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!

Das Geistliche Wort | 27.08.2023 08:40 Uhr | Joachim Römelt

Gesunde Grenzen setzen

Autor: "Es ist Abend. Leonie setzt sich mit ihrer Familie zum Essen zusammen. Der Tag ist voll und anstrengend gewesen. Immer wieder Menschen, die etwas von Leonie wollen. Weil man bei ihr weiß: wenn sie es macht, läuft es einfach. Jetzt endlich mal ein bisschen Ruhe. Da klingelt das Telefon. Leonie seufzt und denkt: "Wir sollten beim Essen endlich mal den Anrufbeantworter einschalten.“ Aber sie geht trotzdem dran. Es könnte ja was Wichtiges sein. Am anderen Ende ist Alex, die Pfarrerin ihrer Kirchengemeinde. Sie sagt: "Leonie, ich bin echt in großer Not. Carla wollte ja unser Gemeindewochenende koordinieren, jetzt hat sie abgesagt. Wegen irgendwas Wichtigem zuhause. Kannst du irgendwie helfen?“ Leonie schluckt. Eigentlich will sie an diesem Wochenende wandern gehen. Mal ganz allein raus aus allem. Das wäre gerade jetzt so wichtig. Nein, das mit dem Gemeindewochenende geht jetzt einfach nicht. Sie sollte jetzt ganz einfach … In diesem Moment kommt der so vertraute andere Gedanke: "Leonie, das ist doch jetzt echt egoistisch gedacht! Du willst doch für Gott und die Menschen da sein! Da ist doch jetzt gerade echt Not. Ist doch wichtig für alle, dass Du da jetzt einspringst.“ Diese zweite Stimme ist stärker als die erste. Und Leonie hat von klein auf gelernt, auf sie zu hören. Also sagt sie: "Okay, natürlich, klar. Schick mir mal Eure Planung rüber!“ Alex atmet hörbar auf und sagt: "Ich wusste es!! Ich wusste, dass ich mich auf dich verlassen kann. Du bist echt die Beste. Ich weiß, was das jetzt für Dich heißt. Aber wir müssen alle schon mal Opfer bringen, nicht wahr?“ Leonie schluckt und spürt, wie der Ärger in ihr hochsteigt. Und dass sie auf dieses Opfer gerade überhaupt keine Lust hat. Aber sie schluckt ihren Ärger runter und sagt: "Na klar. Mach ich doch gerne.“

Kennen Sie solche Situationen? In denen jemand etwas von Ihnen will. Und Sie spüren eigentlich sehr deutlich: das will ich nicht? Fällt es Ihnen dann leicht, Nein zu sagen? Ich vermute, vielen von uns fällt das eher schwer. Da ist dann schnell das Gefühl: "Ich kann die oder den anderen doch jetzt nicht enttäuschen. Die oder der ist sonst sauer auf mich.“ Oder: "Ich kann doch die Leute jetzt nicht im Stich lassen.“ Und Menschen, die glauben, die sich in ihrer Kirchengemeinde engagieren, haben vielleicht noch diese Stimme, die sagt: "Gott will doch, dass wir dienen. Vielleicht enttäusche ich Ihn, wenn ich das nicht mache.“ Und schon hat man "Ja“ gesagt. Aber ein "Ja“, das nicht echt ist, das man eigentlich nicht will. Ein "Ja“ aus Pflichtgefühl oder aus Angst, und nicht aus Überzeugung.
Wenn es mir so geht, dann habe ich ein Problem mit Grenzen. Natürlich möchte Gott, dass ich mich engagiere. Gott verlangt aber nirgendwo von mir, dass ich das unbegrenzt tue. Im Gegenteil: Gott selbst hat uns und unsere Welt mit Grenzen geschaffen. Gott schafft diese Welt, indem er Grenzen setzt: Licht und Finsternis, Himmel und Erde, Land und Meer, alles wird voneinander geschieden und bekommt seinen eigenen, begrenzten Bereich. Unser

Körper ist begrenzt – unsere Haut zeigt an, wo er anfängt und wo er aufhört. Unsere Kräfte sind begrenzt – das bekommen wir im Alter oft schmerzhaft zu spüren. Jede Zelle unseres Körpers ist von einer Grenze umgeben, einer Membran. Ohne diese Umgrenzung könnte sie nicht sein. Ohne Grenzen gibt es überhaupt keine Strukturen. Gebote sind Grenzen, die uns zeigen: in diesem Bereich darfst Du Dich austoben – und hier ist Schluss. Für mich ist klar: Gott hat uns mit Gaben und Grenzen geschaffen. Und er möchte, dass wir beides tun: unsere Gaben entwickeln – und unsere Grenzen achten.

Musik: Easy on Me
Komposition: Adele Adkins; Interpret: Jakob Manz; Album: Groove Connection; Label: ACT Music+Vision GmbH+CO.KG; LC: LC: 07644

Autor: Der amerikanische Psychologe Henry Cloud und der Ehe- und Familientherapeut John Townsend haben ein ganzes Buch zu diesem Thema geschrieben, in dem viele Beispiele wie das von Leonie und Alex stehen. Der Titel des Buches lautet: "Nein sagen ohne Schuldgefühle – gesunde Grenzen setzen.“ Cloud und Townsend schreiben:

"Klare Grenzen sind wichtig, um ein ausgewogenes Leben zu führen. Grenzen definieren, wer wir sind und wer wir nicht sind. … Die Unfähigkeit, Grenzen zu ziehen, ist für den Menschen schädlich. Und doch ist dies eines der ernsthaftesten Probleme von Christen heute, weil sie denken, sie dürfen es nicht tun – aus Nächstenliebe.“

Cloud und Townsend bringen das in einem schönen Bild zum Ausdruck. Sie vergleichen unser Leben mit einem Garten. Jeder Mensch bekommt von Gott ein solches Stück Garten geschenkt, für das er oder sie zuständig ist. Dieses Stück Garten zu bebauen, zu entwickeln, zu genießen, das ist unsere Aufgabe. Im Idealfall hat da alles seinen guten Bereich: die Familie, die Arbeit, der Freundeskreis, das ehrenamtliche Engagement, die Hobbies, der Schlaf. Die eine hat ein etwas größeres Stück anvertraut bekommen, der andere ein kleineres – ja nach Kraft und Begabung. Wichtig ist: jedes Gartenstück hat eine Grenze, eine Hecke oder einen Zaun – keinen Stacheldrahtzaun, sondern eher einen Jägerzaun. Und dieser Zaun macht klar: hier beginnt und endet mein Bereich. Für dieses Stück bin ich verantwortlich. Ich bin nicht verantwortlich für das Nachbargrundstück, das hat Gott jemand anderem anvertraut. Der Zaun oder die Hecke zeigen: hier darf nicht jeder einfach rein und sich breitmachen. Aber es gibt ein Tor, durch das ich andere reinlassen und selber rausgehen kann. Ich entscheide, wer oder was da reinkommt. Natürlich können wir uns gegenseitig besuchen, uns helfen, uns unterstützen, zusammen feiern, lachen, miteinander reden und so weiter. Und zugleich bleibt es dabei: jeder und jede trägt die Verantwortung für sein Gartengrundstück, für ihr Leben. So hat Gott sich das gedacht. Das bedeutet: ich darf nicht einfach in ein anderes Gartengrundstück marschieren und sagen: "Du machst das nicht richtig. Ich kann das besser.“ Und dann bearbeite ich den Garten des anderen. Eltern sind leicht in der Gefahr, so mit ihren Kindern umzugehen. Dabei müssen die ja gerade lernen, ihr Gartenstück selbst zu bearbeiten. Auf der anderen Seite ist es auch eine Grenzüberschreitung, wenn einer kommt und sagt: "Du bist doch Christin! Du bist doch immer im Dienst! Also mach doch bitte diese Sache hier in meinem Garten noch und beim Nachbarn dahinten auch!“

Natürlich gibt es Situationen, in denen jeder und jede von uns Hilfe braucht. Wenn ein Unwetter unseren Garten verwüstet. Wenn in der Erntezeit sich die Arbeit so verdichtet, dass wir es nicht allein schaffen. Es kann Probleme und Lasten in unserem Lebensgarten geben, die sind für uns allein zu groß sind: das können Krankheiten sein, das können tiefe persönliche Krisen sein wie eine Trennung, oder wie der Verlust der Arbeit, ein schwerer Konflikt in der Familie, ein Unfall. Das können gesellschaftliche oder sogar weltweite Krisen sein wie Pandemie, Krieg oder Klimawandel. Solche Lasten überschreiten unsere Grenzen. Da gilt es, einander über die Gartengrenzen hinweg zu helfen. So wie Paulus es im Galaterbrief formuliert: "Einer trage des anderen Last, so werdet Ihr das Gesetz Christi erfüllen.“ Aber für vieles in unserem Lebensgarten gilt, was derselbe Paulus im gleichen Kapitel nur wenige Verse später sagt: "Ein jeder wird seine Last selbst tragen.“ Ein Satz, den ich nicht kannte, bevor Cloud und Townsend mich darauf aufmerksam gemacht haben.

Musik: The Peace Inside (feat. Till Brönner)
Komposition: Wolfgang Haffner; Interpret: Wolfgang Haffner; Album: Silent World; Label: ACT Music+Vision GmbH+CO.KG; LC: LC: 07644

Autor: Wenn Grenzen doch so wichtig und grundlegend für unser Leben sind: warum fällt es uns oft so schwer, sie bei uns und anderen zu achten? Ja und Nein zur richtigen Zeit zu sagen? Es liegt wohl daran, dass Grenzen eben nicht in unseren Genen liegen. Sondern dass sie sich entwickeln müssen im Kontakt mit anderen. Sie entwickeln sich in sehr jungen Jahren. Und diese Entwicklung kann leicht gestört werden. Stellen Sie sich einen kleinen Jungen vor, Felix, zweieinhalb Jahre. Oma und Tante sind zu Besuch. Die Oma sagt: "Komm, Felix, gib der Oma mal ein Küsschen!“ Felix spürt, dass er in diesem Moment überhaupt keine Lust hat, der Oma ein Küsschen zu geben. Und er tut genau das Richtige: er schüttelt den Kopf und signalisiert: "Nein!“ Das Gesicht der Oma verfinstert sich. Sie sagt: "Da ist die Oma aber jetzt traurig, Felix.“ Felix schaut seine Eltern an. Die fühlen sich offensichtlich nicht wohl in dieser Situation. Die Tante dagegen lacht und steht auf und sagt: "Ach Quatsch, Felix, komm her!“ Sie drückt ihn und küsst ihn auf die Wange. Was ihm in diesem Moment sehr unangenehm ist. Was lernt Felix in dieser Situation – unbewusst natürlich? Er lernt: "Wenn ich Nein sage, wird die Oma traurig. Und meine Eltern sind nicht zufrieden mit mir. Vielleicht haben sie mich nicht mehr lieb.“ Für einen Zweieinhalbjährigen ist das lebensgefährlich. Und im Blick auf die Tante lernt er: "Wenn ich Nein sage, wird das nicht ernst genommen.“ Wenn er das öfter erlebt, wird er noch als Erwachsener mit dem inneren Programm leben: Nein sagen ist gefährlich – und wird sowieso nicht ernst genommen.
Und auch umgekehrt muss Felix erst mal Grenzen entwickeln. Er weiß nicht von vornherein, dass die Schlafzimmerwand keine Leinwand für seine genialen Malkünste ist. Das muss ihm gesagt werden. Und zwar mehrmals und liebevoll. Und wenn er die Wand beim dritten Mal wieder bemalt, dann bringt es nichts, wenn die Mama ihn anschreit. Sondern dann muss er erleben, dass die Stifte weg sind. Solange, bis er einverstanden ist, auf Papier zu malen.
Vermutlich ist bei vielen von uns eine gute Entwicklung von Grenzen "gestört“ worden. Was kann da helfen? Wie können wir gute, gesunde, hilfreiche Grenzen entwickeln, wenn wir sie noch nicht haben? Für mich hat sich bewährt, bei den Wurzeln anzufangen: meiner Angst, nicht mehr geliebt zu werden. Es hilft vielleicht schon, wenn ich meine Angst spüre und mir klarmache: als ich zweieinhalb war, war es lebensgefährlich, Liebe zu verlieren. Heute bin ich groß. Ich überlebe es, wenn jemand mich nicht mag. Und was Gott betrifft: seine Liebe

ist nie ein für alle Mal verloren. Nehmen Sie die Geschichte vom verlorenen Sohn, der seinen Vater um das Erbe bittet und sich dann damit in die Welt aufmacht. Der Vater akzeptiert die Bitte und Entscheidung seines Sohnes. Er gibt ihm das Geld. Er lässt ihn ziehen. Er lässt ihn sein Leben ohne den Vater leben. Er sagt nicht: "Jetzt bist Du nicht mehr mein Kind!“ Nichts dergleichen. Zugleich ist der Vater konsequent: er schwebt nicht wie ein Helikoptervater über seinem Sohn und räumt ihm seine Probleme aus dem Weg. Er bringt ihm nicht sein Gartenstück in Ordnung. Die Geschichte geht nämlich so weiter, dass der Sohn sein Erbe verprasst. Am Ende muss er sich als Tagelöhner durchschlagen. Aber in dem Moment, in dem der Sohn zurückkehrt, um sein Leben zu ändern, um Verantwortung dafür zu übernehmen, da wird mit einer einzigen Umarmung klar: die Liebe des Vaters war nie verloren! In solche Bilder müssen wir eintauchen, wenn wir gute Grenzen entwickeln wollen.

Musik: When the Party's Over
Komposition: Finneas O'Connell; Interpret: Jakob Manz; Album: Groove Connection; Label: ACT Music+Vision GmbH+CO.KG; LC:

Autor: Wie war das eigentlich bei Jesus von Nazareth mit Grenzen? Jesus hat sich auf viele Bitten von Menschen eingelassen. "Was willst du, dass ich für dich tun soll?“ fragt er den blinden Bettler, der am Straßenrand sitzt und ihn gerufen hat. Er hat sich aber auch immer wieder räumlich zurückgezogen und sich eine Auszeit mit Gott genommen. Dann fuhr er allein mit dem Boot raus oder ging allein auf den Berg. Beides war in Balance bei ihm. Und: er wusste ziemlich gut, was sein Gartenstück war und was nicht. Einmal kommt einer zu ihm und bittet ihn: "Meister, sag meinem Bruder, dass er das Erbe mit mir teilen soll.“ Da sagt Jesus sehr deutlich: "Mensch, wer hat mich zum Richter oder Erbschlichter über euch gesetzt? Das ist nicht meine Baustelle!“ Jesus hat im Gespräch mit Gott immer wieder neu Klarheit gewonnen, was seine Berufung ist und was nicht. Wenn Ihnen jemand eine neue Aufgabe übertragen möchte, dann sagen Sie ruhig: "Da muss ich erst mit Gott und mit meinen Lieben drüber reden.“ Und manchmal gilt es dann, zu sagen: "Das ist nicht meine Berufung! Gott hat etwas anderes mit mir vor.“
Das bekannte Gleichnis vom Barmherzigen Samariter ist eine Schule für gute Grenzen. Da liegt dieser überfallene Mann halbtot auf der Erde. Das ist eine Situation, da gilt wirklich: Wer was von Nächstenliebe weiß, ist immer im Dienst. Da muss sofort geholfen werden. Der Samariter leistet erste Hilfe und transportiert den Mann in ein Gasthaus. Er zahlt für die Versorgung. Bis dahin fühlt er sich zuständig. Und dann gibt er den Verletzten in andere Hände und kümmert sich wieder um sein eigenes Gartengrundstück. Ich stelle mir vor, der Verletzte sagt: "Bleib bei mir! Ich brauche Dich weiter. Ich kenne doch nur Dich! Keiner kann mir so gut helfen wie Du!“ Dann darf ich sagen: "Mein Freund, ich habe Dich bis hierhin begleitet. Jetzt endet mein Auftrag für Dich. Du bist nicht allein. Andere werden sich gut um Dich kümmern.“ Das ist für viele nicht leicht, aber das dürfen wir lernen. Unsere Zuständigkeit für andere ist begrenzt.
Henry Cloud und John Townsend haben ein paar Dinge beschrieben, die beim Entwickeln guter Grenzen helfen können:
Als Erstes ist es wichtig, auf unsere Gefühle zu achten und unseren Ärger zu spüren. Ärger ist unser inneres "Frühwarnsystem“. Er signalisiert uns: Achtung, hier ist jemand dabei, mit seinen Erwartungen oder seinem Verhalten Deine Grenzen zu überschreiten. Nimm das ernst. Der Ärger ist eine Hilfe.

Das Zweite: Wenn ich selbst Probleme mit Grenzen habe, ist es gut, die Nähe von Menschen mit guten Grenzen zu suchen. Ich kann bei ihnen lernen.
Drittens: wenn ich Grenzen neu entwickeln will, kann es helfen, einen Unterstützerkreis zu haben. Menschen, die ich anrufen kann, wenn ich wieder mal ein schlechtes Gewissen habe. Oder über eine Anfrage nachdenke. Der Rat von anderen kann viel bewirken.
Viertens: Wenn ich wieder mal ein schlechtes Gewissen habe, Nein zu sagen, dann mache ich mir neu klar: für mich selbst Sorge zu tragen, hat nichts mit Egoismus zu tun. Es ist Teil des Gartenstücks, das Gott in meine Verantwortung legt. Gott beauftragt mich, für meine Pausen und Auszeiten zu sorgen.
Fünftens: Ich fange klein an! Ich übe die ersten "Neins“ im Kleinen – mit liebevollen Menschen, mit Freunden. Wenn sie Freunde sind, halten sie das aus. Und dann wage ich mich an die harten Brocken.
Sechstens: Wenn ich Nein sage und dann Schuldgefühle bekomme, dann denke ich nicht: ach, siehst Du, jetzt habe ich schon wieder Schuldgefühle! Alles ist beim Alten! Sondern ich sehe meine Schuldgefühle als Zeichen der Veränderung! Mein altes Ich wehrt sich darin mit aller Kraft gegen meine Veränderung. Das zeigt: Ich bin auf dem richtigen Weg.
Und was mir überhaupt wichtig geworden ist: Ich will weniger auf meinen inneren Richter hören und mehr auf Gott hören! Die beiden sind nämlich nicht identisch. Und dann will ich genauso die Grenzen anderer achten. Und ihnen signalisieren: "Ich akzeptiere es voll und ganz, dass Du Nein zu mir sagst!“

Ich wünsche uns allen, dass wir das neu lernen: gute, hilfreiche Grenzen zu setzen. Überlassen wir das Unbegrenztsein der Liebe Gottes. Und arbeiten wir fröhlich und ohne schlechtes Gewissen an unserem eigenen, begrenzten Gartenstück – unter seinem Segen und mit seiner Hilfe.
Das wünscht Ihnen heute Morgen Pfarrer Joachim Römelt aus Solingen.

Musik: Respect Yourself
Text/Komposition: Luther Ingram, Mack Rice; Interpretin: Randy Crawford & Joe Sample; Album: No Regrets; Label: PRA Records; LC: unbekannt

Redaktion: Landespfarrer Dr. Titus Reinmuth