
Theorie: Verantwortung. Oder: der Umgang mit Grenzsituationen. Oder: mit Vergänglichkeit, Schuld und Scheitern umgehen lernen.

Was sind Grenzsituationen?

Als Grenzsituationen lassen sich Situationen definieren, in denen ein Mensch mit den Grenzen des Lebens konfrontiert wird. Er erfährt „am eigenen Leib“ die harten Seiten des Lebens. Er ist mit der Situation, in die er hineingeraten ist, überfordert. Sein bisheriges Vertrauen ins Leben ist erschüttert. Seine Fähigkeiten, Probleme zu lösen, reichen nicht mehr aus. Bisher Wichtiges und Selbstverständliches erscheint belanglos. Das, was bisher „den Sinn des Lebens“ ausgemacht hat, zerrinnt sozusagen zwischen den Fingern. Der deutsche Philosoph Karl Jaspers definiert drei Grenzsituationen:

Grenzsituation 1: die Konfrontation mit Leiden, Sterben und Tod:

Der Mensch ist das Lebewesen, das in der Zeit lebt, sagt die Existenzphilosophie. Und daher ist der Mensch auch das Lebewesen, das über die Vergänglichkeit seiner Existenz, also über seine Sterblichkeit, Bescheid weiß. Natürlich wissen wir alle, dass unser Leben vergänglich ist. Und in den Medien werden wir tagtäglich mit dem Tod von Menschen konfrontiert und nehmen ihn zur Kenntnis, ohne dass uns das großartig erschüttern würde.



Symbolfoto; Quelle: <http://jasminsgedenkseite.npage.de/>

Etwas vollkommen anderes ist es, wenn wir selbst damit konfrontiert werden, dass ein uns nahe stehender Mensch an einer tödlichen Krankheit leidet oder plötzlich beispielsweise durch einen Verkehrsunfall ums Leben gekommen ist, oder wenn wir erfahren, dass wir an einer Krankheit leiden, die zum Tod führt. Eine solche Erfahrung erschüttert viele Menschen zutiefst und erschüttert zunächst einmal das Grundvertrauen in das Leben. Es stellen sich Fragen nach Gerechtigkeit ("Warum gerade sie?", "Warum ich?"), nach dem Sinn des Lebens ("Wozu soll man sich anstrengen, wenn doch alles umsonst ist?"), ...

In eine Grenzsituation kommt auch ein Mensch, der beispielsweise durch einen Unfall eine Querschnittlähmung erleidet, oder ein Mensch, der erfährt, dass er an einer unheilbaren, das Leben zunehmend einschränkenden Krankheit wie Alzheimer-Demenz oder Parkinson leidet.

Aber auch für die Angehörigen eines von einer solchen Krankheit betroffenen Menschen bedeutet eine solche Diagnose oft eine tiefe Lebenskrise.

Grenzsituation 2: die Konfrontation mit Schuld:

Es gehört zum menschlichen Dasein, dass wir auch schuldig werden. Unsere kleinen Fehler (Ich habe eine Freundin versetzt. Ich habe auf Befragen meiner Mutter nicht die ganze Wahrheit gesagt. ...) erschüttern uns nicht wirklich. Allenfalls machen sie uns für kurze Zeit ein schlechtes Gewissen. Und wenn uns das Gewissen gar zu sehr drückt, können wir versuchen, unsere Schuld wieder "gutzumachen" und uns beispielsweise bei der Freundin entschuldigen.



Symbolfoto; Quelle: <http://www.meinbezirk.at/>

Es gibt aber andere Formen von Schuld, die uns nicht einfach zur Tagesordnung zurückkehren lassen und die sich auch nicht entschuldigen oder wiedergutmachen lassen.

Denken wir zum Beispiel an einen 18jährigen, der auf einer Fete gegen seine eigenen Vorsätze ein paar Gläschen trinkt ("Komm, sei nicht so fad..."), sich anschließend ins Auto setzt und einen Verkehrsunfall verursacht, der den Tod seiner Freundin zur Folge hat. Oder denken wir an Willi, der für einen Moment unaufmerksam ist, ins Schleudern gerät, gegen einen Baum prallt. Beim Unfall stirbt sein bester Freund. Oder denken wir an Eltern, die erfahren müssen, dass ihr Sohn oder ihre Tochter "auf die schiefe Bahn geraten ist" oder "ins Drogenmilieu abrutscht". Oder

denken wir an eine junge Frau, die damit konfrontiert ist, dass ihr Freund sich nach der Trennung das Leben genommen hat.

Menschen, die mit solchen Situationen konfrontiert sind, erleben oft extreme Schuldgefühle. Dabei können und müssen wir zwar zwischen Schuldgefühlen und objektiver Schuld unterscheiden. Aber für das Erleben einer solchen Situation ist dies zunächst aber gar nicht entscheidend. Schuld, für die es keine Wiedergutmachung geben kann, konfrontiert uns auf extreme Weise mit unserer eigenen Unzulänglichkeit und mit unserem eigenen Versagen. Wir sehen uns mit der Frage konfrontiert, was wir anderes hätten machen können und müssen, ohne dass wir an der Situation selbst noch etwas ändern können. Wir fragen uns, wie wir angesichts unseres Fehlers weiterleben können. Wir würden nichts lieber, als die Situation rückgängig machen, und haben doch keine Möglichkeit dazu.

Grenzsituation 3: die Konfrontation mit Scheitern

Scheitern ist ebenfalls eine Grunderfahrung des menschlichen Lebens, die wir in alltäglichen Situationen immer wieder erleben. Der beste Freund schnappt mir ausgerechnet das Mädchen, von dem ich schon seit zwei Jahren schwärme, vor der Nase weg. Im Turnunterricht werde ich immer als letzte in eine Volleyball-Gruppe gewählt. In Mathematik strenge ich mich seit vielen Wochen an, und die Schularbeit ist wieder negativ. ...

Einzelne Momente des Scheiterns erschüttern uns nicht fundamental. Wenn ich einmal eine Schularbeit verpatze, kann ich das im Normalfall locker wegstecken. Wenn ich es einmal nicht schaffe, meinen Schwarm für mich zu gewinnen, bin ich vielleicht ein paar Tage traurig, aber dann geht das Leben weiter.

Etwas anderes ist es, wenn ich in bestimmten Situationen andauerndes Scheitern erlebe. Ich schaffe es nie, eine Freundin zu finden, weil ich halt ungeschickt und schüchtern bin. Ich scheitere andauernd an den Hürden der höheren Mathematik und mein Ziel Matura und Medizin-Studium scheint in unerreichbare Ferne zu rücken. ...

Etwas anderes ist es auch, wenn ich das Scheitern in einer existentiell wichtigen Lebenssituation erfahren muss. Ein Kind kann zum Beispiel die Scheidung der Eltern so erfahren. Während eine achtmal verheiratete Frau (wie Liz Taylor) die neunte Scheidung wahrscheinlich eher locker wegstecken wird, kann das Scheitern einer Ehe für eine konservativ und traditionell denkende Ehefrau, die ihr gesamtes Leben auf Ehemann und Kinder ausgerichtet und auf eine eigene berufliche Karriere verzichtet hat, eine existentielle Erfahrung des Scheiterns sein. Für einen Mann, der sein ganzes Berufsleben in einer Firma verbracht hat, kann die Kündigung wegen Rationalisierungsmaßnahmen existentielles Scheitern bedeuten. Für den Chef eines mittelgroßen Handwerksbetriebs, der in Konkurs gehen muss, bedeutet dieser Schritt existentielles Scheitern an einer Lebensaufgabe.

Menschen, die existentiell scheitern, sind mit dem Zerbrechen eines für sie ganz wichtigen Lebensbereichs konfrontiert. Sie müssen zur Kenntnis nehmen, dass viele Jahre der Anstrengung umsonst gewesen sind. Sie sind mit vielen Ängsten und dem Unwissen, wie es weitergehen kann und weitergehen wird, konfrontiert. Ihr Selbstwertgefühl ist meist zutiefst in Frage gestellt ("Warum zieht er die Jüngere vor?"; "Warum kündigt die Firma ausgerechnet mich, wo ich doch dauernd unbezahlte Überstunden gemacht habe?" "Warum könnte ein oberflächlicher gut aussehender Mann wie X fünf Freundinnen gleichzeitig haben, während ich, der ich doch so treu und verlässlich bin, dauernd scheitere?", ...). Sie erleben Hilflosigkeit und sind mit der Ungerechtigkeit des Lebens sowie mit der Tatsache, dass man trotz größter Anstrengung nicht ans Ziel kommen kann, konfrontiert.

Was bewirkt die Konfrontation mit Grenzerfahrungen? Scheitern oder Chance?

Grenzsituationen erleben alle Menschen in irgendeiner Form. Grenzsituationen sind Situationen, an denen wir scheitern und zerbrechen können. Grenzsituationen sind aber auch Situationen, an denen wir reifen können, wenn wir es schaffen, uns mit ihnen zu konfrontieren. Entscheidend ist, WIE WIR MIT GRENZERFAHRUNGEN UMGEHEN. Dabei müssen wir zwischen nicht-konstruktiven und „gesunden“ Formen des Umgangs unterscheiden. Nicht-gesunde Umgangsformen führen dazu, dass unser eigenes Weiterleben auf Dauer belastet und behindert ist. Durch gesunde Umgangsformen können wir uns mit uns selbst und mit unserem Schicksal schlussendlich wieder „versöhnen“. Im Idealfall sind wir reifer und stärker geworden.

Scheiden tut weh...



Symbolfoto. Quelle: <http://www.ehescheidung24.de/>

Nicht-konstruktive Formen des Umgangs mit Grenzsituationen:

Verdrängen und Leugnen der existentiellen Krisenerfahrung

Manchmal reagieren Menschen auf existentielle Krisenerfahrungen, indem sie diese leugnen und für sich einfach nicht zur Kenntnis nehmen. Ein extremes Beispiel ist der Mann, der jeden Morgen mit seiner Aktentasche die Wohnung verlässt und scheinbar zur Arbeit geht, obwohl er vor Monaten die Kündigung erhalten hat. Vor sich selbst und seiner Umwelt nimmt er die Entlassung einfach nicht zur Kenntnis und versucht weiterzuleben wie bisher. Auch wenn bestimmte Ereignisse mit Tabus belegt werden - wenn beispielsweise über den Suizid der Mutter in der Familie nicht geredet werden darf - ist dies eine Form der Verdrängung.

Verdrängung verhindert die Konfrontation mit den extremen Gefühlen, die das Erleben von Krisenerfahrungen mit sich bringt. Aber der Preis, der dafür gezahlt werden muss, ist hoch: Nur mit viel Lebenskraft und Lebensenergie können nicht aufgearbeitete Erfahrungen verdrängt werden. Die Energie fehlt für die Bewältigung der Krisenerfahrung ebenso wie für die aktive Gestaltung des gegenwärtigen Lebens. Situationen, die die Verdrängung bedrohen, müssen krampfhaft vermieden werden. (In der Familie darf dann beispielsweise über die Mutter nicht oder nur sehr anekdotenhaft gesprochen werden) Darüber hinaus kann einer Erfahrung, die verdrängt und tabuisiert wird, nicht in die eigene Lebensgeschichte und in die eigene Identität integriert werden.

Rationalisieren und Isolieren

Menschen, die rationalisieren oder isolieren, nehmen eine Krisenerfahrung zwar zur Kenntnis, sie tun dies aber ausschließlich über den Verstand. Die mit der Krisenerfahrung verbundenen Emotionen werden abgespalten und verdrängt. Menschen reden dann scheinbar sehr vernünftig und distanziert über die traumatische Erfahrung, die sie machen mussten, und scheinen emotional davon sehr wenig betroffen. Manchmal wirken solche Menschen auch "kalt".

Die dauerhafte Verleugnung der mit einer Krisenerfahrung verbundenen Gefühle kostet viel Kraft und viel Energie, die für andere Lebensbereiche fehlt.

Durch Konfrontation mit an die Krisenerfahrung erinnernden Situationen droht ein Zusammenbrechen des mühsam aufrecht erhaltenen psychischen Gleichgewichts, dadurch müssen solche Situationen vermieden werden. Das kann eine extreme Einschränkung der eigenen Lebensmöglichkeiten bedeuten. Ein Beispiel wäre, dass eine Frau, die das Scheitern ihrer Ehe erlebt hat, sich auf keine neue Beziehung mehr einlassen kann und will, weil sie der Gefahr entgehen möchte, nochmals ein Scheitern zu erleben.

Wenn eine Krisenerfahrung ausschließlich mit dem Verstand verarbeitet wird, bleibt das Emotionale abgespalten. Dadurch bleibt die Kernpersönlichkeit unverändert. Der betroffene Mensch lernt aus seiner Krisenerfahrung nichts und integriert sie nicht in sein Leben.

in Passivität verharren; in die Opferrolle gehen

Ob wir es schaffen, aktiv mit einer Krise umzugehen, hängt auch davon ab, ob wir es schaffen, Handlungsmöglichkeiten - und mögen sie noch so klein sein - in dieser Krise zu finden. Jemand, der einen Schicksalsschlag als ausschließlich von außen verursacht erlebt - ein extremes Beispiel wäre ein alkoholisierte Unfalltenker, der den Freunden, dem schlechten Wetter, der Freundin, die ihn im Streit gereizt und zum Trinken animiert hat, die Schuld am Unfall gibt -, bleibt Opfer der Situation und kann für sich und sein Leben nichts aus der Situation lernen.

Am Scheitern scheitern

Menschen, die am Scheitern dauerhaft scheitern, gibt es viele. Unsere moderne Welt stellt uns viele Möglichkeiten der Flucht vor der Konfrontation mit einer existentiellen Krise zur Verfügung. Das beginnt mit dem Arzt, der der Ehefrau eines Suizidanten Schlaf- und Beruhigungsmittel verschreibt, "damit sie die Situation aushalten kann", gilt für den Griff zur Flasche, der die Situation erträglich erscheinen lassen soll u. a. m. Manche Menschen fliehen auch in die Arbeit oder ins Vergnügen. Manche Menschen flüchten aus einer gescheiterten Beziehung in die nächste. Manche Menschen flüchten - nicht bewusst, wohl gemerkt - in eine psychische Krankheit. Die extremste und endgültigste Form des Scheiterns am Scheitern ist wohl der Suizid.

Konstruktive Formen des Umgangs mit existentieller Krisenerfahrung

Erfahrung als Grenzsituation annehmen und in sie "eintreten"

Alle nicht-konstruktiven Formen des Umgangs mit Grenzsituationen sind im Kern eine Flucht vor den mit diesen Erfahrungen verbundenen extremen und widersprüchlichen Gefühlen (Angst, Schuld, Scham, Wut, Trauer, Hass, Verzweiflung, ... und das alles nebeneinander und gleichzeitig). Dieser Versuch des Fliehens ist auf der einen Seite verständlich, auf der anderen Seite ist er aber fatal. Denn Flucht verhindert die aktive Auseinandersetzung mit den emotionalen Seiten einer Krise. Dadurch können diese Emotionen nicht bearbeitet werden, was dazu führt, dass sie immer gleich stark und gleich bedrohlich bleiben.

Nur wenn wir uns mit der Krisensituation und mit allen damit verbundenen Emotionen konfrontieren, wenn wir sie aushalten, zulassen und nicht vor ihnen davonlaufen, können diese Emotionen mit der Zeit integriert werden. Das bedeutet auch, dass sie schwächer und "erträglicher" werden und wir uns nicht mehr vor ihnen zu fürchten brauchen.

Nur wenn wir uns mit der Krisensituation und mit den eigenen Anteilen an der Krise - und seien sie auch noch so gering - konfrontieren, können wir uns wieder als aktive Gestalter unseres Lebens erfahren. Vielleicht finden wir etwas, was einer harten Krisenerfahrung sogar so etwas wie einen Sinn geben kann (Achtung: einen solchen Sinn kann der Betroffene immer nur für sich selbst finden. Niemand kann und darf einem anderen sagen, was der Sinn einer Krisenerfahrung sein soll). Beispielsweise könnte sich unser Unfallenker entschließen, in Schulen zu gehen und Jugendlichen von seiner Erfahrung zu erzählen, damit ihnen nicht derselbe Fehler wie ihm passiert. Oder die Mutter, die ihre Tochter durch Suizid verloren hat, gründet eine Selbsthilfegruppe, in der sie sich mit Menschen, die ebenfalls einen Angehörigen durch Suizid verloren haben, trifft und ihnen die Möglichkeit gibt, über ihre Erfahrung zu sprechen und sie mit anderen zu teilen.

In der Sprache des Philosophen Jaspers heißt dies, ein von einer tiefen existentiellen Krise betroffener Mensch müsse eine Krisensituation als seine persönliche Lebensaufgabe und Herausforderung begreifen ("Existenzerhellung"). Damit bleibe eine Krise nicht nur ein Endpunkt, sie werde auch zu einem Punkt für einen neuen Anfang in ein neues Leben.

Aufgabe:

A. Fasse den Text mithilfe eines Mindmaps zusammen.

B. Inwiefern ist Willi aus dem Film mit allen drei Grenzsituationen konfrontiert? Geht er „gesund“ mit der Erfahrung um? Inwiefern? Wo / wie sucht er nach Möglichkeiten des Weiterlebens?

C. Schreibe einen kurzen Text, in dem du von einer Konfrontation mit einer Grenzsituation erzählst. Du musst nicht sagen, ob es sich um eine eigene Erfahrung handelt. Es kann auch eine „kleine“ Alltagssituation sein

