

Mit Jesus an der Grenze

Christlich inspirierte Impulse für einen sinnvollen Umgang mit Grenzen im eigenen Leben

Auf dem Äbtekongress des Benediktinerordens in Rom gab es 2012 einen Workshop und ein Referat zu dem Thema: „Stress/ Burn-out im Kloster“.¹ Vielleicht mag dies überraschen: Burn-out - auch ein Thema bei Klosterleuten? Klöster sind doch gerade Orte, wo Menschen Zuflucht suchen, wenn sie mit ihren Möglichkeiten an eine Grenze gekommen sind oder wenn sie keine Grenzziehung vollzogen bzw. sinnvolle Grenzen überschritten haben und jetzt an den Folgen leiden. Klöster sind Orte, die Menschen gerade deshalb aufsuchen, weil sie im umgrenzten Raum des Klosters mit einem klar strukturierten Zeitplan die eigenen Grenzen neu ausloten wollen, indem sie der Frage nachgehen: Welche Grenzen darf, muss, sollte und möchte ich ziehen, welche akzeptieren und welche überwinden?

Doch: Auch wer wie die Benediktiner einem geordneten Tagesablauf folgt mit einem wiederkehrenden Wechsel von ‚ora - labora - lege‘, ist deshalb nicht davon ausgenommen, dass er trotz dieser gleichmäßigen, verlässlichen Ordnung unvorhergesehen mit Grenzen - den eigenen wie auch denen seiner Mitmenschen - konfrontiert wird, die verlangen, sich in einer Weise damit auseinanderzusetzen, dass sie zur Chance geistlicher und menschlicher Reifung werden, zur Chance für einen Weg zum Wesentlich- und Ganz-werden. Auf diesen Weg gelangt man, wenn man sich meditierend anschaut, sein Handeln, seine Beweggründe, seine Ziele betrachtet und fragt: Welchen Sinn kann ich der von mir erfahrenen Grenze abgewinnen? Was gehört zu mir, was ist für mich entscheidend, von was lasse ich mich bestimmen, von was sollte ich mich sinnvoller Weise bestimmen lassen? Für was habe ich mich entschieden? Lebe ich meine Entscheidung? Erbringe ich den notwendigen Verzicht und nehme ich die erforderlichen Grenzziehungen vor, um diese Entscheidung leben zu können?

Meiner Überzeugung nach gehört zu einem gelingenden Leben, dass man sich derartigen Fragen stellt. Denn man entkommt nur dann der Gefahr, sein Potential ganz auszuschöpfen, leer und kraftlos zu werden, wenn man sich nicht aus-lebt, nicht aus-brennt. Dazu muss man immer wieder sich selbst wahrnehmen, um seine Möglichkeiten wissen und einen lebensförderlichen Umgang mit den eigenen Grenzen lernen: nicht überwinden zu wollen, was nicht zu überwinden ist, und Grenzen zu ziehen, wo sie zu ziehen sind. Dies ist lebensnotwendig.

In der Erfahrung von Grenzen im Leben kommt immer wieder neu und anders etwas auf einen zu, was man die „Stunde der Wahrheit“ nennen kann. Die entscheidende Frage ist dann, ob man den Mut hat, sich dem zu stellen², zu sagen: „So geht es nicht mehr weiter“ oder ob man ausweicht und weiter macht wie bisher. Konkret kann das dann so aussehen: die Grenze zu ignorieren und zu tabuisieren; andere für alles, was einen belastet, verantwortlich zu machen; sich und anderen etwas vorzumachen und über seine körperlichen und seelischen Kräfte zu leben - leider jedoch nicht selten auf Kosten anderer. Oder einer versucht mit den durch Krankheit gesetzten Grenzen auf die Weise fertig zu werden, dass er „übertriebene Ansprüche“ stellt und andere damit traurig macht, wie Benedikt es in seiner Regel im Kapitel über die Kranken schildert (vgl. RB 36,4)³. Schließlich kann es auch sein, dass einer den Blick nur mehr noch auf die Grenze richtet, dabei dann die eigenen Möglichkeiten, die er eigentlich noch hätte, übersieht und stattdessen in Traurigkeit und Resignation verfällt.

¹ Vgl. dazu: Laurentius Schlieker: Burnout im Kloster? Ein aufschlußreiches Referat beim Äbtekongress 2012. MI 153(2012)15-18.

² Vgl. Margrit Erni, Grenzen erfahren. Freiburg (1985)10. 4.Aufl.

³ Die Zitate aus der Benediktsregel sind entnommen aus: Die Regel des heiligen Benedikt. Herausgegeben im Auftrag der Salzburger Äbtekongferenz. Beuron 2006.

Oft merkt man gar nicht, dass man Grenzen überschreitet. Ein Beispiel dafür bietet der Hl. Benedikt im Regelkapitel über den Cellerar, dem Ökonom des Klosters; er führt neben den Eigenschaften, die der Cellerar haben soll auch solche auf, die er nicht haben soll. Es heißt da: „Er (der Cellerar) sei nicht maßlos im Essen, nicht überheblich, nicht stürmisch, nicht verletzend, nicht umständlich und nicht verschwenderisch“ (RB 31,1); er mache die Brüder nicht traurig (vgl. RB 31,6); er kränke Brüder, die unvernünftige Forderungen stellen, „nicht durch Verachtung“ (RB 31,7). Wenn Benedikt dies hier so schreibt, dann sagt er indirekt damit doch, dass er ein solches grenzüberschreitendes Verhalten beobachten konnte und welche Konsequenzen es für einen Menschen wie auch für den Mitmenschen hat, wenn man seine Grenzen nicht oder nicht mehr sehen kann. Versteht man unter Burnout einen Prozess, der geprägt ist von den drei zentralen Kernsymptomen: Emotionale und körperliche Erschöpfung, negative Einstellungen zu sich selbst und seinen Mitmenschen, sowie zur eigenen Arbeit⁴, dann könnte man sagen, dass es sich um Anzeichen eines Burn-out handelt, die der Hl. Benedikt hier skizziert.

Für den Hl. Benedikt ist es selbstverständlich, dass Grenzerfahrungen zum geistlichen Leben dazu gehören und er thematisiert dies in seiner Regel verschiedentlich offen. Gleich zu Beginn des klösterlichen Lebens soll der Novize damit konfrontiert werden und die Frage, ob und wie einer sich mit der Erfahrung von Grenzen menschlich und geistlich auseinanderzusetzen lernt, ist für Benedikt ein wichtiges Eignungskriterium. Er schreibt in seiner Regel: „Offen rede man mit ihm (dem Novizen) über alles Harte auf dem Weg zu Gott“ (RB 58,8).

An dieser Stelle kann deutlich werden, was grundsätzlich für jeden Christen gilt: Der Weg zu Gott - unser Weg also - ist der Weg Jesu, ein Weg, der nicht am Leid, am Leiden, am Erleiden von Grenzen vorbei geht; nur im Durchleiden der Grenzen, im bewussten Mitgehen mit Jesus unter das Kreuz, kann Wandlung geschehen, führt der Weg zur Auferstehung. Zentral ist für unser christliches Leben, immer mehr wahr zu machen im und mit dem eigenen Leben, was Jesus gelehrt und wie er gelebt hat, und die Worte Jesu mit dem eigenen Leben zu buchstabieren: „Wer mein Jünger sein will, ..., nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach“ (Mk 8,34). „Christus sollen sie überhaupt nichts vorziehen“ (RB 72,11), so lautet die Kernaussage in der Benediktsregel. Es ist ein mühsamer Weg dahin; ein lebenslanger, mühevoller und auch schmerzlicher Lernweg; eine Schule der Läuterung und des Lassens, des Gehorchens, bis niemand und nichts anderes mehr in uns zu hören ist als Christus selbst und er allein unser Leben bestimmt.

Oftmals sind es schmerzvolle Erfahrungen wie Krankheit, Alter, nahender Tod, die zum Durchbruch in eine größere innere Tiefe, in eine geläuterte Christusliebe führen. Und manchmal - so hat es den Anschein - geht es nicht ohne Grenzen von außen, damit ein Mensch weg von Ablenkung und Zerstreung zu tieferer Einsicht und zu einer neuen Wirklichkeitssicht kommen kann und die blinden Flecken kleiner werden. Noch so viele und gut gemeinte Mahnungen und sorgenvolle Hinweise von Menschen aus der Umgebung können manchmal einfach nicht gehört und verstanden werden; erst in der schmerzlichen Konfrontation mit der Grenze, erst wenn gar nichts mehr geht, kann es weitergehen. Leider sind solche von außen gesetzte Grenzen nicht selten irgendwelche Erkrankungen, gesundheitliche Einbrüche.

Natürlich kann es auch das geben, dass jemand auch da an der Grenze immer noch nicht hören und einfach nicht spüren kann oder will, was wirklich mit ihm ist und wie es um ihn in Wahrheit steht. Dann geht es an der Grenze nicht mehr weiter - wird die Grenze nicht zu

⁴ Vgl. Matthias Burisch: Das Burnout-Syndrom - Theorie der inneren Erschöpfung. (1994)² sowie: Helmut Kolitzus, Anti-Burnout Erfolgsprogramm. München 2012, 8. Aufl. Siehe auch L. Schlieker, a.a.O. 15.16.

einem Ort des Heil-werdens, der Heilung, sondern im ständigen Ankämpfen gegen diese Grenze wird sie ein tragischer Ort des Scheiterns und der Trostlosigkeit.

Das Leid, die eigenen Schwächen und Grenzen, labile Gesundheit - all das gibt es im Leben. Man mag sich dagegen wehren, es nicht wahrhaben wollen, wegschauen oder einfach traurig sein; man mag den Herrn bitten: „Nimm diesen Kelch von mir“ (Mk 14,36) und insgeheim darauf spekulieren, doch das zu erhalten, was man selbst will und so am Schmerz und Leid vorbeizukommen. Und doch muß unser ganzes Wollen im Leben schließlich dahin gehen, annehmen und Ja-sagen zu lernen im Glauben und Vertrauen darauf, dass Gott mit uns geht und in allem gegenwärtig ist - auch und gerade im Dunkel, in der Schwachheit unseres Lebens. Wer sich so auf den Herrn verlässt, im Schweigen und Gebet auf ihn hört, wer bewußt die Geduld umarmt - wie Benedikt an einer Stelle im Kapitel über die Demut schreibt (vgl. RB 7,35) - wer bei Jesus bleibt und sich an den Grenzen, den Kreuzen des Lebens in Gottes Hand übergibt, für den bleibt die Erfahrung der Grenze nicht das Letzte; die Grenze wird zum Ort, wo er mit dem Geheimnis, das Gott ist, in Berührung kommt;⁵ wo schließlich nur mehr noch Gott das Sagen hat und das neue, wahre Leben aufbrechen kann. Doch das kann der Mensch nicht selbst machen; das ist Geschenk; es ist Gnade. Und wenn ich dann infolge permanenter Grenzüberschreitung in eine tiefe Krise gerate, die dazu führt, dass ich alles nur noch negativ sehen kann - meine Arbeit, die Anderen und mich selbst -, bleibt nur, dass ich den Blick von mir wende, von allem Bedrückenden, mich oft schier Erdrückenden, von aller Depression und Verzweiflung, zu dem hin, der an der absoluten Grenze des Lebens erfahrbar gemacht hat: Im Sterben, an der Grenze des eigenen Lebens, begegnet neues Leben, begegnet die grenzenlose Liebe Gottes, der aus nichts alles gemacht hat und uns immer wieder neu werden lassen kann.

Im Blick auf Jesus können wir lernen, in unseren Grenzen zu bleiben und nicht zu fliehen und zu leugnen, sondern darunter zu bleiben, unser Kreuz auszuhalten und zu tragen. Der Psalmist sagt so: „Dein Herz sei stark und halte den Herrn aus“ (RB 7,37 - Ps 27,14). Im Vertrauen auf das, was Jesus selbst erfahren hat, dürfen wir das ansehen, was in unserem Leben noch sterben muss, was verkehrt ist in uns, und auf Erlösung, auf Heilung hoffen.

Aus eigener Grenz-Erfahrung oder aus der Begleitung schwerkranker oder von tiefem Leid getroffener Menschen ist uns vertraut, dass nicht selten gerade in solchen Grenz-Situationen, bereits jetzt - in Raum und Zeit - die Kraft der Auferstehung spürbar wird: dass nämlich ein innerer Friede, eine Gelassenheit und Heiterkeit aufkommen kann und alles andere, was früher so wichtig war und Sorgen bereitet hat, seine Bedeutung verliert; wo einfach nur zählt, ganz da, präsent zu sein in Gottes Gegenwart, der uns trägt, während wir im günstigsten Falle nur noch ertragen; der in seiner Liebe sich an uns drückt, während uns unser Leid fast ganz erdrückt; der sich vor uns und hinter uns stellt, während wir unserer Situation fast ganz erliegen. Die Grenze wird so zu einem Ort der Heilung, der Meditation des Grundes, auf dem man steht, des Wesentlich-werdens.

An der Grenze kommen wir nur dann in Kontakt mit unserem Herrn, wenn wir uns und unsere Probleme auf ihn hin transzendieren, einen Weg der Demut gehen, der vertrauenden Hingabe an die fürsorgende Liebe Gottes; dies heißt: die Grenzen des eigenen Lebens wahrnehmen, dort sich dem eigenen Elend stellen, das eigene Versagen wie auch das der Mitmenschen betrachten und Gott alles zur Erlösung hingeben. Allein dadurch machen wir uns an der Grenze auf einen Weg von der Fixiertheit auf uns und unsere Situation weg zur Freiheit hin. Denn die Einsicht, dass das Entscheidende uns geschenkt wird, dass es auf uns in Gnade - völlig unvorhergesehen - zukommt, bewirkt ein Frei-werden von dem Anspruch, alles lösen und machen, selbst machen zu müssen; ein Frei-werden von dem Zwang, alles im Griff haben

⁵ Vgl. dazu: Monika Renz, Grenzerfahrung Gott. Spirituelle Erfahrungen in Leid und Krankheit. Freiburg 2003. 3.Aufl.

zu müssen; ein Frei-werden vom Eigenwillen. Dieses Frei-werden ist ein lebenslanger und schmerzlicher Prozess; es ist der Weg der wahren Menschwerdung, auf dem der Mensch erkennt, was er ist: Geschöpf aus Gottes Hand, das der göttlichen Gnade bedarf. Nur auf diesem Weg findet der Mensch zu einem wahren Verhältnis zu sich selbst, wird er menschlich. Er lebt nicht mehr in der permanenten Angst, bei Aufgaben an seine Grenzen zu kommen, nicht genügen zu können; er lebt nicht mehr unter dem Druck, alles gut und perfekt zu machen und andere beherrschen zu müssen, sondern er wird immer dann, wenn er etwas zu tun beginnt, den Herrn gelassen und beharrlich im Gebet bitten - wie Benedikt in seiner Regel schreibt - „er möge es vollenden“ (Prol 4). Er wird in der Hoffnung und im Vertrauen auf die Gnade Gottes leben. Die Grenze ist der Ort, wo der Mensch lernt, sich vertrauensvoll Gott zu überlassen und darauf zu verzichten, sich selbst erlösen zu wollen.

In dem eingangs zitierten Kapitel über den Cellerar, dem Ökonom des Klosters, benennt Benedikt als zentrale Eigenschaft die Demut. „Vor allem habe er Demut“, so heißt es da wörtlich (RB 31,13). Die Demut, so ließe sich im Blick auf das Gesagte nun zusammenfassen, ist der heilvolle Weg im Umgang mit den Grenzen im eigenen Leben. Denn wenn man realisiert und in seinem eigenen Leben wahr gemacht hat, dass man aus sich heraus nichts ist, mit Gott aber alles zu sein vermag, ist man in der Lage, sich selber besser zu verstehen, seine Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren im Wissen, dass alles Begrenzte im eigenen Leben vom grenzenlosen Gott umfassen ist, der immer wieder - gegen all unsere Vernunft - möglich macht, dass man - wie Jesus - an der Grenze vom Tod zum Leben findet. Von daher ist es sehr wohl begründet zu formulieren: Die Demut ist ein entscheidendes Element in der Burn-out-Prophylaxe.⁶

Eine weitere Eigenschaft des Cellerars scheint mir in diesem Zusammenhang erwähnenswert. Es heißt an einer Stelle: „Er (der Cellerar) wache über seine Seele“ (RB 31,8). Wer nicht nur im Blick auf seine menschlichen Grenzen, sondern auch angesichts der Grenze seines irdischen Lebens sein Leben gestaltet, wer - wie Benedikt sagt - „den unberechenbaren Tod täglich vor Augen“ hat (RB 4,47), für den bekommen die Werte des Lebens von daher ihren entsprechenden Platz. Eine Konsequenz daraus ist, dass er sein Leben in großer Aufmerksamkeit lebt und - so wiederum eine Eigenschaft des Cellerars - darauf bedacht ist, nichts und niemand im Leben zu vernachlässigen (vgl. RB 31,11) - auch nicht sich selbst. Wer über seine Seele wacht, der lässt sich nicht verführen, wegen kurzlebiger Erfolge und Ansehen bei den Menschen über seine Grenzen zu gehen; er wird sein Tun und Handeln in das Ganze einordnen und im Blick auf die zu setzenden Prioritäten im Leben fragen, was davon einmal am Ende seines Lebens wirklich vor Gott Bestand haben wird. „Jetzt müssen wir laufen und tun, was uns für die Ewigkeit nützt“ (Prol 44), so wiederum der Hl. Benedikt in seiner Regel. In der Orientierung an der eigenen Lebensgrenze, dem Tod, können die menschlichen Grenzen zu einer Chance werden: Sie stellen uns als Momente des Sterbens die grundsätzliche Begrenztheit unseres Lebens vor Augen und lassen uns immer wieder - aber in der Regel anders als wir denken - die Erfahrung machen: Auf eine dunkle Nacht folgt ein heller Tag, auf die kleinen Tode an den Grenzen unseres Lebens die kleinen Auferweckungen als Vorbereitung und Einübung auf den endgültigen Übergang vom Tod zum ewigen Leben, der Vollendung in Christus.

Ein letzter Gedanke: Ein wichtiges Moment im Umgang mit den eigenen Grenzen ist für Benedikt das Bekenntnis, das offene Aussprechen dessen, was ist. Benedikt gibt deshalb verschiedentlich den Rat, sich mit seinen Grenzen einem erfahrenen Bruder zu eröffnen, „der es versteht, eigene und fremde Wunden zu heilen“ (RB 46,6).

Kann man bei unserem Thema „Mit Jesus an der Grenze“ überhaupt an ein Ende kommen? Vorläufig abschließend möchte ich hinweisen auf die Betrachtung, die Meditation unseres

⁶ Vgl. Laurentius Schlieker, a.a.O., 16.

Herrn Jesus Christus, wie er Menschen in ihrer Situation des Ausgegrenztseins anspricht und wie er mit Menschen, die sehr eingeschränkt in ihren Lebensmöglichkeiten sind, in Kontakt tritt und sich erzählen lässt, wie es ihnen geht. Nachfolge heute kann auch heißen, wahrzunehmen, wenn Menschen in unserer Nähe mit ihrem Leben an der Grenze sind, sie anzusprechen, zu einer Person des Vertrauens für sie zu werden und ihnen nahe zu sein, so dass sie erzählen können von ihrer eigenen Situation mit all den Belastungen, Brüchen, Widerständen und Ausweglosigkeiten. Dass wir dann im Mitleiden mit denen, die an der Grenze stehen, mitzuteilen vermögen, was der Römerbrief formuliert und was wir vielleicht schon selbst - an der Grenze - erfahren haben: „Bedrängnis bewirkt Geduld, Geduld aber Bewährung, Bewährung Hoffnung. Die Hoffnung aber lässt nicht zugrunde gehen; denn die Liebe Gottes ist ausgegossen in unsere Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben ist“ (Röm 5,3-5).

14. April 2014

Äbtissin Sophia Schwede
Abtei Herstelle