

Thema: *Begrenztheit*

Dieser Artikel ist eine Fortsetzung vom Thema Burnout in Ausgabe Nr. 44

Autor: *Felix Scherrer*

Zu der Thematik Burnout ist eine ausführliche Seminar-Dokumentation mit Übungsreihe erhältlich. Weitere Informationen und Bestellmöglichkeit siehe unter [Publikationen](#).

Eine 21-jährige Studentin berichtet:

„Was soll das? So viel Mühsames! Leid, Leute die sterben, Ängste, anderen Menschen geht es schlecht! Das alles bräuchte ich nicht. Warum bloss all das? Könnte Gott das nicht einfach wegnehmen? Viele versprechen Glück, auch christliche, gläubige Leute; aber auch so viel Esoterisches, Steine, die man bei sich haben kann, sollen Unangenehmes fernhalten. Aber es bleibt alles, so wie es ist, nichts verändert sich, nichts wird weggenommen.

Obwohl ich noch jung bin, habe ich gelernt zu spüren, wahrzunehmen, was es in mir sagt. In den therapeutischen Sitzungen hat sich dieses Wahrnehmen auf weitere Bereiche meiner Persönlichkeit ausgeweitet. Und ich erlaube auch, dass Gott mich in diesem Wahrnehmen drin leitet. Ich bin ein fröhlicher, lebendiger, aufgestellter Mensch. Aber ich beobachte auch, dass immer wieder Mühsames,

Schmerzliches begegnet. Es lässt sich nicht einfach ausblenden. Auch nicht mit meinen hohen Ansprüchen, meinen perfekten Zügen.

Äussere Einflüsse brachten mich an meine Grenzen. Es fing in mir an zu rebellieren: Erbrechen, Angstgefühle, Erschöpfung. Ich bin mir gewohnt, die Kontrolle zu behalten, mir sicher zu sein, den Überblick zu haben und mich Herausforderungen zu stellen. Doch als ich die Situation auch nach einem halben Jahr noch nicht im Griff hatte, meldete ich mich bei CTL. Das Fehlen eines Gegenpols – wie es sich dann in den therapeutischen Sitzungen zeigte der Pol der Gelassenheit – führte zu negativem Stress mit den erwähnten Symptomen. Gelassenheit: mal einen Schritt zurück tun, mal Hilfe annehmen indem ich jemanden um etwas bitte, Gefühle von Angst und Unsicherheit anschauen und jemandem anvertrauen.“

Hinführende Elemente zu Kontakt mit Begrenztheit

Erfahrungen mit Begrenztheit suchen wir in der Regel nicht bewusst. Vielmehr sind es hinführende Elemente, welche Kontakt mit Begrenztheit bewirken. Elemente in Form von Umständen, äusseren Einflüssen und Aktivatoren. So erlebt hat es auch die junge Frau im aufgeführten Beispiel:

- Prüfungssituationen im Studium
- Ausgrenzung innerhalb eines Praktikums
- Einschneidende, emotional berührende Ereignisse im nahen Umfeld und Weltgeschehen: schwere Krankheit eines nahen Menschen, Berichte über Katastrophen, Leid, Ungerechtigkeiten, Hunger.
- Auseinandersetzung mit dem Tod
- Beziehungsprobleme in einer sich anbahnenden Freundschaft.

Auflistung 1: Hinführende Elemente aus dem Beispiel der Studentin

Auch Symptome psychischer oder körperlicher Art können hinführen zu Kontakt mit der Begrenztheits- Thematik:

- Anhaltende Müdigkeit
- Körperliche Verspannung
- Nicht zur Ruhe kommende Gedanken
- Erschöpfungszustände
- Schwächegefühle
- Anhaltende Depressivität
- Angstgefühle
- Auffälliges Essverhalten
- Appetitlosigkeit, Erbrechen
- Abnahme der Konzentrationsfähigkeit

Auflistung 2: Psychische und somatische Symptome als Zeiger

Die Funktion der hinführenden Elemente von Begrenztheit

Einmal mit der Thematik von Begrenztheit in Kontakt gekommen, ist für Prozesse von Heilwerdung und Veränderung die Frage nach der Funktion der hinführenden Elemente weiterführend. Eine davon, die Zeigerfunktion (oder etwas moderner ausgedrückt die Pointer-Funktion) ist wesentlich. Worauf weisen äussere Einflüsse oder Symptomatik? Womit kommt jemand in Kontakt? Was ist der Sinn von Erschöpfung? Was kann sich momentan auf andere Art und Weise nicht zeigen?

Mögliche Themen, worauf Zeigerelemente hinweisen können:

- Reflektieren von Verhaltensweisen und inneren Haltungen:
 - Hohe Ansprüche und Ziele
 - Überaktivität in Beruf und Sport
 - Perfektionismus
 - Kontrolle, Zwanghaftigkeit
 - Hinweis auf anstehende Entwicklungen und Veränderungen
- Reflektieren von bestehenden Beziehungen:
 - ungute Abhängigkeit
 - Rückzugstendenz
 - Beziehungssucht
 - Wahrnehmen von Tendenzen wie Verweichlichung oder Überforderung

Ü **Übung:** Ergänzen Sie Auflistung 2 und 3 mit weiteren Elementen, welche Ihnen beim Lesen begegnet sind.

Von Begrenztheit zu Lebendigkeit

Mit diesen Elementen nun lässt sich arbeiten. Stellen wir uns jedes Element als Pol vor. Lebendigkeit besteht darin, sich zwischen verschiedenen Polen bewegen zu können. Sind wir auf einige wenige Pole begrenzt, so führt dies zu Bewegungsmangel, Einengung, Verkümmern. Jedes Lebewesen, welches einen angemessenen Lebens- und Bewegungsraum vorfindet, kann sich entfalten und Früchte tragen. Ist dieser Lebensraum, die Bewegungsmöglichkeit zwischen Polen eingeschränkt, so lässt sich dieser entwickeln. Diese Entwicklung erfolgt in zwei Schritten: In einem ersten Schritt werden zu bestehenden Pole Gegenpole definiert. Im Folgeschritt bewegen wir uns dann auf diese Gegenpole zu, gestalten und modellieren diese.

Die Frau im Beispiel suchte sich Orte und Momente, einen für sich definierten Gegenpol einzuüben: Im Zug mal Bücher und Skripts weglegen, die Landschaft an sich vorbei ziehen und den Gedanken freien Lauf lassen; zu Hause bewusst ein ruhiges Musikstück hören (instrumentales, also ohne Gesang/Worte); Joggen gehen ohne Stoppuhr, vielleicht sogar einfach mal einen längeren Spaziergang machen. „Die Gedanken ziehen lassen, zulassen von Gefühlen, auch die negativen von Schmerz, Ungewissheit, alleine sein, Schwere, Angst. Dabei erfahre ich, dass all dies anfänglich als negativ und schwach Empfundene wie in ein

neues Licht gerückt wird, sich näher anfühlt, das Zulassen mich ruhiger werden lässt. Dabei ist es mir auch eine Hilfe zu wissen, dass Jesus sich mir, meiner für mich schwachen und negativen Teile annimmt, sich liebevoll um diese kümmert und mich an seiner Hand führt, wenn ich diese anschau.“

Ü **Übung:** Gegenpole bilden
 a) Bilden Sie zu den Elementen in Auflistung 3 Gegenpole.
 b) Lesen Sie nochmals die Aussagen der Frau in den beiden Abschnitte und markieren Sie darin die Elemente von Pol und Gegenpol mit unterschiedlichen Farben.

Dem Gegenpol Gestalt geben löst Ängste und Widerstand aus

Die Elemente vom ersten Pol sind vertraute und bekannte Verhaltensmuster. Diejenigen hingegen vom Gegenpol sind fremd, neu, ungewohnt. Diesen Gestalt zu geben und diese im Leben einzuüben löst Unsicherheit, Ängste und innere Widerstände aus. Wie damit umzugehen ist, habe ich in Freundesbrief Nr. 45 dargestellt.

Im Folgenden möchte ich zwei (Gegen-) Pole herausgreifen und kurz beleuchten:

1) Von Perfektionismus hin zum Pol von Gelassenheit

Am Beispiel aus dem Leben von Paulus

Im Leben Begrenztheit und Endlichkeit zu integrieren bedingt ein gewisses Mass an Gelassenheit. Diese ist uns durch die Gnade von Jesus Christus geschenkt. Da er ein Ja hat zu unserer Begrenztheit, können auch wir ein Ja zu dieser entwickeln. Die Begriffe „Gnade“ und „Geschenk“ sind zentral in der evangelischen¹ Botschaft des christlichen Glaubens. Die Frau im Beispiel stellt berechnete Fragen und zeigt einen gesunden Ärger: *„Könnte Gott das [Schwache, Begrenzte] nicht einfach wegnehmen?“* Wenn es in diese Richtung ein Rezept gäbe, so würde ich dieses gerne für mich persönlich in Anspruch nehmen und auch anderen Menschen weiter geben. Ein weiterer zentraler Aspekt der biblischen Botschaft ist das Thema vom Umgang mit Leid, Schmerzlichem und Begrenztheit; diese gehören offenbar mit zum Leben dazu. Im Zulassen von Begrenztheit, wird eine gnädige Absicht Gottes bekundet.

„Und er [Gott der Herr] hat zu mir gesagt: Meine Gnade genügt dir, denn <meine> Kraft kommt in Schwachheit zur Vollendung. Sehr gerne will ich mich nun vielmehr meiner Schwachheiten rühmen, damit die Kraft Christi bei mir wohne.“

Paulus, ein sehr gebildeter Mann, der im damaligen gesellschaftlichen Leben höchsten Status innehatte, ein Powerman par excellence, wurde sich im Laufe seines Lebens schmerzlich eigener Begrenztheit bewusst. Auch er flehte Gott mehrfach an, diese ihm doch zu nehmen. Der Weg des Gestaltens seines durch die Erfahrung von Begrenztheit aufgedeckten Pols, führte Paulus dann – durch einen mehrere Jahre andauernden Prozess – an den Punkt, bei dem ihm obige Aussage möglich wurde. Durch das Integrieren von Begrenztheit wird Ruhe und eine neue Form von Stärke. Es wird etwas ganz – noch nicht vollendet, aber vollständiger. Zu eigener Stärke – welche uns allen innewohnt und derer wir uns ruhig auch rühmen dürfen – gesellt sich eine durch Schwachheit generierte Stärke, welche direkt dem Kraft-

fluss Gottes entspringt. Diese Kraft, bewirkt durch den Heiligen Geist – das Botschafter-Medium zwischen Gott und uns Menschen, welches unsere Sinne und wissenschaftlichen Fähigkeiten dieses zu ergründen (noch) übersteigt – können wir von Gott erbitten; nicht im Sinne von Verfügbarkeit „Gott gib mir!“ sondern vielmehr in einer erwartenden Haltung. Erwarten heisst vor allem auch mal warten. Und manchmal müssen wir lange warten. Aber auch im Warten liegt Segen, denn: Einiges ist im irdischen Leben, bewirkt durch den menschlichen- und göttlichen Geist schon möglich, die Vollendung aber gibt es erst durch die Wandlung im Tod. Ist dies nicht eine doppelpositive und hoffnungsvolle Aussage?

Ü Übung: Starksein in Stärke und Begrenztheit. Schaffen Sie sich Ruhemomente und einen Ruheort. Darin bewegen Sie die folgenden Elemente:

1. Meine Stärke.
2. Meine Begrenztheit.
3. Die Worte: Christus spricht: «Lass dir genügen», «Meine Gnade genügt dir».

Punkt 1 und 2 zuerst notieren, später dann memorieren, gegebenenfalls ergänzen. Wiederholen Sie diese Übung während einem halben Jahr.

2) Von Verwechslung hin zum Pol von gesunden Herausforderungen

«Die Leidensfähigkeit der Leute hat stark abgenommen», sagt Hans Heinrich Brunner². Und weiter: «Menschliches Leben ist mit Leiden und Unannehmlichkeiten verbunden. Heute ist aber die Erwartungshaltung relativ weit verbreitet, dass selbst geringfügige Leiden sofort und zu jedem Preis beseitigt werden müssen». Unser Gesundheitswesen mit den Krankenkassen muss kollabieren, anders kann der Trend von Machbarkeit und Leidens-Meidung wahrscheinlich leider kaum aufgehalten werden.

Viele körperliche Beschwerden beispielsweise wären mit einem geringen Aufwand an regelmässiger körperlicher Betätigung vermeidbar. Dass physische Ausdauer-elemente auch einen positiven Einfluss auf das psy-

¹ evangelisch: gemeint sind mit diesem Begriff die Inhalte der vier Evangelien im Neuen Testament und nicht etwa eine bestimmte Konfession oder Glaubensrichtung.

² Hans Heinrich Brunner, Facharzt FMH für Innere Medizin und Kardiologie, Vizedirektor im Bundesamt für Gesundheit; Zitate aus: Tageszeitung «Bund», Interview vom 24. Sept. 2005.

chische Wohlbefinden und Stabilität haben, ist nachgewiesen. Ein geringer Aufwand, aber es ist ein Aufwand: Sich aufmachen, der Aktivität und Jahreszeit entsprechende Kleidung anziehen und sich nach draussen bewegen. Von uns selbst und anderen kennen wir tausend Einwände die dagegen sprechen. Nichts und niemand wird uns aber diese Einwände wegnehmen, wir können noch so lange diskutieren und überlegen, wie diesen beizukommen wäre. Der Weg, welcher zu Erfolg und positivem Erleben führt, ist und bleibt ein schmaler, vergleichbar einem steilen Bergpfad. Gleichzeitig aber sind die Schritte auf diesem Weg einfach, nicht kompliziert, jedes Kind kann diese spielend erlernen. Der wesentlichste Schritt lautet: Nehmen Sie die Einwände, Bedenken und Ängste mit in die Aktivität. Im inneren

Dialog lade ich diese ein: „Du da in mir mit all deinen Bedenken, Einwänden und Ängsten kannst mitkommen. Du bist herzlich willkommen, aber bestimmen lasse ich mich nicht von dir! Also machen wir uns jetzt gemeinsam auf den Weg.“

Ü Übung: Gesunde Herausforderungen

1. Notieren Sie sich, rückblickend auf die vergangenen vier Wochen, Elemente von persönlichen physischen und psychischen Herausforderungen.
2. Was leiten Sie aus Ihren Beobachtungen ab? Welche Schlüsse ziehen Sie?
3. Wo könnten Sie jemanden aus Ihrem Umfeld in diese Richtung ermutigen?

Verweichlichung auch in Therapie- und Seelsorge?

Kürzlich hat eine Frau in der fünfzehnten Sitzung angefangen von Erlebnissen aus ihrer Kindheit- und Jugendzeit zu berichten. Sie beschreibt, wie sie von ihrer Mutter aufs grösste misshandelt wurde: Auf den Kopf geschlagen, Narben davon sind heute noch sichtbar; Fluchworte und Verwünschungen, unsichtbare Verletzungen in Seele und Herz hinterlassend. Misshandlungen, welche sich über Jahre wiederholten. Der Vater wird durch sein nicht Eingreifen und schweigendem Dulden zum Mittäter. Nach aussen hielt die Familie das Bild einer guten, christlichen Familie und gesellschaftliches Ansehen aufrecht. Diese Frau hat traumatische Erfahrungen gemacht. Langsam, vorsichtig werden diese Eindrücke berührt, kann sie sich diesen gegenüber als aktiv gestaltend erleben. – Ganz im Gegensatz steht der oben erwähnte hedonistische³ Trend, welcher sich auch durch die Psycho- und Seelsorgeszene zieht. Für viele Menschen gehört es heute schon fast zum guten Ton, dass man von traumatischen Erfahrungen berichten kann. Und die Helfer in Form von Psychotherapeuten, Seelsorgerinnen und Berater sind schnell zur Stelle und immer mehr bereit, psychische Wehwehchen zu „therapieren“. Dazu nochmals Herr Brunner: *«Die Psychotherapie hat für die Behandlung von Depressionen, sonstigen schweren Geisteskrankheiten und anderen psychischen Leiden eine eminente Bedeutung. Allerdings ist sie in den letzten Jahren auch in Bereiche ausgefranst, wo es im Extremfall nur noch um Wellness geht»*. ■

³ Hedonismus: Philosophische Lehre, nach welcher das höchste ethische Prinzip das Streben nach Sinneslust und Genuss ist.