

Vom gedeihlichen Umgang mit Grenzen

Clemens Sedmak, 14. März 2009

1. Lob der Grenzen

- ohne Grenzen keine Reife (der reife Mensch weiß Grenzen einzuschätzen und kann mit Grenzen umgehen, gerade auch weil der reife Mensch Verwundbarkeit kennen gelernt hat)

Der Umgang mit Grenzen hat auch mit Reife zu tun – Grenzen formen den Menschen und seine Persönlichkeit; ein reifer Mensch ist ein Mensch, der mit Grenzen umgehen kann; in Huxleys Roman *Schöne Neue Welt* sehen wir eine schmerzfreie Welt, in der Menschen nicht zur Reife gelangen.

- Grenzen schaffen Knappheit eines Gutes und eine Bedingung der Offenheit. Eine Grenze erzeugt Endlichkeit, ein Gut, das zu einem Ende kommen kann, wird knapp. Unter einer Knappheitsbedingung entstehen Voraussetzungen für die Entstehung von Wert und Preis

- ohne Grenzen keine Weisheit (Weisheit als die Fähigkeit, Wesentliches von Unwesentlichem unterscheiden zu können, kann geradezu als die Fähigkeit beschrieben werden, mit Grenzen umzugehen)

Beispiele für das Fehlen von Grenzen und die daraus resultierende Unfähigkeit zum guten Leben:

Simone de Beauvoir, Alle Menschen sind sterblich

Julian Barnes, Eine kurze Geschichte der Welt in 10 ½ Kapiteln

2. Weniger ist mehr

- die derzeitige Krise hat viel mit Maßlosigkeit zu tun; mit der Unfähigkeit, mit Grenzen umzugehen (der Stachel der Habsucht, der uns niemals sagen lässt: „Genug ist genug“)

- Reduktionsforschung: wir müssen zum Maß zurückkehren; im Alten Testament finden sich Wachstumsbremsen (Zehent, Brache, Turmbau zu Babel)

- Reduktion: Lebensstandard reduzieren, ohne Lebensqualität abzubauen (der Kipppunkt nach Manfred Max Neef)

- ein Beispiel für Reduktion . Richter, Kapitel 7 (alles abbauen, was Angst macht; alles abbauen, was sich nicht ganz auf die Sache konzentrieren kann)

3. Philosophische Einsichten

In der Philosophie hat es viele verschiedene Versuche gegeben, sich mit Grenzen auseinanderzusetzen. Eine Grenze ist etwas, wo etwas zu einem Ende kommt. Eine Grenze ist dann erreicht, wenn der Satz „und so weiter“ nicht mehr gilt, wenn also das etablierte Regelwerk zum Gehen und Weitergehen nicht mehr befolgt werden kann. In diesem Sinne ist eine Grenze auch ein „Problem“, wie es im Titel heißt, ein Handlungshindernis nämlich, etwas, das es mir nicht ermöglicht, so weiterzuhandeln, wie ich es gewöhnt bin. Grenzen sind in der Philosophie eigenartig (ähnlich aufregend wie Löcher, Ränder, Kanten, Ecken). Es gab immer wieder Versuche, im Denken Grenzen auszuloten und zu überwinden. Ich nenne drei Beispiele: (i) Aristoteles hat darauf hingewiesen, dass eine Begründung zu einem Ende kommt. Wir können einen Satz mit einem anderen Satz begründen, aber das geht nicht ins Unendliche weiter. Wir müssen dann auf ein anderes Vermögen zurückgreifen, das Vermögen der unmittelbaren Erfassung. Es gibt Sätze, die nicht mehr durch andere Sätze begründet werden können, sondern unmittelbar einsichtig („evident“) sind. Hier endet also eine Begründung, indem sie sich auf etwas beruft, was von einer anderen Art ist. (ii) Kant hat versucht, dem Denken eine Grenze zu ziehen und zwischen dem Erkennbaren und dem Unerkennbaren zu scheiden. Erkenntnis ist die Synthesis von Denken und Anschauung nach Kant. Wenn wir an die Grenze des menschlichen Lebens rühren, können wir nicht mehr

Erkenntnis beanspruchen, sondern nur mehr Postulate formulieren, die sich vor allem im Modus der Hoffnung zeigen. (iii) Wittgenstein war bestrebt, eine Grenze zwischen dem Sagbaren und dem Unsagbaren zu setzen. Manche Sätze sind sinnvoll und „sagen“ etwas, andere Sätze sind nicht sinnvoll und „zeigen“ etwas. Das, was gezeigt wird, entzieht sich der sprachlichen Aufbereitung und berührt das Mystische, wo wir in den Bereich der Lebensprobleme und der Sicht auf das menschliche Leben als ganzes eintreten. Was können wir aus diesen drei Beispielen lernen? Im Umgang mit Grenzen lehrt die Philosophiegeschichte, dass wir uns auf etwas berufen müssen, was von anderer Art ist und also mit einem anderen Vermögen arbeiten müssen, wenn wir fortfahren wollen; dass wir angesichts von Grenzen auf Postulate und den Modus der Hoffnung verwiesen sind und keine sicheren Aussagen mehr machen können; dass wir einen Bereich betreten, der die Grenzen der Sprache aufweist und Menschen damit auch individualisiert – Wittgenstein hat ja etwa einmal gesagt: Wenn ein Mensch den Sinn im Leben gefunden hätte, könnte er nicht sagen, worin dieser Sinn besteht.

4. Epistemische Resilienz

Widerstandskraft von innen her angesichts von Grenzen – Frage der Einstellung; gedeihlicher Umgang mit Grenzen ist eine Frage des Innen. Sehen wir uns ein Beispiel für epistemische Resilienz an: Tiziano Terzani. Terzani war viel gelesener und einflussreicher Asien-Korrespondent des „Spiegel“, weit gereist und welterfahren, vielfach interessiert und vielseitig gebildet. Terzani erfährt, dass er an Krebs erkrankt ist und lässt in einer dichten Beschreibung seiner Reise mit der Krankheit teilhaben an seiner Suche nach Widerstandskraft und Wiederaufbaufähigkeit. Terzani kultiviert dabei vor allem Ressourcen von epistemischer Resilienz.¹

* Terzani sieht seine Situation als eine Chance zu einem Neuanfang, für den er sich auch Zeit nimmt: „So konnte ich in aller Ruhe ... meine persönliche Bilanz ziehen, neue Prioritäten setzen und die notwendigen Entscheidungen treffen“ (12); „ich wollte mich ganz auf das Notwendige konzentrieren und mich von nichts und niemandem ablenken lassen“ (13), die Kräfte und Aufmerksamkeit auf das Wesentliche richten (64); „mit der Krankheit hatte ich mir das Recht erworben, mich nichts und niemandem gegenüber verpflichtet zu fühlen und keine Schuldgefühle mehr haben zu müssen. Endlich war ich frei. Vollkommen frei“ (18). Terzani beschließt, drei Monate in einem Ashram zu verbringen, etwas Sanskrit zu lernen und über die große Frage nachzudenken: wer bin ich? Er beschließt, ein „Namenloser“ zu werden; dies ist tatsächlich ein tiefgehender Neubeginn, hat er doch bislang alles unternommen, um sich einen Namen zu machen. Er verändert auch sein Äußeres und lässt sich nach Jahrzehnten den Schnurrbart abrasieren. Er lässt sich auf den neuen Lebensabschnitt ein mit der Frage: Was kann und soll ich lernen? „Möglicherweise steckte ja eine geheime Botschaft in der Erkrankung: Ich war erkrankt, um etwas zu begreifen!“ (66) Terzani empfindet den Neuanfang als radikal: Zurück ins normale Leben? – „Das war das Letzte, wonach es mich drängte. Wieder so leben wie zuvor? In die alte Tretmühle zurückfallen?“ (189). Er hat einen „point of no return“ erreicht, was den Neuanfang tatsächlich zum Beginn von etwas Neuem werden lässt.

* Terzani sieht die Krebserkrankung als eine Reise (18); allein dieses Bild ist hilfreich, hat eine Reise doch mit Bewegung, Entwicklung und Veränderung zu tun; bewegt sich doch eine Reise auf Ziele zu; wird eine Reise ja häufig primär über den Weg und weniger über das Ziel definiert (man denke an eine Kreuzfahrt). Eine Reise ist eine Er-Fahrung, von der man erzählen kann; sie liefert „knowledge by acquaintance“, das sich von Wissen aufgrund von

¹ T. Terzani, Noch eine Runde auf dem Karussell. Vom Leben und Sterben. München 2007.

Beschreibungen durch die Tiefe, Dichte, Persönlichkeit dieses Wissens unterscheidet. Von einer Reise kann man erzählen: „Von dieser Reise will ich erzählen, weil ich weiß, wie viel Mut Erfahrungen von Menschen machen können, die bereits ein Stück jenes Weges zurückgelegt haben, den andere erst angehen müssen. Außerdem ging es bei meiner Reise, wenn ich es mir recht überlege, nach einiger Zeit gar nicht mehr so sehr um die Suche nach der richtigen Behandlung meines Krebsleidens, sondern jener Krankheit, die uns alle trifft: die Sterblichkeit“ (31). Mit diesem Bild der Reise nähert sich Terzani damit dem Leben als solchem und den Fragen nach dem Leben als ganzem an.

* Terzani bettet sein Leben in einen größeren Zusammenhang ein, findet Referenzpunkte, Vergleichsebenen, Gemeinsames: „Noch eine weitere Nacht verbrachte ich allein in der Klinik und hatte so Zeit nachzudenken. Ich überlegte, wie viele andere Menschen wohl vor mir in diesen Räumlichkeiten mit ähnlichen Mitteilungen konfrontiert worden waren, und empfand diese Gesellschaft irgendwie als Ermutigung“ (11); er erinnert sich an einen Kollegen, der auch an einem Tumor litt: „Einige Jahre zuvor war bei meinem Freund ebenfalls ein Tumor entdeckt worden, und er hatte überlebt. Ich suchte ihn in Delhi auf und bat ihn um Rat“ (15). Sich selbst nicht als Sonderfall fühlen zu müssen, hat etwas Tröstliches an sich. Terzani bemüht sich auf diese Weise um einen Blick auf eine Schicksalsgemeinschaft. Er beginnt, über das Leben als Ganzes nachzudenken; er examiniert einzelne Bereiche seines Lebens, wie etwa die Essensgewohnheiten, das Atmen, seine Träume, denkt über krebserregende Lebensbedingungen nach. Das Nachdenken über das Leben als Ganzes schenkt eine Weitung des Blicks: „Wir sind alle noch etwas anderes als bloßer Körper, aber dieses ‚Andere‘ wird nicht ernährt und versorgt. Während unsere Sinne fortwährend mit allem gefüttert werden, was sie sich nur wünschen können – mit Klängen, Düften, Bildern -, leidet die Seele, wenn es sie gibt, Hunger und Durst.“ (367). Durch diese Weitung des Blicks schmilzt, wie Terzani schreibt, die eiskalte Arroganz des Verstandes (369), Vorurteile eines Intellektuellen werden abgebaut.

* Terzani bemüht sich um eine Struktur, um Kontrolle über den Alltag, um Rhythmus und Berechenbarkeit. „Die Ärztin hatte mich dazu ermuntert, wenn möglich, bei meinem üblichen Tagesablauf zu bleiben, mich zu bewegen und auch meine regelmäßige Gymnastik nicht zu unterbrechen“ (44); diese Kontrolle wird paradoxerweise dadurch verstärkt, dass er Kontrolle über sein Leben auch dem ärztlichen Personal überantwortet: „In diesem festen Glauben an die Ärzte, im gehorsamen Befolgen ihrer Anweisungen lag etwas Tröstliches, das mir, wie ich fühlte, eine besondere Kraft gab“ (44). Ein wichtiges Projekt ist das Finden eines Gleichgewichts, einer Balance, die alltagstauglich ist (144). Das Ashram mit seinem „geregelten, heiteren Lebensrhythmus“ gab ihm Stütze und Halt (515). Kontrolle und Struktur versucht er auch durch tägliche Rituale zu bekommen; in Kalifornien wurde etwa „die Begegnung mit dem Ozean ... zu meinem täglichen Ritual“ (345f). Auf diese Weise wird der oben angesprochene Kontrollsinn gestärkt.

* Terzani gewinnt auch dadurch Kraft, dass er in seinen Erwartungen an das Verständnis der Außenwelt realistisch ist: „Ein Gesunder kann einen Kranken nie richtig verstehen, und das ist auch ganz gut so. Egal wie er nun mit seinem Schicksal umgeht, findet man beim Kranken eine Trägheit, die aus Schwäche resultiert, aber auch eine Gelassenheit, die ein Gesunder mit all seinem Mitgefühl nicht nachempfinden kann. Ganz im Gegenteil: Er wird diese Haltung als Resignation werten und glaubt sich dazu verpflichtet, den Kranken zu helfen, dagegen anzugehen. Doch die Krankheit hat ihre eigene Logik, und dazu gehört vielleicht auch, dass sie den Betroffenen psychisch auf sein mögliches Ende vorbereitet“ (89). Mit diesem Zugeständnis eines Grabens zwischen der Welt des Gesunden, die eine andere ist als die Welt des Kranken, kann Terzani einerseits einen Sonderstatus beanspruchen, andererseits mit den

Erwartungen und Ratschlägen, Anforderungen und Zumutungen von außen besser umgehen. Dieses Recht auf einen Sonderstatus gibt ihm auch die Motivation dafür, für ein anderes Leben zu kämpfen - „denn um den Kranken herum formiert sich so etwas wie eine wohlmeinende Verschwörung all jener, die ihn davon überzeugen wollen, die Krankheit sei nur ein vorübergehender Zustand gewesen, und die Rückkehr zum Leben davor sei das Schönste, was man sich wünschen kann. Und Verschwörer sind sie alle: die Ärzte, die Familie, die Freunde. Alle in bester Absicht. Alle in tiefer Sorge, weil da einer nicht wieder ‚normal‘ werden will“ (190). Terzani klagt also das Recht auf den von ihm intendierten Neuanfang ein.

* Terzani bemüht Freundschaften; seine Widerstandskraft wird gestärkt und erhalten durch enge Beziehungen, durch Vertrauen und Vertrautheit: „Die Trauer und die Wut, die ich aus den Geschichten meiner Gefährten heraushörte, hatten mehr mit ihrer Lebenssituation und ihren persönlichen Beziehungen zu tun als mit der Krankheit selbst. Vielleicht sollte man einmal den ‚Entwicklungs‘-Grad einer Gesellschaft mit anderen Kriterien als Bruttoinlandsprodukt oder Pro-Kopf-Einkommen messen – nämlich mit der Verbreitung des ‚Reichtums‘, im Leben eines Menschen neben sich zu wissen, auf den man wirklich bauen kann. Ein Mensch, der gemeinsam mit einem selbst in die Zukunft und die Vergangenheit blickt und die Freuden und Leiden des Augenblicks teilt. Ein Mensch vielleicht, den man bereits in jungen Jahren kennen gelernt hat, mit dem man Schritt für Schritt gemeinsam gewachsen ist und mit dem es schön wäre, zusammen alt zu werden. Welche Bedeutung hat die bloße Anwesenheit eines solchen Menschen für den Heilungsverlauf eines Kranken? Eine enorme! Und Ähnliches gilt für ein echtes Vertrauensverhältnis zum behandelnden Arzt“ (343f).

* Terzani gewinnt überdies Kraft aus der Neugierde und der Kunst; aus dem Umstand also, dass er in einer weiten Welt lebt, zu der er einen Zugang hat. Die Kunst als Sprache, die die Welt nicht in Nutzen, Funktionen und Zwecke zersetzt, wird zusehends wichtig: „Kunst tröstet uns, erhebt uns, gibt uns Orientierung. Kunst heilt uns. Wir sind nicht nur das, was wir essen, und die Luft, die wir atmen. Wir sind auch die Geschichten, die wir gehört haben, die Märchen, über denen wir als kleine Kinder eingeschlafen sind, die Bücher, die wir gelesen, die Musik, die wir gehört, und die Gefühle, die ein Gemälde, eine Statue, ein Gedicht in uns geweckt haben“ (176). Kunst arbeitet mit Phantasie und fordert die Vorstellungskraft heraus. In der Vorstellungskraft liegt eine wichtige Quelle für Widerstandskraft: „Was wir hingegen alle brauchen, ist Phantasie; um unser Leben neu zu gestalten, aus erstarrten Strukturen auszubrechen und nicht das weiterführen, was wir bereits als falsch erkannt haben“ (313). Kraft gewinnt er auch aus der Neugierde, beschäftigt sich mit alternativen Heilmethoden, mit östlicher Weisheit, mit Erfahrungen anderer Menschen. Die Offenheit für andere Sichtweisen stärkt Terzanis Widerstandskraft. Im Rahmen eines Besuchs in Dharamsala, dem Exilsort des Dalai Lama, fällt der Satz: „Manchmal ist es hilfreich, die Perspektive zu wechseln“ (280). Das ist geradezu ein Schlüsselsatz zur Kultivierung epistemischer Resilienz.

Aus diesem Zeugnis des Tiziano Terzani blitzen sieben Momente der Resilienzstärkung auf – die Einstellung, einen Neuanfang zu gewärtigen, hinter den es kein „Zurück“ mehr gibt; die Wahl einer Leitmetapher (Bild der Reise), die alle Erfahrungen im Zuge der Lebensneuorientierung einbetten lässt; damit verbunden der Blick auf das Ganze des Lebens und den je größeren Zusammenhang des eigenen Tuns und Lassens; die Ausbildung eines Kontrollsinns, der das Leben mit Struktur, Rhythmus und innerer Festigkeit erfüllt; eine realistische Grundhaltung im Umgang mit Forderungen und Überzeugungen; ein Halt durch Freundschaften und vertrauenschenkende Beziehungen; die Haltungen der Neugierde und Offenheit und auch die Kultivierung von Phantasie und Kunst. Diese Momente hängen ganz

entscheidend mit inneren Faktoren zusammen, mit Fragen von Einstellungen, Überzeugungen, Gefühlen und Urteilen.

5. Fast praktische Überlegungen

* Wenn ich nur mehr 30 Tage zu leben hätte... - Leben mit Kraft und Intensität; bedingungslos lieben und Versöhnung suchen; Lernen, was zu lernen ist; loslassen lernen - freilich, wenn ich das weiß, warum fange ich nicht schon damit an?

* Tugenden im Umgang mit Grenzen:

Dankbarkeit (billigste Ressource für Resilienz!); Hoffnung

Geduld: sich einem größeren Rhythmus unterwerfen“

* Cyprian von Karthago („De bono patientiae“): Geduld verbunden mit der Fähigkeit des Zuhörens und Lernens und damit auch mit „Gehorsam“; Geduld kann man von Vorbildern lernen – die Beispiele von Abel und Abraham, natürlich Jesus in seiner Duldsamkeit und auch der Blick auf die Langmut Gottes; Früchte und Zeichen der Geduld: Gleichmut, Nachsicht, Sanftmut, Demut, Milde – Geduld als Schutz gegen Laster; Hindernisse auf dem Weg zur Geduld: Selbstgefälligkeit und Schamlosigkeit; Geduld ist notwendig, weil unsere *Conditio* nach dem Sündenfall angewiesen ist auf diese Tugend, da wir unser Brot mit Mühsal und Schweiß verdienen müssen

* Tertullian („De patientia“): Ungeduld verglichen mit Fieberhitze und Gift; ohne Geduld kann es kein gottgefälliges Werk geben (siehe Sündenfall und der Tanz um das goldene Kalb, die beide mit einem Mangel an Geduld zu tun haben); es gibt einen Zusammenhang zwischen Leiblichkeit und Geduld (man kann Geduld auch einüben durch körperliche Übungen wie etwa das Fasten); man muss Ungeduld mit Geduld begegnen)

Klugheit: Maß der Klugheit ist die Sache selbst; *memoria* – sachgemäßes Gedächtnis; *docilitas* – Belehrbarkeit; *solertia*: klarsichtige Sachlichkeit im Unerwarteten; Umsicht und Weitsicht); Hoffnung (Erwartung des Guten

Schlussbemerkung: Die einen nehmen ab, damit die anderen wachsen können (auch dies ein „Gesetz der Grenzen“)