

01.03.2016 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von

Janine Knoop-Bauer,

Evangelische Pfarrerin, Darmstadt

Leben mit den eigenen Grenzen

„Ich bin an meine Grenzen gestoßen!“ Traurig klingt das, als meine Freundin mir erklärt, wieso sie in Zukunft weniger Stunden in ihrem Beruf arbeiten wird. Zum Glück hat sie eine verständnisvolle Chefin. Bis auf weiteres wird sie auch keine ehrenamtlichen Aufgaben mehr übernehmen. „Ich habe gedacht, ich könnte das alles schaffen: Kinder, Job und mein Engagement in der Kirche. Aber es geht einfach nicht.“ Manchmal kommt man an seine Grenzen. Viele Menschen machen diese Erfahrung. Sie gehört zum Leben dazu. Und sie ist auch wichtig.

Manchmal wachse ich ja in solchen Momenten über mich hinaus. Auch das kennen sicher viele. Da schaffe ich dann etwas, was ich nie für möglich gehalten habe. Dann erweitern sich meine Grenzen. Aufgehoben sind sie dadurch aber nicht.

Wer seine eigenen Grenzen kennt, hat ein klares Bild von sich selbst. Denn erst die Grenze markiert die Kontur. Und die Kontur, so habe ich es in der Kunst gelernt, sorgt dafür, dass sich eine Sache von anderen abhebt und unterscheidet. Ohne Kontur zerfließt alles, und wenig ist klar erkennbar. Und trotzdem: An die eigenen Grenzen zu kommen, ist oft sehr schmerzhaft. Heißt es doch, dass ich das, was ich mir vorgenommen habe, nicht erreichen konnte. Oder das ich weniger schaffe als andere.

In einem solchen Moment ist es gut zu wissen, wie ich mit dieser Erfahrung umgehen kann. In der christlichen Tradition finden sich dazu viele Vorbilder. Eines ist der deutsche Pfarrer und Dichter Paul Gerhardt. Er lebte im siebzehnten Jahrhundert zur Zeit des Dreißigjährigen Krieges. In seinem Leben musste er oft die Erfahrung machen, an seine Grenzen zu kommen. Er hat darüber ein Lied gedichtet. Darin heißt es: „Die güldne Sonne, voll Freud und

Wonne bringt unseren Grenzen mit ihrem Glänzen ein herzerquickendes liebliches Licht.“

In dem Lied erzählt Paul Gerhardt, wie er gelernt hat, die eigene Begrenztheit anzunehmen. Mich ermutigt sein Lied, den Blick auf mich und mein Grenzen zu ändern. Von Gottes Seite fällt ein liebliches Licht auf meine Grenzen. Das klingt freundlich, und so ist es auch gemeint. Wenn Gott meine Grenzen in ein liebliches Licht taucht, dann brauche ich auch selbst nicht so hart mit mir zu sein.

Unsere Grenzen zeichnen uns aus. Geben uns Kontur. Ohne sie blieben wir verschwommen – kaum unterscheidbar von anderen. Manchmal lassen sich diese Grenzen verschieben – aber manchmal muss ich sie auch hinnehmen. Wer das lernt, kann wie Paul Gerhardt die Erfahrung machen: Gott lässt die Menschen mit ihren Grenzen in einem freundlichen Licht erscheinen. Meine Freundin hat das getröstet.