EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 3 | 13.06.2026 07:50 Uhr | Bernd Becker

Grenzen

Guten Morgen!

"Grenzen setzen ist egoistisch.“ Eine Freundin erzählt mir kürzlich: "Diesen Satz hab` ich von klein auf gelernt. Neinsagen ist lieblos, hat man mir beigebracht. Meinen eigenen Seelenfrieden schützen zu wollen – das ist nicht christlich, hat man mir gesagt. Denn wer wirklich gläubig ist, muss auch zurückstecken und Opfer bringen.“

Puh. Und so was lernt man nicht nur in frommen Kreisen. Viele haben verinnerlicht: Wer an sich denkt, gilt schnell als Egoist.

Aber ganz ehrlich: Meiner Ansicht nach ist das der direkte Weg ins Burnout. Gesunde Grenzen sind einfach wichtig. Wenn ich ständig auf die Bedürfnisse anderer eingehe, aber nicht auf meine eigenen achte - dann schade ich mir selbst. Mit der Zeit wächst der Unmut. Und irgendwann macht einen das innerlich aggressiv. So ist es meiner Freundin auch gegangen. Sie hat sich oft schuldig gefühlt. Sogar dann, wenn Menschen, die sie geliebt hat, sie ausgenutzt haben.

Und warum das alles? Weil ihr beigebracht worden ist, die emotionale Last aller zu tragen - und dabei immer noch so zu tun, als ginge es ihr gut. Viele kennen das: Der Kollege, der "nur mal eben schnell“ etwas von mir braucht. Oder die Familie, die davon ausgeht, dass ich mich schon kümmere. Und ich sage immer wieder "ja“, obwohl in mir alles "nein“ sagt.

Eine Psychologin meint dazu: Klarheit und Grenzen sind so ziemlich das Wichtigste im menschlichen Miteinander.
Könnte ich als Theologe eigentlich auch wissen. Schon Jesus kannte Grenzen. In den Geschichten über ihn steht: Er hat sich immer wieder von den Menschen zurückgezogen, die ständig etwas von ihm wollten. Er hat nicht alle geheilt, nicht alle Forderungen erfüllt. Liebevoll sein hieß für ihn nicht: grenzenlos verfügbar sein.

Persönliche Grenzen im Miteinander sind ja keine Mauern, die andere von mir fernhalten sollen. Sie sind eher wie Zäune, die das schützen, was mir wichtig ist: nämlich meinen Frieden, meine Zeit, meine psychische Gesundheit, meine Beziehungen, meine Seele. Ich

glaube: Das alles ist mir von Gott anvertraut. Ich habe die Verantwortung, gut damit umzugehen.

Deshalb muss man den Glaubenssatz meiner Freundin umdrehen. Dann wird er zu einer Erlaubnis. Und die lautet so: Du kannst Menschen lieben, ohne dich von ihnen ausnutzen zu lassen.

Du kannst für andere da sein, ohne ihnen uneingeschränkten Zugriff auf dich zu gewähren. Du darfst freundlich sein – und trotzdem klar in deinen Grenzen bleiben.

Nicht umsonst lautet das bekannteste Liebesgebot Jesu so: Du sollst deinen Nächsten lieben, wie dich selbst. Der zweite Teil wird oft übersehen. Nehme ich diesen Satz ernst, dann darf ich mich nicht weniger lieben als andere, sondern genauso. Und dazu gehört es eben auch, Grenzen zu setzen. Ich sehe es so: Grenzen markieren den Raum, in dem ich für andere da sein kann, ohne mir selbst zu schaden.

(Ende WDR 4, Verabschiedung für WDR 3 und 5:)
Dass Ihnen das heute gelingt, wünscht Ihnen
Ihr Pfarrer Bernd Becker aus Bielefeld.

Redaktion: Landespfarrerin Petra Schulze