

ge|halt|voll

alltäglich – verbindend – außergewöhnlich



Lebendige Grenzen

Grenzen, ja bitte, aber ...

10.1|2022



Editorial

Wie bin ich, Werner May, auf dieses Thema gekommen?

Grenzen, lebendige Grenzen?

Eine meiner persönlichen Hauptaufgaben sehe ich seit Jahren darin, die Grundgedanken des Verbindenden Nein zu vermitteln, durch Bücher, durch Vorträge, durch Ausstellungen, ... www.nein5xja.de

Schon in meinem Erstlingsbuch aus den 90er Jahren „Kindern dialogisch Grenzen setzen“ (D-G-S) habe ich diesen Begriff eingeführt: „Zum D-G-S gehören lebendige Grenzen und nicht starre. Das bedeutet auch, dass Grenzen grundsätzlich mit dem Kind besprochen, und, je nach Alter des Kindes, von ihm mitgestaltet werden sollten. Trotz dieses vorangegangenen gemeinsamen Grenzfindungsprozesses wird es zusätzlich immer wieder nötig sein, in der konkreten Situation die jeweilige Grenze herauszufinden. ... Die Beziehung ist wichtiger als die Grenze, doch die Grenze wird deshalb nicht aufgegeben!...“

In dieser ge|halt|voll-Ausgabe haben wir uns vorgenommen, dieses Thema breiter zu erkunden: Leben

mit Grenzen generell, mit starren und lebendigen.

Ja, Grenzen, innere wie äußere, können Orte von Misstrauen und Konflikten sein. Sie können aber auch verbinden!

Wir wünschen eine ge|halt|volle-Reise.

Werner May, Herausgeber



Hennry Wirth,
Creative Director



Bisherige Ausgaben mit ge|halt|**vollen** Themen: www.gehaltvoll-magazin.de



Gebrauchsanweisung:

Ein interaktives e-Magazin zu lesen,
mag ungewohnt sein:

Hilfreiche Tipps (vergrößern, aus-
drucken...) finden Sie hier 

So bestellen Sie eine Printausgabe 

Werden Sie ge|halt|**voll** Abonnent 



Willkommen zum ge|halt|voll Magazin

Klicken Sie auf das jeweilige Titelbild der bisherigen Ausgaben hier weiter unten und Sie können mit dem Lesen, Staunen, Durchblättern des kostenlosen eMagazins beginnen.

Gehalten + Halten = Gehaltvoll, das ist der Gedanke hinter diesem Titel und auch der Leitfaden für den Aufbau dieses Magazins.

Zu allen drei Leitbegriffen finden Sie Beiträge unterschiedlichster Art aus dem jahrzehntelangen Erfahrungsbereich Christlicher Psychologie.

Lassen Sie sich von interaktiven und inspirierenden Ideen auf einem ge|halt|vollen Weg überraschen, der gleichzeitig **alltäglich, verbindend und außergewöhnlich** sein kann.

Gehaltvolle Inspiration wünschen wir!



November 2021

§ 3 Alle sprechen vom Glück, aber...

PDF § 3 Alle sprechen vom Glück, aber...



August 2021

§ 2 Hallo, verstehst du mich? Wirklich?

PDF § 2 Hallo, verstehst du mich? Wirklich?



Mai 2021

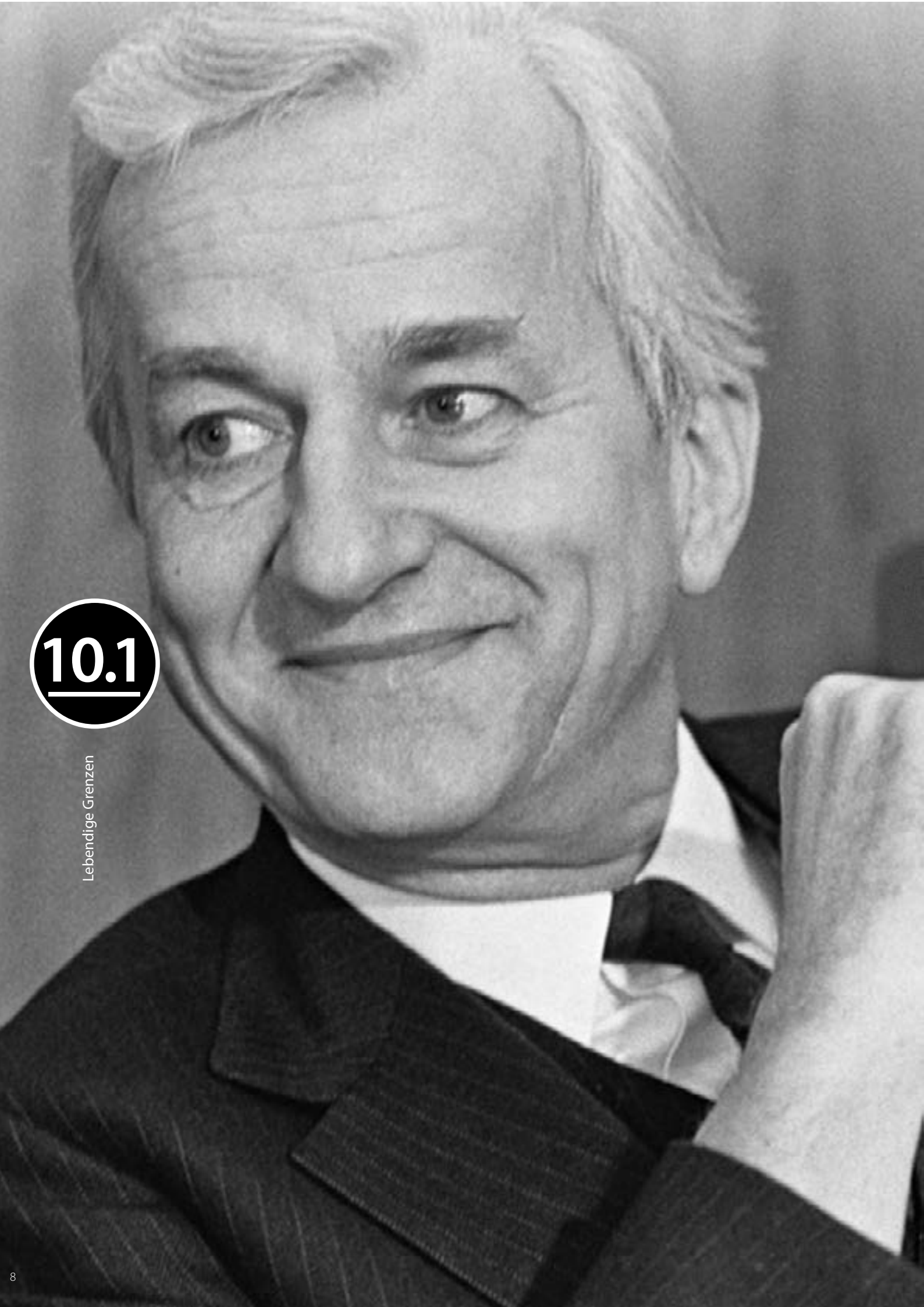
§ 1 Berichten, ja! Aber was bedeutet das?

ge|halt|voll

Inhalt Nr. 10.1

- 3 Editorial
- 4 Gebrauchsanweisung, bisherige ge|halt|voll Ausgaben
- 6 Inhaltsverzeichnis
- 10 Mögen Sie Grenzen?
- 12 Grenzen sind etwas Gutes
- 13 Grenzen machen Sinn
- 14 Gottes Grenzsetzungen
- 17 Starre Grenzen sind nur selten hilfreich
- 18 Ich setze unserer Tankstellenzapfsäule eine Grenze
- 20 Grenzen unseres Körpers
- 22 Wenn Grenzen Ängste machen
- 24 Mein sicherer Ort - Daniel Eytan
- 26 Meine vier inneren Grenzen kennen
- 28 Lebendige Grenzen
- 30 Ein Beispiel für eine lebendige Grenze
- 31 Lebendige Grenzen statt Strafzettel
- 32 Bitte sage „Stopp“, wenn ich dir zu nahe komme.
- 33 Der Sicherheitsgurt - heute eine lebendige Schutzgrenze
- 34 Alle sind lebendig

- 
- 35 Lebendige Grenzen brauchen Vorbereitungszeiten
 - 36 Grenzen sind lebendig - Freunde berichten
 - 38 Wir sprengen alle Grenzen - Skurriles
 - 39 Heute habe ich meine Grenzen überschritten - Petra Koch
 - 40 Ausreden - wenn ich meine Grenzen „nur mal gelegentlich“ überschreite
 - 41 Versteck' dich bitte nicht - Gedicht
 - 42 Vier Gründe, warum uns das Grenzensetzen schwer fällt.
 - 44 Fenster ohne Grenzen
 - 46 Wie lebt es sich in einem Land mit Sprachgrenzen? Fragen an Thomas Härtner (Schweiz)
 - 48 Die EU-Grenzen haben sich verändert und dadurch ihr Mittelpunkt
 - 50 Yes and No: Ein Bild von Hennry Wirth
 - 52 FilmTipp: The Other Final
 - 53 BuchTipp: Luitgardis und Jost Wetter-Parasie: MUTIG GRENZEN SETZEN mit gutem Gewissen
 - 54 ge|halt|**volle** Horizonterweiterung 10.1: 55 kuriose Grenzen und 5 bescheuerte Nachbarn
 - 56 Der ge|halt|**volle** Begriff 10.1: Die AlltagsTreue
 - 57 Der Alltag - Gedicht
 - 58 Der ge|halt|**volle** Witz 10.1
 - 60 Impressum
 - 61 Vorschau Nr. 10.2: Das kluge NochNicht
 - 62 Wovon träumst du? - Gedicht



10.1

Lebendige Grenzen

„ Es geht nicht darum, Grenzen zu verschieben, sondern ihnen den trennenden Charakter für die Menschen zu nehmen.

Richard von Weizsäcker



Mögen Sie Grenzen?

Für viele haben Grenzen keinen guten Ruf, weil

- sie uns vorenthalten, was hinter ihnen liegt.
- sie uns von anderen trennen können, die drüben sind und umgekehrt.
- wir bestraft werden, wenn wir sie übertreten.
- sie willkürlich gemacht scheinen.



Im alltäglichen Leben
schaffen wir ständig
durch unser Ja und Nein

Grenzen.

■ Halt, stopp, nein, nicht weiter!

■ Ja, bitte. Bis hierher, ja!



Grenzen sind etwas Gutes

■ Grenzen geben uns Orientierung, wo der Weg verläuft.

■ Grenzen schützen uns, wenn wir in der Gefahr stehen, vom Weg abzukommen.

■ Und sie schützen andere vor uns, bzw. uns vor anderen, wenn wir oder sie vom Weg abgekommen sind.

■ Sie geben den anderen Orientierung, was ich will und wer ich bin, wenn ich durch mein Ja und mein Nein meine Grenzen zeige.

A person in a dark jacket and brown pants stands on a dark, mossy rock formation, looking out over a powerful waterfall. The water is white and turbulent as it falls into a pool below. The background shows a vast, open landscape with rolling hills under a cloudy sky.

Grenzen machen Sinn

Wenn wir sagen: „Jede Grenze macht einen Sinn“, dann setzt das voraus, dass wir grundsätzlich „Sinn“ als etwas Wertvolles und Erstrebenswertes betrachten.

Das heißt z.B., wenn wir Neinsagen, also damit dem anderen eine Grenze setzen, dass es bei jedem konkreten Nein um den Sinn des Neins geht und nicht um das Nein an sich.

Es geht darum, dass sich der Sinn des Neins, bzw. der Grenze realisiert.

Das Nein oder die Grenze ist für den anderen und für mich. Und der Mensch wird nicht für das Nein, bzw. die Grenze geopfert.

Es geht immer um den Menschen und nicht um die Regel, nicht um das Gesetz, was auch hinter meinem Nein stehen mag.

Diese dienen, aber sie dürfen nicht zum Selbstzweck werden.

Es wird also in jeder konkreten Beziehungssituation nötig sein, die jeweilige Grenze herauszufinden, die jeweils etwas anders ausschauen kann, und sich deren Sinn zu verdeutlichen.

Diese lebendige Grenze will Leben schaffen und bietet Flexibilität an.



Gottes Grenzsetzungen

Verbote?

Gebote?

Angebote?

Jesus sagt:

„Der Sabbat ist für den Menschen da, nicht der Mensch für den Sabbat.“ (Mk 2,27)

Zuallererst geht es bei Gottes Grenzsetzungen (Geboten) um deren Sinn!

Was ist der Sinn des Gebots, den Sabbat zu heiligen?

Der Sabbat, ein Tag zum Ruhen, Gott zu ehren, den Tag festlich zu begehen, ein friedvoller Tag.

Dieser Tag ist für den Menschen da und nicht der Mensch für diesen Tag.

Und dann sind Gottes Grenzsetzungen immer ein Ausdruck von Liebe!

Denn Gott ist die Liebe:

„Du sollst nicht begehren deines Nächsten Haus.“ (Ex 20,17)

„Gib dem, der dich bittet, und wende dich nicht ab von dem, der etwas von dir borgen will.“

(Mt. 5,42)

„Und richtet nicht, so werdet ihr auch nicht gerichtet.“ (Lk 6,37)

usw.

Ich halte mich an die Gebote Gottes, weil ihr jeweiliger Sinn mir wertvoll ist. Dabei versuche ich nicht nur, diese Gebote nicht zu übertreten, sondern auch sie nicht zu unterlassen, also auch so häufig wie möglich zu befolgen.

Und ich weiß mich dabei geliebt.

- geliebt im Verstehen der Gebote
- geliebt im Umsetzen der Gebote
- geliebt im nicht beabsichtigten Übertreten der Gebote
- geliebt im nicht beabsichtigten Unterlassen der Gebote

Geliebt mit einem Schuss Traurigkeit, was ich versäumt habe - weil ich sie so wenig aktiv, bzw. aufmerksam umgesetzt habe - und Reue, was ich nicht Hilfreiches bewirkt habe.



MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

MO

DI



Starre Grenzen sind nur selten hilfreich

Starre Grenzen machen manchmal einen Sinn, etwa im Fall von Gewalt und Missbrauch. Hier muss „die Stirn geboten“ werden und meistens sollte man sich dazu noch Verstärkung holen.

In einer Krisensituation muss „zugeschlagen werden“, bei einem Unfall, bei einem Notfall, bei echtem Zeitdruck...

Aber im „normalen Miteinander“ steht eine feste Grenze in der Gefahr, dass es vor allem um Regeln geht, um Gesetze, ums Geld, um Perfektion.

Besser gestalten wir unser Miteinander mit lebendigen Grenzen, denen es um den Menschen geht und um den Sinn, der im Tun, in der Aufgabe, in den Beziehungen, letztlich in unserem Leben stecken sollte.

Eine lebendige Grenze übersetzt diesen Sinn in die jeweilige Situation.

Bei von mir gesetzten starren Grenzen besteht die Gefahr, dass ...

■ ich mir selber wehtun kann, mich aufreißen, ja, sogar aufgebrochen werden kann.

■ keiner mir nahe kommt, auch die nicht, von denen ich es mir wünsche.

■ andere von mir abprallen und sich auch verletzen können.



Ich setze unserer
Tankstellenzapfsäule
eine Grenze



Kürzlich bekam unsere Stammtankstelle neue Zapfsäulen.

Als wir endlich wieder ran durften, was musste ich sehen?

Die Liter- und Preisanzeigen waren nicht nur größer und dadurch leserlicher geworden - Klasse - sie waren leider auch von bildreicher und wortmächtiger Werbung umgeben, die man nicht übersehen konnte.

Immer, wenn ich seitdem tanke, latscht diese aggressive Werbung nicht nur über meine Wahrnehmungsgrenze, was ich freiwillig gar nicht anschauen möchte.

Ich muss sogar immer wieder hinschauen, weil ich kontrollieren will,

ob ich schon genug Benzin getankt habe - und dann ärgere ich mich.

Es reicht!

Ich habe die Nase voll von Süßigkeiten, die ich naschen soll, von Pommes und wohlduftenden Beilagen, die ich genießen soll, von süffigen Getränken, die mich durstig machen.

Es reicht.

Ich wechsle die Tankstelle. Gott sei Dank ist die nächste nur 100 m weiter.

Und hat noch die alten Zapfsäulen, und das bei gleichen Preisen.

Wie lange noch?



Die
Grenzen
unseres
Körpers

Ohne Schlaf

Als Weltrekord gelten 266 Stunden ohne Schlaf, aufgestellt vom Engländer Tony Wright 2007. Vorher blieb der Amerikaner Randy Gardner 264 Stunden wach, was genau elf Tage ergibt. Ob sie dabei ab und zu in einen sogenannten Sekundenschlaf gefallen sind, muss offen bleiben.

Ohne Nahrung

Ein heikles und kompliziertes Thema. Denn oft mussten Menschen hungern, unfreiwillig, als Gefangene z.B. und sind eines Hungertods gestorben.

Spektrum.de vom 05.11.2015: „Einer der längsten Fälle zog sich 73 Tage hin: Der inhaftierte Bürgermeister von Cork, Terence Joseph McSweeney, starb 1920 in einem Londoner Gefängnis im Hungerstreik, mit dem er gegen die Ermordung seines Amtsvorgängers protestiert hatte. Das machte die Mitgefangenen von McSweeney zu Überlebensrekordhaltern: Sie hatten damals den mit McSweeney gemeinsam begonnenen Hungerstreik weitergeführt, bis sie nach 94 Tagen aufgaben – lebend. Im Oktober 1929 wurden sie von Bhagat Singh abgelöst, als der indische Sozialist einen Hungerstreik am 116. Tag in britischer Haft abbrach. Ganz unumstritten ist die Dauer seiner Hungerzeit nicht, weil die britischen Behörden offenbar verschiedene Versuche unternommen hatten, den Gefangenen zu zwangsernähren oder ihm heimlich Nährstoffe zuzuführen, etwa durch Milch im Trinkwasser... Offiziell ist damit eine Messlatte von zumindest drei Monaten gelegt, an die andere berühmte Fälle nicht herankommen: Ma-

hatma Gandhi etwa fastete im Hungerstreik 21 Tage; ein in unwirtlichem Gebiet abgestürztes Paar unfreiwillig etwa 42 Tage...“

Ohne Wasser

Ein Leben ohne zu trinken ist noch viel schwieriger als ohne zu Essen. In weniger als 24 Stunden zeigt unser Körper bereits Anzeichen von Austrocknung. Ohne Wasser können wir nicht länger als drei Tage überleben. Wasser ist einer der Hauptbestandteile des menschlichen Körpers – etwa zu 60% bestehen wir daraus. Deshalb ist es für uns noch wichtiger als Nahrung.

Ohne Atmen

„Nach 5 Minuten ist das Gehirn irreparabel geschädigt, so dass ein Mensch nur noch im Wachkoma weiterleben kann. Nach 10 Minuten ohne Sauerstoffzufuhr ist ein Mensch klinisch tot. Unglaublich, aber: Der Weltrekord im Luftanhalten liegt bei 22 Minuten.“ (M. Thieme.de 1016)

Zu viel Alkohol

Professor Falk Kiefer, Suchtklinik des ZSI Mannheim: "Normalerweise ist eine Blutalkoholkonzentration von 3,5 Promille bereits lebensgefährlich. Bei Werten von fünf oder gar sechs Promille überleben die meisten Menschen eher selten.

Es gibt aber keine klare Regel oder gar eine Formel, mit der man ausrechnen kann, wann Alkohol tödlich wirkt. Deshalb gibt es auch solche extremen Ausnahmefälle.

Es ist sogar ein Fall bekannt, bei dem eine Frau mit 6,1 Promille Alkohol im Blut überlebt hat.

So etwas ist allerdings nur möglich, wenn jemand regelmäßig trinkt und der Körper an starken Alkoholkonsum gewöhnt ist."

Zur Orientierung: Eine 44 Jahre alte Frau mit einer Größe von 1,70 Metern und einem Gewicht von 70 kg müsste etwa 2,6 Liter Bier oder 1,1 Liter Wein trinken um 2 Promille im Blut zu erreichen.

Zu viel Lärm

Gerade hörbar ist beispielsweise ein Uhrenticken und liegt bei bis zu 20 dB (Dezibel), starker Straßenlärm, Autohupen, LKW-Fahrgeräusche sowie auch Schnarchgeräusche um die 80, 90 dB. Bei 160 dB kann das Trommelfell platzen und innere Verletzungen – die zum Tod führen können – treten ab 190 dB auf, da der Schalldruck immens ist.

Maximale Lebensdauer?

Die Französin Jeanne Calment ist 1997 mit 122 Jahren gestorben. Forscher behaupten, dass ein Alter von 125 Jahren höchstwahrscheinlich die absolute Obergrenze sei.



Mein sicherer Ort

Daniel Eytan

Wenn ich diese Seite schreibe, danke ich zuallererst Gott dafür, dass seine Gnade in meinem Leben gesiegt hat und dass Gott die Festung und der Hort meines Lebens ist. Das Gefühl eines sicheren Ortes ist mir nicht sicher mitgegeben worden, zumindest nach der Beschreibung von Theoretikern wie Bowlby oder Erickson und anderen. Meine Kindheit bewegte sich zwischen drei Ländern in Südamerika und einem Teil Siziliens, mit finanziell gut gestellten Eltern, aber ohne echte emotionale Regulation. Wegen der Scheidung meiner Eltern und nach einem Jahr der Trennung verließ mich meine Mutter. Ich begann als gerade 14-jähriger allein zu leben, ganz ohne Familie, und landete schließlich in einer anderen Provinz im Süden Argentiniens, weit weg von allem, was ich kannte.

Also begnügte ich mich mit dem, was ich hatte: nur ein paar Klamotten, viele Bücher und meine Gitarre. Ich dachte, das sei mein Schicksal. Und voller Wut, Traurigkeit und Stolz, aus Angst, Scham und allen möglichen negativen Emotionen mietete ich eine Wohnung und begann „mein Leben“.

Der Umgang mit Schulbehörden, Wohltätigkeits- und Regierungsbeamten war nicht einfach, wenn sie hörten und sahen, dass ich als Kind / Jugendlicher alleine war, insbesondere in einer Gegend, die nicht so entwickelt war wie die Stadt, in der ich dann lebte.

In meinem Herzen war ich fest entschlossen, allen beweisen zu

müssen, dass ich nicht schwach war und natürlich nicht weinte.

Ich erinnere mich an dieses „Ich kann“ von damals, allein in der kleinen Wohnung, Nacht für Nacht, im Angesicht des Flusses in meiner Stadt, zu Gott weinend, ihm die Schuld gebend, und an jedem Tag im ersten Jahr hatte ich Angst vor fast allem, vor allem vor Licht und Lärm in der Nacht, und nur das Einschlafen war meine Hoffnung. Und immer wieder kam die Angst zurück, allein zu sein. Im Rückblick merke ich, dass die Angst einfach ein Teil von mir wurde, und langsam unterschied ich mich von den anderen Jungs in meinem Alter, weil ich überleben, leben und mich selbst ernähren musste.

Ich begann asoziales Verhalten zu entwickeln und war zwar in Bezug auf Schule und Noten unter den Top 3 (es gab eine Vereinbarung zwischen mir und dem Sozialdienst, dass sie mich nicht in ein Waisenhaus bringen), aber die Angst ließ nicht nach, und der Schmerz und die Wut lebten jahrelang in mir. Ich kontrollierte es, merkte aber, dass das mein Leben ist.

Und so vergingen Jahre, bis ich in das Land unserer Vorfahren zurückkehrte, in das Gelobte Land... aber das machte keinen wirklichen Unterschied, nur wieder die Erfahrung einer fremden Kultur. Ich habe die Leute als komisch empfunden, dass sie sich anders verhielten, obwohl ich zu diesem Volk gehörte und an die gleichen

Dinge glaubte und wir die gleiche Tradition hatten... und wieder, besonders hier, tat das „Loch in der Seele“ noch mehr weh.

Mein Leben ging weiter, ich habe in der Armee gedient, ich wurde als „einsamer Soldat“ anerkannt und für mich war diese Bezeichnung eine Schande, obwohl IDF und israelische Gesellschaft zu einsamen Soldaten sehr hilfsbereit und unterstützend sind.

Immer war dieses Gefühl der Einsamkeit da, dieses „Loch in der Seele“.

Ich habe mich nirgendwo sicher gefühlt, immer kam etwas aus der Vergangenheit zurück. Die Dinge waren für die anderen - und nicht für mich, und wahrscheinlich wurde der Einsatz solcher Masken wie „Alles ist gut“ und „Ich bin stark und allmächtig“ ein fester Bestandteil von mir, nur um meine Schwäche und mein inneres Weinen zu verbergen.

Dieser Mangel, der unsichere Ort, war andauernd und begleitete mich jeden Moment, egal was ich tat und wie sehr ich mich bemühte, ein guter Soldat zu sein, abzuhängen, zu reisen, „den Lebensunterhalt zu verdienen“, Freundschaften...

Die Suche nach Liebe stand im Mittelpunkt, in der Hoffnung, dass ich das haben würde, was ich verloren hatte – Familie. Bis ich eines Tages anfang, aus dem Wunsch heraus, Antworten auf die Leere in meinem Leben zu erhalten, etwas über den „christlichen“ Messias zu lernen... Es dauerte nicht lange, bis mir klar wurde – oder besser gesagt

– es wurde mir klar, als wäre mir ein Tuch von den Augen gefallen, als wäre immer etwas da gewesen, was ich nicht sehen konnte, plötzlich sah ich klar, ich fühlte etwas wie eine Fülle in mir, das „Puzzle“ war komplett.

Plötzlich gab es keine Angst mehr, die Zweifel verschwanden, die Bitterkeit und Traurigkeit waren weg. Und ja, ich habe den sicheren Ort gefunden und erkannt, dass der sichere Ort kein geographischer, physischer Ort ist. Mir wurde klar, wie viel mehr es von ihm noch zu lernen und zu erbitten gab. Im Laufe der Jahre, nachdem ich bereits ehrenvoll aus dem Militär entlassen war, kehrte ich nach Südamerika zurück, um Kontakt zu meinen Eltern aufzunehmen ... zu meiner Überraschung lebten beide relativ nah beieinander. Als sie von meinem Glauben hörten, haben sie ihn nicht akzeptiert. Meine Mutter hat „Kaddish“ für mich initiiert und ich habe sogar ein Grab! (Ich werde als Verräter an meinem Volk angesehen, weil ich an Jesus glaube.)

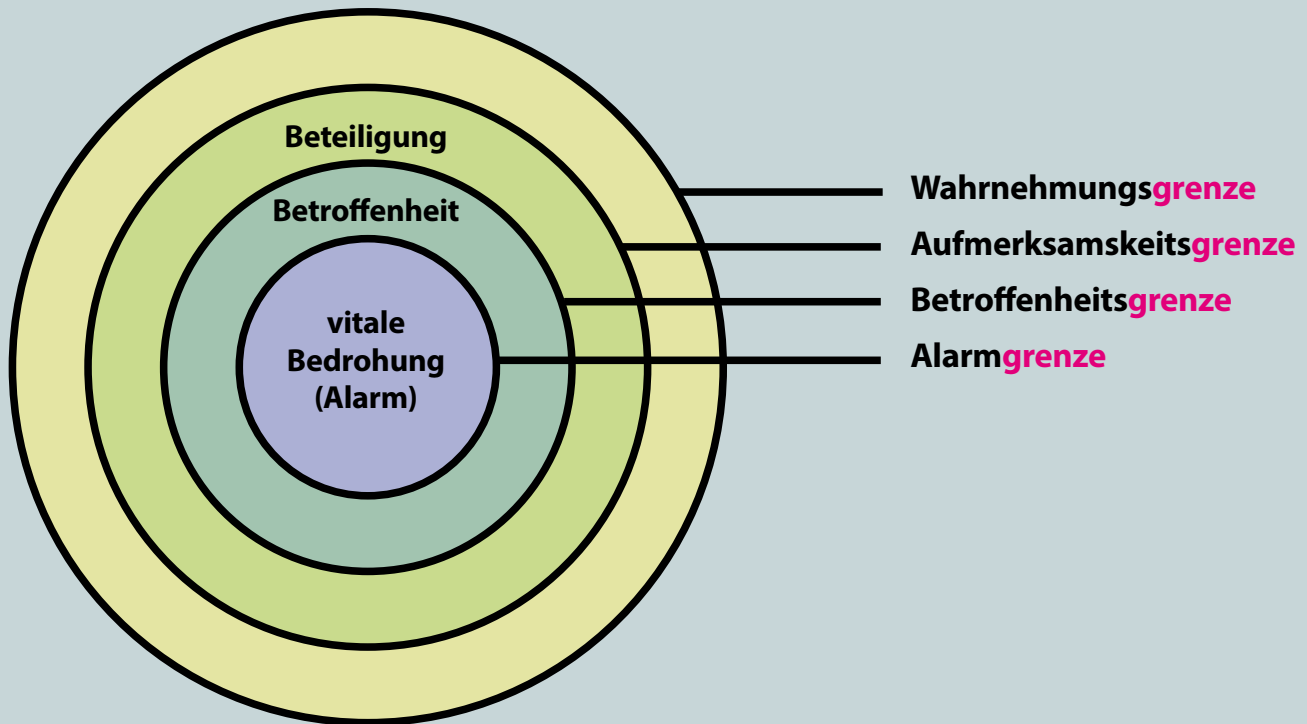
Für meine Eltern bin ich gestorben, aber ich lebe in Christus. Ich weiß nicht, was von meinem Text überhaupt veröffentlicht wird - und natürlich ist in diesen Jahren noch viel mehr passiert - aber seit dem Moment, als ich von dem Thema „sicherer Ort“ gelesen habe, konnte ich nicht aufhören, darüber nachzudenken, was mir und meinen Eltern passiert ist und was in Psalm 27 steht.

Daniel Eytan, lebt in Haifa / Israel, arbeitet als klinischer Psychologe und ist mit Lorena verheiratet. Sie haben drei Kinder.

original englisch/hebräisch



Meine vier inneren Grenzen kennen



Wenn ich das Internet „öffne“, beginnt diese Welt in verschiedener Weise in mein Leben zu treten, gewollt oder ungewollt. Manches übersehe ich, ich lasse mich gar nicht darauf ein, manches beschäftigt mich nur kurz, Wenigem wende ich mich länger zu und ab und zu bringen mich Nachrichten in Bedrängnis. Aber auch wenn ich einfach nur das Haus verlasse und mich auf die Straße begeben, klopfen verschiedene Informationen an meine verschiedenen inneren Grenzen.

Die vier inneren Grenzen

Der Kinderpsychiater Franz Resch (1996) spricht in Bezug auf innere psychische Grenzen von der Wahrnehmungsgrenze, der Aufmerksamkeitsgrenze, der Betroffenheitsgrenze und der Alarmgrenze.

Ein Beispiel

Stellen Sie sich vor, Sie laufen auf dem Bürgersteig einer Straße. Wenn Sie nach vorne blicken, taucht dort irgendwann eine andere Person auf, die Ihnen entgegenkommt. Diese Person wäre im Prinzip schon vorher für Sie sichtbar gewesen, aber erst jetzt ist sie für Sie über die Wahrnehmungsgrenze getreten.

Nach einiger Zeit merken Sie nicht nur, dass diese Person näher kommt, sondern Sie fragen sich, ob Sie diese Person kennen, usw. In diesem Augenblick hat die Person Ihre Aufmerksamkeitsgrenze überschritten. Normalerweise wird diese Person dann an Ihnen vorbeigehen und recht bald wieder die Aufmerksamkeits- und die Wahrnehmungsgrenze

verlassen und aus Ihrer Welt verschwinden.

Stellen wir uns aber jetzt vor, diese Person bleibt bei Ihnen stehen und fragt, ob Sie eine Gelegenheit wissen, wo man günstig übernachten könnte. Jetzt hat sie die Betroffenheitsgrenze überschritten. Sie müssen sich mit dieser Person beschäftigen. Sie müssen entscheiden, ob Sie ihr Zeit zur Verfügung stellen, und sich auch Mühe geben, über eine Antwort nachzudenken. Diese Person wird sich anschließend normalerweise für Ihre Antwort bedanken und die Betroffenheitsgrenze, die Aufmerksamkeitsgrenze und die Wahrnehmungsgrenze wieder verlassen. Sie könnte jedoch noch einen Schritt weiter gehen, falls sie, nachdem Sie ihr

den Weg zum nächsten Hotel erklärt haben, fragt, ob Sie mit ihm oder ihr nicht noch eine Tasse Kaffee trinken wollen. Hier ist diese Person dabei, die Alarmgrenze zu überschreiten, höchstwahrscheinlich fühlen Sie sich bedroht.

Was könnte das konkret bedeuten?

Es lohnt sich, zur Übung einmal bewusst in einen konkreten Tag zu gehen und seine Erwartungen, was an die verschiedenen Grenzen anklopfen könnte, abzufragen.

Was geht heute gewollt oder ungewollt über meine Wahrnehmungsgrenze?

Unsere Straßen sind z.B. voller sexistischer Werbung, mehr oder weniger aufdringlich. Meistens haben die Produkte gar nichts mit Frauen zu tun. Ich habe mir angewöhnt, auf meine Wahrnehmungsgrenze zu achten, wenn ich in die Innenstadt fahre, und die Werbung am Straßenrand möglichst gar nicht über diese Grenze gehen zu lassen.

Wie sieht es mit meiner Aufmerksamkeitsgrenze aus? Was lasse ich, wenn ich z.B. eine Frau als attraktiv wahrnehme, an Aufmerksamkeit zu? Ich denke, der erste Blick darf sein, der zweite Blick bleibt an meiner Aufmerksamkeitsgrenze hängen.

Was will oder wird mich wohl betroffen machen?

Wechseln wir das Beispiel. Immer wieder einmal erlebe ich, wie jemand anfängt, über einen anderen negativ zu reden, und mich auf seine Seite ziehen möchte. Ich soll zustimmen, mit einstimmen, wie schlimm das doch ist, wie der andere sich verhält. Nun habe ich mich grundsätzlich entschie-

den, nicht negativ über Abwesende zu sprechen. So setze ich meine Betroffenheitsgrenze durch ein klares Nein: „Sorry, es fällt mir schwer, über Leute zu reden, die nicht anwesend sind. Auch wenn dir das wichtig ist, lass uns doch über etwas anderes sprechen.“

Und, was könnte mich heute sogar bedrohen, wo gibt es Alarmgrenzen? Als erstes fällt mir spontan ein, dass mein Internet heute gestört sein könnte. Da könnte ich einige (mir gerade) wichtige Aufgaben nicht erledigen. Oder wenn mein Nachbar käme und mich darauf hinwiese, dass es höchste Zeit sei, die Hecke zu schneiden? Das würde meine Pläne (und meine Ruhe) stören.

Alarmgrenzen haben mit unserer persönlichen Sicherheit zu tun und ein Teilaspekt ist, dass unsere Bedürfnisse bedroht werden.

Bei einer Befragung kamen wir zu dem Ergebnis, dass es Menschen nicht so leicht fällt, eigene Bedürfnisse durch ein Nein zu schützen.

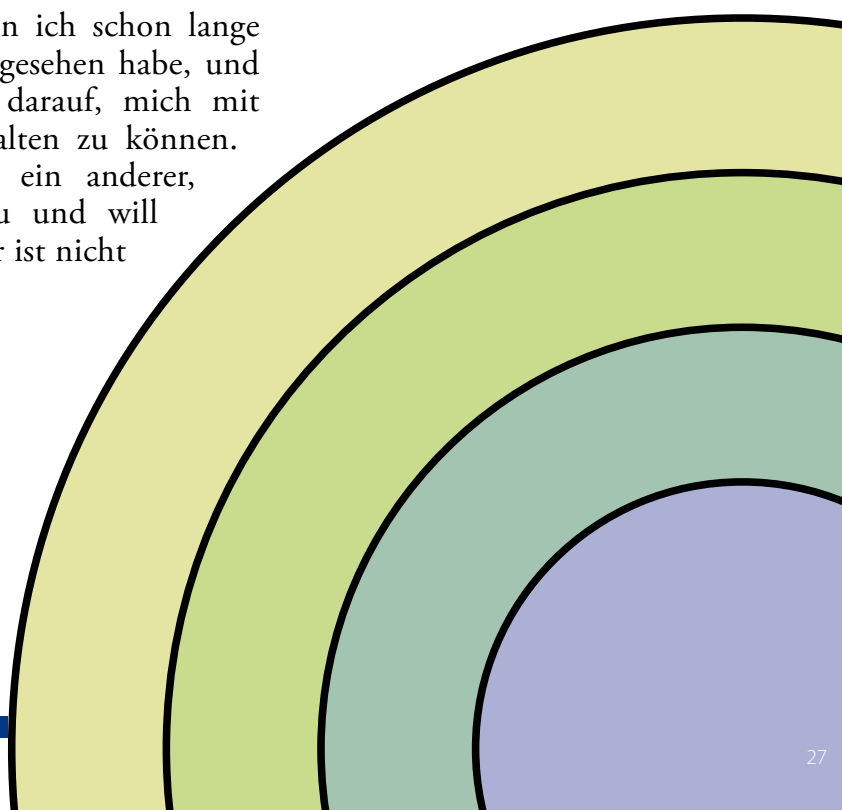
Stellen wir uns einmal vor, ich stehe nach dem Gottesdienst mit einem alten Bekannten zusammen, den ich schon lange nicht mehr gesehen habe, und freue mich darauf, mich mit ihm unterhalten zu können.

Da kommt ein anderer, hört uns zu und will mitreden. Er ist nicht

nur über unsere Aufmerksamkeitsgrenze gelatscht, wir bemerken nicht nur, dass er da ist, sondern er macht uns auch betroffen, d.h. wir müssen uns mit ihm auseinander setzen. In diesem Fall macht er uns Stress, weil wir unsere Betroffenheitsgrenze gerade nur füreinander und nicht für einen Dritten geöffnet haben. Wir würden ihn am liebsten wieder wegschicken, was auch unser Recht wäre, denn er war nicht sensibel dafür, auf unsere verschiedenen Grenzen zu achten.

Für eine stabile Identität ist es notwendig, zu erlernen, die Grenzen entsprechend der eigenen inneren Grenzen in Freiheit und vertrauensbildend setzen zu können (und sie natürlich auch beim anderen zu achten). Eine wichtige Lektion dafür ist es, ein verbindendes Nein zu sprechen, ein Nein, das nicht schroff abgrenzt, sondern eines, das dem anderen dennoch die Hand reicht: Siehe www.nein5xja.de

(Aus Werner May, in Adam-Online 2018)





Lebendige

Grenzen



Lebendige Grenzen markieren einen Grenzbereich, sie sind ähnlich wie der fließende Übergang vom Wasser zum Land am Meer.

Lebendigen Grenzen in Bezug auf Regeln und Gesetze und die Gestaltung zwischenmenschlicher Beziehungen geht es um den Menschen und um den Sinn, der im Tun, in der Aufgabe, in den Beziehungen, letztlich in unserem Leben stecken sollte.

- Lebendige Grenzen machen Ausnahmen möglich, ohne dass sie zur Regel werden.
- Lebendige Grenzen sind flexibel und dadurch auf den Einzelnen abgestimmt.
- Lebendige Grenzen sind sinnorientiert und dadurch kann man miteinander darüber reden.

Am Strand gibt es eine Grenze zwischen Meer und Land, aber eine bewegliche, eine lebendige.

Mit Ebbe und Flut verschiebt sie sich.

Es entsteht ein Grenzbereich, eine lebendige Grenze.

Lebendige Grenzen brauchen wir oft für unser Miteinander: Das Nein oder das Ja liegt meistens nicht punktgenau fest, sondern umfasst einen Grenzbereich.

Es ist selten, dass zwei oder mehrere Personen in einer Sache "punktgenau" übereinstimmen.

Lebendige Grenzen geben Raum, sich in einem Anliegen einander anzunähern.

Bei lebendigen Grenzen muss man den Sinn der Grenzziehung verstehen und in der konkreten Situation die jeweilige Grenze innerhalb des größeren Grenzbereichs herausfinden - und dabei ihren Sinn bewahren, ja, diesen dadurch sogar bewusster machen.



Ein Beispiel für eine lebendige Grenze

Pünktlich zu einer internen Sitzung kommen

Der Sinn der Grenze: Warum soll ich pünktlich sein?

- Um gemeinsam beginnen zu können.
- Um wieder rechtzeitig aufhören zu können

Der Grenzbereich: Was heißt pünktlich?

Bei einer internen Sitzung bedeutet pünktlich zu sein für mich, wenn ich Teilnehmer und nicht der Verantwortliche bin, 2-3 Minuten vorher da zu sein (als Verantwortlicher etwa 5-10 Minuten).

Kann ich nicht pünktlich sein, heißt das auch, mich rechtzeitig zu entschuldigen.

Der verbindliche, lebendige Grenzbereich beginnt also etwa 5 Minuten vorher, mit der Möglichkeit, bei einem echten Grund 2-3 Minuten zu spät zu kommen, denn da befindet man sich noch in der Einstiegsphase der Sitzung.

Lebendige Grenzen statt Strafzettel?



Zwei Freunde haben zu dieser Bitte geschrieben:

„Wo hast du schon einmal Grenzen, Regeln, Gesetze überschritten und wurdest dabei erwischt, aber man hat eine Ausnahme gemacht, dich nicht bestraft?“

Renate schreibt: Ich fuhr vor vielen Jahren nach einem späten Arbeitstermin gegen 22 Uhr mit meiner Kollegin zu ihr nach Hause. Ich am Steuer, sie lotste mich durchs nächtliche Frankfurt. An einem unübersichtlichen und mehrspurigen Kreuzungsgewirr überfuhr ich eine rote Ampel. Vor lauter Schauen, auf welcher Spur muss ich mich einordnen, hatte ich Rot komplett übersehen.

An der nächsten roten Ampel kurz danach hielt ich an. Da ertönte aus dem Polizeiauto hinter mir der Lautsprecher: „Bitte fahren Sie rechts ran.“ Ausgerechnet jetzt die Polizei hinter mir! Vor Schreck muss ich an den Schalter des Fernlichts gekommen sein, und als der Polizist vor meiner Tür stand und mich bat, zunächst mal das Fernlicht auszuschalten, war ich so konfus, dass ich nicht mehr wusste, wo der Schalter war. Der Polizist half mir dabei. Auf die rote Ampel angesprochen, erklärten wir, dass ich mich hier

nicht auskenne und meine Kollegin mir den Weg erklärte. Meine Papiere wurden überprüft und dann bekam ich meinen Führerschein zurück mit den Worten: „Wenn Sie das nächste Mal nicht wissen, wo Sie hin müssen, dann halten Sie doch erst an und orientieren Sie sich“. Ich durfte ohne jede Konsequenz weiterfahren! Meine Kollegin sagte: „Ich habe die ganze Zeit gebetet“. Mir fielen viele Steine vom Herzen.

Sabine schreibt: Vor vielen, vielen Jahren wollte ich pünktlich auf der Arbeit erscheinen. Als ich auf der Straße in Richtung City unterwegs war, gab es plötzlich wegen einem Unfall einen ziemlich langen Stau. Ich überlegte, rechts abzubiegen und die gestaute Strecke sozusagen zu umrunden. Dies war aber ein Weg, der nur für landwirtschaftliche Fahrzeuge erlaubt war.

Ich entschied, rechts abzubiegen und die „verbotene“ Strecke zu nehmen, in der Hoffnung, dass es niemand bemerkte.

Kaum war ich auf diesem landwirtschaftlichen Weg, kam mir ein Polizeiauto entgegen. So ein Mist, dachte ich in meinem Herzen. Ausgerechnet Polizei.

Da der Weg sehr schmal war, gab es keinen Ausweg, Umweg, und

eine Rückfahrt war unmöglich. Sie stiegen aus und kamen auf mich zu.

Ich ließ das Fenster runter und beantwortete wahrheitsgemäß ihre Frage, was ich denn hier zu suchen hätte, das sei schließlich ein Weg, der nicht für Autofahrer erlaubt sei. Ich sagte, auf der Hauptstraße sei ein Stau entstanden und ich wolle „abkürzen“. Sie wollten mir eine Verwarnung erteilen, eine kostenpflichtige Verwarnung. Ich redete ihnen gut zu, indem ich wortwörtlich sagte: „Können Sie nicht eine Ausnahme machen? Ich hab Sie nicht gesehen, Sie haben mich nicht gesehen“! (Lüge pur!) Nach kurzer Überlegenszeit sagten sie: „Fahren Sie weiter, aber wehe, wir treffen Sie hier noch einmal“. Das hatte mich innerlich beglückt und ich fuhr weiter, nachdem sie mit ihrem Auto wirklich sehr an die Seite fuhren.

Ich war innerlich total fröhlich, ob dieser „Erlaubnis“. Das erzählte ich meinen Kollegen in dem christlichen Institut, in dem ich damals arbeitete. Die fanden mich total unmöglich und setzten mir den „Kopf zu recht“. Trotzdem - ich war pünktlich auf der Arbeit.



Bitte sage „**Stopp**“ wenn ich dir zu nahe komme.

Lebendige Grenzen illustriere ich in Kursen gerne durch dieses kleine Anspiel:

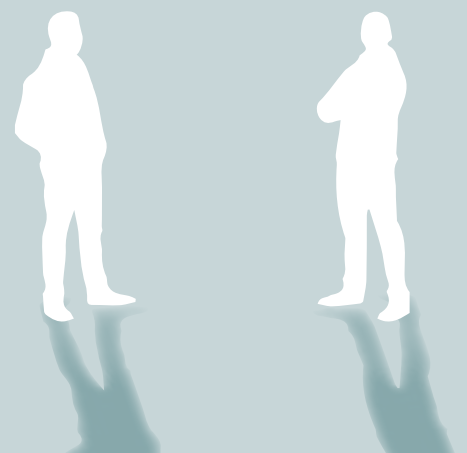
Ich gehe zunächst auf einen Kursteilnehmer zu.

Dieser soll dann Stopp sagen, wenn ich ihm zu nahe komme, was er in der Regel etwa bei einem halben bis einen Meter Abstand tun wird.

Danach folgt die zweite Variante. Ich nehme Anlauf und komme im Tempo auf ihn zu gerannt. Jetzt setzt er die Grenze viel früher, stoppt mich schon so bei 2-3 Metern.

Das illustriert gut, dass je nach Situation ein Nein anders ausfällt. Eine lebendige Grenze zwischen einem halben bis drei Metern, wie

in unserem Beispiel, vermittelt, wie dieser „Grenzbereich“ den Sinn des Neins umsetzt, sich vor zu viel Nähe zu schützen. Und beim Verabschieden umarmen wir uns.





Der Sicherheitsgurt

- heute eine lebendige Schutzgrenze

Ich kann mich noch an eine Diskussion über den Sicherheitsgurt im Auto in einer Philosophievorlesung in den 1970er Jahren erinnern, wo über Freiheit und Selbstverantwortung des Menschen gelehrt wurde.

Heute fast vergessen, aber der Einbaupflicht des Sicherheitsgurt 1974 gingen lebhaft öffentliche wie private Diskussionen voraus und hielten auch noch Jahre an. „Ich will mich doch nicht selber fesseln!“

Die Anschnallquote stieg erst mit der Einführung eines Bußgeldes, bis heute auf 97%.

Wie eine Fessel? Wie eine enge, starre Grenze?

„Die in Pkw serienmäßig oder nachträglich montierten Gurte anfang der 70er Jahre waren oft

nur ‚statisch‘, das heißt, sie mussten nach Anlegen noch stramm gezogen werden, und verhinderten dann das Vorbeugen, etwa zu Radio, Handschuhfach oder Aschenbecher. Dazu musste der Statik-Gurt erst gelockert werden und danach wieder festgezogen.“ (wikipedia)

Heute dagegen ist der Sicherheitsgurt eine gute Erfahrung einer lebendigen Grenze, die Sinn macht, mich und andere zu schützen.

„Gurte sind nun komfortabler und funktioneller. Sie sind auf die jeweilige Schulterhöhe einstellbar und werden automatisch aufgerollt. Diese Aufrollautomatik erlaubt auch das - nicht ruckartige - Vorbeugen des Oberkörpers oder Verschieben des Sitzes,

denn nur sehr schneller Zug am Gurt lässt eine Sperrklinke an der Rolle per Fliehkraft wirksam werden.“
(wikipedia)

Ich erlebe mich durch den Sicherheitsgurt in meinen Bewegungsmöglichkeiten nicht beeinträchtigt, aber mich und andere geschützt. Und das An- und Abschnallen ist eine blitzschnelle Gewohnheit geworden.

Umfassende Informationen zum Sicherheitsgurt hier:



Alle sind lebendig!

Zeitgrenzen_Schmerzgrenzen_Landes-
grenzen_Sinngrenzen_Preisgrenzen
Ausgabengrenzen_Toleranzgrenzen
Produktivitätsgrenzen_Kraftgrenzen
Geduldsgrenzen_Leistungsgrenzen
Staatsgrenzen_Schadenersatzobergren-
zen_Schneefallgrenzen_Treffergrenzen
Lärmgrenzen_Altersgrenzen_Alkohol-
grenzen_Flussgrenzen_Schamgrenzen
Geschwindigkeitsgrenzen_Sprachgren-
zen_Armutsgrenzen_Binnengrenzen
Lohnobergrenzen_Belastungsgrenzen

LEBENDIGE GRENZEN

Lebendige Grenzen brauchen Vorbereitungszeiten



Lebendige Grenzen brauchen Vorbereitungszeiten: Ich muss mir ihren Sinn bewusst machen und eine Vorstellung haben, wie groß der Grenzbereich sein kann, der diesen Sinn erfüllt.

Und ich muss rechtzeitig mit dem oder der Betroffenen über die Grenze sprechen.

Ein Beispiel: Meine 14-jährige Tochter möchte am Abend auf eine Geburtstagsparty gehen.

Um den Grenzbereich herauszufinden, der mir für meine Tochter sinnvoll und vertretbar erscheint, kann eine Technik des Links-Rechts-Annäherns hilfreich sein.

Ich stelle mir vor - mich sozusagen von „rechts“ annähernd -, was der äußerste Zeitpunkt sein könnte: 2:00 Uhr nachts, nein; 1:00 Uhr nachts, nein; 24:00 Uhr nachts, nein; halb zwölf, vielleicht.

Dann nähere ich mich von links an: Wann könnte ich mir vorstellen, dass sie frühestens nach Hause kommt? 21:00 Uhr, nein; 22:00 Uhr ja.

So hat sich eine lebendige Grenze zwischen 22:00 Uhr und 23:30 Uhr ergeben.

Diese Überlegungen kann ich nicht anstellen, wenn ich um 20 Uhr gefragt werde, wann sie heimkommen soll, schon die Hand am Haustürgriff. Dieser Zeitdruck macht mich hilflos und meine Antwort, falls sie nicht passt, wird übergangen oder es gibt Zoff, bis ich nachgebe.

Die Tochter muss ja weg!

Wenn ich ein erfahrener Vater bin, werde ich das Thema mit meiner Tochter rechtzeitig ansprechen, tagsüber oder schon am Tag vorher, am besten in ei-

ner entspannten Situation (auch wenn es mir vielleicht schwer fällt, den Frieden zu stören). Ich werde auch nach ihren Vorstellungen fragen und sie soll spüren, dass sie nicht einem Gesprächspartner mit einer starren Grenze gegenüber sitzt, der, egal, was sie sagen wird, schon seine Entscheidung getroffen hat.

Wir sollten zu diesem Thema auch grundsätzliche Abmachungen treffen, die dann in Einzelfällen erweitert, zwischendurch gemeinsam überprüft und mit zunehmendem Alter angepasst werden können.



MEINE GRENZEN SIND LEBENDIG

- Freunde berichten -

Sage nicht zu vorschnell: „Das kann ich nicht“ oder „Das schaffe ich nie“.

- Niemals werde ich diese Sprache erlernen
- Diesen Umzug schaffe ich nicht.
- ...

Mit Geduld und Ausdauer und mit Gottes Hilfe sind viele Dinge möglich, die du dir vielleicht nicht vorstellen kannst.

Hier berichten jetzt ge|halt|voll-Freunde zu dieser Anfrage:

„Wo hast du einmal gedacht, dass du das oder jenes nicht kannst oder nicht oder nie schaffen wirst, aber heute gehört es zu dir?“

Ich hätte nicht gedacht dass mir was fehlen würde, wenn ich nicht täglich spazieren oder walken gehe. - Ich hätte nicht gedacht, dass es mir Freude macht, mich in Kleingruppen, z. B. bei einem Bodenbild, einzubringen. - Ich bin nicht die super Kreative. Trotzdem habe ich gewagt mit Bible Art Journaling anzufangen. Inzwischen möchte ich es nicht mehr missen. *(Lydia)*

Als Jugendliche/junge Erwachsene war ich der Meinung, dass ich nicht gut mit kleinen Kindern umgehen kann, bis ich dann mit 23 Jahren ein sehr positives Schlüsselerlebnis mit den Kindern von Freunden hatte. Und ich KANN mit Kindern gut umgehen - wurde mir auch immer wieder gespiegelt. Ich habe ja dann sechs Kinder gehabt und mittlerweile acht Enkelkinder; außerdem habe ich viele Jahre sehr gerne Kinderstunden in unserer damaligen Gemeinde geleitet.

Für mich war es in der Schulzeit sehr schwierig, vor der Gruppe etwas zu sagen (Referate waren ein Horror); ich mochte nicht vor einer Gruppe stehen und reden. Das hat sich mittlerweile sehr stark verändert - es macht mir nicht mehr viel aus; klar bin ich aufgeregt, aber es ist nicht mehr schwierig für mich. Gerne leite ich auch Gruppen zu kreativem Gestalten an. *(Karin)*

Ich war ein schüchterner Typ und es «verschlug» mir oft die Sprache, wenn ich etwas sagen wollte. In jungen Jahren war ich lange als Einzelgänger und Steppenwolf unterwegs. Das hat sich sehr verändert: Ich lernte Leute kennen, die mir halfen, aus der «Isolation» zu kommen und ich lernte mich auszudrücken. Ich komme aus einer grossen Familie und wollte nie so herdenartig leben. Heute bin ich ein richtiges «Herdentier» geworden als Vater von vier Kindern und als Sozialpädagoge in einer grossen Wohngemeinschaft. Tief drinnen bin ich aber trotzdem noch gern mal allein und es schlägt mir immer noch ab und zu mal die Sprache. *(Thomas)*

Heute habe ich eine Beratungspraxis. Vor drei Jahren unvorstellbar. Irgendwie ein Wunsch, aber nicht realistisch und eher angstbesetzt, wie das gehen soll. Als die Möglichkeit kam, einen Raum zu mieten, sagte ich ja. Bewusst nahm ich das Risiko auf mich und tat jeden Tag meine Schritte. Ich lernte Akten anzulegen, zu organisieren, eine Steuererklärung zu machen... Ich war treu meinem Wunsch und Er ist mitgegangen. *(Uta)*

Ich bin in einer grossen Familie aufgewachsen und war sehr schüchtern und unsicher. Ich habe schon bald Musik gemacht, Akkordeon und Gitarre, habe mich aber nie getraut, vor anderen zu spielen, auch nicht vor meiner Familie. Eine Freundin hatte den Eindruck, dass ich im Hauskreis Lobpreis machen soll. Nach langem Zögern habe ich mich überwunden und damit angefangen. Das ist jetzt ca. 30 Jahre her und heute leite ich ein Lob-



preis-Team in meiner Gemeinde. Das Beste daran ist, dass ich erleben durfte, dass sich Gott immer zu mir gestellt hat. *(Conny)*

Der tanzende Elefant:

Als Kind war es für mich das Schlimmste, vor anderen und ihren kritischen Blicken etwas produzieren zu müssen. Nach vorne geholt zu werden an die Tafel für eine Ausfrage beispielsweise. Vorsingen war Folter (vermutlich nicht nur für mich). Das Einbrechen der Stimme war so sicher wie Risse in dünnem Eis, wenn ein Elefant darauf Tanzen geübt hätte.

Hätte mir damals jemand erzählt, dass ich mal ohne jedes Lampenfieber von Kanzeln predigen und in Theatern auftreten würde, ich hätte ihn oder sie für bekloppt erklärt.

Was den Unterschied gemacht hat?

Durch Jesus zu erkennen, dass ich einen Wert habe und auch mein Wort einen Wortwert.

Viel Übung. Und ein bisschen Rhetoriktraining hat auch nicht geschadet. *(Hugo)*

Wir sprengen Grenzen - Skurriles

■ Skurrilität 1:

Die größte Eiskugel zum Schlecken

In den USA wurde 2014 eine über 1000 kg (= so schwer wie ein Familienauto) schwere Kugel, 1,88 x 1,68 m groß, aus Erdbeereis angefertigt...



■ Skurrilität 2:

Die meisten Wäscheklammern im Gesicht

Die meisten Wäscheklammern, die in einer Minute an einem Gesicht befestigt wurden, sind 51. (Silvio Sabba, 2012 in Pioltello/Italien).

■ Skurrilität 3:

Der größte Kugelschreiber der Welt

Der größte funktionierende Kugelschreiber der Welt mit eingeschnitzten Szenen aus der indischen Mythologie wurde von Acharya Makunuri Srinivasa in Indien hergestellt und am 24. April 2011 in Hyderabad (Indien) vorgestellt und gemessen. Der Stift ist 5,5 Meter lang

■ Skurrilität 4:

Die weitest geblasene Erbse

Andre Ortolf in der Bodyfeeling Fitnesshalle in Augsburg, Bayern, Deutschland blies am 12. Juli 2014 in einem Atemzug eine Erbse 7,51 m weit.

■ Skurrilität 5:

Die meisten Tennisbälle in einer Hand

Die meisten in der Hand gehaltenen Tennisbälle sind 27. Diese Anzahl wurde von Mithlesh Choudary in Jaipur, Indien, 2018 erreicht.

u.a.: Quelle: Guinness World Records, Hrsg. Pan Macmillan



„Heute habe ich meine Grenzen überschritten“

Petra Koch

Heute habe ich meine Grenzen überschritten - innere und äußere gleichzeitig. Blöd, oder?

Warum blöd? Weil ich mir nicht sicher war, ob Jesus mich schickt oder nicht.

Ich bin Beraterin. Da lernt man „professionell“ zu arbeiten und zu leben. Damit meine ich: Grenzen setzen in Beziehungen und sein jeweiliges Rollenverständnis klären, weil man sich sonst vielleicht verausgaben könnte. Es besteht die Gefahr, ein ungesundes Helfersyndrom zu entwickeln. Deswegen ist Selbstreflexion angebracht, auch um anderen angemessen helfen zu können, ohne dabei selbst zu kurz zu kommen. Sich selbst wahrnehmen, seine Werte und Bedürfnisse kennen und ihnen gemäß leben. So geht das!

Und ganz ehrlich: Ich habe richtig gute Erfahrungen damit gemacht. Diese Strategie funktioniert und verhilft zu einem starken, gelingenden und gut ausbalancierten Leben. Ich kann sie echt empfehlen!

Aber jetzt kommt das ABER: Aber es gibt Tage, da passt das einfach nicht. Da habe ich das Gefühl, dass so ein Vorgehen völlig lieblos wäre.

Heute ging es mir so.

Hans war gestorben vor ein paar Monaten. Er war früher Pastor und war in den letzten Jahren Teil unserer Gemeinde zusammen mit seiner Frau Margarete. In der Zeit nach seinem Tod unterhielt ich mich ein paar Mal

mit Margarete und wollte ihr so mein Mitgefühl zeigen und sie etwas trösten.

Bei einer dieser Begegnungen fragte sie mich dann, ob ich sie nicht mal zuhause besuchen könnte. Sie wollte mir einige Kunstbilder von Hans vererben, weil sie den Eindruck hatte, dass ich diese Drucke mit verschiedenen seelsorgerischen Motiven bekommen sollte, weil ich ja auch Seelsorgerin bin.

Ich muss gestehen, es war schon eine Art Ehre für mich, dass ich etwas von Hans erben sollte. Und zugleich war es aber auch eine Last und ich hatte einige Zweifel: Würden mir die Bilder wohl gefallen? Bin ich dann im Zugzwang und in der Pflicht, sie auch aufzuhängen in meinen Räumen? Und eine typische Berater-Frage: Wird mir hier ein Auftrag delegiert, der gar nicht meiner ist? So sah es in mir aus.

Und dazu kam noch, dass ich für diesen bestimmt halbtägigen Ausflug in ihre Stadt wirklich nicht die Zeit hatte. Mein Kalender war gerade bis zum Rand gefüllt - mehr als gut war.

Trotz all dem wusste ich tief drin: Die Liebe verbietet es mir an dieser Stelle, nicht zu Margarete zu fahren. Wenn ich daran denke, was sie gerade durchmachen muss, wäre es fast gemein, ihre Erwartungen zu enttäuschen und stattdessen meine Grenzen zu achten - die Grenzen meiner Kraft, Zeit und die meiner Art, Beziehungen zu leben.

Es half nichts: also Augen zu und durch! Ich fuhr die 40 km zu ihr hin und es fühlte sich nichtwirklich lebendig an, eher wie eine Pflichterfüllung. Ich musste gegen mich, meine Interessen und meine Werte arbeiten. Aber dennoch ging es echt nicht anders. Hinfahren war dran, definitiv!

Ich verbrachte dann einen richtig schönen, intensiven Vormittag mit Margarete. Wir tranken Tee und ich lernte sie dabei näher kennen. Wir teilten unsere Geschichten und unseren Glauben. Gegen Ende beteten wir zusammen.

Und dann beim Gehen zeigte sie mir die Bilder. Sie betonte mehrmals, dass ich die Bilder nicht unbedingt aufzuhängen brauche, als ich anfang, sie mir genauer anzusehen.

Damit setzte sie mich frei. „Ich schau mal, ob ich einen guten Platz finde“, sagte ich, „aber versprechen kann ich nichts.“ Das war in Ordnung für sie.

Nun, was soll ich jetzt denken über dieses Erlebnis?

War es gut oder richtig, meine inneren und äußeren Grenzen zu überschreiten und mein „Eigentlich“ hintenan zu stellen? Definitiv ja!

War es wohl Jesus, der mich zu ihr geschickt hat? Keine Ahnung. Es fühlte sich nicht besonders heilig an.

Würde ich es wieder tun? Auf jeden Fall.

Bin ich dadurch gewachsen oder kriege ich ein Krönchen dafür? Kann ich nicht sagen. Weiß ich einfach nicht.

Es war, wie es war, und es ist nun, wie es ist. Richtig und Falsch spielt gar keine Rolle dabei. Vielleicht erfahre ich ja mal irgendwann mehr, was das soll und warum es genau so gut war - für Margarete, für mich und für wen auch immer.

(P.S. Hans und Margarete sind nicht die Originalnamen)

Ausreden – wenn ich meine Grenzen „nur mal gelegentlich“ überschreite

Zu viel Süßigkeiten, Lügen oder Halbwahrheiten, Kleinigkeiten stehlen, zu früh antworten, Ja sagen statt Nein, ... wer kennt das nicht.

Und stellen sich dann nicht spontan Ausreden, bzw. Selbstrechtfertigungen ein?

„Man muss sich ja mal was gönnen!“

„Einmal ist keinmal!“

„Der Klügere gibt nach!“

„Ich habe geschlafen!“

„Das machen doch alle mal!“

„Die Zeit war noch nicht reif!“

„Sieht ja keiner!“

„Ich bin noch nicht so weit!“

„Ich bin eben so!“

„Das bringt ja niemanden um!“

Welche dieser Ausreden kennst du für dich?

Wie häufig gebrauchst du sie?

Und wie findest du das?

2011 regte eine Fastenaktion an, es einmal ganz ohne Ausreden zu probieren: „Ich war´s. Sieben Wochen ohne Ausreden“



Versteck' dich bitte nicht

**Verstehst du mich
Wenn ich an dich denke
Dass ein Gartenzaun
Mir vor Augen steht
Der wie jede Grenze
Schützt und manchmal
Doch begrenzt
Was sich zu schnell
Bewegen will**

**Aber hör gut zu
Du bist keine Mauer
Wo man nicht weiß
Was sich hinter ihr verbirgt
Nein, ein Zaun
Bunt angestrichen
Mit einer Tür
Wo man erkennt
Dein Herz schlägt
Für die Menschen**

Vier Gründe, warum uns das Grenzen- setzen schwer fällt.



Wenn jemand mich fragt, ob ich ihm sagen könnte, warum ihm das Neinsagen, und damit das Grenzensetzen, so schwerfällt, antworte ich in der Regel mit

vier Begründungen. Denn das ist nicht nur so, weil wir es in der Schule nicht gelernt haben (auf dem Lehrplan stand es jedenfalls zu meiner Zeit nicht).

Ich wechsele bewusst von der Einzahl in die Mehrzahl, „warum uns...“, denn 81 Prozent der Deutschen sagen in einer Umfrage, dass sie öfters einmal Ja sagen,

wo eigentlich ein Nein angebracht wäre. Das Neinsagen scheint uns also generell schwer zu fallen.

Nicht jedes Nein, das wir am Tag zu sprechen haben, zählt dazu. Laut Verhaltensforschung treffen wir bewusst oder unbewusst mehr als 20.000 Entscheidungen am Tag, und unsere inneren gedanklichen oder emotionalen Nein und Ja sind als Weichenstellungen an diesen Entscheidungen beteiligt.

Aber es genügen schon zwei bis drei herausfordernde Nein, um uns in dieser Meinung zu bestärken, dass uns das Neinsagen schwerfällt.

1 Als ersten Grund, warum uns das Neinsagen schwerfällt, möchte ich unsere eigene Lebensgeschichte anführen, mit all den Nein-Erfahrungen: Wie hat man mir als Kind Nein gesagt, beziehungsweise was habe ich erlebt, wenn ich selbst Nein gesagt habe?

Waren es Erfahrungen der Willkür, der Verachtung, der Missachtung und ähnlich Schmerzhaftes, wollen wir damit nicht wieder in Berührung kommen und versuchen deshalb, ein Nein zu vermeiden.

2 Zweiter Grund: Es fällt uns schwer, zu unseren eigenen Bedürfnissen zu stehen.

Das hat nicht nur etwas mit mehr oder weniger Selbstvertrauen zu tun, sondern auch mit dem Mut, zu eigenen Rechten und Bedürfnissen zu stehen, sie zu leben, das zu nehmen, was mir zusteht, aber auch aus Liebe Rechte loszulassen, aus Freiheit zu verzichten und von dem weiterzugeben, was mir gehört.

Das Ergebnis einer eigenen Befragung zeigt, dass es am schwers-

ten fällt, ein Nein zu sagen, wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse schützen sollten. Hier scheinen wir unsicher zu sein, haben vielleicht Angst, egoistisch, ich-zentriert oder lieblos zu sein.

Doch jeder Mensch hat Bedürfnisse, darf sie haben, sollte sie kennen und zeigen. Erst dann kann er die Entscheidung treffen, sie zu leben oder darauf zu verzichten.

3 Der dritte Grund ist, dass wir Ärger vermeiden wollen, weil der andere, dem ich Nein sage, wie verbindend mir das auch gelingen mag, ärgerlich reagieren kann. Und das möchte ich vermeiden. Doch diesen Preis müssen wir bereit sein zu bezahlen. Es wird sowieso und es darf Ärger in unserem Leben geben. Ärger ist zwar ein unangenehmes, aber deshalb kein schlechtes Gefühl. Ärger ist ein Signalgefühl, dass etwas nicht stimmt. Also ein gutes Gefühl!

4 Und der vierte Grund, warum uns das Neinsagen schwerfällt, ist ein universeller Grund,

der alle Menschen betrifft, egal wo sie leben und in welchem kulturellen Kontext sie sich befinden.

Mir ist aufgefallen, dass gleich das erste Nein im Schöpfungsbericht der Bibel - als Gott spricht, nicht vom Bau der Erkenntnis von Gut und Böse zu essen - Misstrauen erzeugt: Sollte Gott etwas gegen uns haben?

Jedes Land, jede Kultur hat ihre eigenen Lösungen gefunden, wie sie das Nein mit seinem Misstrauen entschärft. Schon innerhalb Europas höre ich auf meinen Vorträgen den Einwand, dass man zum Beispiel in Österreich schon andere Formen gefunden hat als in Deutschland. In manchen asiatischen Kulturen gibt es Situationen, wo ein Nein, zum Beispiel gegenüber einer beruflich höher gestellten Person, nicht erlaubt ist.

Und deswegen meine Hauptthese: Wir, die Menschheit, brauchen eine Versöhnung mit dem Nein. Voraussetzung ist dazu die Versöhnung mit Gott, dass wir ihm gegenüber unser Misstrauen aufgeben. Auch seine Gebote, seine Grenzen, sind etwas Gutes.





Fenster

ohne Grenzen

L

angsam habe ich mich nach Jahrzehnten häufiger Familienbesuche in den Niederlanden daran gewöhnt, dass an den Fenstern, egal wie groß, keine Gardinen hängen.

Dem Märchen von den Gardinensteuern, also Steuern für das Aufhängen von Gardinen, die man dadurch spart, weil man keine hat, habe ich kaum geglaubt. Schon eher dem wohl eigentlichen Grund, dass die protestantische Bewegung des Calvinismus dahintersteht: „Ehrliche Menschen haben nichts zu verbergen“. Und man freut sich zusätzlich über mehr Tageslicht.

Und mit der Zeit habe ich als Besucher auch die Gewohnheit abgelegt, in die „Schaufenster der Häuser“ zu gaffen.

Zwei Deutsche, die seit Jahren in den Niederlanden leben, haben mir ihre Erfahrungen geschickt.

Maria

Wie lange lebst du schon in den Niederlanden?

Seit beinahe 30 Jahren.

Sind dir in der Anfangszeit - und dann wie - die fehlenden Gardinen, bzw. die offenen Fenster aufgefallen?

Ja, die großen Fenster mit direktem Einblick ins Wohnzimmer sind mir natürlich aufgefallen. Der Blick wird auch immer - gewollt oder ungewollt - dahingezogen. Abends sieht man dann meistens Familien am Sofa sitzen und fernsehen. Zur Weihnachtszeit werden die Fenster ausgiebig geschmückt und mit Lichtern ausgestattet. Jede Wohngegend oder Straße hat da ihren eigenen Stil und des Öfteren sprechen Nachbarn sich beim Schmücken auch ab.

Wie schnell hast du dich daran gewöhnt? Welche Erfahrungen hast du dabei gemacht?

Das kann ich eigentlich nicht genau sagen. Und jetzt noch immer schaue ich öfter in die Wohnzimmer. In Neubaugegenden sieht man inzwischen übrigens immer mehr Gardinen; oder zumindest keine Wohnzimmerfenster mehr, die zur Straße gerichtet sind.

Stören dich jetzt in Deutschland, wenn du wieder zu Besuch hier bist, die „verschlossenen“ Fenster?

Nein, sicher nicht. Mir fallen aber Häuser mit kleinen Fenstern auf und bei Neubauten wundere ich mich, warum man kleine Fenster auswählt. Durch große Fenster kommt einfach mehr Licht!

Möchtest du noch etwas dazu sagen?

Es ist schön, dass Länder eigene Gewohnheiten und Bräuche haben. So machte es Spaß, verschiedene Länder zu besuchen und die Einwohner kennen und verstehen zu lernen!

Joachim

Wie lange lebst du schon in den Niederlanden?

Insgesamt seit mehr als 38 Jahren.

Sind dir in der Anfangszeit - und dann wie - die fehlenden Gardinen, bzw. die offenen Fenster aufgefallen?

Es gibt schon Gardinen, aber die sind tagsüber - meistens zumindest - teilweise offen. Ich hatte davon in Reiseführern gelesen und als ich dann in den Niederlanden studierte, habe ich das in der eigenen Mietwohnung auch erfahren.

Wie schnell hast du dich daran gewöhnt? Welche Erfahrungen hast du dabei gemacht?

Für mich war das nicht irgendwie gewöhnungsbedürftig. Es war halt so und ich konnte so die schöne Aussicht aus meiner Wohnung genießen. Die lag im 1. Stock, also nicht so im direkten Einblick von der Straße.



Stören dich jetzt in Deutschland, wenn du wieder zu Besuch hier bist, die „verschlossenen“ Fenster?

Anfänglich musste ich mich wieder an die geschlossenen Fenster am Abend gewöhnen. Die Welt innen wird dann so klein und isoliert. Man hat nicht mehr die Perspektive des „Außen“, der größeren Welt. Jetzt stört mich das nicht mehr so, ist halt so: andere Länder, andere Sitten. In Deutschland sind die Winternächte im Allgemeinen kälter als in Holland, da ist es gut, die Wärme durch Fensterläden im Haus zu behalten.

Möchtest du noch etwas dazu sagen?

Es gibt viele größere Probleme in der Welt als Vorhänge: ja/nein. Aber manchmal können kleine Probleme sehr groß werden, wie zum Beispiel ein kleines Steinchen im Schuh bei einer Wanderung, die ich gerade hinter mir habe.



WIE LEBT ES SICH IN EINEM LAND MIT SPRACHGRENZEN?

Wikipedia: Die Sprachgrenzen in der Schweiz folgen keinen politischen Grenzen (Kantonsgrenzen). So durchläuft eine Sprachgrenze z. B. den Kanton Wallis und teilt ihn auf in das deutschsprachige Oberwallis im Osten und das französischsprachige Unterwallis im Westen. Da die Sprachgrenze teilweise innerhalb des Kantons verläuft, kann es vorkommen, dass sie sich verschiebt, so z. B. in der Stadt Biel/Bienne. Die Stadt liegt im zweisprachigen Kanton Bern am Rande des französischsprachigen Berner

Juras. Ursprünglich waren die Stadtbewohner deutschsprachig, erst mit der Zuwanderung von Französisch sprechenden Uhrmachern aus dem Jura wurde die Stadt mit der Zeit zweisprachig. So etwas kann auch heute noch passieren, da jede Gemeinde ihre Amtssprache(n) selber wählen kann.

In der Schweiz gibt es vier Sprachgrenzen:

- zwischen der Deutschschweiz und der Romandie (Deutsch/Französisch), wird auch „Röstigraben“ genannt;

- zwischen der Deutschschweiz und der Italienischen Schweiz (Deutsch/Italienisch);
- zwischen der Deutschschweiz und dem romanischen Sprachraum (Deutsch/Rätoromanisch);
- zwischen der Italienischen Schweiz und dem romanischen Sprachraum (Italienisch/Rätoromanisch).

Fragen an Thomas Härtner (Schweiz)

Sprichst du alle vier Sprachen?

Nein, ich bin eher ein Sprachba-
nause. Meine Frau spricht Itali-
enisch und Französisch. Ich nur
der Spur nach. In der Schule hat-
ten wir drei Jahre Französisch.
Es war mühsam, die Nasallau-
te und vor allem die Gramma-
tik zu lernen. Deutsch ist mei-
ne Muttersprache, die gibt mir
Geborgenheit, wie eine Mutter.
In den anderen Sprachen füh-
le ich mich eher „ungeborgen“
und mir fehlt die Motivation zu
büffeln, was nötig wäre, um eine
Fremdsprache zu lernen.

Wie war das für dich als Kind?

In meinem Elternhaus wurde
ausnahmslos deutsch gespro-
chen. In den sechziger Jahren
hatten wir Nachbarn, die itali-
enisch gesprochen haben. Zudem
gab es drei Schweizer Fernseh-
programme, bei denen wir die
anderen Landessprachen hören
konnten.

Wir gingen oft in den Kanton
Tessin in die Ferien. In den
französischsprachigen Teil der
Schweiz nur ganz selten.

Von den Ferien im Ticino er-
innere ich mich an folgende
Worte: „funiculare“, d.h. kleine
Bergbahn, oder „prossima fer-
mata“, d.h. nächster Halt. In
der deutschen Schweiz sagt man
meistens: „Tschau“, das vom
italienischen ciao kommt oder
excüsi, vom französischen „je
m'excuse“, was Entschuldigung
heisst. Da sieht man eine gewis-
se Sprachvermischung.

Wie ist es heute?

Heute wird in Zürich neben
Deutsch meistens Englisch ge-
sprochen. Ab und zu hört man
Italienisch und eher selten Fran-
zösisch. Rätoromanisch schon



gar nicht. Da muss man in den
Kanton Graubünden fahren und
hört in der Bahn diese Sprache.
Diese Sprachregion kämpft um
Anerkennung als vierte Landes-
sprache. Im Fernsehen kommt
hie und da eine Sendung auf
Rätoromanisch.

Erlebst du Sprachgrenzen?

Ja, wenn ich mit dem Zug Rich-
tung Westen fahre von Zürich
aus nach Bern, heisst es plötz-
lich: Prochain arrêt: Fribourg.
Die Schaffner sprechen franzö-
sisch und es heisst nicht „Stras-
se“, sondern „Rue“. Im Tessin
fängt es nach dem Gotthard-
tunnel an mit Italienisch. Diese
Sprachgrenze ist mir irgendwie
vertrauter, weil wir da viel in den
Ferien waren. In der Romandie,
so heisst die Westschweiz, mach-
ten wir mehr Tagesausflüge.

In der Schweiz kann man mit
dem Zug an einem Tag durch
alle Sprachregionen fahren. Die
Grenze zur Westschweiz, dem
französischen Teil der Schweiz,
wird als „Röstigraben“ bezeich-
net.

Rösti ist ein typisch schweize-
risches Kartoffelgericht. Wieso
das so ist, weiss ich nicht, fand es
aber immer lustig. Da ich nicht
so gut Französisch und Italie-
nisch spreche, d. h. mehr verste-
he als ich sprechen kann, fühlte
ich mich dann nicht so gut. So-
bald die Konversation kompli-
zierter wird, muss ich abhängen

und sagen: „excuse moi, je parle
seulement un peu français“ oder
„solo un poco italiano“. Oder
auf Englisch wechseln, was ja
viele Leute verstehen oder zu-
mindest der Spur nach.

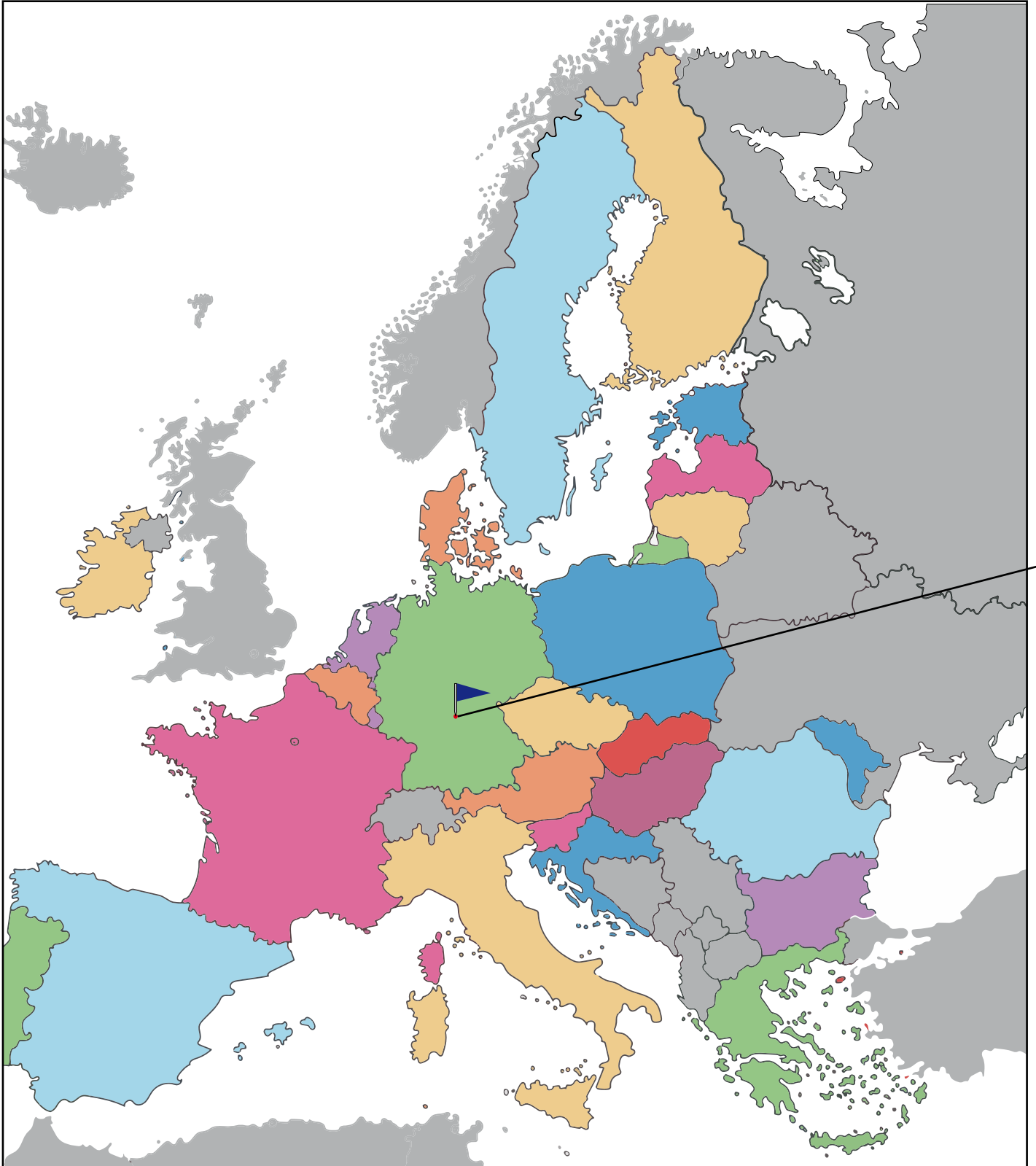
Was denkst du dir sonst dazu?

Kürzlich hörte ich, dass das
Schweizer Staatsgebilde mehr
von Frankreich geprägt wurde
als von Deutschland. Napole-
on habe dazu beigetragen. In
der Schule mussten wir neben
Deutsch Französisch lernen und
nicht wie heute Englisch, was ja
viel praktischer wäre.

Ich denke, die Westschweizer
Kultur ist legerer (von légère),
als die Deutschschweizerische.

Wir sind stärker von den nörd-
lichen Nachbarn geprägt. Die
Sprachmelodie des Schweizer-
deutsch hat etwas eher Hartes
wie das Hochdeutsche und ist
weniger verspielt wie das Ita-
lienisch oder das Elegante der
französischen Sprache. Es gibt
ja bekanntlich in der deutsch-
sprachigen Schweiz unzähli-
ge Dialekte, die z.T. fast nicht
verständlich sind, wie z.B. der
Walliser Dialekt. Zudem lieben
wir - besonders bei Kindern -
die Verkleinerung: Blüsli, Jäg-
gli, Hösli, Pullöverli, Blötterli,
Brüggli, Oepfeli, Chindli, etc.
Das finde ich herzig, bedeutet
niedlich, und wärmt mein Herz
wie eine Mutter, also die Mut-
tersprache.

Die EU-Grenzen haben sich verändert und dadurch ihr Mittelpunkt





Das ge|halt|**voll**-magazin ////////////////////////////////// entsteht im Mittelpunkt der EU //

Mit dem Austritt Großbritanniens aus der Europäischen Union hat sich deren Mittelpunkt um 70 km nach Südosten verschoben: in den Weiler **Gadheim**, einen Ortsteil Veitshöchheims bei Würzburg. Und damit entsteht jetzt das ge|halt|**voll**-Magazin im Mittelpunkt der EU!

Was? Wieso?

Vom Mittelpunkt der EU in Gadheim sind es 1,5 km Fußweg, 19 min Gehzeit, zum Haus von ge|halt|**voll**-Designer Henry Wirth in Veitshöchheim. Mit dem Fahrrad wäre er in 6 min am Ziel. Herausgeber Werner May bräuhete für die 10 km zu Fuß allerdings über 2 Stunden von seinem Zuhause in Würzburg-Lengfeld aus, mit dem Fahrrad wäre er 50 min unterwegs.

Wie wird der EU-Mittelpunkt berechnet?

Der EU-Mittelpunkt wird auf Initiative des französischen Institut national de l'information géographique et forestière (IGN) seit 1995 berechnet. Es gibt verschiedene Methoden, wie der Mittelpunkt eines Landes oder eines Gebiets ermittelt werden kann. Eine von Behörden, zum Beispiel von der EU, autorisierte Definition existiert nicht.

Das IGN benutzt eine Methode, die der Ingenieur Jean-Georges Affholder 1980 definiert hat. »Sie besteht darin, den Schwerpunkt einer Oberfläche, deren Umfang bekannt ist, auf einem Ellipsoid zu berechnen«, sagt Corinne Waechter vom IGN.

Vereinfacht gesagt bedeutet das: Würde man die Umrisse der aktuellen EU aus einer Pappkarte ausschneiden, wäre Gadheim genau der Punkt, an dem diese Platte perfekt austariert werden kann.



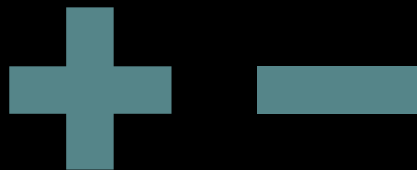


Titel: **YES AND NO**, Größe: 60 x 80 cm
 Holzfaserplatte bemalt, Mischtechnik,
 Binderfarbe, Leim, Kreide, Papier

Henry Wirth, März 2021

YES AND NO

JA und Nein sind elementare Bausteine unserer Kommunikation. An den richtigen Stellen eingesetzt bilden sie die Basisstruktur für wachsende, tragfähige Beziehungen.



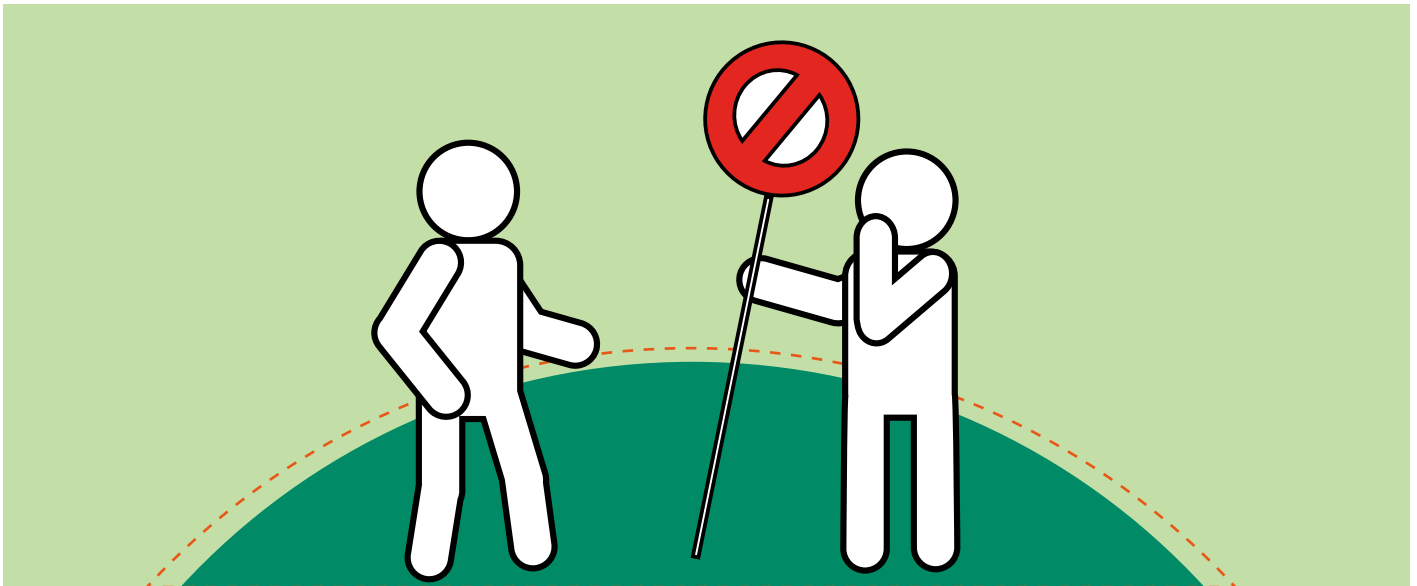


Film-Tipp

An der unteren Grenze: The Other Final //

Als sich am 30. Juni 2002 Deutschland und Brasilien im Endspiel der Weltmeisterschaft gegenüberstehen, ist das andere Finale, "The Other Final", bereits gespielt. Bhutan und Montserrat, auf den Plätzen 202 und 203 in der FIFA-Weltrangliste angesiedelt, trafen aufeinander - vor 25 000 Zuschauern im Himalaya-Königreich Bhutan. Der Dokumentarfilm ist die eindrucksvolle Geschichte einer Reise zu den Wurzeln des Fußballs. Der niederländische Regisseur Johan Kramer setzt das Finale der schlechtesten Nationalteams der Erde stimmungsvoll in Szene. Er beschränkt sich keinesfalls auf das Spiel, sondern erzählt in faszinierenden Bildern von den Menschen: von ihrem Glauben, ihren Hoffnungen, ihren Träumen. 2005 gewann der Film den Publikumspreis beim Internationalen Fußballfilmfestival "11 mm" in Berlin.





Buch-Tipp

Luitgardis und Jost Wetter-Parasie: ////////////////////////////////// MUTIG GRENZEN SETZEN mit gutem Gewissen

Das richtige Buch zur rechten Zeit, voller Grenzbeschreibungen - mit-ten aus dem Leben!

So stellt Jost Wetter-Parasi dieses Buch vor:

„Meine Frau und ich wären gar nicht verheiratet, wenn wir nicht schon früh Grenzen gesetzt hätten. Denn anfangs waren meine Eltern überzeugt, dass diese Frau nicht zu mir passt. Sie glaubten, dass ich in mein Unglück renne. Das war hart für mich, denn ich gab viel auf das Urteil meiner Eltern. Mit unserer Liebesgeschichte beginnt unser Buch: Mutig Grenzen setzen – mit gutem Gewissen.“

Familie braucht Grenzen - Freundschaft braucht Grenzen - Der Beruf braucht Grenzen - Erziehung braucht Grenzen - Partnerschaft braucht Grenzen - Social Media brauchen Grenzen - Gott setzt Grenzen - Hoffnung nach verletzten Grenzen – das sind die Themen.

MUTIG GRENZEN SETZEN zeigt aber nicht nur auf, wo es und wie es nötig ist, Grenzen zu setzen, sondern illustriert dies durch viele Beispiele, bzw. Erfahrungen aus der eigenen Beratungspraxis, aber auch aus der jahrelangen Mitarbeit von Luitgardis Parasie beim NDR in der Serie „Darf ich das? Gewissensfragen im Alltag“.

Und wegen all der vielen persönlichen Beispiele liest man das Buch in einem Zug!

Dieser Slogan als ein Motto des Buches gefällt mir besonders: „Zweimal Ja ist das neue Nein.“

Was das bedeutet, könnt Ihr in der Leseprobe hier selber nachlesen:



Hier zu einem Kurzfilm zum Buch:





55 kuriose Grenzen und 5 bescheuerte Nachbarn

Nach **Fabian Sommariva**, Politikwissenschaftler, KATAPULT-Verlag, Greifswald, 2021

Das Buch wird im Internet so vorgestellt:

„Nur ein paar hundert Menschen haben die Erde jemals so gesehen, wie sie wirklich ist: Sie hat gar keine Grenzen. Von dieser profanen Erkenntnis berichten Raumfahrer immer wieder. Weil Grenzen vom Menschen geschaffen sind, sind sie auch genauso menschlich: unfair, kurios, albern und manchmal auch unfassbar bescheuert.

Die schwedisch-finnische Grenze auf der winzigen Ostseeinsel Märket etwa verläuft nicht einfach gerade über das flache Eiland, sondern im kompliziertesten Zickzackmuster. Schuld ist ein drittes Land und der Grund einfach nur bekloppt. Einfach nur genial hingegen war ein französischer Schmuggler, der durch einen Trick ein Hotel genau auf der schweizerisch-französischen Grenze errichten durfte. Das rettete im Zweiten Weltkrieg sogar Hunderten Juden und Widerstandskämpfern das Leben.

Können Sie sich vorstellen, sich ein Zimmer Ihrer Wohnung mit Ihrem Nachbarn zu teilen? Ein halbes Jahr gehört es Ihnen, dann Ihrem Nachbarn. Bisschen komisch, aber Spanien und Frankreich machen das so mit einer Insel. Warum? Erst Streit.

Dann Hochzeit.“

So eine Buchpräsentation macht neugierig und ich habe mir das Buch gekauft. Und dann? Das Meiste war mir unbekannt und alles recht interessant zu lesen. Bald wurde mir klar, dass alle Landesgrenzen menschengemacht sind. Und wir Europäer haben den Landesgrenzgedanken in die weite Welt gebracht! Ob es ohne Grenzen weniger Konflikte gäbe, wie der Autor behauptet? Er deutet aber auch immer wieder an, dass Grenzen zu Begegnungs- und Verhandlungsorten werden können, zum Nutzen aller.





en Jahrtausends der Bahnbetrieb stillgelegt wurde. Stattdessen entschlossen sich beide, gemeinsam den längsten grenzüberschreitenden, zusammenhängenden Rad- und Wanderweg Europas auf stillgelegten Eisenbahntrassen zu errichten... Der 125 Kilometer lange Radweg belebt seither die Gegend mit zahlreichen

Tagestouristen... Die Grenze und ihren skurrilen Verlauf könnte man heute fast vergessen – würde beim Radeln nicht dauernd das Handy klingeln, wenn wieder mal eine SMS des Mobilfunkanbieters über die Auslandstarife eintrudelt.

Nachbemerkung: Vor Jahren übernachtete ich in Freilassing, das gleich neben Salzburg / Österreich liegt, aber noch in Deutschland. Als ich versuchte, mich ins Internet einzuloggen, musste ich feststellen, dass die Internetlandesgrenze quer durch meine Gästewohnung verlief: Im Schlafzimmer musste ich über BRD einloggen, in der Küche über Österreich! Von einer ähnlichen Erfahrung berichtet dieses Buch auf S.47: Der Exklavenradweg zwischen Belgien und Deutschland. „Und so sah Belgien auch keinen Grund, das Gebiet den Deutschen zurückzugeben, als Anfang des neu-





Die AlltagsTreue

////////////////////////////////////

Auch der Tagesablauf – vom Morgen bis Mitternacht – setzt uns Grenzen. Manchmal reichen uns unsere Kräfte nicht für einen Tag, incl. Schlafenszeit, manchmal dauert er uns zu lange und manchmal verschlafen oder versäumen wir ihn. Es gibt immer wieder unvergessliche Tage oder Tage, auf die wir uns schon länger vorgefreut haben, aber die meisten Alltage versinken im Dunkel der Vergessenheit - weil „nichts Besonderes“ passiert ist, es halt nur Alltag war.

Dabei können wir nur heute leben. Der Tag ist eine sinnvolle Einheit, kennt sinnvolle Grenzen wie die Tageszeiten oder unsere Kräfte. Der „Alltag“ ist angefüllt mit wichtigen Alltäglichkeiten wie Schlafen, Mahlzeiten, Einkaufen, banalen Gesprächen, Arbeiten, ... Die sollten wir keineswegs nur als irgendwie notwendig, aber sonst negativ bewerten und möglichst oft den Ausstieg suchen. Spätestens, wenn unser Alltag

durch Katastrophen, Kriege, Krankheiten etc. durcheinandergewirbelt wird, merken wir, wie gut er tut, wenn er wieder möglich ist! Endlich wieder Alltag!

„AlltagsTreue“ will das Schöne, das Besondere am Alltäglichen entdecken, denn jeder Tag ist einzigartig. Es hat ihn so noch nie gegeben. Auch all die Alltäglichkeiten, genau dieses Schlafen, Essen, Einkaufen, banale Gespräch, Arbeiten, ... hat es so noch nie vorher gegeben, sie ähneln zwar, aber es gilt, ihre Einzigartigkeit zu entdecken und ebenso unter dem Staub der Wiederholung den Sinn des Alltäglichen und der Routine wertzuschätzen.

Die alltäglichen Aufgaben haben es verdient, mit Vorfreude geschmückt zu werden. Und zu dauerhaften Vereinbarungen, bzw. Verpflichtungen zu werden, denen wir gerne und gewollt treu sind. Die AlltagsTreue ist geboren.

Zwei Beispiele:

■ Räume deine Spülmaschine einmal bewusst aus. Kannst du noch Zeiten, wo es diese nicht gab? Haben alle Menschen auf der Welt eine Spülmaschine?

■ Dein täglicher Weg zur Arbeit: Kannst du einmal eine andere Route fahren? Ein anderes Fahrzeug benutzen? Lass dir dafür einmal doppelt so viel Zeit wie bisher und schaue, was du alles bis jetzt noch nicht entdeckt oder gesehen hattest!



Der Alltag

**Was scheinbar gemusst werden muss
Oder was man links tut
Ohne es zu merken
Erscheint verwundernd
Auf der Wunschliste ganz oben**

**Denn Krieg
Katastrophen und Krankheit
stellten klar**

Wie besonders er war

Der Alltag

**Frischer Wind unter der Decke
Perlen und Edelsteine, zwar verstaubt
Süße Früchte außen und innen
Der Alltag, gekrönt**

**Kommt er wieder
Verdient er mehr Zeit
Beifall und Achtsamkeit**



Der ge|halt|voll -Witz Nr. 10.1

Cohn wälzt sich im Bett, wälzt und wälzt sich, so dass auch seine Frau nicht schlafen kann.

Schließlich, um 2 Uhr nachts, wird es ihr zu viel und sie sagt zu ihrem Mann: „Du kannst nicht schlafen, dann kann ich auch nicht schlafen, sag endlich, was los ist mit Dir! Was wälzt Du Dich die ganze Zeit?“

„Ach ich wollte Dir's nicht sagen, aber morgen kommt's eh raus: Unser Nachbar gegenüber, der Moische, dem schulde ich 20 Gulden und muss sie morgen zurückzahlen. Aber ich hab das Geld nicht.“

Cohns Frau steht wortlos auf, reißt das Fenster auf und brüllt: „Moische! ... Moische! ...“

Nach einigen Rufen macht Moische entgeistert das Fenster auf und ruft zurück: „Bist Du meschugge, mitten in der Nacht so rumzubrüllen?“

Cohns Frau: „Moische, mein Mann schuldet Dir 20 Gulden und er kann's nicht zahlen!“

Dann macht sie das Fenster wieder zu und sagt zu ihrem Mann: „So, jetzt schlaf, soll Moische sich wälzen!“

(Erzählt von Wolfram)

Impressum

Herausgeber: Werner May, Würzburg

Redaktion: Werner May - info@gehaltvoll-magazin.de

Lektorat: Agnes May, Würzburg

Gestaltung / Artdirektion: Design Company, Hennry Wirth, www.design-comp.de

Technische Betreuung: Heiko Gneuß, pro-webART, www.pro-webART.com

Beirat:

Prof. Ulrich Giesekeus, Ph.D. Psychologie

Ulrike Gloger, freie Journalistin

Prof. Romuald Jaworski, Dr., Priester, Psychologe, Psychotherapeut

Elfriede Koch, Pfarrerin, Autorin

Dr. Roland Mahler, Theologe, Psychologe

Dr. Markus Müller, Heilpädagogik, Erziehungswissenschaft und Anthropologie

Beiträge ohne Autorenangaben wurden von der Redaktion erstellt.

Redaktionsadresse:

Pilziggrundstr. 103b, 97076 Würzburg,

ge|halt|voll-Magazin, erscheint alle 3-4 Monate

Bestellung und Abo unter:

info@gehaltvoll-magazin.de

www.gehaltvoll-magazin.de

Leserbriefe: info@gehaltvoll-magazin.de

Jetzt auch auf Facebook:



Auf Wiedersehen!

Bitte senden Sie uns eine Rückmeldung,
wie Sie diese Ausgabe 10.1 fanden. Danke!



ge|halt|voll

wird unterstützt von

Frankana und Freiko Gollhofen



 Frankana Freiko®

Kostenlos?

Ja, dieses e-Magazin ist für Sie kostenlos. Doch bitten wir um eine Spende, denn dieses Magazin kostet zwar keine Druckkosten, aber kostet uns schon einiges, an Zeit, Besprechung, Honorare für Design und Webarbeiten. Wir freuen uns über jede Unterstützung.

Überweisung an: Gehaltvoll-Magazin, IBAN: DE44 7909 0000 0243 3516 70

BIC: GENODEF1WU1

Stichwort: Spende

Werden Sie Abonnent: Warum?



Vorschau Nr. 10.2



ge|halt|en: Das kluge NochNicht



Wahrnehmung
schärfen.
Weitblick gewinnen.
Glauben vertiefen.

Fernkurs
Glaube und Psychologie

IGNIS Akademie

CLAUSUR · PSYCHOLOGIE · LEBEN

Kontakt:

IGNIS - Akademie
für Christliche Psychologie
Kanzler-Stürtzel-Straße 2
97318 Kitzingen

Die Kinder-Weisheitsschule



Werner May
Zeichnungen Claudia Mertens

Die Kinder-Weisheitsschule ist für Kinder ab 5 Jahren gedacht, natürlich auch für Eltern, Großeltern, Onkel und Tanten und dem Kind in jedem Erwachsenen!

Siehe hier:

In diesem Kinderbuch mit Zeichnungen von Claudia Mertens schleichen sich Erik und Lisa nachts in die Baumschule der weisen Eule. Sie lernen etwas über „Die Kunst des Neinsagens“ und „Die Kunst des zweiten Anlaufs“. Schon mal gehört? Was wohl ihre Eltern dazu sagen?



Zur Leseprobe:

Wovon träumst du?

Von einem grenzenlosen Land
Wo alle sich lieben
Immer Sonne
Mit viel Strand
Und mehr als genug zu essen
Für alle
Schlaraffenland

Von einem Land mit vielen Wegen
Mit Liebe
Sonne und Regen
Und genug Essen für jeden
Und dem täglichen Nein
Zur Schlange
Garten Eden

Werner May

10.1|2022