

Grenzen setzen und respektieren

I. Wozu Grenzen?

1. Gott setzt Grenzen

960 mal kommt das Wort „Grenzen“ vor in der Schrift. Gott setzt Grenzen vom Anfang der Schöpfung bis hin zum neuen Jerusalem: 1Mo 1,4ff; Offb 21,10ff

2. Grenzen haben eine trennende Schutzfunktion.

(Beispiel: Unterschied Ruine – Burg)

Ohne Grenzen herrscht Schutzlosigkeit. Eine Grenze trennt auch zwei Dinge von einander. Eine sichtbare Art von Grenze ist z.B. ein Zaun. Es gibt ein innerhalb und ein außerhalb. Feuer und Wasser, diese Urgewalten sind sehr nützlich und hilfreich, solange sie begrenzt sind – im Herdfeuer oder im Flussbett, aber wehe, wenn sie sich unkontrolliert ausbreiten bei Waldbränden oder Überschwemmungen. (Hi 38,8-11; Ps 104,5-9)

Übertragen steht das hebräische Wort *hōq*, bzw. *huqqîm* (Pl.) für Grenzen auch für die von einer Autorität festgesetzte Ordnung. In diesem Sinn sind Gesetze, Vorschriften und Verbote – in der Schrift **Ordnungen** genannt – Schutzmaßnahmen, bei denen es nicht um räumliche Begrenzungen geht, sondern die das Handeln der Menschen begrenzen zu seinem eigenen Schutz und dem anderer.

3. Grenzen definieren Verantwortungs- und Herrschaftsbereiche

Eine Grenze ist oft unsichtbar, aber symbolisiert, dass hier die **Zuständigkeit** von jemandem aufhört und von einem anderen beginnt. Wahrscheinlich sind uns **Staatsgrenzen** am geläufigsten.

Gott ist es eigentlich, der den Ländern ihre Grenzen gibt: 5Mo 32,8; Ps 74,17; Apg 17,26 Das sehen wir ganz deutlich im AT bei der Landeinnahme Israels: Gott ordnete auch jedem Stamm Israels sein Stück vom Land Kanaan zu, das er bewohnen und beherrschen sollte (4 Mo 34).

Verantwortungs- und Herrschaftsbereiche gibt es auch im geistigen Raum, und wir tun wohl daran, die Grenzen zu beachten, bzw. verliehene Verantwortung anzunehmen.

Lk 5,24; Lk 10,19; Lk 19,16-19; 1Kor 15,23+24; Eph 1,20+21; Kol 1,16

II. Beschaffenheit von Grenzen

1. Was sind meine Grenzen?

Meine Grenzen helfen mir, mich von jemand anderem zu unterscheiden. Sie zeigen mir, wo ich anfangen oder aufhören bzw. das Maß meiner Zuständigkeit. Gleichzeitig signalisieren meine Grenzen einem anderen diese Dinge.

Es gibt **zwei Arten von Grenzen**, die mich persönlich betreffen:

a) **Grenzen, die mir von außen gesetzt werden:** Z.B. durch Gesetze des Landes, in dem ich lebe oder durch verschiedene Zuständigkeits- und Verantwortungsbereiche, durch mein soziales Umfeld.

b) **Grenzen, die in meiner Person begründet sind**

Dazu gehören z. B. meine körperlich bedingten Grenzen wie Größe, Alter, Aussehen, Leistungsvermögen. Auch seelisch habe ich gewisse Vorgaben, die mich begrenzen: extravertiert oder eher introvertiert, Intelligenz, Talente usw. Gesellschaftlich gesetzte Grenzen sind in welchem Land, welcher Familie, welchem Bildungsstand, welcher Zeit jemand aufwächst. Ob Mann oder Frau bestimmt die Möglichkeiten, die die Person hat. Und geistlich bewirken mein Glaubensstand, meine Reife, meine Berufung und meine eingenommene Autorität in Christus eine gewisse Begrenztheit.

Röm 12,3+6

2. Grenzen dürfen nicht starr und unbeweglich sein.

Sie brauchen Öffnungen, Zugänge um Gutes in den umgrenzten Bezirk zu bringen und Schlechtes hinauszulassen – z.B. Futter für die Tiere hinein, Mist hinaus. Es ist wichtig, dass die Besitzmarkierungen durchlässig genug sind, Austausch zu erlauben, aber stark genug, um Gefahr abzuwenden. (1.Joh. 1,9; Jak. 5,16; Mk. 7,21-23; Offb. 3,20; Joh. 1,12). Auch andere Menschen haben uns Gutes zu geben, und wir sollten uns ihnen dann öffnen (2.Kor. 6,11-13).

Unsere Grenzen müssen unserer Entwicklung entsprechend „mitwachsen“, wie Kleider- und Schuhgrößen bei Kindern. Gott will uns **Erweiterung** schenken in unserer geistlichen Autorität, auch in unserem Einflussbereich im Alltag

(Jes 54,2; Ps 18,19; Ps 31,8; 1Chr 4,10)

III. Probleme mit Grenzen

1. Fehlende Grenzen

Fehlende innere oder äußere Grenzen bewirken Orientierungslosigkeit, Schutzlosigkeit und sind auch Einladungen für Übergriffe aller Art (Ruine).

Beispiele: Beraubung, Unterwanderung, Invasion, antiautoritäre Erziehung, Verwahrlosung, Distanzlosigkeit, Missbrauch, Beziehungsabhängigkeit, Vermischung von eigenen und fremden Gefühlen, Aufgaben und Verantwortlichkeiten. Zu schwache innere Grenzen sind ein großes Problem für Hochsensible Menschen, die dadurch Überflutung und Überreizung erleiden. Neh 1,3

2. Grenzüberschreitungen und Grenzenlosigkeit

Die alte Lüge Satans ist bis heute dieselbe. Er will uns Menschen einreden, dass **uns durch Grenzen etwas vorenthalten werden soll**, dass wir in unserer freien Entfaltung gehindert werden. Deshalb hat der Mensch zu allen Zeiten immer wieder und auf die unterschiedlichste Weise versucht, Grenzen zu überschreiten: Der **Turmbau von Babel** war z. B. so ein Versuch, die räumliche Grenze zwischen Himmel und Erde zu überschreiten. (1Mo 11,4)

Grenzüberschreitung (= Anmaßung) liegt im Wesen Satans begründet (Jes 14,12-14), ebenso verhalten sich die gefallenen Engel.

Judas 6 NGÜ Neue Genfer Übersetzung Oder denkt an jene Engel, **die die Grenzen ihres Herrschaftsbereiches nicht respektierten und den ihnen zugewiesenen Aufenthaltsort verließen.**

In Matthäus 24,12 sagt Jesus, dass die Gesetzlosigkeit – damit die **Grenzüberschreitungen** – überhandnehmen wird.

Grenzüberschreitungen haben mit **Anmaßung** zu tun und sind heute in allen Bereichen üblich: im Sport – noch weiter, noch schneller, noch extremer; im Beruf – immer weniger Leute sollen immer mehr schaffen; im Wissenschafts- und Gesundheitsbereich – z.B. Gentechnik; in der Esoterik – alle magischen Handlungen sind **Grenzüberschreitungen**; in der Freizeit und im Konsum – unbegrenztes Shoppen und Vergnügen; in der Sexualität; im Wirtschafts- und Finanzwesen (Globalisierung, Verschuldung) Hi 24,2; 5Mo 19,14; 5Mo 27,17

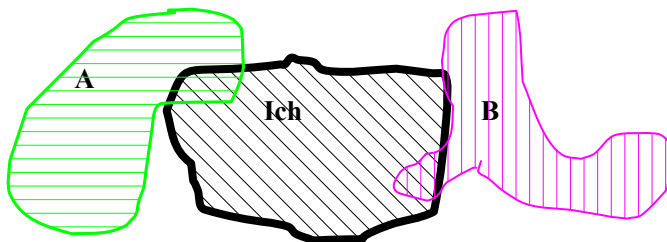
3. Zu enge oder starre Grenzen

Das Gegenteil von fehlenden Grenzen sind zu enge oder starre Grenzen, die jede Art von Entfaltung, Wachstum und Weiterentwicklung verhindern. Sie bewirken Gefangenschaft, Isolation, Entmutigung, klein halten, Angst, Unterdrückung, ...

Beispiele: Autoritäre Erziehung, Käfighühner, Sklavenhaltung, diktatorische und totalitäre Systeme (z.B. Nordkorea)

IV. Auswirkungen von falschem Umgang mit Grenzen

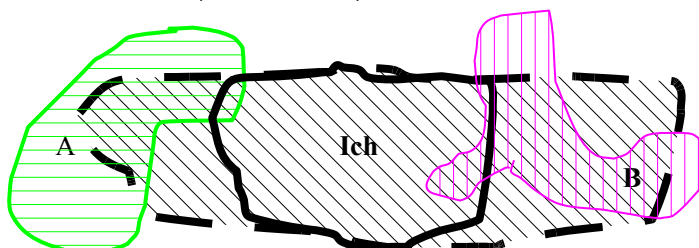
Ich mit meinen Grenzen und andere neben mir mit ihren Grenzen:



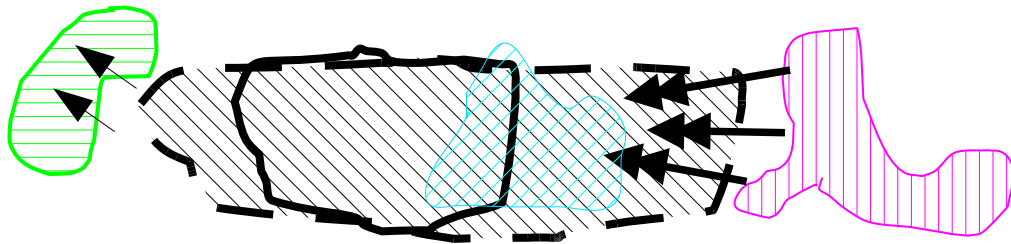
Es gibt auch Bereiche, in denen sich Grenzen überlappen – z.B. bei Verantwortungsbereichen.

Wenn wir in unserem Leben und in unserem Miteinander in den Beziehungen, in denen wir uns befinden, Grenzen nicht oder falsch setzen oder nicht respektieren, dann kann das katastrophale, zerstörerische Auswirkungen haben. Viel Leid rührt daher, dass wir diese wichtige Sache nicht beachten!

1. Was passiert, wenn ich meine Grenzen überschreite und sie ausdehne in die Verantwortungsbereiche anderer hinein? (2Kor 10,13-16)



- **Mich zerreißt es** schier, ich werde **Überforderung** erleben. Vielleicht verliere ich mich selbst dabei, aber nicht im positiven Sinn von Hingabe, sondern im negativen Sinn, dass ich vor lauter mich kümmern um die Belange anderer, meine eigenen Angelegenheiten gar nicht mehr erkenne oder vernachlässige. Das geschieht oft in sogenannten Stress-Familien, leider häufig auch bei wohlmeinenden Christen. Mutter und Vater sind so mit dem „Dienst für den Herrn“ beschäftigt, dass ihre Ehe und ihre Kinder darunter leiden, sie keine Zeit mehr für einander haben. Dabei beginnt der „Dienst für den Herrn“ in der kleinsten Zelle 1Tim 5,8
- **Ich lebe mehr das Leben anderer als mein eigenes**, für das ich eigentlich aber vom Herrn die Verantwortung übertragen bekommen habe.
- Der andere, in dessen Hoheitsgebiet ich eindringe, kann sich entweder **„unterwerfen“**, sich von mir benutzen lassen und letztlich auch mich benutzen, indem ich seine Angelegenheiten erledige (türkis).
- Oder **er wehrt sich** gegen meinen bergriff, indem er mich zurückweist in meine Schranken (magenta) oder sich von mir zurückzieht (grün).
Spr 26,17



2. Fehlreaktionen, wenn meine Grenzen verletzt werden

- Es kann sein, dass ich vor dieser Invasion zurckweiche, indem ich mich einlege. Damit wird mein Bereich immer kleiner und enger.
- Oder ich lasse die Bevormundung geschehen und genieße es vielleicht sogar. Damit begebe ich mich in eine Opferhaltung oder Abhängigkeit.
- Durch aggressive Gegenreaktionen kann ich in eine Dauerhaltung der Zurückweisung anderer geraten, die keinerlei Nähe mehr zulässt.

3. Verschiedene Fehlhaltungen im Umgang mit Grenzen

(zitiert aus „Nein sagen ohne Schuldgefühle“ – Wie man sich gegen Übergriffe schtzt, Dr. Henry Cloud, Dr. John Townsend, mit eigenen Ergänzungen)

a) Vermeider: zum Guten „Nein“ sagen

Vermeider ziehen sich zurück, wenn sie in Not sind; sie bitten nicht um die Hilfe anderer. Warum ist Vermeidung ein Grenzproblem? Man verwechselt Grenzen mit Mauern. Für Vermeider ist es nur schwer möglich, sich Gott oder anderen Menschen zu ffnen. Die ziemlich undurchlässigen Grenzen der Vermeider machen diese unbeugsam selbst den gottgegebenen Bedürfnissen gegenüber. Sie erleben ihre Probleme und berechtigten Bedürfnisse als schlecht, zerstörerisch oder verwerflich, als wären sie nicht berechtigt, sich Gottes Hilfe zu bedienen.

Damit begrenzen sie Gottes Wirken an sich und anderen.

Mt 23,13 Wehe aber euch, Schriftgelehrten und Pharisäer, Heuchler! denn ihr verschließt das Reich der Himmel vor den Menschen; denn ihr geht nicht hinein, noch lasst ihr die Hineingehenden eingehen.

Lk 7,30 die Pharisäer aber und die Gesetzesgelehrten **machten in Bezug auf sich selbst den Ratschluss Gottes wirkungslos**, indem sie nicht von ihm getauft worden waren.

Mt 13,54 Und er kam in seine Vaterstadt und lehrte sie in ihrer Synagoge, so dass sie sehr erstaunten und sprachen: Woher diesem diese Weisheit und die Wunderwerke?

Mt 13,58 Und er tat dort nicht viele Wunderwerke wegen ihres Unglaubens.

b) Nachgiebige: zum Schlechten „Ja“ sagen

Wenn Eltern ihren Kindern beibringen, dass es schlecht ist, nein zu sagen oder Grenzen zu setzen, lehren sie sie, dass **andere mit ihnen tun können, was sie wollen**. So schicken sie ihre Kinder **schutzlos** in eine Welt hinaus, die viel Böses enthält. Um in einer solch bösen Welt sicher zu sein, müssen Kinder das Recht haben, zu sagen:

- **Nein!** – Ich bin anderer Meinung.
- **Nein!** – Ich will nicht.
- **Nein!** – Ich werde es nicht tun.
- **Nein!** – Hör auf!
- Das tut weh!
- Das ist nicht in Ordnung.
- Ich mag es nicht, wenn du mich dort anfasst.

Einem Kind die Fähigkeit zu nehmen, nein zu sagen, verkrüppelt dieses Kind unter Umständen fürs Leben. Dieses Grenzenproblem wird auch Nachgiebigkeit genannt.

Nachgiebige Menschen haben undeutliche und verwischte Grenzen; sie schmelzen förmlich in die Forderungen und Bedürfnisse anderer hinein. Nachgiebige sind wie Chamäleons. Nach einer Weile kann man sie kaum von ihrer Umgebung unterscheiden.

Dieses Unvermögen, nein zu sagen, beherrscht bald das ganze Leben. Nicht nur verhindert es, dass wir dem Bösen in unserem Leben Raum verwehren, es hält uns oft davon ab, das Böse überhaupt zu erkennen. **Bei diesen Menschen ist der geistliche und emotionale Radar nicht in Ordnung; sie haben nicht diese wichtige Fähigkeit, ihr Herz zu behüten (Spr. 4,23). Ein solches Grenzenproblem lähmt die „Nein-Muskeln“.** Immer wenn sie sich schützen sollten, indem sie nein sagen, bleibt ihnen das Wort im Hals stecken. Das passiert aus verschiedenen **Gründen**:

- **Furcht** davor, den anderen in seinen Gefühlen zu verletzen,
- **Furcht** vor dem Verlassenwerden und Getrenntsein,
- **Furcht** vor dem Zorn des anderen,
- **Furcht** vor Strafe, vor Beschämung,
- **Furcht** davor, als schlecht oder egoistisch angesehen zu werden,
- oder davor, ungeistlich zu sein
- und die **Furcht** vor dem eigenen überkritischen, überstrengen Gewissen.

Diese letzte Furcht wird eigentlich als **Schuld** empfunden. Menschen, die ein überstrenges, kritisches Gewissen haben, verurteilen sich selbst für Dinge, für die Gott sie nicht verurteilt. Die Furcht davor, einem überstrengen Gewissen nicht zu gehorchen, wird zur Unfähigkeit, auf Gegenkurs zu gehen. Wir sagen zu Schlechtem Ja, weil wir sonst noch mehr Schuldgefühle haben würden.

Die biblische Weise nachzugeben, muss von dieser Art der Nachgiebigkeit unterschieden werden. In Mt. 9,13 sagt uns Gott: „Ich habe Wohlgefallen an Barmherzigkeit und nicht am Opfer.“ Mit anderen Worten, **Gott will, dass wir von innen nach außen nachgiebig sind (barmherzig), nicht außen nachgiebig und innen unwillig (opfernd).** Nachgiebige akzeptieren zu viel Verantwortlichkeiten und setzen zu wenig Grenzen, nicht weil sie das frei wählen, sondern **weil sie Angst haben.**

c) **Nachgiebige Vermeider**

Manche Menschen sind **sowohl Nachgiebige wie auch Vermeider**. Man sagt „ja“ **zum Schlechten (Nachgiebigkeit) und sagt „Nein“ zum Guten (Vermeidung)**. Menschen, die diese beiden Grenzenprobleme haben, können das Böse nicht abwehren, und sie sind zusätzlich nicht in der Lage, das Gute anzunehmen, das sie anderen so bereitwillig zukommen lassen. **Sie fühlen sich ständig ausgeblutet**, ohne die verlorene Energie wieder auftanken zu können. **Nachgiebige Vermeider leiden an „vertauschten Grenzen“.** **Sie haben da Grenzen, wo sie keine haben sollten, und dort keine, wo sie sie brauchen**

Jes 5,20 **Wehe denen, die das Böse gut heißen, und das Gute böse**; welche Finsternis zu Licht machen, und Licht zu Finsternis; welche Bitteres zu Süßem machen, und Süßes zu Bitterem! -

Jes 5,21 Wehe denen, die in ihren Augen weise und **bei sich selbst** verständig sind! -

d) **Beherrscher: die Grenzen von anderen nicht respektieren**

Für manche Menschen ist ein **Nein einfach nur eine Herausforderung, denjenigen dazu zu bringen, seine Meinung zu ändern**. Dieses Grenzenproblem wird Beherrschung genannt. Das Hauptproblem von Menschen, die kein Nein hören können, ist, dass sie dazu neigen, **die Verantwortung für ihr Leben auf andere zu projizieren**. Sie benutzen verschiedene Arten von **Kontrolle**, um andere dazu zu bringen, die Last zu tragen, die Gott für sie alleine bestimmt hat. Beherrscher suchen jemanden, der ihren Rucksack (persönliche Verantwortung) zusätzlich zu ihren Felsbrocken (Krisen und erdrückende Bürden) trägt.

Beherrscher teilen sich in zwei Kategorien ein:

- **Aggressive Beherrscher**
Diese Menschen hören ganz offensichtlich nicht auf die Grenzen anderer. Sie **überrollen** die Zäune ihrer Mitmenschen wie ein Panzer. Manchmal misshandeln sie ihre Opfer verbal, manchmal körperlich. Aber meistens ist ihnen überhaupt nicht bewusst, dass andere Grenzen haben. **Sie versuchen, andere dazu zu bewegen, sich zu verändern, die Welt zu zwingen, sich ihrer Vorstellung davon, wie sie sein sollte, anzupassen.**
- **Manipulative Beherrscher**
Nicht ganz so offensichtlich wie die aggressiven Beherrscher versuchen die manipulativen Beherrscher, anderen ihre Grenzen auszureden. Sie **überreden** andere zu einem Ja. Sie **manipulieren indirekt Umstände, um ihren Willen durchzusetzen**. Sie verführen andere dazu, ihre Last zu tragen. Jakob war so ein manipulativer Beherrscher. **Sie benutzen Schuldbotschaften**. Erst wenn ein manipulativer Beherrscher mit seiner Art von Unehrlichkeit konfrontiert wird, kann er dafür Verantwortung übernehmen. Er kann Buße tun und seine eigenen und die Grenzen anderer akzeptieren lernen. **Manipulatoren streiten ihren Wunsch, andere zu kontrollieren, ab; sie stehen nicht zu ihrem Egoismus**. Sie sind wie die ehebrecherische Frau aus den Sprüchen: „Sie verschlingt und wischt sich den Mund und spricht: Ich habe nichts Böses getan“ (Spr. 30,20).

Beherrscher sind undisziplinierte Menschen. Sie sind nur in geringem Maß dazu fähig, ihre Impulse und Wünsche einzudämmen. Obwohl es so aussieht, dass sie „kriegen, was sie im Leben wollen“, sind sie weiterhin Sklaven ihrer Begierden. Sie haben es dringend nötig, auf die Grenzen anderer hören zu lernen, damit sie ihre eigenen erkennen. Beherrscher sind auch in ihrer Fähigkeit, die Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen, begrenzt. Da sie sich auf das Tyrannisieren und indirekte Manipulieren verlassen haben, können sie im Leben alleine nicht zurechtkommen. Es gibt für sie nur eine Abhilfe: **man muss Beherrscher die Konsequenzen ihrer Unverantwortlichkeit spüren lassen**. Und letztendlich sind Beherrscher isoliert. Sollten sie aufhören, zu drohen oder zu manipulieren, würden sie verlassen werden. Und irgendwo tief in ihrem Innern ist ihnen ihre Isolation bewusst. Wir können andere nicht terrorisieren oder in ihnen Schuldgefühle erwecken und gleichzeitig von ihnen geliebt werden.

- e) **Nachgiebige und vermeidende Beherrscher**
Ob man es glaubt oder nicht, **auch Nachgiebige und Vermeider können Beherrscher sein**. Sie tendieren jedoch eher dazu, **manipulativ** zu sein als aggressiv. Wenn z.B. nachgiebige Vermeider die emotionale Unterstützung eines Freundes brauchen, tun sie ihm vielleicht einen Gefallen. Sie hoffen, Liebe zurückzuerhalten, weil sie sich liebevoll verhalten. Also warten sie dann darauf, dass ein Gefallen erwidert wird. **Sich um jemanden zu kümmern, damit derjenige sich um mich kümmert, ist einfach eine indirekte Art, jemanden zu beherrschen.**
- f) **„Liebende“ Beherrscher**
Sehr oft treten Beherrscher in der Tarnkappe der „**überwältigenden Liebe**“ auf: Ihre „Lieberweise“ überschütten und erdrücken den Empfänger. Sie sind sich meistens dessen gar nicht bewusst und meinen, „es nur gut zu meinen“. Sie wollen ja nur das Beste für den anderen – und akzeptieren dabei nicht die Persönlichkeitsstruktur des Betroffenen, sondern entmündigen ihn.
Jesus ist die Liebe in Person, aber er respektierte immer die Grenzen der Menschen.
Lk 18,41 [und sprach]: **Was willst du, dass ich dir tun soll?** Er aber sprach: Herr, dass ich sehend werde!
Joh 5,6 Als Jesus diesen daliegen sah und wusste, dass es schon lange Zeit also mit ihm war, spricht er zu ihm: **Willst du gesund werden?**
- g) **Unzugängliche: die Bedürfnisse anderer nicht wahrnehmen**
Obwohl wir nicht die Verantwortung für die Gefühle, Einstellungen und Handlungen anderer übernehmen sollten, haben wir doch eine gewisse Verantwortung füreinander. Solche Menschen werden als „unzugänglich“ angesehen, weil sie auf die Verantwortlichkeiten im Zusammenhang mit ihrer Liebe nicht ausreichend eingehen. Sie handeln entgegengesetzt dem Muster, das in Spr. 3,27 aufgezichnet ist: „Weigere dich nicht, dem Bedürftigen Gutes zu tun, wenn deine Hand es vermag.“ Wir sind anderen, die Gott in unser Leben stellt, gegenüber verantwortlich, unter bestimmten Voraussetzungen zu helfen und uns um sie zu kümmern. Uns zu weigern, dies zu tun, wenn es innerhalb unserer entsprechenden Möglichkeiten liegt, kann ein Grenzenproblem sein.

Unzugängliche Menschen teilen sich in zwei Gruppen auf:

- Diejenigen mit einem **kritischen Geist gegenüber den Bedürfnissen anderer**, also die Projektion unserer Ablehnung der eigenen Bedürfnisse auf andere (Mt. 7,1-5). Solche Menschen hasen es, unvollkommen zu sein. Und die Bedürfnisse anderer zu beachten ist ihnen gerade noch zu viel.

Mt 7,1 Richtet nicht, damit ihr nicht gerichtet werdet!

Mt 7,2 Denn mit welchem Gericht ihr richtet, werdet ihr gerichtet werden, und mit welchem Maß ihr messt, wird euch gemessen werden.

Mt 7,3 Was siehst du aber den Splitter in deines Bruders Auge und wirst nicht gewahr des Balkens in deinem Auge?

Mt 7,4 Oder wie kannst du zu deinem Bruder sagen: Halt, ich will den Splitter aus deinem Auge ziehen, - und siehe, der Balken ist in deinem Auge?

Mt 7,5 Du Heuchler, ziehe zuerst den Balken aus deinem Auge und dann siehe zu, wie du den Splitter aus deines Bruders Auge ziehst!

- Diejenigen, die so **vertieft in ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse** sind, dass sie andere einfach ausschließen (eine **Form falscher Selbstliebe**). Diese Eigenliebe darf nicht mit der gottgewollten Übernahme von Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse verwechselt werden. Gott möchte, dass wir uns um uns selbst kümmern, damit wir anderen helfen können, ohne selbst in eine Krise zu geraten.

h) Beherrschende Unzugängliche

Beherrschende Unzugängliche sind eine weitere Erscheinungsform; sie können nur schwer über den eigenen Tellerrand schauen. **Sie sehen andere als die Verantwortlichen für ihre Schwierigkeiten und suchen nach jemandem, der für sie sorgt.**

Was passiert, wenn ein Mensch, der andere gerne aufbaut und anspornt, auf einen trifft, der andere beherrscht und unsensibel ist? Antwort: **Sie heiraten!** Nachgiebige Vermeider suchen jemanden, den sie reparieren können. Dies ermöglicht ihnen, weiterhin ja zu sagen, ohne an ihren eigenen Bedürfnissen arbeiten zu müssen.

V. Jesus und Grenzen

1. Jesus setzt Grenzen

- in seinen engsten Beziehungen
Familienangehörigen (Mutter, Geschwister), Jünger (Petrus, Martha und Maria)
Joh 2,1-4; Lk 8,19-21; Joh 7,2-6; Mt 16,22+23
- bzgl. der Erwartung, die Menschen an ihn haben
die kananäische Frau, die Mutter der Söhne des Zebedäus, Martha und Maria, der Erbe, Leute, die ihn suchen, weil sie was von ihm wollen
Mt 15,22-26; Mt 20,20-23; Lk 10,38-42; Lk 12,13+14; Mk 1,35-38; Lk 11,16+29
- In seiner Verfügbarkeit
Mk 6,31; Lk 4,42+43; Joh 6,15
- gegenüber Satan und Dämonen
Mt 4,1+10; Mk 1,34; Mk 3,11+12

2. Jesus reißt falsche Grenzen nieder

- bzgl dem Sabbath
Mk 3,1-4; Lk 6,1-10
- Gegenüber Frauen
Lk 7,36-39.44.47; Joh 4,9.27; Joh 20,16-18
- Gegenüber Kindern
Mk 10,13+14

3. Jesus ist nicht an die Grenzen der Materie, die Naturgesetze gebunden

- Er verwandelt Wasser in Wein (Joh 2,9)
- Speisung der 5000 (Joh 6,9-12)
- Er geht auf dem Wasser und lässt auch Petrus auf dem Wasser gehen (Mt 14,24-29)
- Er kann durch verschlossene Türen gehen (Joh 20,26)

VI. Grenzen setzen

1. Inneres und Äußeres in Übereinstimmung bringen (Kongruenz = mit sich selbst in Einklang sein, Authentizität), den sonst wächst Wut und Bitterkeit auf

Mt 5,37 Es sei aber eure Rede: Ja, ja! Nein, nein! Was darüber ist, das ist vom Bösen.

Jak 5,12 Vor allem aber, meine Brüder, schwört nicht, weder bei dem Himmel noch bei der Erde noch mit irgend einem anderen Eid; **euer Ja soll ein Ja sein, und euer Nein ein Nein**, damit ihr nicht unter das Gericht fällt.

2. Die Wahrheit (= Gottes Wort) akzeptieren

- Wer ich bin und wer der andere ist (in Gottes Augen) – das führt zu Demut, Wertschätzung und „Unterordnung“

Rö 12,10 (Neues Leben) Liebt einander mit **aufrichtiger** Zuneigung (Griech. mit brüderlicher Liebe) und habt Freude daran, **euch gegenseitig Achtung (griech. = time) zu erweisen**.

Röm 13,7 Gebt allen, was ihnen gebührt: die Steuer, dem die Steuer, den Zoll, dem der Zoll, die Furcht, dem die Furcht, **die Ehre** (4920 = time, Respekt, Wertschätzung), **dem die Ehre gebührt**.

Röm 13,8 Seid niemand irgend etwas schuldig, als nur **einander zu lieben**; denn wer den anderen liebt, hat das Gesetz erfüllt.

Gal 5,13 Denn ihr seid zur Freiheit berufen worden, Brüder; allein gebraucht nicht die Freiheit zu einem Anlass für das Fleisch, sondern **durch die Liebe dient einander**.

Gal 5,14 Denn das ganze Gesetz ist in einem Wort erfüllt, in dem: **"Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst"**. {3. Mose 19,18}

1Petr 1,22 **Da ihr eure Seelen gereinigt habt durch den Gehorsam gegen die Wahrheit** zur ungeheuchelten Bruderliebe, so **liebt einander** mit Inbrunst {O. anhaltend, beharrlich} aus reinem Herzen,

- Meine eigene und die Begrenzungen des anderen mir von Gott zeigen lassen und respektieren

Röm 15,1 Wir aber, die Starken, sind schuldig, **die Schwachheiten der Schwachen zu tragen** und nicht uns selbst zu gefallen.

Röm 15,2 Ein jeder von uns **gefalle dem Nächsten zum Guten, zur Erbauung**.

3. Zum Bösen nein sagen

Begrenze böse Situationen in deiner Beziehung. Sage nein zu unangemessenen Forderungen.

Das bedeutet auch, den anderen zu konfrontieren

Joh 2,1 Und am dritten Tag war {Eig. war} eine Hochzeit zu Kana in Galiläa; und die Mutter Jesus war dort.

Joh 2,2 Es war aber auch Jesus mit seinen Jüngern zu der Hochzeit geladen.

Joh 2,3 Und als es an Wein fehlte, spricht die Mutter Jesus zu ihm: Sie haben keinen Wein.

Joh 2,4 Jesus spricht zu ihr: Was habe ich mit dir zu schaffen (w: **Was ist mir und dir gemeinsam?**), Frau? Meine Stunde ist noch nicht gekommen.

Lk 12,13 Einer aus der Volksmenge aber sprach zu ihm: Lehrer, sage meinem Bruder, dass er das Erbe mit mir teile.

Lk 12,14 Er aber sprach zu ihm: Mensch, wer hat mich zu einem Richter oder Erbeiler über euch gesetzt? Lk 11,16 Andere aber, ihn versuchend, **forderten von ihm ein Zeichen** aus dem Himmel.

Lk 11,29 Als aber die Volksmengen sich zusammendrängten, {O. anhäuften} fing er an zu sagen: Dieses Geschlecht ist ein böses Geschlecht; **es fordert ein Zeichen, und kein Zeichen wird ihm gegeben werden**, als nur das Zeichen Jonas'.

Mt 16,22 Und Petrus nahm ihn zu sich und fing an, ihn zu strafen, indem er sagte: Gott behüte dich, Herr! dies wird dir nicht widerfahren.

Mt 16,23 Er aber wandte sich um und sprach zu Petrus: Geh hinter mich, Satan! du bist mir ein Ärgernis, denn du sinnst nicht auf das, was Gottes, sondern auf das, was der Menschen ist.

4. Notfalls zeitweilig auf Distanz zum Grenzenüberschreiter gehen.

Spr 22,3 Der Kluge sieht das Unglück und verbirgt sich; die Einfältigen aber gehen weiter und leiden Strafe.

Lk 4,29 Und sie standen auf und stießen ihn zur Stadt hinaus und führten ihn bis an den Rand des Berges, auf welchem ihre Stadt erbaut war, um ihn so hinabzustürzen.

Lk 4,30 **Er aber, durch ihre Mitte hindurchgehend, ging hinweg.**

Lk 5,15 Aber die Rede über ihn verbreitete sich um so mehr; und große Volksmengen versammelten sich, ihn zu hören und von ihren Krankheiten geheilt zu werden.

Lk 5,16 **Er aber zog sich zurück** und war in den Wüsteneien und betete.

Mt 16,4 Ein böses und ehebrecherisches Geschlecht verlangt nach einem Zeichen, und kein Zeichen wird ihm gegeben werden, als nur das Zeichen Jonas'. Und **er verließ sie und ging hinweg.**

Joh 12,36 Während ihr das Licht habt, glaubt an das Licht, auf dass ihr Söhne des Lichtes werdet. Dieses redete Jesus und **ging hinweg und verbarg sich vor ihnen.**

1Mo 39,6 Und er überließ alles, was er hatte, der Hand Josephs und kümmerte sich um gar nichts bei ihm, außer um das Brot, das er aß. Und Joseph war schön von Gestalt und schön von Angesicht. {O. Ansehen}

1Mo 39,7 Und es geschah nach diesen Dingen, da warf die Frau seines Herrn ihre Augen auf Joseph und sprach: Liege bei mir!

1Mo 39,8 Er aber weigerte sich und sprach zu der Frau seines Herrn: Siehe, mein Herr kümmert sich um nichts bei mir im Hause; und alles, was er hat, hat er in meine Hand gegeben.

1Mo 39,9 Niemand ist größer in diesem Hause als ich, und er hat mir gar nichts vorenthalten als nur dich, indem du seine Frau bist; und wie sollte ich dieses große Übel tun und wider Gott sündigen?

1Mo 39,10 Und es geschah, als sie Joseph Tag für Tag ansprach, und er nicht auf sie hörte, bei ihr zu liegen, bei ihr zu sein,

1Mo 39,11 da geschah es an einem solchen Tag, {O. um diese Zeit} dass er ins Haus ging, um sein Geschäft zu besorgen, und kein Mensch von den Leuten des Hauses war da im Haus;

1Mo 39,12 und sie ergriff ihn bei seinem Kleid und sprach: Liege bei mir! Er aber ließ sein Kleid in ihrer Hand und **floh und lief hinaus.**

1Kor 5,11 Nun aber habe ich euch geschrieben, **keinen Umgang zu haben**, wenn jemand, der Bruder genannt wird, ein Hurer ist, oder ein Habsüchtiger oder ein Götzendiener oder ein Schmäher oder ein Trunkenbold oder ein Räuber, mit einem solchen selbst nicht zu essen.

5. Vergeben

Nicht zu vergeben heißt, keine Grenzen zu haben. Menschen, die nicht vergeben können, erlauben anderen, sie zu kontrollieren. Vergebung kann zu vorausschauendem Handeln führen, anstatt dem Einfluss passiver Wünsche der Vergangenheit zu erliegen.

Kol 3,13 **einander ertragend und euch gegenseitig vergebend**, wenn einer Klage hat wider den anderen; wie auch der Christus euch vergeben hat, also auch ihr.

6. Lernen, in Freiheit und Verantwortung zu lieben.

Denke an das **Ziel von Grenzen: Liebe aus Freiheit. Das ist die wahre Selbstverleugnung des Neuen Testaments.** Wenn du über dich selbst die Kontrolle ausübst, kannst du denen, die dich lieben, auf hilfreiche Art und Weise helfen und geben, anstatt destruktivem Handeln und Selbstsüchtigkeit nachzugeben. Diese Freiheit ermöglicht es, so zu geben, dass es Frucht trägt.

2Kor 9,7 Ein jeder, **wie er es sich im Herzen vorgenommen hat; nicht mit Unwillen oder aus Zwang**; denn einen fröhlichen **Geber** hat Gott lieb!

Literatur:

„Nein sagen ohne Schuldgefühle“ – Wie man sich gegen Übergriffe schützt,
Dr. Henry Cloud, Dr. John Townsend, Editions Trobisch, ISBN 3-87827-075-5