



## Das Kreuz mit den eigenen Grenzen

Unsere eigenen Grenzen, wir erfahren sie schmerz-  
lich und reden nicht gerne über sie.

Es sind die Bereiche des Lebens, in denen wir mer-  
ken, dass andere viel schneller und besser sind, in  
denen wir uns schwer tun, wie viel Mühe wir uns  
auch geben. Und trotz der häufig angewendeten  
Taktik des Vermeidens holen sie uns immer irgend-  
wo wieder ein. Es ist eben alles andere als einfach,  
mit den eigenen Grenzen zu leben. Auch weil sie mit  
dem Alter noch zunehmen. Das Gehen wird schwerer, Haus- und Garten-  
arbeit gehen nicht mehr so leicht von der Hand, und das Gedächtnis lässt  
einen häufiger im Stich.



Egal, in welchem Alter, das Wahrnehmen von eigenen Grenzen und  
Schwächen ist ein schmerzlicher Prozess, besonders weil wir selbst gern  
ein Bild von uns haben möchten, in denen Grenzen und Schwächen so gut  
wie nicht auftauchen: „Was ich wirklich will, das kann ich!“, „Und alt, das  
sind die anderen!“

Doch wir haben alle unsere Grenzen und Schwächen, und wenn wir das  
erleben, trifft es uns schwer, vielleicht auch, weil wir befürchten, dass  
Grenzen uns klein machen und unseren Wert in Frage stellen.

Doch gerade das Wahrnehmen der eigenen Grenzen kann zum Dünger für  
unser geistiges Wachstum werden. Wenn wir lernen, unsere eigenen Gren-  
zen zu sehen und uns mit ihnen zu versöhnen, sind wir auf dem Weg zu  
glücklicheren Menschen.

Mehr noch: In uns wächst etwas. Güte findet Nährboden in unseren Her-  
zen, so dass wir die Schwächen unserer Mitmenschen mit anderen Augen  
sehen.

Das Kreuz mit den eigenen Grenzen ist und bleibt eine lebenslange Aufga-  
be.

Doch statt an ihnen zu verzweifeln, lasst uns liebevoll mit den eigenen  
Grenzen und denen der anderen umgehen, dann werden wir an unseren  
Grenzen wachsen!

Ihr

  
(Markus Fay-Fürst)