

Grenzen



Dr. med.
Hanspeter Flury
Chefarzt und
Klinikdirektor
Klinik Schützen
Rheinfelden

Grenzen sind ein vielfältiges Phänomen, auch aus psychischer Sicht. Grenzen sind für uns Menschen notwendig. Junge Erwachsene, die an Ängsten und Depressionen leiden, sind oft innerlich unsicher und tun sich schwer damit, Entscheidungen zu treffen, sich selber und anderen Grenzen zu setzen und eine Richtung einzuschlagen – doch wer dies nicht tut, findet keine eigene Identität und verliert sich. Erwachsene Erschöpfungsdepressive (mit «Burnout») leiden an überhöhten Anforderungen an der Arbeit oder an Ansprüchen pflegebedürftiger Eltern, anspruchsvoller Kinder oder fordernder Partner; oft kommen eigene Schwierigkeiten mit Grenzen dazu.

Grenzen sind unvermeidlich. Wir alle stossen täglich an eigene Grenzen. Mitmenschen setzen uns Grenzen, und gerade in nahen Beziehungen ist dies oft schwer zu akzeptieren. Sozialstrukturen, das Älterwerden setzen Grenzen, oft auch unpersönlich, was die Sache aber nicht erleichtert.

Grenzen gilt es zu respektieren. Was passiert, wenn dies nicht geschieht, wird bei vielen psychischen Krankheiten deutlich: Die meisten Menschen, deren Grenzen nicht respektiert werden, die traumatisiert und sexuell missbraucht werden, sind in ihrer Integrität und Würde, ihrem Wesen zutiefst verletzt und leiden an posttraumatischen Belastungsstörungen und Persönlichkeitsveränderungen, Depressionen, Ängsten, Hass und Ressentiments gegen sich und andere sowie an Flashbacks und psychosomatischen Krankheiten. Hier gilt es in einer Therapie sorgfältig das Recht auf eigene Grenzen, das Vertrauen in andere Menschen sowie Selbstachtung und -sorge aufzubauen.

Grenzen schaffen Ort für Begegnung und Austausch, wie in der Welt auch seelisch. An Grenzen kann ich Nachbarn aufsuchen. Wer jemanden an die Grenze bringt, bringt ihn dazu, sich zu zeigen. Dies gibt die Chance, sich gegenseitig interessiert als Fremde zu begegnen und kennen zu lernen.

Sich an einer Grenze zu bewegen, Grenzen zu sprengen und zu überschreiten, kann lustvoll sein; denken wir an unser Interesse für Rekorde, Extremerfahrungen und Noch-Nie-Da-Gewesenes. Auch psychische Entwicklung heisst oft, über Grenzen hinaus, in neue Räume zu wachsen, wie die Raupe die Hülle zu sprengen und zum Schmetterling zu werden.

So gilt es im Leben, sich selber und andere in ihren Grenzen kennen zu lernen, Grenzen zu setzen, unvermeidlich zugemutete eigene und fremde Grenzen zu akzeptieren, sich Fremdem und Neuem jenseits der Grenze zu stellen und über die eigenen Grenzen hinaus zu wachsen. Schwierigkeiten damit liegen vielen psychischen Problemen und Krankheiten zugrunde; sie zu behandeln ist therapeutisch wertvoll.

In der Vortragsreihe «Flying Science» zum Thema «Grenzen» wird Dr. med. Hanspeter Flury, Chefarzt und Direktor Klinik Schützen Rheinfelden, am Dienstag 22. August dieses Thema «Die vielfältige Bedeutung von Grenzen in der Psychotherapie» weiter vertiefen. Des Weiteren werden am 15. August Prof. Dr. Georg Kreis zum Thema «Gute und ungute Grenzen», am 29. August Prof. Dr. Anton Hügli zum Thema «Grenzsituationen erfahren und Existieren ist dasselbe – eine philosophische Meditation» sowie am 5. September Dr. Ellen Brandner zum Thema. «Nationalgrenze – Dialektgrenze?» sprechen. Jeweils 19 Uhr im Park des Hotels Eden Rheinfelden.