

# Grenzen(los)

„Das Leben ist wie Windsurfen.“ *Claudia Rief-Taucher*

**H**aben Sie den Duft des Meeres in der Nase, spüren den Wind in den Haaren und den kräftigen Wellengang unterm Surfboard? „Das Leben ist wie Windsurfen“, klingt sogar für Nichtsportler verheißungsvoll nach Freiheit und Grenzenlosigkeit ... bis der Psychotherapeut Tonny Pot klarmacht, dass das auch ganz schön anstrengend ist: Wind, Wellengang, Balance halten und so.

Willkommen im echten Leben! Wo es meist nicht um die große Freiheit geht, sondern um weise Abgrenzung – vor allem, wenn man wie in den vergangenen Monaten mit der gesamten Familie oft auf engstem Raum Arbeiten, Lernen, Kochen, Fadisieren und alles andere im wahrsten Wortsinne „bestreiten“ musste. Eine Gratwanderung zwischen Nähe und Distanz, die besser gelingt, je mehr man, so Tonny Pot, miteinander spricht: „Wir alle haben Grenzen, wir müssen sie immer neu ausverhandeln“, bringt der Psychotherapeut auf den Punkt, was viele in der Coronazeit als belastend empfunden haben. Alte Menschen, die innerlich mit ihrem

Leben abgeschlossen haben, Jugendliche, die sich mit den Schulaufgaben selbst unter Druck setzen, andere, die Homeschooling schwänzen – viele unterschiedliche Corona-Szenarien erfuhr Pot in seiner Praxis.

„Jede Familie ist anders“, aber gewisse Reizthemen kommen überall aufs Tapet: Medienkonsum zum Beispiel. Hier konstatiert Pot gesellschaftlichen Druck: „Für die Jugend ist es in sozialen Medien nicht so leicht, Nein zu sagen, wenn erwartet wird, dass sie immer erreichbar sind. Wie leicht schwimmt man mit!“, bemerkt der Therapeut. Aber Grenzen seien notwendig, denn die Variante Schulstunde am Computer, während ein Video, ein Chat und Musik laufen, gehe zu Lasten der Aufmerksamkeit. „Ich denke, dass man das unterschätzt – vieles fällt uns vielleicht gar nicht auf, belastet uns aber trotzdem“, spricht sich Pot klar gegen Multitasking aus. Hier müssen Eltern Grenzen ziehen und „Vorbild sein“! Weil schon der kluge Komiker Karl Valentin einst sehr wahr formulierte: „Wir brauchen unsere Kinder nicht erziehen, sie machen

uns sowieso alles nach.“ Tonny Pots Appell lautet, die Schule bei den Kindern zu belassen: „Eltern müssen auch für ihre eigenen Grenzen einstehen. Das Kind muss lernen, wie es mit dem Leben zurecht kommt. Ich kann ja liebevoll sagen, ich bin für dich da – aber ich nehme dir nicht alles ab.“

Dass die meisten dieser Aufgaben wie selbstverständlich Frauen zukommt, fiel in der Coronazeit auf, weil es nun galt, Homeoffice, Homeschooling, Haushalt und Kinderbetreuung quasi gleichzeitig zu erledigen. „Ich habe jetzt noch einen Job: Lehrerin!“, stellte eine Bekannte fest, die nicht mehr wusste, wo ihr der Kopf steht. Frage: Wer hat, überarbeitet und ausgelaugt vom Bemühen, das Beste für seine Familie zu geben, noch die Kraft für sich selbst „NEIN!“ zu sagen?

Bis hier und nicht weiter: Wie brisant persönliche Grenzen sowie deren Überschreitung sind und wie wichtig schützende Rahmenbedingungen durch Gesellschaft, Politik und Kirche, zeigt ganz besonders die tägliche

Bitte umblättern

## Gut bei sich sein

### Was empfinden Sie persönlich bei uns Menschen als grenzenlos? Und was ist die Konsequenz daraus?

Es gibt diesen Perfektionismus, unsere hohen Ansprüche, wir wollen alles haben. Das hat etwas Grenzenloses – und die Konsequenz davon ist, dass wir nie zufrieden sind. Vielleicht hat die Coronazeit hier etwas Positives bewirkt und uns ist wieder klar geworden, was wirklich wichtig ist.

### Als Psychotherapeut gehört die Grenzziehung zwischen Du und Ich zum beruflichen Alltag. Wie gelingt der Umgang damit?

Egal, ob es nun Therapeut und Klient, Mutter und Kind oder Mutter und Vater betrifft: Ich versuche, ein Gegenüber zu sein, das auf den anderen eingeht, aber ich muss auch gut auf mich selbst schauen, sonst kann ich nicht für den anderen da sein. Wir alle haben Grenzen, und diese sind manchmal auch täglich anders, wir müssen sie immer neu ausverhandeln. Jeder ist gefordert, gut bei sich zu sein.

### Man sagt, wir leben in einer Ich-bezogenen Gesellschaft – heißt das, dass wir leichter Nein sagen und Grenzen setzen?

Ich glaube nicht, dass es automatisch so ist. Zwei ganz wichtige Anliegen prägen unser Menschenleben: Selbstbestimmung und Zugehörigkeit. Das Leben spielt sich ab zwischen diesen Polen und die Frage ist: Wie schaffe ich es, diese zwei Bedürfnisse in mein Leben zu integrieren? Ich mag das schöne Bild des Windsurfens für das Leben:

Wenn man vorankommen will, darf man nicht bewegungslos am Brett stehen, es gibt Wind, Wellen – und es ist ein ständiges Ausbalancieren, Bewegung, nötig. Früher gab es mehr Grenzen, das hat das Leben aber auch erleichtert und übersichtlicher gemacht.

### In der Coronazeit bekamen meist Frauen neben ihrem Beruf im Homeoffice, Kinderbetreuung und Haushalt noch einen vierten Job als Lehrerin umgehängt. Wo ist hier ein Nein gefragt: individuell, gesellschaftlich, politisch?

Ich bin in den Niederlanden aufgewachsen und was mir immer auffällt in österreichischen Familien zum Thema Schule, hat sich in der Coronazeit verstärkt gezeigt. Hausaufgaben sollten eine Sache der Schüler und der Schule sein und nicht der Eltern. Die Eltern sollten sich zusammensetzen und aufschreien! Ich finde, es gehört eine Ganztagschule wie in den Niederlanden her, die Kinder sollten gar keine Hausaufgaben mit nach Hause bringen. Das ist für so viele Mütter ein riesiger Stressfaktor. Die Lehrgewerkschaft ist eine starke Lobby, aber die Eltern haben keine. Das Schulsystem gehört hier geändert. Wir wissen, wie viel in Österreich an Nachhilfe finanziert werden muss – das System muss anders organisiert werden.

Arbeit von Ingrid Lackner. Sie ist Leiterin der Stabsstelle für Prävention von Missbrauch und Gewalt in der Katholischen Kirche Steiermark, die 2011 eingerichtet wurde. Lackner erarbeitet Gewaltschutzmaßnahmen und Präventivprojekte gegen sexuellen Missbrauch und leitet auch die Onlineplattform „Abenteuer Liebe“.

„Meist können sich Betroffene selbst vor Gewalt nicht schützen – Kinder können das überhaupt nicht, daher sind sie vom Gesetz her besonders geschützt. Deshalb braucht es sensible Menschen in deren Umgebung, die sie auf Gewalt aufmerksam machen, die wahrnehmen, hinschauen und handeln“, macht die Theologin und Sexualpädagogin deutlich. Und weiter: „Den Umgang mit den Kleinen und Schwachen zeigt uns Jesus! Uns ist es aufgetragen, Schwache zu unterstützen, auf die Bedürfnisse von Kindern und schutzbedürftigen Personen besonders zu achten.“

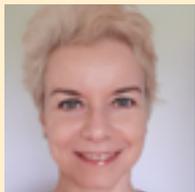


**Wir alle haben Grenzen, und diese sind manchmal auch täglich anders, wir müssen sie immer neu ausverhandeln.**

Tonny Pot

Dass der Gesellschaft eine tragende Rolle zukommt, wenn es darum geht, bei Gewalt und Missbrauch eben nicht wegzusehen und Grenzen zu ziehen, zeigt die Liste der Barrieren, die Ingrid Lackner dazu aufzählen kann (siehe Interview): Von „ich mische mich da nicht ein“ bis „das Opfer hat provoziert“ ist alles leider allzu bekannt. Es muss uns klar sein, dass das deutliche Nein einer Gemeinschaft einzelnen hilft, am Surfboard des Lebens in Balance zu bleiben.

#### DIE AUTORIN



**Claudia Rief-Taucher**  
ist Redakteurin bei  
Corporate Media Service,  
Graz.

► [claudia.taucher@cm-service.at](mailto:claudia.taucher@cm-service.at)

## Mit Zivilcourage hinschauen

### Wo beginnt Prävention bezüglich Missbrauch und Gewalt?

Drei Ansätze sind nach Wirksamkeit gestaffelt: 1.) Strukturen, Gesellschaft: Dabei stellt sich beispielsweise für die Kirche die Frage, inwieweit die hierarchische Struktur nicht überdacht gehört. 2.) Personen im Umfeld: der wertschätzende Umgang miteinander, wahrnehmen, wann, wo, wie Grenzen missachtet und überschritten werden, Selbsterfahrung, wo eigene Grenzen sind, Wissen, wie Betroffene unterstützt werden können etc. 3.) Mögliche Betroffene: Schulungen, wie man eigene Grenzen setzt, wo es Hilfsangebote gibt etc.

### Oft scheitert das Setzen eigener Grenzen bereits am Nicht-wahrhaben-können von Grenzverletzungen. Wo beginnt Hinsehen für Betroffene?

Für Betroffene ist es wichtig, ihren Gefühlen zu trauen. Es ist erwiesen, dass sich ungute, komische Bauchgefühle letztlich als korrekte Wahrnehmung von grenzverletzendem Verhalten entpuppt haben.

### Welche Barrieren muss das Umfeld überwinden, um hinsehen zu können, wenn andere Gewalt ausgesetzt sind?

Fehlende Zivilcourage („mische mich da nicht ein“), „Ich kenne den Verdächtigen, der/die ist lieb und nett“. Eine sehr vertraute Beziehung macht es fast unmöglich, einen Tatverdächtigen zu sehen: Gewalt lebt davon, dass sie nicht für möglich gehalten wird. Vorurteile („Gebildete Personen ma-

chen das nicht“) und vorgefasste Meinungen, die in der Gesellschaft sehr häufig sind: „Das Opfer hat provoziert“ und „ein Mann kann dann halt nicht anders“.

### Wie kann ein kirchliches Umfeld Halt geben und Mut zum „Nein“ machen? Und andererseits: Wo liegen mögliche Problemfelder und worin sind sie begründet?

Kirchliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sollen Kinder- und Menschenrechte kennen und um deren Umsetzung bemüht sein. Sie können Vorbild in gewaltfreiem Umgang miteinander sein; Selbstwert unterstützen, Selbstermächtigung fördern. Im katholischen Christentum liegt auch eine Gefahr, die aber erst viel später in die Religion Eingang gefunden hat: die Leibfeindlichkeit, der Gehorsam, die Überhöhung des geweihten Priesters. Weiters: „Jeder nehme sein Kreuz auf sich“ – und was daraus abgeleitet werden kann: Leid zu ertragen.

### Wie wird ein Mensch nach schweren Grenzverletzungen wieder heil?

Wichtig sind Menschen, denen Betroffene vertrauen können, die das Geschehene wahrhaben, das Unrecht benennen und betonen: Du bist nicht schuld! Die Verantwortung trägt nur der Täter/die Täterin. Traumatische Erlebnisse können mit therapeutischer Unterstützung heil werden. Narben bleiben, können auch wieder aufgerissen werden. Aber man ist nicht verdammt, ein Leben lang Opfer zu sein. Deshalb spricht man von Betroffenen.



**Den Umgang mit den Kleinen und Schwachen zeigt uns Jesus! Uns ist es aufgetragen, Schwache zu unterstützen.**

Ingrid Lackner

Mag. Ingrid Lackner, Leiterin der Stabsstelle für Prävention von Missbrauch und Gewalt in der Katholischen Kirche Steiermark