

Wo sind Grenzen wichtig?

Ein Bergsteiger, ein Zen-Meister und eine Psychologin erklären, wo sie Grenzen sehen.

**Überwinden
oder einhalten –
welche Rolle
spielen Grenzen
im Leben?**

Andy Holzer:

Für mich als blinden Menschen bedeuten Grenzen aus physischer Sicht eine Art Leitsystem. Als Bergsteiger nutze ich diese Theorie auf mentaler Ebene. Ich taste mich in allen Lebenssituationen wissbegierig an Grenzen.

Marcel Geisser:

Die größte all unserer menschlichen Grenzen ist unsere eigene Unwissenheit. Da wir nicht wirklich wissen, wer und was wir sind, handeln wir oft genug nicht besonders weise, weder im Einklang mit der Natur noch mit unseren Mitmenschen.

Ulrike Scheuermann:

Manchmal brauchen wir klare Grenzen, um uns sicher zu fühlen, ruhig, klar, kreativ zu werden. Wenn wir unseren persönlichen Raum nach außen abgrenzen, können wir uns darin ungestört entfalten und etwas Neues aus uns heraus schaffen.

**Ist „grenzenlos“
ein interessantes
Konzept?**

Holzer:

Nein, scharfe Grenzen und deren persönliche Erforschung sind für mich ganz wichtige Antworten auf der Suche nach dem Sinn des Lebens.

Scheuermann:

„Grenzenlos“ beinhaltet die riesige Chance, die Verbundenheit mit allem zu erfahren: Unser Selbst ist Teil der Essenz, ist Wassertropfen im Meer. Und gleichzeitig brauchen wir die Grenzen, um den menschlichen Kontakt auf der Erde leben zu können.

Geisser:

Die Natur des Geistes ist grenzenlos. Sie ist erkennend und in ihrer Essenz leer. Weil sie leer ist, ist sie nirgends eingeschränkt und durchdringt das ganze All. Dies zu erkennen, ist das Potenzial unseres Menschseins.

Sind persönliche Grenzen wichtig und wo?

Holzer:

Grenzen sind unverzichtbare Wegbegleiter. Alle Grenzen auf meinen Weg können nicht überschritten werden. Doch sie bringen einen in jedem Fall immer viel weiter, denn ohne Barriere, ohne Reibung kann eine Persönlichkeit keine Kanten entwickeln.

Scheuermann:

Grenzen helfen mir, meine innere Klarheit zu bewahren. Ich nehme sehr sensibel vieles auf, bin auch schnell überreizt. Als Kind hatte ich schwere Neurodermitis. Mein lebendiges Innenleben braucht die äußere Ruhe: Pausen, Alleinsein, Stille, Vertiefung.

Geisser:

Auch wenn die Natur des Geistes grenzenlos ist, so sind wir Menschen an viele Konventionen gebunden, die ein friedvolles Leben möglich machen (würden). Wenn wir diese Grenzen nicht respektieren, schaffen wir oft genug unermessliches Leiden.

Was ist eine Grenzerfahrung, welche sind gut – welche nicht?

Holzer:

Eine Grenzerfahrung definiere ich als Neuland. Generell finde ich keine Art von Grenzerfahrung schlecht. Ich unterscheide nicht zwischen Gut und Schlecht, es kommt immer darauf an, auf welcher Seite der Grenze man steht.

Scheuermann:

Grenzerfahrungen beinhalten Gefahren. Zum Beispiel die eines Traumas oder einer Psychose. Sie haben aber auch Wachstumspotenzial. Wer die Grenzerfahrung wie die Geburt eines Kindes gemacht hat, wächst daran und ist sich seiner Stärke bewusster.

Geisser:

Wenn unsere Ich-Illusion überhandnimmt, ist es heilend, unsere Grenzen zu erfahren. Kreisen wir zu sehr um unser eingrenzendes Ego, ist es heilend, diese Illusion zu durchschauen.

Welche Hindernisse haben Sie schon überwunden, oder gibt es noch welche, die vor Ihnen liegen?

Holzer:

Ich bin am 21. Mai 2017, weltweit als erster blinder Mensch mit zwei Freunden über die tibetische Nordroute auf den Gipfel des Mt. Everest gestiegen, nach diesen gigantischen 8.848 Metern Gipfelhöhe warten auf mich noch viele Grenzen im Leben.

Scheuermann:

Entwicklung geht immer weiter, so gilt es auch für mich, zum Glück immer neue Dinge zu integrieren. Oder zu überwinden: zum Beispiel Krankheit, Ablehnung meines Körpers, Schüchternheit, Ehrgeiz, Gefühl des Getrenntseins, Ernst.

Geisser:

Die Illusionen und Missverständnisse scheinen unermesslich. Es ist unbedeutend, ob dies die eigenen oder die der anderen sind. Mögen wir alle sie durchschauen und zu größerer Einsicht gelangen.



Marcel Geisser Roshi ist Zen-Meister in der Linji-(Rinzai-)Zen-Tradition, ausgebildet in Gestalttherapie und bioenergetischer Analyse sowie Autor zahlreicher Bücher. Er praktiziert seit 1968 Zen und Vipassana. 1986 gründete er das Haus Tao in der Schweiz.
www.haustao.ch



Andy Holzer ist Bergsteiger, Autor und Vortragender. Er will seine gelebten Visionen und grenzwertigen Erfahrungen weitergeben, die er als „blind climber“ in den Bergen erlebt hat. Dies kann man auch in seinen Büchern „Mein Everest“, Patmos 2018, und „Balanceakt“, Patmos 2011, nachlesen.
www.andyholzer.com



Ulrike Scheuermann ist Psychologin. Seit mehr als 25 Jahren lehrt sie Menschen Selbstfürsorge in ihren Sachbüchern, Onlineprogrammen und Seminaren im Rahmen der Berliner esecnia-Akademie.
www.ulrike-scheuermann.de