

## Vom Ent-Grenzen

**Author** : Magdalena Wede

**Categories** : [Grenzen respektieren oder überschreiten? - Tantra-Newsletter März 2018](#)

**Date** : 17. März 2018

## Vom Ent-Grenzen

Man soll seine Grenzen überwinden, heißt es. Und gleichzeitig: man soll sie respektieren. Gerade im Tantra lernt man zunächst nur, auf sie zu schauen, ohne sie gleich überschreiten zu wollen.

Warum sollten wir sie eigentlich überschreiten? Sollten wir nicht?



Wenn ich an eine Grenze komme, dann habe ich das Gefühl, etwas stellt sich mir in den Weg. Den Weg, den ich eben so beschaulich weiterspazieren wollte, ausgefüllt und innig verbunden mit einem sinnvollen Tun (oder Nichtstun). Etwas stellt sich quer, etwas, das nichts mit mir und meinen Plänen zu tun hat, ein Anderer oder ein Anderes, auch wenn sein Ursprung möglicherweise in mir selber liegt.

Ich verharre.

Ich schaue, nehme wahr.

Ich protestiere, lamentiere, verzage, resigniere.

Vielleicht. Oder ich atme tief durch, bedenke das Geschaute und nehme Anlauf. Ich muss hinüber. Vielleicht checke ich vorher ab, ob es sich lohnt, ob es der Mühe wert ist. Was bekomme ich dafür, dass ich Schmerzen und Pein auf mich nehme, Fremdheit, Unsicherheit und Ausderbahngeworfensein? Was bringt mich dazu? Der Ist-Zustand muss einfach nicht

mehr zu ertragen sein, zum einen. Und dann: Ist es vielleicht auch Neugier auf das, was danach auf mich wartet? Aber wer weiß, ob ich es bis dorthin schaffe. Neugier allein reicht nicht.

Neulich sah ich einen Film: Maze Runner. Ein unglaubliches Setting, fast alptraumartig: Eine Gruppe junger Menschen ist in einem Labyrinth gefangen. Umgeben von 50 m hohen Mauern haben sie eine dörfliche Gemeinschaft gegründet und können auf diese Art gut leben mit dem, was ihr Areal hergibt. Sie haben Arbeit, sie haben Gemeinschaft, sie haben Regeln. Und doch ist ihr ganzes Denken davon bestimmt, aus dem Labyrinth zu entkommen. Aber hinter den Zyklopenmauern lauern bestialische Ungeheuer, die als unüberwindbar gelten. Was treibt die Menschen an, einen Weg zu suchen, diese Grenze zu überwinden? Sie haben es gut, sie leben sicher und geschützt ihr kleines dörfliches Gemeinschaftsleben. Sie könnten ewig so weitermachen, mit pflanzen und ernten, mit essen und schlafen und feiern. Aber das reicht nicht, das reicht uns allen ja nicht. Irgendwann führt so viel Routine zu geistiger und emotionaler Bewegungslosigkeit und zum Stillstand, und das ist uns letztlich unerträglich. Innerhalb des beruhigten Gevierts unseres Alltags, innerhalb unserer gewohnten Routine wird es nämlich sehr bald langweilig und zum Sterben öde. Routine wird zum Gefängnis, zum Dead End.

Nein, es ist nicht die Neugier, die uns an unsere Grenzen gehen lässt, es ist nicht das vorwitzige mal über den Zaun Schauen, mal was Neues Testen, mal auf die andere Uferseite Spazieren. Es ist kein ‚mal‘ und es ist selten ein Spazieren. Es ist endgültig, wie jede Wandlung endgültig ist. Was die Mazerunner antreibt, ist die Sehnsucht nach Freiheit.



Und auch wir würden keine Grenze überschreiten, wenn wir dahinter nicht etwas vermuten, erhoffen würden, was uns befreit, befriedigt, beglückt, und sei es auch nur die Veränderung des sterbenslangweiligen Status Quo. Wir wollen nicht sterben, wir wollen leben.

Eine solche Not treibt uns über die Grenze, und jenseits davon erhoffen wir Freiheit und

Erlösung von unseren Ungeheuern. Möglicherweise werde ich auch in dem Moment meines Todes einmal eine solche bewusste Wahl treffen müssen, um diese letzte Grenze zu überschreiten, wer weiß. Angeblich kann man erst in den Tod gehen, wenn man auch dazu Ja gesagt hat...

Wir sind begrenzte Lebewesen. Wir sind begrenzt durch unseren Körper, unseren Aufenthalt in Raum und Zeit, durch unser partielles Wissen, wie universal es auch sein mag. Jede Grenze ist jedoch eine Aufforderung zur Ent-Grenzung. Diese können wir in der gefühlten Grenzenlosigkeit eines Augenblickes in Präsenz erleben, sei es in einer meditativen Trance oder während des Orgasmus'. Solche Augenblicke erfahren wir als tief beglückend. An der Begegnung mit unseren Grenzen und ihrer Auflösung spüren wir immer aufs Neue unsere Freiheit und unsere Lebendigkeit. Und genau deshalb sollten wir das tun – alle Grenzen sind nur dazu da, um sie hinter uns zu lassen.

„Du bist deine eigene Grenze,“ sagt der persische Mystiker Hafis, „erhebe dich darüber.“

**Text:** Magdalena Wede

**Webseite:** [www.trm-coaching.com](http://www.trm-coaching.com)