doch welche Grenze ist gemeint, wenn man ein Problem mit Grenzen hat? Kann man denn alle immer und zugleich berücksichtigen? Die Grenze im Wahrnehmen, im Handeln, im Streben und Lassen, im Können und Wünschen, im Sich-Behaupten und Sich-Fügen...? Weil das Thema *überall* eine Rolle spielt, weil es ständig zugegen ist, ist es schwer greifbar.

2.2 Das Abstrakte der Grenze.

Eine Grenze ist auch deshalb so schwer zu fassen, weil *sie aus nichts besteht*. Die Grenze selbst hat keine Substanz. Sie ist *abstrakt*, gedacht, an einen Träger gebunden, doch nicht der Träger selbst, kann nur „an“ etwas empfunden werden und wird vielleicht erst erlebt, wenn man an sie stößt oder sie überschritten hat. Man kommt in Zweifel: Gibt es sie wirklich? Entspricht das Konstrukt „Grenze“ überhaupt einer realen Gegebenheit? Wenn wir dem Zweifel nachgehen, können wir beginnen, Grenzen neu zu denken. Handelt es sich bei

Grenzen nicht eigentlich stets um *Übergänge*, um Veränderungen, um einen Beginn von etwas, das man als neu ansieht, weil hier das Alte endet?

Um darüber nachdenken zu können, braucht der Mensch einen Begriff, ein gedankliches Konstrukt. Und so schafft er künstlich, eben abstrahierend, eine Grenze. Sozusagen als denkerisches Apriori, so wie sich der Mensch Raum- und Zeitkoordinaten einführt, um sich orientieren zu können (Kant 1781, B 39ff). Analog hierzu versucht er den Wesensunterschied in der Veränderung, im Übergang, mit einer Grenze zu markieren.

So kann man das Thema Grenze anders zu sehen beginnen. Es stellt sich z. B. die Frage, ob ich wirklich an eine Grenze stoße, wenn mir auf einer Reise das Geld ausgeht – oder habe ich einfach meine Mittel nun ausgeschöpft und das Projekt „Geldausgeben“ jetzt „fertig gestellt“? Und nun beginnt an dieser Stelle, die wir schnell als Grenze denken, etwas anderes, ich verlasse z. B. das Hotel und trete die Heimreise an? Oder wenn ich etwas nicht mehr aushalten kann – ist das nicht ein Signal, eine Information, woanders hingehen zu sollen, dass ich an einem Übergang angekommen bin, dass ich etwas Neues beginnen soll?

Die Grenze an sich hat keinen eigenen Bestand. Sie steht nicht für sich, sie ruht auf anderem auf, ist gewissermaßen wie die Oberfläche der Objekte: die Grenze des Körpers etwa ist die Haut – wird sie durchstoßen, handelt es sich um einen Eingriff, weil sie selbst schon Teil des Körpers ist, den sie begrenzt.

Bei nicht-materiellen Themen ist es vielleicht schwerer zu verstehen, worum es bei dem Verständnis von Grenze als Oberfläche und Abstraktum geht. Wenn ich z. B. an meine Grenzen stoße, weil ich vor Müdigkeit nicht mehr weiterarbeiten kann – wovon ist dieses Erleben die „Oberfläche“? Was umschließt diese Grenze? Es kann ein schaffensreicher Tag, ein Problembehaftetsein, die Genesung von einer Krankheit sein, und nun – an der Grenze meiner Kräfte – holt mich mein Körper liebevoll ab, die Psyche umfängt mich und löst mich aus dem Auftrag des Willens, aus der Zielsetzung und Planung. Ich werde abgeholt hinein in ein biologisches, leibliches, irdisches Leben. Ist das nicht ein schöner Übergang aus der einen Fülle in eine andere Fülle, in ein neues Werden?

Es ist wie beim Essen: Wenn ich satt bin, stoße ich an eine Grenze. Vielleicht ist *jede Grenze die Oberfläche einer Fülle*. Die Fülle stellt die Innenseite der Grenze dar. An der Außenseite der Grenze entsteht ein anderes Bild. Da ist nicht die Fülle des Innen sichtbar,

sondern die Trennung. Das „Genug! Stopp!“ kann als Härte spürbar werden und zum Einsatz kommen, bevor man selbst übersättigt ist und man sich unwohl fühlt oder es gar zu schmerzen beginnt.

Was bedeutet dieses Thema des Erreichens einer Grenze in der Praxis von Therapie und Beratung? Sagt der Klient¹: „Ich kann das nicht!“, so ist das für die Therapie – in diesem Lichte besehen – nun eigentlich kein Problem. Der Klient sagt uns ja nur, dass er „nicht mehr essen kann“, dass er satt ist, dass etwas anderes dran ist, dass er an einem Übergang steht. Er vermittelt uns eine *Erkenntnis*. Und Erkenntnisgewinn ist immer von Vorteil in der Therapie. Wir wollen doch so behandeln, dass wir uns auf das Erleben der Klienten beziehen und es ernst nehmen, es nicht übergehen. Und nun fragen wir uns: Wovon ist er satt? Was ist das andere Thema, Problem, Erleben, Motiv, das er hat? Was ist die Fülle, die von dieser Grenze umschlossen wird? Er kann z.B. mit seinem Chef nicht über das Problem reden: Hat er schon zu viele Gespräche gehabt, die ihn frustrierten? Mit ihm, vielleicht mit anderen? Muss er denn mit ihm reden? Oder ist die Zeit für einen Übergang gekommen, das Ende erreicht weil das Neue schon ansteht? – Oder ein anderes Beispiel: Sie kann z.B. mit ihrem Mann nicht mehr schlafen – hat sie schon zu viel Schmerzliches erlebt, so dass sie ihn nicht mehr in ihre Nähe kommen lassen mag? Zuviel Alltagspflichten in der Familie? Zuviel Druck von seiner Seite? Was genau ist die Über-Fülle, die in ihr eine Grenze aufrichtet?

Für die Therapie heißt dies, dass es zu einseitig ist, nur das Defizit im Nicht-Können zu sehen – denn die Grenze umschließt immer auch einen Inhalt. Was als Grenze erscheint ist *virtuell*, ist in unserem Kopf – in der Wirklichkeit gibt es keine faktischen Grenzen, sondern nur Umhüllungen, Umschließungen. Nur wenn diese Umhüllung durchstoßen werden soll, wenn man sie beseitigen will, stößt man auf die Grenze. Grenzen entstehen nur dort, wo man glaubt, es müsste anders sein, als es ist. Aber damit übersieht man leicht den Inhalt des Vorhandenen.

Allgemein kann man sagen, dass Grenzen, auf die man in der Therapie stößt, nicht dazu da sind, um sie im therapeutischen Eifer möglichst schnell zu überwinden, sondern dass sie primär eingehalten und geachtet werden sollen. Sie sind Erkenntnisse darüber, wie das Leben des Klienten hier und jetzt gerade *ist*. Sie sind die Oberfläche von einem Inhalt, den es erst zu bergen gilt. Dies ist ein Anfang im Umgang mit Grenzen.

Praktisch können wir die Patienten, wenn sie „nicht können“, fragen: „Darf es nicht so sein? Ist das vielleicht Ihre Realität, vorerst zumindest? Es hat doch seinen guten Grund, dass das jetzt nicht geht...“ Diese Vorgangsweise läuft auf das Annehmen hinaus, wie es in der 1. Grundmotivation beschrieben ist (Längle 2016).

Grenzen stellen also *Übergänge* dar, sind Oberflächen von Füllen, gleichsam „Verpackungen“ von Inhalten und enthalten zunächst noch keine Information über die Qualität der Inhalte.

2.3 Das Widersprüchliche der Grenze.

Ein weiteres Problem mit der Grenze besteht darin, dass sie *Widersprüchliches* mit sich bringt: sie *ermöglicht und verhindert zugleich*. Immer, wenn man sich abgrenzt, verschafft man sich mehr Raum, bekommt man mehr Luft für sich selbst. Wenn ich mich z. B. in der Arbeit abgrenze, ermöglicht mir das, dass ich mehr das Meinige tun kann. Aber es verhindert das Teamwork, das Gemeinsame, das Dabeisein bei Projekten. Menschen, die in Gemeinschaften sehr abgegrenzt leben, sind auch schwerer erreichbar.

Grenze ich mich aber z. B. von den Verlockungen der Freizeit ab, so ermöglicht mir das, in der Arbeit weiterzukommen, aber es verhindert den Ausflug, die Ausübung meines Hobbies etc. So hat man in der Abgrenzung zwar immer einen Gewinn, zahlt aber immer auch einen Preis, weil dieses nur durch die Entsagung von jenem möglich ist. Das führt uns zum nächsten Punkt.

2.4 Die trennende Kraft der Grenze.

Ein spezifisch menschliches Problem mit der Grenze, das uns die Grenze manchmal suspekt macht, ist, dass mit ihr ist auch *Verzicht* verbunden ist. Trennung, Zurücklassen, Abschied sind immer Grenzziehungen und schließlich sind all das kleine Geschwister des *Todes*. Davor haben wir Scheu und vielleicht auch Angst. Die Grenze nimmt uns auch aus dem Leben – sie versagt, stellt zurück, nimmt etwas weg. Aber vieles von dem hätten wir noch gerne, möchten mehr davon haben, länger verweilen. Doch alles ist passager, vergänglich, verdirbt, altert.

Es gehört zur Kunst des Lebens, auf das Bild zu schauen, und nicht auf den Rahmen. Auf das zu schauen, was da ist, und nicht auf das, was fehlt. Auf die Tiefe zu schauen, und nicht auf die Oberfläche.

2.5 Die leidvollen Aspekte von Grenzen.

Grenzen können *Leid* verursachen und den Men-

¹ Generisches Maskulinum

schen in jeder der vier Dimensionen seines Seins schmerzhaft beeinträchtigen.

1. Grenzen können einen in seinem *Sein* behindern, einem den Raum zum Leben nehmen: wenn es für Staaten zu eng wird; wenn die kontrollierende Begrenzung in der Beziehung einen nicht mehr atmen lässt; wenn die Eltern den Kindern die Grenzen zu eng setzen. Grenzen können eine *Behinderung* darstellen, wenn sie sich dem eigenen Können widersetzen. Wenn die Grenzen oder die Behinderung im Können subjektiv empfundenes Sein-Können bedrohen, können solche Grenzen auch zu Kriegen und Kämpfen führen.
2. Sie können einem *Verlust* bedeuten und von Wertvollem trennen, z. B. bei Abschied, Verzicht oder Tod.
3. Man kann sich selbst *verletzen*, indem man seine eigenen Grenzen übergeht oder die Grenzen anderer verletzt. Manchmal muss man sich wegen verletzter Grenzen schämen.
4. Man kann *scheitern*, weil man aus dem Kontext fällt, in dem man leben will und soll, wenn das Zusammenleben in der Familie z. B. nicht mehr geht.

Um mit dem Leiden an den Grenzen zurechtzukommen, gibt es für die Beratung und Therapie mehrere Zugangsweisen, je nachdem welche Dimension der Existenz betroffen ist (für einen Überblick vgl. Längle 2016). Da dies geläufige Arbeitsweisen sind, genügt hier ein kurzer Verweis. Die Vorgangsweisen haben eines gemeinsam: sie lenken den Blick von der Grenze weg auf einen selbst hin, wodurch die Situation den Übergangscharakter bekommt, in welchem sich das Leid der trennenden Grenze auflöst, wie oben unter Punkt 2.2 beschrieben. Da ist die Arbeit am Aushalten und Annehmen, die einen auf die eigene Kraft und den eigenen Raum hinführt; das Trauern über den Verlust oder Tod, durch das man wieder zurück ins Leben findet; im Bereuen wird von der verletzten Grenze zurückgegangen auf das eigene Wesen und die empfundene Unstimmigkeit, die zu einem Sichwieder-Einfinden bei sich selbst führt; und mithilfe der Selbst-Distanzierung kann es gelingen, sich z. B. von eigenen Ansprüchen und Anforderungen zu lösen und dereflektorisch auf die realen, gegebenen Werte sich einzulassen.

Ob es sich dabei um Grenzen handelt, die als „real“ erlebt werden, wie Tod, Krankheit, körperliche Schwäche, Behinderung usw. oder als „vorgestellt“

(wie der Glaube es nicht zu können, ein Problem anzusprechen, den Mut nicht zu haben, etwas nicht zu verstehen, kein Interesse zu haben) spielt für die Bearbeitung kaum eine Rolle. Denn es geht jeweils darum, das Leiden an der Grenze dadurch zu lindern, dass man sich wieder dem zuwendet, was dennoch da ist, oder wohin uns das erlebte Ende und die damit empfundene Grenze führt, wofür all dies „Übergang“ ist.

3. DIE VIELFALT DER GRENZEN

Dieser Versuch einer kleinen Systematik der Eigenschaften von Grenzen macht die Komplexität des Themas deutlich. Es begegnen einem so unterschiedliche Arten von Grenzen in ganz verschiedenen Qualitäten und Ausformungen, da Grenzen vielfältig sind wie das Leben selbst. Wenn man versuchen möchte, etwas Ordnung in diese Vielfalt zu bringen und einen Überblick zu bekommen, kann man das, indem man an den Dimensionen der Existenz Maß nimmt:

1. An der Realität bemessene Grenzen sind *quantitative* Grenzen, Grenzen im Sinne des „Zu viel“ oder „Zu wenig“, des Überflusses oder des Mangels von dem, was da ist. Da wird etwas messbar, fassbar, als faktisch erlebt. Zu viel ist wie Ertrinken im Meer, zu wenig ist wie Verdursten. Durch die Realität gesetzte Grenzen haben durchwegs den Charakter des Faktischen, Materiellen, Erdhaften.
2. Am Leben Maß nehmende Grenzen sind *qualitative* Grenzen im Sinne des „Gut“ oder „Schlecht“, des Belebens oder Lähmens, Abtötens, des Nährens und Wachsens oder Darbens und Vergehens, im Sinne von wachstumsfördernd oder -hemmend.
3. Am Eigenen, Persönlichen Maß nehmende Grenzen sind *ethische und ästhetische* Grenzen im Sinne des „Richtig“ oder „Falsch“, des „Schönen“ oder „Hässlichen“, des Anerkennens des Respekts oder des Übertretens der Grenzen dessen, was mir oder anderen zusteht.
4. Am größeren Kontext Maß nehmende Grenzen sind *Projektgrenzen, Systemgrenzen* und *ideelle Grenzen*, d.h. entwicklungsbezogene, auf ein sinnvolles Werden bezogene Grenzen im Sinne von: In einem größeren, guten Kontext stehen oder diesen stören und nicht dazu passen (z. B. ein schwieriger Schüler in der Klasse), auf einen Wert in der Zukunft hinauslaufen oder für nichts gut sein.

Die *Analogie-Bilder* für Grenzen sind vielfältig: die Mauer, der Zaun, auch der Horizont zwischen dem Meer und dem Himmel, die Sanduhr für abgelaufene Zeit, des Messers Schneide für die Krise, das Versperren der Türe des Zimmers für den Ausschluss des Anderen, die Geschlossenheit eines Vereins oder die ideologische Barriere einer Religionsgemeinschaft, Grenzzäune und Stacheldraht.

4. VERSTEHEN DER GRENZEN – ANTHROPOLOGISCHE GRUNDLAGEN DER GRENZEN

Da alles Sein, vom Unbelebten bis zum Belebten, nur dank der Grenzen möglich ist, gehört die Bezugnahme zu Grenzen zum Menschsein unabdingbar dazu. Grenzen stellen eine *bestimmende Größe* für das menschliche Leben dar. Zu den Bedingungen des Menschseins gehört die vielfältige Begrenztheit der menschlichen Existenz vom Ursprung an wesensmäßig dazu: ist diese selbst doch eingebunden zwischen Geburt (Zeugung) und Tod. Hannah Arendt (1958, 9-11) spricht in diesem Zusammenhang von Natalität und Mortalität als zwei grundlegenden Elementen der *conditio humana*.

Leben mit dem Materiellen, leben in der Welt, gemeinsam mit anderen Menschen und mit der vorgegebenen Ausstattung von Körper, Psyche, Person, Geschichte und Zukunftsmöglichkeiten bedeutet ein *Eingegliedertsein*. Menschsein ist *In-der-Welt-Sein*. In-der-Welt-Sein als Grundverfassung des Menschen bedeutet, dass der Mensch den Bedingungen seiner Realität unterworfen ist. Er begegnet diesen Grenzen der Realität aber nicht nur als Unterworfener, sondern auch mit seiner Freiheit, die ihm inmitten seiner Bedingungen gegeben ist. Dank ihrer ist er nicht einfach von äußeren Bedingungen bestimmt, nicht gänzlich festgelegt, nicht einfach nur abhängig, sondern kann sich ihnen stellen und mit ihnen umgehen. Damit macht er sich zum *Subjekt*, zum eigenständig Handelnden an den Schalthebeln seiner Realität.

Dieses Eingebettetsein in Anderem betrifft nicht nur den Körper, sondern den Menschen als ganzen, somit auch sein Wesen. Damit ist auch die *Freiheit* des Menschen immer eine eingebettete, nie eine unabhängige, sondern immer eine begrenzte. Die Freiheit des Menschen ist nie völliges Freisein *von*, und nie unbegrenztes Freisein *für*, es gibt sie nur unter Bedingungen. Diese begrenzen die Freiheit – aber eben diese ermöglichen auch erst ihren Vollzug, denn nur anhand der Bedingungen kann sie gelebt und in Umsetzung gebracht werden. Nur weil uns die Erde anzieht, können wir auch gehen.

Man kann nicht gegen die Bedingungen erfüllend leben, und man kann nicht ohne schädliche Konsequenzen versuchen, sich über die begrenzenden Bedingungen zu erheben, z.B. so zu tun, als bräuchte man keinen Schlaf. Menschliches Leben ist immer Leben *mit* den Bedingungen, bedeutet immer, sie zu erkennen und sich ihnen zu beugen, mit ihnen zu arbeiten und im Handeln ihre Vorgaben zu berücksichtigen. Nur mit der gemäßigten Hitze des Feuers kann ein Brot gebacken werden. Unser Wille scheitert, wenn er sich nicht an die Gegebenheiten hält, denn das *Sein ist stärker als der Wille*. Wollen wir Erfüllung und ein gutes Leben, kann das nur gelingen, indem wir uns begrenzen auf das Gegebene und dieses neu gestalten, neu mischen, ihm unsere Form aufdrücken. Nur so wird aus dem Teig ein Brot, ansonsten wird daraus Kohle oder ein steinharder Klumpen.

Anthropologisch gesehen bezieht sich die dem Dasein eigene Begrenzung des Menschen auf alle Grunddimensionen der Existenz, wodurch eine *existentielle Beschreibung der conditio humana*, als einem Leben in Begrenztheit, entsteht:

1. Dasein ist gebunden an einen *Ort*, kann immer nur an einem Ort stattfinden, muss immer auf etwas aufrufen und immer durch das Faktische getragen sein. Dasein braucht einen Grund, einen Boden, einen Träger, ein Boot, eine Brücke. Unser Dasein ist aus jenem Grund des Seins erwachsen, in dem es auch erhalten bleibt. Der *Körper* stellt die Brücke und zugleich Grenze dar zur Welt, zu der er gehört, wie er auch zu mir gehört. Durch den Körper geschieht die anhaltende Verankerung in der Welt.
2. Leben ist gebunden an die *Sozietät*, an Familie und Gemeinschaft, ist verbunden mit *Gefühlen* und Lebenskraft.
3. Leben ist gebunden an die *Individualität*, an die Einzigartigkeit, die alles durchzieht, vom Körper über Psyche zur Person, und aus deren Abgrenzung nie ausgestiegen werden kann. In der Verbindung mit dem Eingebettetsein entsteht das *Selbst*.
4. Leben findet nur im *Horizont* der Zeit und größerer Bezüge statt, auf die hin das *Werden* ausgerichtet ist.

5. UMGANG MIT GRENZEN

Da Grenzen also zum Menschsein bestimmend dazugehören, ist eine Aufgabe des Lebens, mit Grenzen in einen Umgang zu kommen. Ansonsten könnten wir

weder überleben, noch ein gutes Leben haben, noch sich selbst sein und einander begegnen, und auch keinen Sinn finden.

Die Herausforderung ist: Grenzen muss man sich aneignen, *zu eigen machen*, zu Freunden machen, mit ihnen arbeiten – aber nie überwinden. Wir sollen nicht aus unserer Haut ausbrechen. Das klingt zunächst fremd und bedarf eines tieferen Verständnisses der Bedeutung von Grenzen im menschlichen Leben.

5.1 Adaptation an Grenzen

Es ist ein Aspekt der Reifung des Menschen, sich in der Begrenztheit *annehmen* zu können und mit Grenzen leben zu können, sich also an sie *adaptieren*. Die Jugend ist unmäßig, sie lernt erst Grenzen zu erkennen und sich an sie zu halten, sich zu mäßigen, sich zu begnügen, ihren Schutz und Wert als „Haut des Lebens“ zu erkennen. Später drosselt der Mensch die Geschwindigkeit, er muss nicht mehr „alles haben und das gleich“, braucht keine Exzesse mehr, er findet sein Maß und den Wert in der Bescheidenheit. Das reduziert viele Gefahren und macht das Leben weniger anstrengend.

Was geschieht im Annehmen und Sich-Einfügen? Man ist nicht mehr mit der Grenze beschäftigt, sondern kann sich innerhalb ihres Rahmens *frei bewegen*, statt ständig an sie zu stoßen, sich an ihr zu reiben, sich an ihr zu verletzen, Kraft aufzuwenden im Kampf gegen sie.

Doch manchmal ist es auch noch als Erwachsener schwer, seine Grenzen zu finden. Wer hat schon genug Geld? Genug Kleider, Freunde, Spaß? Oder auch von den persönlicheren Werten genug: von Liebe, Anerkennung und Wertschätzung, Erfolg oder Sinn? Hier kommt eine Unersättlichkeit zum Vorschein, die wir subjektiv als „*Schwäche*“ empfinden. Wer hat nicht seine „Schwächen“, seinen ungestillten Hunger nach mehr Leben, der sich als offene Sehnsucht durch das Dasein zieht? Wenn man sich das so bewusst macht kann man sagen: in unseren Schwächen sind wir jung geblieben! Da haben wir unser Maß noch nicht gefunden... Oder hat es vielleicht damit zu tun, dass hier noch etwas wachsen soll?

In der Antike galt Maß halten als eine der vier platonischen Tugenden: *sophrosyne*, lat. *temperantia*. Das bedeutet Mäßigung, Besonnenheit, Maßhaltung: Seine Mitte finden und halten, sein Maß nehmen an sich („der Mensch ist das Maß aller Dinge“ – Protagoras, vgl. Diels, Kranz 1959). Diese Mitte zwischen Empfindungslosigkeit und Zuchtlosigkeit war für Aristoteles das Ziel ethischen Verhaltens. Diese Haltung wurde später ins Christentum übernommen und war

z. B. von Hildegard von Bingen die „Mutter aller Tugenden“ (Gresser o.J.). In der Mitte, sagt sie, zwischen den Extremen, ist das Leben am sichersten und langfristig am vollsten. Da ist auch die größte Freiheit, weil Bewegungsspielraum auf alle Seiten hin ist.

Zur Einhaltung der Grenzen ist subjektiv das wahrnehmende Gespür von Bedeutung, der Takt, das Einfühlungsvermögen und vor allem das *Gewissen*. Aber auch die Gesellschaft, in der wir leben, achtet auf die Einhaltung der Grenzen, erstellt eine Exekutive, die wir internalisiert haben als *öffentliches Ich* (Über-Ich). Beide moralischen Pole, das persönliche Gewissen und das internalisierte „öffentliche Ich“, sind Wächter und Hüter der Grenzen zur Erhaltung der personalen Unversehrtheit und des sozialen Zusammenlebens.

5.2 Mit Grenzen operieren

Zur Erhaltung der eigenen Integrität, der eigenen Substanz und zum Schutze dessen, was einem wichtig ist, ist es von zentraler Bedeutung, *sich abgrenzen zu können*, Grenzen setzen zu können: anderen, aber auch sich selbst. Hier geht es nicht mehr um das Sich-Einfügen, um nicht ständig anzuecken. Es geht im Gegenteil um das bewusste Setzen von Marken, um das Sich-Distanzieren, Sich-Lösen, Sich-Unterscheiden. Man will sich ja nicht ausnutzen lassen, sich auch nicht manipulieren lassen. Indem man eine Grenze zieht, sich dagegen stellt, gerät man mitunter in Opposition oder Konflikt, wenn z. B. andere das nicht zulassen wollen. Solcherart gesetzte Grenzen sind ein Schutz für die Person.

Es gibt aber auch anderes, was diese entschiedene Haltung der aktiven Grenzziehung schwer macht und untergräbt. Es kann einem sehr schwer fallen die Grenzen zu bewahren, wenn man verliebt ist, wenn jemand etwas braucht und leidet, wenn man selbst in Not ist und z. B. Beziehung braucht, wenn man selbst nicht weiß, was man will. Durch ein Überschwemmtsein von Gefühlen, durch Mangel, Entbehrungen, Leid oder einfach durch Unklarheiten entstehen zusätzliche Dynamiken aus der Psyche, die in den steuernden Willen einfließen und ihn von seinem ursprünglichen Vorhaben abbringen können (Längle 2012).

Grenzen setzen geschieht aber nicht nur durch das Subjekt selbst, auch die *Gesellschaft* setzt uns Grenzen. Der ganze Rechtsapparat ist wie ein großes Massiv von Grenzzetzungen durch den Staat. Man kann heute eine Zunahme der Begrenzung des freien Spielraumes des Individuums, aber auch von Gruppierungen und Unternehmen durch Gesetze, Verordnungen, Verfügungen, Regeln und Vorschriften beobachten. Diese

nehmen geradezu überhand – immer mehr, fast alles, ist heute geregelt oder normiert. Man gewinnt den Eindruck, dass es in unserer Welt immer *enger* wird. Es gibt immer mehr Grenzen, immer mehr Kontrollen, im Privat- wie im Berufsleben. Man braucht nur einen Umbau seiner Wohnung planen, um in ein Dickicht von Vorschriften zu geraten. Auch im Bereich der Psychotherapie wird immer genauer geregelt, wie die Ausbildung auszusehen hat, wo das Praktikum absolviert werden darf, wann genau die Supervision dazu stattzufinden hat und von wem etc. Ethikrichtlinien kommen dazu, Barrierefreiheit der Praxis ist Gesetz, nun auch Registrierkassapflicht in Österreich für jede Bargeldbewegung... Zu viele und zu eng gezogene Grenzen nehmen Bewegungsraum, nehmen die Luft zum Atmen. Ein zunehmendes Unwohlsein, Demotivation, Frustration und Druck sind in vielen Bevölkerungsschichten zu beobachten.

Zusammengefasst kann man sagen:

Jene Grenzen, die selbst gesetzt, d.h. gewollt sind, oder Grenzen, die verstanden werden und daher *akzeptiert* sind, werden als Schutz erlebt und stellen kein Problem dar.

Grenzen, die *abgelehnt* werden, die nicht gewollt sind, nicht verstanden werden, unerwartet auftauchen, die projiziert sind, die zu leidvoll sind, sind ein Problem. Sie beengen, nehmen die Freiheit. An ihnen reibt man sich, gegen sie lehnt man sich auf. Man kann und will sie sich nicht aneignen. Doch wie kann man in einen Umgang kommen damit?

5.3 Grenze und Wachstum

Statt Grenzen zu sprengen oder zu überwinden, geht es in einem wachstumsorientierten Denken um den Inhalt. Die Grenze ist wie die Haut, ist die Oberfläche des Inhalts. Wenn ein Kind körperlich wächst, überschreitet es nie die Grenze, sondern erweitert sie nur, dehnt sie aus, füllt mehr Inhalt hinein.

Wenn *im Therapieprozess* der Klient an eine Grenze stößt, geht es um dasselbe Prinzip: Nicht die Grenze überwinden, sondern verschieben durch Erkennen, Üben und Verändern mittels *Maßnahmen an den jeweiligen Inhalten*. Das Vorhandene soll wahrgenommen und aufgegriffen werden und auf dieser Basis das Neue wachsen: Es wird die Grenze weiten, verschieben und den eigenen Lebensraum erweitern. Am Beispiel der Agoraphobie verdeutlicht bedeutet das: Die Angst, den Platz zu überqueren begrenzt den Klienten und schränkt ihn auf eine Weise ein, die er nicht akzeptieren will. Die Behandlung dieser Begrenzung

setzt *innerhalb* der Grenzen an: An den vorhandenen Ressourcen, an der Bearbeitung der Verletzungen und Vorerfahrungen durch neue Stellungnahmen, an der Erweiterung von Schutz, Raum und Halt. Der Platz kann anfangs weiterhin nicht überquert werden, aber er kann mal ruhig *betrachtet* werden. Wir lassen die Grenze also bestehen und schauen, *was innerhalb der Grenze möglich ist*: Sich an den Rand des Platzes stellen, real oder in der Vorstellung, seine Gefühle und Gedanken bearbeiten, atmen und Stellung beziehen nach innen und außen usw. Aus der Fülle der inhaltlichen Bearbeitung ergibt sich langsam eine *Verschiebung der Grenze*, sodass das Überqueren von Plätzen schließlich/schlussendlich mit eingeschlossen ist. Anderes wird vielleicht auch weiterhin außerhalb der Grenze und damit ausgeschlossen bleiben: Menschengedränge bei Rockkonzerten, Reisen in die Weite einer Wüste... – an all das möchte der Klient nach wie vor vielleicht nicht einmal denken. Aber es schränkt ihn nicht ein und behindert ihn nicht in seiner Existenz und im Vollzug seines Lebens.

Aber auch *im Alltag* ist der Umgang mit Grenzen ein Thema. So kann man sich etwa selber fragen: Wie geht es mir mit den Grenzen in meinem Leben? Mit welchen bin ich beschäftigt? In der Regel ist es so, dass wir die meiste Zeit mehr mit den Inhalten befasst sind, als mit den Grenzen. D.h. wir lesen ein Buch oder machen eine Arbeit und sind nicht mit der Limitierung der Zeit oder all dem, was nicht in dem Buch steht, beschäftigt. Die Grenzen erscheinen uns meist als Ordnung, sie regeln Abläufe, sind Handlungserleichterungen. An den Grenzen, an die wir ständig stoßen, leiden wir i.Allg. nicht, weil man seine Ansprüche an sie angepasst hat. Zum Beispiel reicht das Geld für einen Renault, es muss kein Porsche für mich sein. Ich kann im Urlaub in ein Hotel gehen und ich leide nicht, wenn es kein Luxushotel ist. Das ist natürliche Adaptation und Akzeptanz. Denn innerhalb jeder Grenze ist auch eine Fülle und die macht das Leben aus.

Es wurde bereits erwähnt, dass Leiden an Grenzen dort entsteht, wo sie nicht akzeptiert sind. So erlebe ich es auch selbst: es ist vor allem das *Unerwartete*, das mit dem ich nicht gerechnet habe, das mich vor den Kopf stößt und anrennen lässt. Die Krankheit, die meine Pläne zerstört und mich ans Bett fesselt, die Handschmerzen, die mich nicht Tennisspielen lassen und einen Verzicht abfordern, das Auto, das nicht anspringt, vergessen zu haben, ein Brot einzukaufen... Wenn ich mich jedoch abgefunden habe z. B. mit meiner Allergie, reibe ich mich nicht mehr beständig an dieser Begrenzung, sondern integriere sie als etwas, das zu meinem Leben dazugehört.

Hier liegt die Kunst des Lebens: Sich mit dem Inhalt der Fülle beschäftigen. Statt sich auf den Rahmen zu fixieren, auf das Bild zu achten und es zu genießen.

Leben ist die Kunst im Umgang mit Grenzen.

Wir gehen durch das Leben wie über einen Pfad, an Abgründen vorbei und durch das Dickicht der Wälder. Neben dem Pfad ist kein gangbares Gelände für uns Menschen. *Der Weg ist das Freie*, weil Gangbare. Aber dieses Freie ist begrenzt, wie jeder Weg, nach links und rechts, nur nicht nach vorne. Sonst wäre es kein Weg. Aber weil er Weg ist, führt er vorbei an „Unwegbarem...“.

6. DER WERT DER GRENZEN

In der bisherigen phänomenologischen Betrachtung wurde deutlich, dass Grenzen einen Wert haben für die Existenz. Dieser Wert für das Leben – und damit auch für die Psychotherapie – soll nun genauer beleuchtet werden. Zur Systematisierung des Wertes der Grenzen kann wieder das Strukturmodell der Existenz mit den vier Grundmotivationen dienlich sein.

6.1 Separieren und Ordnen gibt Stabilität

Grenzen auszubilden ist ein Wesenszug des Seins – wo keine Grenze ist, dort ist kein Sein und umgekehrt, wie wir schon festgestellt haben. Grenzen *ergeben sich direkt aus dem Sein* – alles Sein ist an Grenzen gebunden. Letztlich gilt das, weil das Sein endlich ist – das ist die ultimative Grenze. Im Letzten ist Sein eine Abgrenzung von Nicht-Sein.

Seiendes ist aber zugleich Substanz, und Substanzen haben immer eine Oberfläche und eine Form, oder sind von anderen Substanzen eingegrenzt. So ist auch der Mensch durch die Zugehörigkeit zum Sein in Grenzen gestellt. Grenzen auszubilden, Ordnung zu schaffen, Dinge zu trennen usw. kann als ein Bedürfnis des Menschen angesehen werden, das aus seinem Sein entstammt. Wir erleben, dass Grenzziehung zwischen Dingen Ordnung schafft, Chaos reduziert. Kategorien wie Raum, Zeit, Individuum, Nation o.ä. sind zentrale Ordnungsprinzipien, die Dinge trennen: hier – dort, vorher – nachher, ich – du, wir – ihr.

Mit diesen Grenzziehungen stellt sich der Mensch in die Mitte des Seins. Der Seinsbezug stellt den Grund dar, auf dem wir stehen; er wird daher als *Sicherheit und Stabilität* erlebt. Dazu tragen Grenzen und Ordnung bei. Sie helfen, den Weiterbestand zu sichern.

Zwischen Sein und Nicht-Sein ist etwas: eine Grenze, die das eine vom anderen trennt. Diese Grenze ist die Oberfläche des Seins – an der das Nicht-Sein „anwest“ (Heidegger).

Dasselbe Prinzip gilt für das *Leben*: Alles Leben ist an Grenzen gebunden, denn auch Leben ist endlich und bedarf der Differenz zum Unbelebten, bedarf bildlich gesprochen der Membran. Leben ist ständige Abgrenzung vom Nicht-Eigenen, vom anderen Leben, insbesondere aber vom Schädlichen, letztlich vom Todbringenden.

Auch beim *Personsein* können wir das beobachten: Alle Individualität ist an Grenzen gebunden, bedeutet Unterschiedlichkeit trotz aller Verbundenheit. In der Symbiose löst man sich auf, stirbt quasi in der undifferenzierten Verschwommenheit. Selbstsein ist Abgrenzung vom Fremden, vom Anderen.

Ebenso verhält es sich in Bezug auf den *größeren Kontext*: Alles Sich-Einbetten in größere Zusammenhänge ist an Grenzen gebunden, bedeutet Abgrenzung des Bereichs und Stehen im eigenen Horizont. Sinnfindung ist Abgrenzung, Ordnen der Möglichkeiten, Auswählen *eines* Wertes aus der Fülle der Werte.

Die Bedeutung des Umgangs mit Ordnung für das Leben gilt natürlich auch für die Therapie: Ordnung schafft Stabilität und Ruhe, Überblick, Abhebung vom Chaos, vom Verfall, vom Nichts. Ordnung pflegen ist somit auch Üben im Sein. In der Therapie gilt es oft, Ordnung zu schaffen unter den Problemen, z. B. durch Diagnosen, Ordnung im Leben durch klare Beziehungen, durch Sortieren des Erlebens oder der biographischen Ereignisse und Klarheit durch Wahrnehmung und Verstehen der Zusammenhänge. Durch Ordnung erlangen wir Kontrolle, bereiten uns auf die Realität vor und durchdringen sie mit unserer Gliederung. Das gibt Halt.

Wenn Grenzen nicht mehr dicht halten, wenn das als Unvorstellbare (und daher Ausgegrenzte) doch geschieht und hereinbricht, dann bricht die Ordnung des Seins ein. Im Erleben von *Trauma* wird dies erfahren: das Unvorstellbare, das nicht in die Ordnung des Seins passt, hat die Verankerung zerstört, die Polarität zwischen Sein und Nicht-Sein ist kollabiert. Nun ist dort, wo es eine Grenze braucht, keine Grenze mehr. Trauma ist eine Ordnungsstörung.

6.2 Gemeinsamkeiten ergeben Kohärenz

Ordnung und Separation grenzt nicht nur ab, sondern vereint auch. Das, was durch irgendein Ordnungsprinzip miteinander verbunden ist, wird zusam-

mengeführt. Ordnung schafft so auch einen Rahmen für die Beziehungen. Hier kommt ein weiterer Wert der Grenze zum Vorschein: Die Grenze definiert und umschließt das *Zusammengehörige*, so wie die Haut die verschiedenen Organe des Körpers umschließt, die aufeinander abgestimmt sind und dem Menschen Leben ermöglichen. Therapeutisch kommt dieser Wert der Grenzziehung zum Tragen, wenn Beziehungen geklärt werden, oder wenn einzelne Ressourcen zusammengeführt werden (z. B. eigene Interessen und Interessen des Partners) oder wenn zusammengehörige Probleme erkannt werden usw..

Aber auch innerhalb des Zusammengehörigen setzt sich das Prinzip des Abgrenzens weiter fort. Das Schaffen einer umfassenden Grenze ist nicht ausreichend. Es gibt weitere Grenzen innerhalb der Grenze, wie es innerhalb des Körpers Grenzen gibt zwischen jedem Organ, um jede Zelle, in jeder Zelle. Und auch nach außen hin setzen sich die Grenzen fort, innerhalb der Gemeinschaft zwischen den Menschen und der mit ihnen geteilten Gemeinsamkeiten. In der Gemeinschaft einer Familie bestehen trotz der Zusammengehörigkeit weiterhin Unterschiede: Eltern und Kinder, männlich und weiblich, Sportler und Leser – immer gibt es noch weitere Subsysteme mit differenzierten Gemeinsamkeiten. Aus dieser dialektischen Konstellation hebt sich bereits der nächste Wert der Abgrenzungen heraus: Die Bildung und Verbindung der Gemeinsamkeiten enthält auch die Verschiedenheit.

6.3 Unterschiedlichkeit ermöglicht Selektion, Separation und Abgrenzung

Durch Grenzen entstehen Unterschiedlichkeiten – und umgekehrt: durch Unterschiedlichkeiten entstehen Grenzen. Beides gilt. Was nicht innerhalb einer Grenze zu liegen kommt, ist „etwas anderes“, gehört nicht dazu, ist davon ausgeschlossen. Hat jemand z. B. die Mutter ein Problem mit dem Rücken, so ist es nicht meines, und auch das Problem meines Partners ist nicht meines, so sehr ich ihn liebe. Es liegt außerhalb meines Ichs – was nicht bedeutet, dass ich mich nicht darum kümmern und daran Anteil nehmen kann. Aber es „gehört“ dem anderen. Das ist Selektion im Sinne der Akzeptanz der Verschiedenheit. Sie bedeutet *Separation* und *Abgrenzung* trotz aller Verbundenheit.

Selektion kann aber auch im Sinne der *Aufnahme* wirken. Findet sich nämlich etwas Gemeinsames, entsteht sofort eine gewisse Verbundenheit. Das erleben

wir oft unter Menschen – das Gemeinsame verbindet: gleiche Interessen, Hobbies, Tätigkeiten usw. Man entdeckt eine Zusammengehörigkeit, weil man Gleiches beim anderen sieht. Die Abgrenzung dem gegenüber hat nun keinen Sinn mehr, sie löst sich auf, weil es sich um dasselbe handelt beim anderen; es kommt innerhalb einer gemeinsamen Grenze zu liegen. Das kann auch ganz zufällig geschehen, z. B. wenn zwei Menschen, die sich nicht kennen, draufkommen, dass sie aus derselben Stadt stammen. Da haben sich dann zwei Wiener gefunden, erleben die fremde Stadt gemeinsam, und grenzen sich von allen Nicht-Wienern ab. Sie nehmen andere nicht in ihren Kreis auf – man ist zwar nett mit ihnen, aber ist wählerisch. Man muss schon dem Kriterium genügen, um dazugehören zu können. Jeder Club ist selektiv, jede Beziehung, jedes Sich-auf-etwas-Einlassen. Selektion ist ein Prinzip, das sich von der einzelnen Zelle bis zu Staategebilden durchzieht und aufs engste mit dem Leben verbunden ist, bis in die zellulären Strukturen hinein reicht.

Eine Sonderform der Unterschiedlichkeit ist die *Polarität*. Polaritäten entstehen durch das Zusammentreffen von Gemeinsamkeit und Grenze². Polarität ist ein Verhältnis von sich gegenseitig bedingenden Größen: Tag - Nacht, hell – dunkel, kalt – heiß, Mann – Frau, Liebe – Hass, krank – gesund usw. In der Polarität ist stets ein Gegensatzpaar enthalten, das in Beziehung zueinander steht. Die Pole sind die zwei gegenüberliegenden Enden derselben Sache, untrennbar zu einer Einheit verbunden und gleichzeitig unverbindbar abgegrenzt in ihrer Unterschiedlichkeit. So spricht Hegel von der Polarität als „von einem Unterschiede, in welchem die Unterschiedenen untrennbar sind“ (Hegel 1812, 11). Diese besondere Form eines Gegensatzverhältnisses, das klar Abgegrenztes im Gemeinsamen verbindet und umgekehrt, im Gemeinsamen die Unterschiedlichkeit hervorhebt, durchzieht alles Sein, alles Leben. Heidegger (2012, 189) hat diese Polarität des Lebens einmal in eine erstaunliche Formulierung gebracht, die selbst die Polarität von Geburt und Tod zusammenpackt: „Jede Geburt gebiert den Tod“. Romano Guardini hat in seiner Gegensatzlehre (1925) polare Gegensätze als sich ständig neu konkretisierende, also lebendig-konkrete Spannungseinheiten beschrieben, ohne dass dabei die jeweiligen Pole zu existieren aufhören. Mit diesem Verständnis führt er die Sicht aus Hegels dialektischer Struktur der Gegensätze in ein dialogisches Verständnis über. Im Rahmen der Psychotherapie war es Roberto Assagioli (1965), der das

² Vielleicht ist das aber auch umgekehrt zu denken. Es könnte ja so sein, dass alles Sein implizit Polaritäten enthält und aus ihnen besteht: Positron – Elektron, Männlich-Weiblich, Yin-Yang... Dann wären Grenzen Emergenzen dieser Polarität, ein Produkt der immanenten Gegensätzlichkeit, die aus der inhärenten Dialektik des Seins entstehen.

Prinzip der Polarität aufgegriffen und für die psychotherapeutische Praxis anwendbar gemacht hat. Da es dabei um ein Äquilibrieren der Polaritäten geht, nannte er seine Psychotherapierichtung Psycho-„Synthese“.

In der Therapie und Beratung kann das Spiel der Polarität und ihre Dynamik vielleicht am schnellsten durch den Blickwechsel hereingebracht werden, um den einen Pol des Erlebens zu verlassen und die Situation von ihrem Gegenteil her zu betrachten. Indem man sich die Situation konträr vorstellt, also einen Kontrast aufbaut, kann es mitunter zu einem Gleichgewicht der Perspektiven führen. Z. B. „Sie werden immer wieder so wütend und werten das ab – aber vielleicht hat die Wut doch recht?“ Oder: „Was würde passieren, wenn Sie die beengende Situation einfach mal aushalten und nichts tun, außer zu beobachten, was in Ihnen da abläuft, und es dadurch nicht einfach weghaben wollen, sondern mal zu sich nehmen?“ Oder: „Haben Sie schon einmal gedacht, dass Ihr Leben vielleicht trotzdem gar nicht so schlecht ist?“

Das Operieren mit der Polarität kann sich auch auf das Handeln beziehen. Man versucht dann, einmal genau das Gegenteil von dem, was man bisher tat, zu tun, wie es z. B. in der Paradoxen Intention geschieht.

Selektion als ein Aspekt von Grenzziehung führt zu einer Akkumulierung von Wertvollem. Man kann das gut anhand der Physiologie verdeutlichen. So hält etwa die Membran der Zelle die Salze zurück bzw. nimmt nur selektiv Salze und Wasser auf. Erst solch gezielte „Auswahl“ ermöglicht das Leben. Selektion betrifft nicht nur die Physiologie, als Mensch insgesamt wählt man ständig aus. Die Wahl des Gesprächspartners etwa oder des Themas schafft den Wert einer Begegnung im Unterschied zu einem wahllosen Sich-durch-die-Menge-Bewegen. Durch diese Auswahl bringt man sich in die jeweilige *Dimension der Existenz*: an einen Ort, in eine Zeit, in eine Begegnung, in eine Zukunft. Kurz gesagt: Durch die Selektion von Konkretem aus der Vielfalt des Möglichen *bringt man sich in die Existenz*: ins Sein, ins Leben, zu sich und in eine Zukunft, die über einen selbst hinausgeht.

Der separierende Aspekt der Grenzen schafft also *Symmetrien, Dualitäten und Polaritäten*, wodurch *Andersheit* (enthält die Symmetrie), *Unterschiedlichkeit* (Ausdruck der Dualität) und *Differenz* (Polarität) entstehen. Erst durch diese Grenzwirkung erhalten die Dinge den Charakter der Einmaligkeit. Daraus entsteht auch eine Dynamik: Aus der Unterschiedlichkeit heraus wird eine gegenseitige Ergänzung und Spezialisierung von Aufgaben möglich.

Das kennen wir z. B. bei den Organen im Körper, wo jedes Organ eine eigene Aufgabe hat.

Dieser separierende Aspekt der Grenze hat noch weitere Folgen. Die Abgrenzung ist wie ein Zaun, der das *Eigene* vom anderen abhebt und das *Spezifische* auszeichnet. Durch das Herausnehmen des jeweils Wertvollen in jeder Dimension der Existenz wird die *Qualität* angereichert.

6.4 Potential (Polarität) bedeutet Ermöglichung

Durch die Unterschiedlichkeit, ja manchmal Polarität (z. B. der Geschlechter) entsteht eine *Differenz*, die nach Ausgleich sucht. So entsteht eine Dynamik, eine Spannung, ein *Potential*. Potentiale (von lat. *potentia* „Stärke, Macht“) können nur durch Grenzen entstehen. In der Physik gibt es den Begriff der Potentialdifferenz, der gespeicherte Energie beschreibt, die über ein Gefälle wirken kann. Zum Beispiel kann das Wasser in einem Stausee über das Gefälle eine Turbine antreiben, oder die elektrische Energie kann einen Motor bewegen, indem sie auf einen Nullleiter abgeleitet wird.

Wo Potentiale sind, entstehen *Möglichkeiten*, denn da kann etwas geschehen. Abgegrenzte Unterschiedlichkeit und das daraus resultierende Potential machen etwas möglich, wo ohne Grenze nur ein unveränderlicher Einheitsbrei wäre, eine Ursuppe, eine stagnierende Symbiose. Erst durch die strukturierenden Grenzen gibt es ein *Werden*.

Hier angekommen erhalten wir das differenzierteste Produkt, das durch die Grenzen erreicht wird. Darin kann der „Sinn der Grenze“ gesehen werden: *Der Sinn der Grenze ist die Ermöglichung*. Wenn uns Grenzen etwas möglich machen, dann vermitteln sie eine Erweiterung der Freiheit. Dieser Aspekt der Grenze ist recht unerwartet und es mag der Schluss überraschen, der daraus gezogen wird: Grenzen haben den Sinn, *uns freier* zu machen.

In der Psychotherapie ist oft nach den Potentialen zu suchen, danach, was im Inneren und Äußeren werden kann. Vielfach geht es nur darum, die Unterschiedlichkeit (und manchmal die damit verbundene Ambivalenz) zu halten, zu sehen, zu benennen, auszuhalten. Hierdurch entsteht vielfach bereits ein Selektionsdruck und schließlich ein Veränderungsdruck, so dass das eigene Wachstumspotential seine Wirkung entfalten kann.

Vorher, auf der Stufe der Selektion, bringt sich der Mensch in die *Dimensionen der Existenz*. Nun, auf der Stufe der Ermöglichung, entsteht durch das entstandene Potential und seine Dynamik (durch dieses

Wechselspiel der Dialektik von Gemeinsamkeit und Unterschiedlichkeit) im Menschen die *Grundlage für eine Aktivität*, die die Grenze überwindet und zugleich wieder neu schafft. Diese Aktivität der Veränderung bedarf vierer Tätigkeiten:

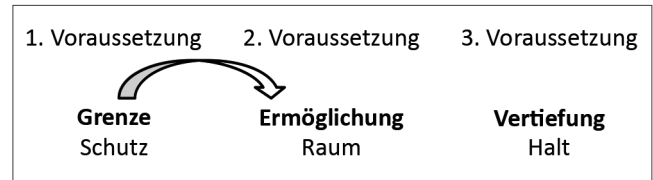
1. Durch das *Annehmen* von dem, was ist, wird es mit dem eigenen Sein in Berührung gebracht, und vom Nicht-Sein in meiner Welt gelöst. Die Grenze ist geweitet.
2. Durch die *Zuwendung* zum Anderen bzw. zu dem, was ist, wird das Trennende in der Grenze dazwischen abgebaut, die Leblosigkeit und Unlebendigkeit gelöst. Die Grenze ist neu gefasst durch die Aufmerksamkeit, die nur dem anderen gilt und alles andere ausblendet.
3. Durch die *Anerkennung* des Eigenen bei sich und bei anderen wird die Grenze durch die Begegnung überwunden und dadurch vom Verlust ans Unpersönliche gelöst. Das festigt die Grenze zu allem, was nicht das Eigene ist oder fremd.
4. Im Werden, das durch das *Sich-Abstimmen* mit dem größeren Kontext entsteht, wird die Grenze des Verharrens auf eine Zukunft hin überwunden und das Vergehen, das keine Frucht gebracht hat, transzendiert. Die Grenze ist auf ein Werden und Entwicklung hin geweitet.

7. DAS FRUCHTBARWERDEN DER GRENZEN INNERHALB DER DIMENSIONEN DER EXISTENZ

In der Existenzanalyse werden Grenzen als theoretisch und praktisch bedeutsam und ihr Wert für das Dasein als tief verankert angesehen. Nicht nur dass Grenzen eine Voraussetzung sind für den aktiven Vollzug der Existenz in jeder ihrer Dimensionen, wie eben beschrieben wurde. Das Potential der Grenze kommt in jeder Dimension der Existenz auf der Ebene ihrer *Voraussetzungen* zum Tragen und durchwirkt diese Struktur formend. Die jeweils erste Position dieser Voraussetzungen inkludiert die *Grenze*, wodurch der Rahmen geschaffen wird für das zweite Element der Voraussetzungen. Aus ihm kann dann der tiefste Punkt der Voraussetzungen erwachsen, die dritte Position.

Bei der **1. Grundmotivation** (Sein können) sind Schutz, Raum und Halt die Voraussetzungen für ihren Vollzug.

Der *Schutz* markiert die Grenze. Schutz zu haben

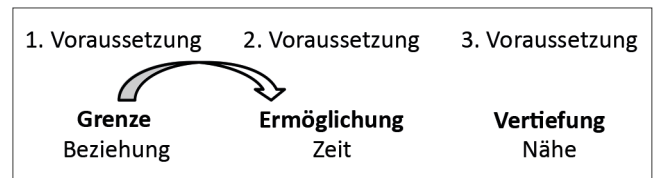


bedeutet, dass anderes Sein uns wie eine Schutzmauer umgibt und uns abschirmt vor dem Gegenpol – vor der Gefahr des Nicht-Seins.

Die Funktion des Schutzes ist, Sein zu ermöglichen – der Schutz umschreibt einen *Raum*. Raum-Haben erfasst genau diese Funktion, weil er die Ermöglichung von Sein darstellt. Raum ist immer *umgrenzter* Raum, eingezäunt, abgegrenzt, eine umschlossene Fläche, die den ausgegrenzten Raum als Nicht-Hier aus der aktuellen Wirklichkeit (zumindest vorübergehend) ausschließt. Ohne Grenze gibt es also keinen Raum!

Wird nun das geschützte Sein im Raum erfahren, erscheint uns die tiefste Bedeutung des Seins für die Existenz: *Halt* zu bieten, tragend zu sein (das dritte Element der Voraussetzungen). Durch den Halt aber gibt das, was ist, selbst wieder eine Grenze vor in Form von Widerstand.

In der **2. Grundmotivation** (Leben mögen) sind die Voraussetzungen Beziehung, Zeit und Nähe.

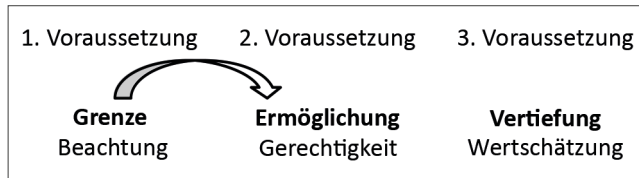


Beziehung ist Begrenzung – es besteht ein Sich-Ausrichten auf etwas oder jemanden, mit dem nun eine Verbundenheit besteht, eine Brücke gleichsam zu ihm hin. Das Verbundensein schützt vor der Erkaltung in der Leblosigkeit. Eine solche Brücke grenzt andere mögliche Bezüge aus oder stellt sie zurück. Nimmt man Beziehung auf, so gilt in dem Moment die ganze Aufmerksamkeit nur dem einen Bezug. Dieses Ausgrenzen der anderen Bezüge bedeutet, dass man sich für das Eine *Zeit* nimmt. Zeit ist etwas, das man nicht einfach hat, sondern das man sich auch nehmen muss. Gelebte Beziehung impliziert Zeit haben, das zweite Element der Voraussetzung dieser Dimension der Existenz. Auch Zeit ist immer begrenzt, wie der Raum. Zeit hat einen Beginn und ein Ende.

Durch Beziehung und Zeit eröffnet sich der tiefe Gehalt dieser Dimension: wir können *Nähe* erleben (das dritte Element der Voraussetzungen). Auch hier

am tiefsten Punkt der Dimension geht sie über auf das Vorgeben von neuen Grenzen: denn wo Beziehung und Nähe ist, entsteht *Bindung*, und Bindung hält fest, lässt nicht los. Die Grenze umschließt, was zusammengehört, grenzt es von anderem ab. Ohne Grenze gibt es keine Beziehung!

Die Voraussetzungen der **3. Grundmotivation** (Selbstsein dürfen) sind Beachtung, Gerechtigkeit und Wertschätzung.

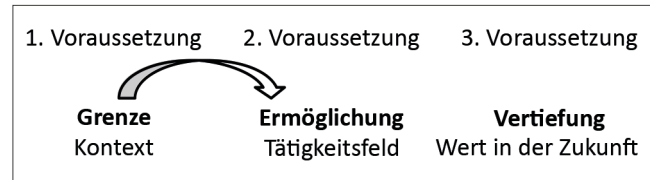


Beachtung ist Respektieren der Grenze. Beachtung bedeutet Anerkennung der Unterschiedlichkeit des anderen bzw. meiner selbst, der Differenz, die zwischen den einzelnen Menschen besteht. Gerade diese Abgrenzung des einen vom anderen schützt die Schaffung des Eigenen vor dem Verlorengehen im Fremden. Es wird das ganz Eigene markiert und aus dem Indifferenten gehoben.

Die Funktion der Beachtung ist das Sehen und Ermöglichen des *Eigenen*, das dadurch zum Vorschein kommen kann. Das Eigene ermöglicht eine Zentrierung in sich, ein persönliches, individuelles Leben in Selbstbestimmung. Durch die Beachtung kann man diesem Eigenen nun *gerecht werden*, was der zweiten Position der Voraussetzungen dieser Dimension entspricht. Auch Beachtung hat ihre Grenzen, kann nie ein *vollständiges* Erfassen des anderen oder seiner selbst bedeuten. Aber ohne Beachtung gibt es keine Gerechtigkeit.

Das Erfahren und Vollziehen von Beachtung und Gerechtigkeit führt zum tiefsten Punkt dieser Dimension: das Entwickeln von personaler *Wertschätzung* (das dritte Element der Voraussetzungen). Auch hier entstehen nun wieder neue Grenzen: jede Beurteilung und Bekundung des Eigenen in der Wertschätzung ist auch eine Festlegung, führt zu Überzeugungen, Haltungen etc. Überhaupt bedeutet Individuation Umgrenzung des Eigenen. Fehlt diese Grenze, wird es hysterisch. Ohne Grenze gibt es kein Personsein!

In der **4. Grundmotivation** geht es um das Sollen des Sinnvollen. Die Voraussetzungen in ihrer Zuordnung sind:



Der *größere Kontext* stellt den Rahmen dar, in dem wir unser Leben jeweils einsetzen. Das bedeutet ein Eingegliedert-Sein in Zusammenhänge, die über uns selbst hinausgehen, die uns zugehörig machen, unser Leben ausrichten und uns vor der Auflösung in orientierungslosem Herumirren bewahren. Der größere Kontext ist wie ein Horizont, in dessen Mittelpunkt wir stehen, und aus dem sich notwendigerweise *Tätigkeitsfelder* ableiten - das zweite Element dieser Dimension. In ihnen können wir fruchtbar werden und aufgehen.

Dadurch ist ein Werden möglich und bringt die *Werte in der Zukunft* in das Blickfeld (das dritte Element der Voraussetzungen). Diese Sinnmöglichkeiten stellen eine Überwindung der Grenzen der Zeitlichkeit dar. *Ohne Grenze keine Entwicklung*. Die durch die Ausrichtung auf Sinnvolles eingeschlagene Entwicklung schafft wieder neue Grenzen: man ist auf die angestrebten Werte fokussiert, im Fluss, kann nicht einfach aussteigen, gibt sich diesen hin.

Somit stellen Grenzen spezifische *Ermöglichkeiten* der Existenz dar, die wiederum für die Psychotherapie/Beratung von Bedeutung sind. Die Arbeit an den Voraussetzungen der Existenz stärkt und bündelt die Kräfte der Existenz. Durch die Dynamik der Voraussetzungen der Existenz kommen die Inhalte der Existenz zur Entfaltung, in jeder einzelnen Dimension, zusammengeführt im Existenzvollzug. Das Schöne und vielleicht Überraschende am Ende dieser Untersuchung ist, dass sich durch das Ansetzen an der Grenze in jeder einzelnen Dimension der Existenz, nämlich an Schutz, Beziehung, Beachtung und Kontext, der *Raum der Existenz von selbst auftut*. Man hat dann nur noch durch die offene Türe zu schreiten, um in der Welt, beim Anderen, bei sich und in seiner Zukunft anzukommen. Damit ist man zwar noch nicht ins Paradies gelangt, aber doch in die Existenz. In eine Existenz, in der das Leben mit Grenzen auch *Entlastung* ist. Wenn die Grenze in ein Lassen aufgenommen wird. Denn erst das Lassen-Können macht uns frei (vgl. Längle 2012).

Literatur

- Arendt H (1958) *The Human Condition*. Chicago, London: The University of Chicago Press
- Assagioli R (1965) *Psychosynthesis. A Manual of Principles and Techniques*. New York: Hobbs, Dormann & Company
- Diels H, Kranz W (1959) *Die Fragmente der Vorsokratiker – Griechisch und Deutsch*. Berlin: Weidmann, 80B1: Platon, Theaitetos 152a
- Gresser G (o.J.) *Medizinische Ethik bei Hildegard von Bingen*. Beitrag der schweizerischen Akademie für Medizin und Ethik http://www.medizin-ethik.ch/publik/medizinische_ethik_hildegard.htm (28. 4. 2016)
- Guardini R (1925) *Der Gegensatz, Versuche zu einer Philosophie des Lebendig-Konkreten*. Ostfildern: Matthias-Grünwald, 4. Aufl. 1998
- Hegel G W F (1812) *Wissenschaft der Logik*. Band 1,1. Nürnberg: Schrag
- Heidegger M (2012) *Gesamtausgabe Bd 35*, Hrsg von Peter Trawny. Frankfurt: Klostermann
- Kant I (1781) *Critik der reinen Vernunft*. Ausgabe der Preußischen Akademie der Wissenschaften, Berlin 1900ff, AA III, 52–53 /) B 38–49. Vollständiger Text in der Wikisource: [https://de.wikisource.org/wiki/Critik_der_reinen_Vernunft_\(1781\)/1._Abschnitt._Von_dem_Raume](https://de.wikisource.org/wiki/Critik_der_reinen_Vernunft_(1781)/1._Abschnitt._Von_dem_Raume)
- Längle A (2016) *Existenzanalyse. Zugänge zur existentiellen Psychotherapie*. Wien: Facultas
- Längle A (2012) *Vom gelassenen Wollen zum erzwungenen Lassen*. Zur Praxis der realen Freiheit. In: *Existenzanalyse* 29, 2, 15–30
- Liessmann K P (2012) *Lob der Grenze. Kritik der politischen Unterscheidungskraft*. Wien: Zsolnay

Anschrift des Verfassers:

PD DDr. ALFRIED LÄNGLE

Ed. Süß-Gasse 10

A–1150 Wien

alfried.laengle@existenzanalyse.org