

Angelika Gassner

Eigene und fremde Grenzen achten

*Spirituelle Impulse für einen guten Umgang
mit mir selbst und anderen*

Schwabenverlag

*Für alle ukrainischen und österreichischen Frauen,
die mit mir für den Frieden stricken.
Mit jeder Masche verknüpfen wir uns
mit dem Faden der Liebe.
Diese Geschwisterlichkeit hält den Glauben
an das Gute lebendig.*

Inhalt

I Ich achte und würdige die Grenze

Dem Paradies sind Grenzen gesetzt	9
Ich lebe entlang meiner Grenzen	13
Ich schütze mich vor Grenz- überschreitungen	13
Ich achte deine Grenzen	15
Ich leide an Grenzverletzungen	16
Meine Haut als Grenzbereich	16
Grenzen sichern meinen Freiraum	18
Ich bin ein Kind schöpferischer Freiheit	18
Ich darf meine Grenzen lieben	18
Ich darf Grenzen setzen	19
Grenzen setzen im kirchlichen Kontext	22
Grenzen setzen Prioritäten	23
Grenzen bieten Schutz und Erholung	24
Mose lernt zu delegieren	25
Ich lerne loszulassen	28
Ich nehme Hilfe an	29
Grenzen bringen Klarheit	32
Ich reflektiere mein Nein oder Ja	32
Mein Nein stoppt meine inneren Antreiber ...	36

Ich bejahe Positives	36
Ich schaue nach vorn	37
Grenzen stärken meine Zuversicht	39
Offene Grenzen weiten mich	42
Ich schütze meinen Heiligen Bezirk	44
Grenzen sichern die Erholung	45

II Ich genieße die Pause

Ich entscheide mich, sinnstiftende Grenzen zu setzen	51
Ich übe das Loslassen ein	51
Ich ermögliche Stille und Ruhe	54
In der Ruhe entdecke ich mich	57
Ich gönne mir regelmäßig Pausen und Auszeiten	59
Kleinere bzw. kurze Pausen	59
<i>Gott legt eine wohlverdiente Pause ein</i>	61
Mittelfristige Erholungsphasen	64
Längere Auszeiten und Sabbatjahre	67
<i>Verschiedene Möglichkeiten des Auftankens oder einer neuen Weichenstellung</i>	68
Schöpferische Pausen	73
Wege, mich und mein Leben zu reflektieren.....	79
Ich reflektiere mich selbst	80
Verschiedene Entspannungsmethoden	81
Das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit	82
Der Weg der Versöhnung	82
Der Weg der Glaubenskraft	88
Der begleitete Weg	96

III Ich bin lebenswert

Liebe ist für mich ...	99
Unterwegs aber geschah der Neubeginn	112
Fehlende Liebe und Feindesliebe	113
Von den Talenten	114
Umkehr des Herzens	117
Gott liebt auch unbequeme Menschen	122
Der Weg der Liebe	124
Der Geist der Liebe	127
Das Hohelied der Liebe	129

IV Ich Sorge liebevoll für mich selbst

Ich benenne meine Bedürftigkeit	135
Barmherzigkeit und Empathie	137
Ich erweise mir fürsorgliche Liebe	143
Auf der Ebene des Körpers	145
<i>Nahrung</i>	145
<i>Berührung</i>	147
<i>Schutz</i>	147
<i>Bewegung</i>	151
<i>Entspannung</i>	154
<i>Schlaf</i>	156
<i>Biblisches Beispiel: körperliche Selbstfürsorge</i>	157
Auf der Ebene des Herzens und der Seele	161
<i>Menschen und Tiere</i>	161
<i>Werte, Spiritualität und Sinn</i>	166
<i>Orte und Räume</i>	168
<i>Kunst und Kultur</i>	169
<i>Biblisches Beispiel: Herz und Seele</i>	171

Auf der Ebene des Geistes	174
<i>Arbeit und Tätigkeiten</i>	174
<i>Soziale Beziehungen</i>	175
<i>Reifung und Wachstum</i>	178
<i>Lebensziel und Lebenssinn</i>	179
<i>Biblisches Beispiel: ein liebender Geist</i>	180

V Liebe deine Nächsten wie dich selbst

Achtsamer Umgang mit Grenzen	188
Unachtsamer und daher verletzender Umgang mit Grenzen	191
<i>Wut und zerstörerischer Zorn</i>	191
<i>Selbstzerstörerischer Zorn</i>	194
<i>Selbsthingabe bis zur Selbstaufgabe</i>	196
 Anmerkungen/Textnachweis	 205
Die Autorin	207



Ich achte und würdige die Grenze

Über Grenzen zu sprechen angesichts der aktuellen politischen Grenzüberschreitungen ist eine Herausforderung, aber auch ein Gebot der Stunde. Grenzen schützen Staaten, Länder, Besitztümer, Menschen und ihre Rechte. Zumeist schützen sie einen *Heiligen Bezirk*. Der Heilige Bezirk ist ein realer oder metaphorischer Raum, der mit innerer Achtsamkeit und mit Ehrfurcht betreten oder bewohnt wird. Hier ist das Kostbarste aufbewahrt. Hier ist das Göttliche beheimatet. Wir können hier von einem Tempel, aber auch vom »göttlichen Funken«, der in jedem Menschen brennt, sprechen. Grenzübertretungen können hier wie dort ein Tabubruch sein, der zumeist negative Folgen mit sich bringt.

Dem Paradies sind Grenzen gesetzt

Laut biblischem Schöpfungsbericht lebten die ersten von Gott geschaffenen Menschen im Paradies. Sie konnten sich darin frei bewegen. Ihnen wurde eigentlich alles geboten, was sie für ein erfülltes Leben benötigten. Aber es gab ein Gebot: Vom Baum des Lebens und vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse, die in der Mitte des Gartens gesetzt waren, durften sie nicht essen. Neben diesen zwei

tabuisierten Bäumen gab es zahlreiche andere Bäume mit begehrenswerten und köstlichen Früchten. Die Versuchung jedoch, vom Verbotenen zu naschen, heimlich still und leise, war zu groß. Das viele hat nicht gereicht. Die Lust auf mehr – sprich: auf die goldene Mitte bzw. den göttlichen Bereich – war einfach zu groß.

*Dann pflanzte Gott, der HERR, in Eden, im Osten, einen Garten und setzte dorthin den Menschen, den er geformt hatte. Gott, der HERR, ließ aus dem Erdboden allerlei Bäume wachsen, begehrenswert anzusehen und köstlich zu essen, in der Mitte des Gartens aber den Baum des Lebens und den Baum der Erkenntnis von Gut und Böse.
(Genesis 2,8–9)*

Dann gebot Gott, der HERR, dem Menschen: Von allen Bäumen des Gartens darfst du essen, doch vom Baum der Erkenntnis von Gut und Böse darfst du nicht essen; denn am Tag, da du davon isst, wirst du sterben. (Genesis 2,16–17)

Darauf sagte die Schlange zur Frau ...: Sobald ihr davon esst, gehen euch die Augen auf; ihr werdet wie Gott und erkennt Gut und Böse. Da sah die Frau, dass es köstlich wäre, von dem Baum zu essen, dass der Baum eine Augenweide war und begehrenswert war, um klug zu werden. (Genesis 3,4–6)

Dann Sprach Gott, der HERR: Siehe, der Mensch ist wie einer von uns geworden, dass er Gut und

Böse erkennt. Aber jetzt soll er nicht seine Hand ausstrecken, um auch noch vom Baum des Lebens zu nehmen, davon zu essen und ewig zu leben. Da schickte Gott, der HERR, ihn aus dem Garten Eden weg, damit er den Erdboden bearbeite, von dem er genommen war. Er vertrieb den Menschen und ließ östlich vom Garten Eden Kerubim wohnen und das lodernde Flammenschwert, damit sie den Weg zum Baum des Lebens bewachten.
(Genesis 3,22–24)

Dieser biblische Mythos zeigt wie so viele ähnliche Mythen der Menschheitsgeschichte, dass der Mensch (er wird hier zunächst nicht differenziert oder definiert) stets nach Höherem strebt. Letztlich will er Gott gleich sein oder gar Gott beherrschen. Dieser Hochmut hat drastische Folgen. Der Mensch, der das göttliche Gebot missachtete und vom Baum der Erkenntnis aß, leugnete es zunächst, dann suchte er nach Ausreden und Schuldzuweisungen. Was den beiden Menschen aber sofort klar wurde: dass sie nackt waren und sich deshalb schämten.

Die Augen waren ihnen aufgegangen. Wo sie sich vorher frei bewegten, einander achteten und zumindest in ihrem Menschsein keine trennenden Unterschiede wahrnahmen, wurde ihnen plötzlich klar, dass sie anders waren. Sie fühlten sich entblößt, durchschaut, unsicher, und sie fingen an, sich nicht nur vor Gott zu verstecken.

Die Harmonie, die Einheit, die (geschlechtliche) Unschuld war mit der Grenzüberschreitung verlorengegangen. Das Paradies war ihnen durch ihren unerlaubten Schritt in den Heiligen Bezirk genommen. Sie mussten es

verlassen. Im Verlassen aber waren sie gezwungen, selbstverantwortlich und »einzig« zu werden. Der Tabubruch brachte die Endlichkeit, aber auch ihre Individualität.

an der Grenze
ist meine Identität gefragt
mein Passwort lautet
»Ich bin Ich«

Laut der Genesis, der Geschichte der Entstehung der von Gott geschaffenen Welt, wurde dieser Tabubruch bestraft. Der Zugang zum Paradies wurde versperrt, gesichert durch Kerubim und das lodernde Flammenschwert, damit der Mensch nicht auch noch vom Baum des ewigen Lebens esse. Und dem Menschen wurden Konsequenzen seines Handelns aufgezwungen: Das Arbeiten wird mühsam, das Gebären geschieht unter Schmerzen, die Endlichkeit des Lebens wird herausfordern. Aber Gott erweist sich als fürsorglich, denn das menschliche Leben wird so ausgestattet und geschützt, dass der Mensch sich weiterentwickeln und das Leben trotz der Grenzen genießen kann.

Diese biblische Erzählung weist uns darauf hin, dass wir unsere eigenen menschlichen Grenzen und die göttlichen Grenzen beachten und würdigen sollen, um gut leben zu können. In jedem Menschen ist ein solcher Heiliger Bezirk, den es zu bewachen und zu sichern gilt. In diesem Bereich lebt das Göttliche in jeder und jedem von uns weiter. Dieser unantastbare Bezirk weist darauf hin, dass wir Gottes Geschöpfe sind, dass uns göttliche Liebe und Umsicht eingehaucht sind. Letztlich ist jeder Mensch in seiner Ganzheit ein solcher Heiliger Bezirk, den es zu achten gilt.

Es ist von großer Bedeutung, dass ich mir meiner Würde und Gottebenbildlichkeit in aller Demut bewusst bin. Das Wort Demut drückt aus, dass ich weiß, woher ich komme und wohin ich gehe. Biblisch gesehen gilt die Aussage:

Staub bist du und zum Staub kehrst du zurück.

(Genesis 3,19)

Ich lebe entlang meiner Grenzen

Ich bin aus dem Erdboden geformt. Ich verdanke mich einer schöpferischen Kraft, die mich liebevoll gestaltet hat. Ich habe mir mein Leben nicht »erleistet«, genommen, eingefordert. Ich habe mein Leben geschenkt bekommen. Ich lebe ein zeitlich begrenztes Leben, aber ich habe die Freiheit, dieses Leben, so gut es mir möglich ist, zu gestalten. Ich lebe innerhalb der Grenzen, die meine Zeitlichkeit, meine Bruchstückhaftigkeit, meine Vergänglichkeit mit sich bringen. Aber ich habe die Chance, innerhalb der natürlichen Grenzen vieles in mir und aus mir und um mich herum zu entfalten. Ich lebe mit den Grenzen, an den Grenzen entlang. Wenn ich das dankbar und achtsam tue, dann zeige ich meine Demut – mit aller mir gegebenen Kraft und mit dem Mut, der dies anerkennt.

Ich schütze mich vor Grenzüberschreitungen

Wer Grenzen missachtet, kann verletzen oder verletzt werden. Grenzüberschreitungen sind Übergriffe in verschiedensten Dimensionen, auf unterschiedlichen Ebenen: Sie können z. B. körperlicher, emotionaler, verbaler oder psychischer Natur sein und gewalttätig, manipulativ, demüti-

gend – kurzum: die Würde des Menschen entwertend – eingesetzt werden. Zumeist aber wird etwas mir oder dir Heiliges damit unachtsam, willkürlich oder bewusst berührt. Damit einher geht häufig das Gefühl, nicht geachtet, gesehen und gehört, nicht geliebt oder geschützt zu werden. Das bedeutet, dass Grundbedürfnisse des Menschen mit Füßen getreten werden.

Grenzüberschreitungen können sein: wenn ich ein fremdes Land in Besitz nehmen will; wenn ich Leben töte; wenn ich einen Konkurrenten ausschalte; wenn ich eine Arbeitnehmerin mobbe; wenn ich mit zynischen Bemerkungen jemanden beleidige; wenn ich jemanden mit Schweigen bestrafe; wenn ich jemanden ignoriere oder neigiere; aber auch, wenn ich meinen Körper ausbeute; wenn ich meine Seele vernachlässige etc.

Jeder Mensch hat in ihrem oder seinem Leben Werte, für die es sich zu leben oder auch zu sterben lohnt. Wer sich z. B. ihrer bzw. seiner Werte bewusst ist, wird sie auch zu schützen suchen. Diese Werte können sein: Liebe, Friede, Gleichberechtigung, Wahrheit, Verlässlichkeit, Vertrauen, Treue, Beständigkeit, Kreativität, Geschwisterlichkeit, Solidarität, Loyalität, Dankbarkeit, Achtsamkeit, Spiritualität, Tradition, Bodenständigkeit, Naturverbundenheit u. v. m.

Ich schütze und bewahre das, was mir wertvoll ist, das, was mir Sinn, Energie und Lebenskraft verleiht. Ich schütze das, was mir heilig ist. Der sicherste Schutz ist es, Grenzen klar zu benennen, sie zu achten, ihre Achtung einzufordern und bei Grenzüberschreitung auch Konsequenzen zu verantworten. Das braucht Mut, Klarheit, Disziplin und eben eine konsequente Haltung. Um dies leisten zu können, muss ich mir selbst bzw. muss mir dieser Wert etwas

bedeuten. Ich bin mir etwas wert. Diese Werte, die mein Leben bereichern, sind mir wertvoll.

Werte sind
strahlende Edelsteine
im Licht entfalten sie
ihre Wirkkraft

Werte
verkümmern unter dunklen Schichten

wenn Liebe
Verkrustungen durchbricht
werden Diamanten
ins Leben geboren

Ich achte deine Grenzen

Aus dieser achtsamen, aber klaren Haltung heraus schaffe ich es leichter, Schutz zu bieten, mich für meine Lebenswerte einzusetzen. Aus dieser Haltung heraus kann ich auch den Heiligen Bezirk meines Gegenübers mit Achtung wertschätzen. Ich selbst überschreite die Grenzen anderer dann weniger oder eben gar nicht. Ich bin mir bewusst, dass meine Grenze deine Grenze sanft berührt. Jenseits der Grenze ist dein Paradies und du bestimmst, ob ich diesen Bereich betreten darf oder nicht. Dasselbe gilt für mich. Ich bin mir meines geschützten Bereiches bewusst und entscheide, wann ich die Grenze öffne, dich zu mir einlade, dich bei mir aufnehme, und wann nicht.

Wenn ich meine Grenzen definiere und auch nach außen vermittele, wenn ich sie selbst einhalte, dann geschehen

selten(er) Grenzüberschreitungen. Innerhalb klarer Grenzen ist es jedoch unter Umständen möglich, die Grenzziehung zu ändern, zu weiten, einzuschränken je nach Notwendigkeit oder nach gemachten Erfahrungen.

meine Grenze
berührt
deine Grenze

aus der Achtung
deines und meines Bereiches
wächst vertrauensvolle Berührung

Ich leide an Grenzverletzungen

Wer keine Grenzen setzt oder einhält, kann beziehungslos werden, kann verletzen oder verletzt werden. Ohne Grenzschutz kann ich vereinnahmt, überrollt, manipuliert, gedemütigt, ausgebeutet, missbraucht und/oder missachtet werden. Zurück bleibe ich als Opfer, das zutiefst gekränkt ist. Das tut weh. Dieser Schmerz kann meinem Leib oder meiner Seele auch durch mich selbst zugefügt werden, wenn ich mich z. B. pausenlos antreibe, meine inneren Bedürfnisse und mein leibliches Wohl immer wieder missachte.

Meine Haut als Grenzbereich

Meine Haut ist das größte Organ meines Körpers. Es ist lebendig, atmet, bekommt manchen Kratzer ab, erleidet oft auch Wunden. Sie ist berührbar und empfindlich, sie bietet Schutz nach außen und Sinnlichkeit nach innen.

ICH SORGE FÜR MICH

Ich streichle liebevoll und achtsam mit meiner rechten Hand über meinen linken Arm, von der Schulter bis zu den Fingerspitzen. Im wiederholten Streicheln werde ich mir meines Arms und dessen Grenzen nach außen bewusst. Hier fange ich an und hier höre ich auf.

Die Haut ist der Grenzbereich.

Ich streiche nun auch mit der linken Hand über meinen rechten Arm. Dasselbe kann ich mit jedem Körperteil tun. Dabei werde ich mir meines Körpers und dessen Grenzen nach außen bewusst(er). Meine Haut nimmt nach außen die Temperatur, die Atmosphäre, die Feuchtigkeit, die Sonne, den Wind und anderes mehr wahr. Nach innen aber wirkt diese Achtsamkeit auch auf die Seele und ihre Bedürfnisse und ihre Verletzungen, den Druck und den Stress, den sie zu verkraften hat.

Hautveränderungen oder Hautkrankheiten spiegeln oft Grenzüberschreitungen. Meine Haut ist mein größtes Sinnesorgan. Sie reagiert sensibel auf das, was in mir arbeitet und auf mich einfließt.

Ich streichle achtsam und liebevoll meine Haut und höre auf ihre Gestimmtheit, ihr Begehren.

Grenzen sichern meinen Freiraum

Ich bin ein Kind schöpferischer Freiheit

Gott hat mich als Menschen geschaffen, mir göttlichen Geist, mir mütterlichen, väterlichen Atem eingehaucht. Ich bin ins Leben berufen worden. Ich habe das Leben nicht eingefordert, ich habe es mir auch nicht durch Leistung erarbeitet. Ich bin mir von einem liebenden Gott geschenkt worden. Gott hat mich also in großer Freiheit erschaffen, mir aber durch meine Endlichkeit eine natürliche Grenze gesetzt: Mein Leben ist einmalig, unwiederbringlich, begrenzt. Das ist der abgegrenzte Bereich, der Heilige Bezirk, in dem ich meine Einzigartigkeit entfalten kann. Alles, was endlich ist, quasi ein Ablaufdatum trägt, ist ebenso brüchig, bruchstückhaft, unvollkommen wie ausbaufähig, wertvoll und individuell gestaltbar.

*Gott verschafft meinen Grenzen Frieden.
(nach Psalm 147,14)*

Ich darf meine Grenzen lieben

Wenn ich die Realität meiner Grenzen im Blick habe, dann ist meine Einmaligkeit ein Gütesiegel. Ich kann mich als Unikat innerhalb dieser Begrenzung begreifen und würdigen. Wenn mir dies gelingt, kann ich diese Einsicht auch auf jedes andere Lebewesen ausweiten: Alles, was mir begegnet, ist in ihrer bzw. seiner Einmaligkeit und Unwiederbringlichkeit unüberbietbar wertvoll.

So betrachtet, können mir die Grenzen auch ein Gefühl des Friedens vermitteln. Es ist gut so. Damit bin ich gleichzeitig dazu befreit, unvollkommen, unvollendet zu sein

und zu bleiben. Ich darf Fehler machen; ich darf müde sein; ich darf Umwege gehen; meine Kräfte dürfen nachlassen; ich darf etwas riskieren; ich darf mir etwas erlauben; ich darf zur Ruhe kommen; ich darf mir genügen; ich darf meine Bedürftigkeit ausdrücken usw. – und du mir/dir auch!

*Kommt alle zu mir, die ihr mühselig und beladen seid! Ich will euch erquicken ... lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele.
(Matthäus 11,28–29)*

Ich darf Grenzen setzen

Wenn ich es also schaffe, mir meine Grenzen einzugestehen, ja, zu ihnen zu stehen als einem wesentlichen Teil von mir, dann kann ich damit beginnen, Grenzen zu achten und zu setzen. Oft benötigt es jedoch eine innere und/oder äußere Erlaubnis, dies tun zu dürfen. Wenn ich allerdings gelernt habe, von der Erlaubnis oder dem Urteil anderer abhängig zu sein, fürchte ich mich häufig vor der Abgrenzung.

Ich befürchte, teilweise nicht zu Unrecht, dass eine Grenzsetzung durch mein Nein mich unbeliebt machen könnte; mich ausschließen könnte; Widerstand, Abgrenzung oder gar Zorn auslösen könnte. Wenn ich diese Furcht überbewerte oder bereits negativ erlitten habe, dann hält mich dies vielleicht davon ab, konsequent auf meine Bedürfnisse zu achten. Folglich orientiere ich mich eher an den Bedürfnissen anderer. Das Ergebnis dieser Haltung kann jedoch ein inneres Empfinden der Fremd-

bestimmung, der Unlust, der Resignation oder auch einer zunehmenden Erschöpfung sein. Anders ausgedrückt: In mir entsteht auf Dauer ein Unfriede, der mich unglücklich werden lässt. Mache ich das zu lange oder dauerhaft, kann ich mich an die anderen verlieren und letztlich manipulierbar werden. Ich lebe in letzter Konsequenz an meinem eigentlichen Leben vorbei.

Wenn ich mich dauerhaft selbst übergehe, kann es mir daher auch passieren, dass ich aufgrund dieser permanenten Kränkung krank werde. Mein Körper und meine Seele landen in einem Ausnahmezustand. Aus der Kraftlosigkeit oder der Resignation heraus wird es sehr schwer, sich an eine späte Grenzziehung heranzuwagen.

Wenn ich es jedoch in meiner persönlichen Entwicklung geschafft habe, mich weitgehend von den Stimmen von außen zu distanzieren, also meine eigene Stimme ernst zu nehmen, dann kann die gesunde Grenze gesetzt werden. Ich erlaube mir, mich für meinen Freiraum zu entscheiden. Damit entscheide ich mich fürsorglich für meine eigenen Bedürfnisse. Ich grenze mich ab, sage auch mal Nein. Ich muss zwar zunächst mit Widerstand meines Umfelds rechnen, denn mein Nein wird dieses in seine Verantwortung zurückholen. Das wird den Betroffenen zuerst wahrscheinlich missfallen. Aber wenn ich bei meinem Nein bleibe, dahinterstehe und mich damit selbst würdige, wird es allmählich wahrscheinlich(er), dass ich auch respektiert und geachtet werde. Meine Grenze wird eingehalten – sowohl von mir selbst als auch von meinem Umfeld.

Mein Nein kann liebevoll geäußert werden – mit einer Vorlauf-Phase: Ich bereite mein Gegenüber darauf vor, dass ich bald eine Grenze setzen werde. Ich teile z. B. kolle-

gial mit, dass dies mein letzter Dienst in dieser Sache sein wird. Für den nächsten »Diensteinsatz« sollte ein Ersatz für mich gesucht und gefunden werden. Ich stehe fortan nicht mehr oder nicht mehr regelmäßig zur Verfügung. Durch diesen vorausseilenden Hinweis gebe ich meinem Gegenüber Zeit, jemand anderen zu finden, und stoße nicht unnötig vor den Kopf. Es macht mein Nein erträglicher, aber es muss in jedem Fall akzeptiert werden.

Es ist auch wichtig zu wissen, dass ich für mein Nein keine Gründe anzugeben brauche. Ich brauche mich nicht zu entschuldigen oder zu rechtfertigen. Es ist mein Recht, gesunde und vernünftige Grenzen zu ziehen. Das ist besonders für das Ehren- bzw. Freiwilligenamt zutreffend. Beide Seiten sollen anerkennen, dass ich diesen Dienst bislang freiwillig gemacht habe und mein freier Wille auch das Ja oder Nein mitbestimmt.

Klare Grenzen geben Halt und Sicherheit. Ich weiß, wie weit ich gehen kann; du weißt, wie weit du gehen kannst. An der Grenze können wir uns respektvoll begegnen. Manchmal kann ich die Grenze enger und ein andermal weiter ziehen. Wenn eine Logik dahintersteht, dann werde ich auch wiedererkannt, dann wird dies auch als Haltung anerkannt.

Wer in sich stark ist, wer auch mal die Grenze verteidigt, zeigt dem Umfeld, dass mit ihr/ihm auch in schwierigen Zeiten gerechnet werden kann. Ich zeige Rückgrat, bin bereit, für etwas Wertvolles einzustehen, und ich bin mir nicht zu schade oder bin nicht zu ängstlich, auch mal für Gerechtigkeit und Ordnung zu sorgen. Auf mich ist Verlass, es kann mit mir auch um Sinn und Wert gerungen werden. Das schafft eine Konfliktkultur oder einen Frieden, der hält.

Grenzen setzen im kirchlichen Kontext

Im kirchlichen und sozialen Umfeld kommt mir als Referentin oft Widerstand entgegen, wenn ich von Abgrenzung und Selbstfürsorge spreche. Sofort wird mir gesagt, dass wir zur Nächstenliebe verpflichtet sind und es sowieso viel zu viele Egoist/innen auf dieser Welt gibt. Dann werden biografische Details erzählt, etwa dass Verantwortliche, die z. B. im Pfarrhaus ihre Wohnung haben, auch noch um 22 Uhr herausgeläutet werden, weil jemand etwas von ihnen will. Es kommt dann beim Erzählen doch eine Art Überforderung oder unterdrückter Groll durch, dass man/frau in so einer Lebenssituation eigentlich nie zur Ruhe kommt bzw. persönlich also zu kurz kommt.

Ich frage dann gern ganz naiv, ob denn die Glocke auf stumm geschaltet werden könnte? Gibt es denn nicht Amtszeiten und offizielle Ruhezeiten im Pfarrhaus?

»Nein – das gibt es eigentlich nicht«, kann dann die Antwort lauten. »Wer zur christlichen Nächstenliebe berufen ist, ist immer dienstbereit.« Das ist meines Erachtens ein überhöhter Anspruch, der auf Dauer über die Grenzen der Belastbarkeit geht.

Auch andere sozial-caritativ eingestellte Menschen in meinem beruflichen Umfeld sind normalerweise bis spät in die Nacht und an Wochenenden, teilweise sogar im Urlaub, erreichbar und, wenn nötig, auch einsatzbereit. Ihre Bereitschaft, Gutes zu tun, da zu sein, Hilfe anzubieten, scheint grenzenlos. Die christliche Sozialisierung fordert scheinbar immer noch, allen alles zu sein, immer im Dienst, immer für andere da zu sein und sich selbst zurückzustellen.

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Alle Rechte vorbehalten

© 2024 Schwabenverlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.schwabenverlag-online.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller

Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-7966-1861-1