

Cloud & Townsend: Nein Sagen Ohne Schuldgefühle **(Buchzusammenfassung 2008)**

Motto: „Gesunde und biblische Grenzen setzen, um Gottes Plan im Leben zu realisieren“
Jürgen Friedrich, Tel: 069-4015 8850, Email: jafriedrich@yahoo.de

„Das Buch beschäftigt sich gründlich und fundiert mit dem Setzen gesunder Grenzen in Beziehungen aller Art (Eltern, Kinder, Partner, Kollegen usw.) - was sind Grenzen? wie funktionieren sie? wozu werden sie gebraucht? - und räumt mit vielen diesbezüglichen Vorurteilen auf, z.B. dass Christen aus Nächstenliebe keine Grenzen setzen dürfen. Wer Nachgiebigkeit für Liebe hält, unterliegt einem grundlegenden Missverständnis. Liebe kann sich nur innerhalb gesunder Grenzen entwickeln. Wir müssen uns unserer Bedürfnisse bewusst werden und sie den anderen gegenüber klar äußern. Wir können nicht verlangen, dass sie unsere Gedanken und Wünsche erraten, sondern müssen selbst Verantwortung dafür übernehmen, sie zu erfüllen. Das bedeutet nicht, dass man sich rücksichtslos durchsetzen soll, aber es bedeutet, dass ständige Übertretungen unserer Grenzen durch andere im Interesse einer guten Beziehung nicht geduldet werden dürfen. Wir sollten unsere Beziehungen überprüfen, ob sie einseitig sind oder auf Gegenseitigkeit beruhen, d.h. ob Geben und Nehmen ausgeglichen sind. Eine Beziehung die daran scheitert, dass wir Grenzen setzen, war ohnehin keine.“ (Quelle: Buchkritik bei Amazon.de)

1. Ein Tag in einem Leben ohne Grenzen

Ein typischer Tag im Leben einer Frau wird hier beschrieben, die versucht es allem und jedem recht zu machen, sich dabei aber in Isolation, Hilflosigkeit, Verwirrung und Schuldgefühlen verstrickt. Ihr Leben funktioniert nicht, weil:

- 1) größere Anstrengungen lösen keine prinzipiellen Probleme,
- 2) aufgrund von Angst nett zu sein, bringt nicht die gewünschte Intimität, und
- 3) die Gefühle, Verantwortung und Probleme anderer Menschen auf sich zu nehmen ist keine wirkliche Hilfe für diese Personen.

Die Frau hat ein Problem mit dem Setzen gesunder Grenzen. Daraufhin vermittelt das Buch eine biblische Sichtweise von Grenzen: was sie sind, was sie beschützen, wie sie entwickelt werden, wie sie verletzt werden und wie man sie einsetzt. In dieser Weise tritt es auch gewissen falschen Lehrmeinungen und Vorurteilen entgegen.

2. Was ist eine Grenze?

So wie es Grenzen in der sichtbaren Welt gibt, z.B. Hecken, Zäune, Mauern, Gräben, etc., so gibt es auch Grenzen in der unsichtbaren Welt und für uns Menschen, die Gott in seinem Abbild geschaffen hat. Grenzen definieren uns, was ich bin, und was ich nicht bin. Eine Grenze zeigt mir, wo ich aufhöre und ein anderer Mensch anfängt und gibt mir eine Vorstellung vom Eigentum meines Lebens sowie damit verbundene Rechte und Pflichten. Die Erkenntnis, dass ich für mich einstehen und verantwortlich bin, ist die Grundlage meiner Freiheit. Wenn ich weiß, wo mein Garten anfängt und endet, kann ich damit tun, was mir sinnvoll erscheint. Die Verantwortung für mein Leben eröffnet mir viele Möglichkeiten. Nehme ich jedoch mein Leben nicht in Besitz, werden meine Entwicklungsmöglichkeiten sehr eingeschränkt. Gott hat uns so geschaffen, dass wir als Geistwesen in uns selber wohnen, d.h. in unserer eigenen Seele.

Die Verantwortung für unser Leben ist immer eine Wechselbeziehung zwischen uns selber, Gott als unserem Schöpfer und unseren Mitmenschen. So heißt es in Gal. 6,2: „Tragt einer des anderen Last, so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen“, und in Gal. 6,5: „Ein jeglicher trage seine eigene Bürde“. Last und Bürde werden im griech. Urtext unterschieden: Bürde meint die gewöhnlichen Dinge, die jeder selber tragen sollte, Last dagegen die außergewöhnlichen Sachen, für die man die Hilfe anderer benötigt. Beispiele für Grenzen sind die menschliche Haut, emotionale Distanz, geographische Grenzen, die Zeit oder der Tod.

3. Menschentypen und ihr Umgang mit Grenzen

Grundsätzlich gibt es vier verschiedene **Menschentypen**, die wie folgt im Umgang mit Grenzen unterschieden werden können:

- 1) Der Nachgiebige – Fühlt sich von anderen kontrolliert oder hat Schuldgefühle; kann keine Grenzen setzen; Sagt Ja zum Schlechten. Sagt selten Nein, um Konflikte zu vermeiden.
- 2) Der Vermeider – Setzt falsche Grenzen gegenüber den berechtigten Wünschen anderer, um Konflikten auszuweichen; Sagt Nein zum Guten.
- 3) Der Beherrscher oder Kontrollierende – Ist tendenziell aggressiv und verletzt auf manipulative Art die Grenzen anderer. Respektiert nicht die Grenzen anderer.
- 4) Der Unzulängliche – Setzt falsche Grenzen gegenüber anderen, um sie nicht ausreichend zu lieben. Nimmt die Bedürfnisse anderer kaum wahr.

Die genannten Probleme beziehen sich auf unsere Beziehungsgrenzen, unsere „Maria-Seite“ oder auf unsere Funktionsgrenzen, unsere „Martha-Seite“ (Luk. 10, 38-42).

4. Wie Grenzen entwickelt werden

Grenzen werden nicht vererbt, sondern werden von Kindheit an fortlaufend entwickelt, wobei die entscheidenden Phasen in den frühen Lebensjahren liegen, in denen der Charakter eines Menschen geformt wird (Spr. 22,6). Unser tiefstes Bedürfnis ist es, wohin zu gehören, in Beziehungen zu stehen, ein emotionales und geistliches Zuhause zu haben. Beziehungen sind das Fundament unserer Seele. Werden diese zerstört, hat man keinen Zufluchtsort mehr. Wenn wir uns nicht sicher sind, dass wir geliebt sind, sind wir gezwungen, uns zwischen zwei schlechten Möglichkeiten zu entscheiden.

- 1) Wir setzen Grenzen, haben aber ständig Angst, eine Beziehung zu schädigen oder sogar ganz zu verlieren.
- 2) Wir setzen keine Grenzen und bleiben so Gefangene der Wünsche von anderer Menschen.

Am Anfang muss ein Mensch herausfinden, wer er/sie ist, bevor man die echten und wahren Aspekte der von Gott geschenkten Identität entdecken kann (Das Ausschlüpfen: „Mutter und ich sind nicht eins“). Danach können häufig Wachstumsstörungen im Trennungsprozess und in der Persönlichkeitsentwicklung auftreten. Z.B. sollte ein Kleinkind folgende Fähigkeiten entwickelt haben:

- 1) Ein Kind sollte vertrauten Menschen gegenüber ohne Scheu auftreten können.
- 2) Ein Kind sollte selber Nein sagen können, und zwar auf eine normale alltägliche Weise.
- 3) Ein Kind sollte ein Nein verarbeiten, ohne sich emotional zu sehr zurück zu ziehen.

Probleme können dabei entstehen durch z.B.:

- 1) Manipulation: „*Du bist dann liebenswert, wenn du dich benimmst. Du bist nicht liebenswert, wenn du dich nicht benimmst.*“
- 2) Übertriebene Kontrolle, oder
- 3) Fehlende oder widersprüchliche Grenzen.

5. Zehn Grenzregeln

Die zehn Regeln für Grenzen als nützliche Hilfsmittel für jede Lebenssituation lauten:

- 1) Das Gesetz vom Säen und Ernten (Gal. 6,7-8),
- 2) Verantwortlichkeit eines Menschen (Joh. 15,12: „*Wann immer sie andere nicht lieben, übernehmen sie nicht die volle Verantwortung für sich selbst.*“ s.S.85),
- 3) Macht und Kraft zum eigenen Handeln,
- 4) Achtung und Respekt des anderen,
- 5) Innere Motivation eines Menschen,
- 6) Prüfung und Bewertung („*So wie ein Messer ein anders wetzt, brauchen wir gesunde Auseinandersetzungen mit und Wahrheiten durch andere, um zu wachsen.*“ s.S.95),
- 7) Proaktivität eines Menschen,

- 8) Neid mehr zu sein oder mehr zu haben, als was einem nach Gottes Willen zusteht.
- 9) Aktivität und Reaktionsmöglichkeit eines Menschen („*Das Böse ist eine aktive Macht, und Passivität kann diese Macht noch verstärken. Der unnütze und böse Knecht war passiv. Deshalb besteht Sünde nicht darin, etwas zu versuchen und zu versagen, sondern es erst gar nicht zu versuchen.*“ s.S.100), und
- 10) Offenheit eines Menschen.

6. Verbreitete Mythen über Grenzen

Die häufigsten Mythen über Grenzen sind:

- 1) Wenn ich Grenzen setze, bin ich egoistisch. Hier besteht die Gefahr der Verwechslung von Selbstsucht und Hilfsbereitschaft (siehe die Geschichte vom reichen Jüngling oder das Gleichnis vom verlorenen Sohn).
- 2) Grenzen sind ein Zeichen des Ungehorsams.
- 3) Durch Setzen von eigenen Grenzen verletzen mich andere.
- 4) Durch Setzen von eigenen Grenzen verletze ich andere, also die Umkehrung.
- 5) Grenzen bedeuten, dass ich zornig bin.
- 6) Wenn andere Grenzen setzen, verletzt es mich.
- 7) Grenzen verursachen Schuldgefühle.
- 8) Ich habe Angst davor, durch das Setzen eigener Grenzen Beziehungen zu verlieren.

7. Grenzen und die Familie

In diesem Kapitel werden einige der häufigsten Anzeichen für einen Mangel an Grenzen in der Ursprungsfamilie erläutert.

- 1) Nach einem Kontakt mit der Ursprungsfamilie wird die Person negativ beeinflusst oder sogar mit den Grenzproblemen der eigenen Familie angesteckt. Oder die Probleme aus der Ursprungsfamilie sind derzeit sowieso akut, weil sie von der betreffenden Person nicht ausreichend gelöst werden konnten.
- 2) Eine Person spielte in seiner Familie immer die zweite Geige. D.h. die Person empfing nicht genügend Liebe und Wertschätzung. Eine solche negative Behandlung kann dann leicht auf den Ehepartner oder die Kinder übertragen werden.
- 3) Finanzielle Abhängigkeit von der Ursprungsfamilie führt i.d.R. zu Grenzverletzungen.
- 4) Eine Einflussnahme oder Kontrolle des Lebensbereiches einer Person durch die Ursprungsfamilie kann zu Grenzverletzungen führen, bewusst oder unbewusst.
- 5) Das Dreieckssyndrom ist das Einschalten einer dritten Person i.d.R. aus der Ursprungsfamilie, über die die Kommunikation zwischen den beiden betroffenen Personen läuft. Das führt oft zu Grenzverletzungen durch Missverständnisse, weil der Konflikt zwischen den beiden betroffenen Personen nicht direkt kommuniziert und gelöst wird.
- 6) Bei einer Koabhängigkeit zwischen Eltern und Kindern gibt es ständig Grenzverletzungen, die eine gesunde Entwicklung von Beziehungen und Personen verhindern.
- 7) Entsprechendes gilt für eine Koabhängigkeit zwischen Geschwistern.
- 8) Keine klare Trennung und Buße von den negativen Grenzmustern in der Ursprungsfamilie, so dass die Schwierigkeiten von Generation zu Generation weiter gegeben werden.
- 9) Kein erfolgter Übergang in das Erwachsenensein („Noch immer Kind!“).
- 10) Keine persönliche Entscheidung für Jesus Christus als Retter und Herr. Ein Schritt im Reifeprozess eines Menschen ist, sich von der elterlichen Autorität zu lösen und sich bewusst unter Gottes Autorität zu stellen, so wie es der neutestamentliche Taufbund sagt.

Gegenüber der Ursprungsfamilie gesunde Grenzen zu setzen, ist eine schwierige, aber lohnenswerte Aufgabe, die folgende Schritte beinhaltet:

- 1) Symptome identifizieren,
- 2) Konflikte identifizieren,
- 3) Bedürfnisse als Ursachen von Konflikten identifizieren,
- 4) Gutes zum Erfüllen der Bedürfnisse aufnehmen und verinnerlichen,
- 5) Grenzen trainieren und den Umgang mit ihnen üben,

- 6) Zum Schlechten Nein sagen,
- 7) Gesundes Konfliktmanagement trainieren,
- 8) Vergeben,
- 9) Erwidern gemäß den eigenen Vorstellungen, nicht bloß reagieren.
- 10) Lernen, in Freiheit und Verantwortung zu lieben, aber nicht aufgrund von Schuldgefühlen.

8. Grenzen und Freunde

Mit Freunden können vielfältige Grenzprobleme entstehen, i.d.R. abhängig von den vorliegenden Menschentypen (s. Kap. 3).

- 1) Nachgiebiger und Nachgiebiger: *Symptome* = Unzufriedenheit auf beiden Seiten. *Ursachen* = Durch das nicht Nein sagen tut am Ende keiner das, was er wirklich will.
- 2) Nachgiebiger und aggressiv Kontrollierender: *Symptome* = Der Nachgiebige fühlt sich manipuliert und grollt. Der Kontrollierende ist zufrieden bis auf die Nörgelei des Nachgiebigen. *Ursachen* = Der Nachgiebige ist unfähig Grenzen zu setzen, der Kontrollierende unfähig sie zu respektieren.
- 3) Nachgiebiger und manipulativ Kontrollierender: *Symptome* = Der Nachgiebige ist ärgerlich auf den Kontrollierenden, weil er ständig als letzte Rettung herhalten muss. *Ursachen* = Der Nachgiebige ist unfähig Grenzen zu setzen, der Kontrollierende unfähig sich ausreichend um sich selbst zu kümmern.
- 4) Nachgiebiger und Unzugänglicher: *Symptome* = Der Nachgiebige ist ärgerlich und grollt, während der Unzugängliche sich fragt, was eigentlich das Problem ist. *Ursachen* = Der Nachgiebige ist ständig für die Beziehung am arbeiten, während der Unzugängliche die Ergebnisse dieser Arbeit annimmt, ohne den eigenen Part zu übernehmen (ein typischer Martha-Maria-Konflikt).

In analoger Art und Weise können folgende Fragen analysiert und gelöst werden:

- 1) Gehen Freundschaften nicht leicht in die Brüche?
- 2) Wie kann ich in romantischen Freundschaften Grenzen setzen?
- 3) Was ist, wenn meine engsten Freunde aus meiner Familie sind?
- 4) Wie kann ich bei Freunden, die mich brauchen, Grenzen ziehen?

9. Grenzen und der Ehepartner

Wenn es irgend eine Beziehung gibt, in der Grenzen schnell durcheinander kommen, dann ist es die Ehe, weil dort Mann und Frau „ein Fleisch“ werden sollen (Eph. 5,31). Weil Grenzen Eigenständigkeit zementieren, ist es eine große Herausforderung in einer Ehe, gesunde Grenzen zu setzen. Wichtige Aspekte sind dabei:

- 1) Das Personendreieck Christus – Mann – Frau so auszubalancieren, dass ausgewogene Verhältnisse zwischen Rechte und Pflichten, Verantwortung und Freiheit der Ehepartner entstehen. Grundlagen dafür sind Agape-Liebe und Vergebungsbereitschaft.
- 2) Ein gesunder Umgang mit Gefühlen und deren Kommunikation mit Ich-Botschaften.
- 3) Ein gesunder Umgang mit Wünschen und deren Kommunikation mit Ich-Botschaften. Probleme entstehen dann, wenn man den anderen für die Erfüllung der eigenen Wünsche und Bedürfnisse verantwortlich macht und ihm ggf. die Schuld für eigene Enttäuschungen zuweist.
- 4) Das Gesetz vom Säen und Ernten (Gal. 6,7-8) gilt auch in einer Ehe.
- 5) Das Gesetz der Verantwortlichkeit,
- 6) Das Gesetz der persönlichen Macht,
- 7) Das Gesetz der Einschätzung,
- 8) Das Gesetz der Offenheit.

Z.B. häufige Aussagen wie:

- a) „Hör auf mich anzubrüllen. Du musst netter zu mir sein.“
- b) „Du musst mit dem Trinken aufhören. Du ruinierst unsere Familie. Bitte höre auf mich.“
- c) „Du musst pervers sein, dir diese Pornofilme anzuschauen. Wie krank bist du eigentlich.“

sind viel effektiver mit folgenden Ich-Botschaften in einer gesunden Grenzen-Haltung zu handhaben:

- a) „Wenn du meinst, dass du das willst, kannst du ruhig weiter brüllen. Ich aber werde mich nicht in deiner Nähe aufhalten, wenn du dich so benimmst.“
- b) „Wenn du dein Alkoholproblem nicht angehen willst, ist das deine Entscheidung. Ich aber werde nicht zulassen, dass du auch die Kinder und mich ruinierst. Das nächste Mal, wenn du betrunken bist, übernachten wir bei den Nachbarn.“
- c) „Ich will dich nicht im sexuellen Bereich mit den Frauen aus diesen Filmen teilen. Ich will mit dir nur dann intim sein, wenn du ein wirkliches Interesse an mir hast, was über das Körperliche hinausgeht. Entscheide dich bitte.“

Wie in Kap. 8 können Eheprobleme in entsprechender Art und Weise analysiert und gelöst werden. Z.B. beim Sex kann es sein, dass ein Ehepartner ihn nicht möchte, weil er in anderen Dingen als Nachgiebiger oder Unzugänglicher nicht Nein sagen kann, aber der Sex die einzig noch verbliebene Waffe der Macht und Kontrolle für ihn ist.

10. Grenzen und die Kinder

Die Familie ist die soziale Institution, die Gott erfunden hat, um die Welt mit Botschaftern seines liebenden Charakters zu füllen. Es ist der Ort, wo Kinder gesund wachsen können, bis sie als junge Erwachsene die Familie verlassen können, um sich als Gottes Ebenbild in einer anderen Umgebung zu vervielfältigen. Grundsätzlich gilt dabei, dass Kinder den Umgang mit Grenzen von ihren Eltern als Vorbilder im positiven wie im negativen Sinne erlernen („Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm“). Kinder haben ein angeborenes Bedürfnis nach Grenzen zum Selbstschutz sowie zur gesunden Persönlichkeitsentwicklung in Freiheit und Verantwortung. Für die Kindererziehung sind dabei folgende Punkte wichtig:

- 1) Ermutige Kinder, über ihre Gefühle, auch Wut und Zorn, zu reden, weil Gefühle Signale aus dem Inneren des Menschen sind, die es zu beachten gilt.
- 2) Gestehe Kinder zu, Gefühle wie Trauer, Frust oder Verlust auszudrücken, ohne sie abzulenken oder ihnen diese Gefühle auszureden.
- 3) Ermutige Kinder, Fragen zu stellen, was einigen Mut erfordert, wenn man bedenkt, dass man vielleicht keine passende Antwort geben kann.
- 4) Frage Kinder, was sie fühlen, wenn sie sich aufregen oder zurückziehen.
- 5) Hilfe Kinder, selbst ihre negativen Gefühle in Worte zu fassen.
- 6) Versuche nicht, negative Dinge für die Kinder auf die leichte Schulter zu nehmen, nur um die Ruhe in der Familie zu bewahren.

Andere wichtige Lernziele für Kinder sind:

- 1) Ein Gefühl für die eigene Kontrolle und Entscheidungsfreiheit zu entwickeln,
- 2) Die Erfüllung eigener Bedürfnisse hinauszuschieben, d.h. Verzicht einzuüben,
- 3) Die Grenzen anderer zu respektieren.

Verschiedene Arten von Disziplinarmaßnahmen für tadelhaftes Verhalten sind wichtig für ein Kind unter Berücksichtigung folgender Aspekte:

- 1) Konsequenzen sollen dem Kind helfen, eigene Verantwortung und Kontrolle im Leben zu entwickeln.
- 2) Konsequenzen müssen dem Alter angemessen sein.
- 3) Konsequenzen sollten im Verhältnis zum Maß der Übertretung stehen.
- 4) Das Ziel von Grenzen ist stets die innere Motivation mit selbstauferlegten Konsequenzen.

Erzieher sind dann erfolgreich, wenn Kinder in ihrem Leben selbst Verantwortung tragen, mitdenken und an anderen Interesse zeigen, weil sie es selbst wollen aufgrund des Wissens, es ist das Beste für Geist und Seele – auch Gottes Ziel und Plan für jeden Menschen.

11. Grenzen und die Arbeit

Fromme Menschen haben manchmal eine verdrehte Sicht von Arbeit. Es sei denn, jemand arbeitet „für den Herrn“, wird Arbeit als weltlich und somit negativ betrachtet, was aber nach der Bibel gar nicht richtig ist. Jesus selbst benutzt viele Gleichnisse von der Arbeit, um z.B. Pflichterfüllung, treue Verwalterschaft oder einen ehrlichen Umgang mit Arbeitsmitteln zu lehren. Mit guter Arbeit sollen wir Menschen Gottes Schöpfung erhalten und pflegen. Somit ist jede Arbeit in einem tieferen Sinn eine geistliche Tätigkeit zur gesunden Verwaltung von Gottes Schöpfung und der eigenen Charakterentwicklung.

Folgende Probleme treten auf der Arbeit häufig auf:

- 1) Die Verantwortung eines Mitarbeiters selber erledigen müssen,
- 2) Zu viele Überstunden machen,
- 3) Falsche Prioritäten setzen,
- 4) Schwierige Mitarbeiter haben,
- 5) Kritische Einstellungen besitzen,
- 6) Konflikte mit Vorgesetzten und Autorität haben, z.B. weil negative Erlebnisse aus der Vergangenheit auf den derzeitigen Vorgesetzten projiziert werden, was negative Gefühle beim Projizierenden verursacht.
- 7) Zu viel von der Arbeit erwarten,
- 8) Arbeitsstress mit nach Hause nehmen, oder
- 9) Die Arbeit nicht mögen.

Alle diese Probleme können durch einen ungesunden Umgang mit Grenzen mitbedingt oder verursacht sein. Die große Herausforderung ist für viele, eine **Lebensvision** und deren Umsetzung zu entwickeln. Dazu bedarf es einer angemessenen Risikobereitschaft, dem Herausarbeiten aus unklaren Verhältnissen, dem Einschlagen neuer Wege und dem Erarbeiten neuer Pläne zur optimalen Realisierung der Lebensvision. Dabei spielt eine persönliche Berufung von Gott eine entscheidende Rolle.

12. Grenzen und das Selbst

Grenzverletzungen gibt es auch innerhalb eines Menschen, z.B. Probleme mit dem Essen oder Trinken, mit Geld oder Zeit. Andere Schwierigkeiten mit dem Selbst zeigen sich, wenn eine Aufgabe nie zu Ende geführt werden kann, wenn man die Zunge nicht kontrollieren kann (Jak. 3), oder bei Unzucht und sexuelle Unreinheit, Missbrauch von Alkohol oder Drogen. Mögliche Ursachen sind:

- 1) Mangel an Training,
- 2) Destruktives Verhalten, dass auf der anderen Seite positive Nebeneffekte einbrachte,
- 3) Verzerrte Bedürfnisse,
- 4) Unerfüllte Bedürfnisse,
- 5) Angst vor tiefer gehenden Beziehungen und vor dem Verlust der eigenen Kontrolle,
- 6) Unfreiheit in einer gesetzlichen Umgebung, in der das Ausleben einer Sucht wenigstens etwas Erleichterung bringt,
- 7) Zudecken von geistlichen und seelischen Verletzungen.

Opfer von Missbrauchsfällen sollten professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

13. Grenzen und Gott

Die Bibel redet über Gott als Schöpfer – die Welt ist seine Schöpfung; über Gott als Herrscher – die Kontrolle über dieser Welt ist in seiner Hand; über Gott als Erlöser – Er sucht, findet, rettet und heilt Menschen, die versklavt und verloren sind. Gott selber respektiert unsere Grenzen auf vielerlei Weise:

- 1) Gott überlässt uns Arbeit, die nur wir tun können.
- 2) Gott respektiert unser Nein.
- 3) Gott will mit uns Menschen in einer ehrlichen Liebesbeziehung leben (vgl. Hiob).

Gott erwartet auf der anderen Seite auch von uns, dass wir seine Grenzen respektieren. Wenn Gott Entscheidungen trifft oder Nein zu uns sagt, ist das wiederum sein Recht und seine Freiheit, die wir akzeptieren sollten. Liebe beinhaltet den Respekt der Grenzen des anderen.

14. Widerstände gegen Grenzen

Es gibt verschiedene Widerstände gegen den gesunden Umgang mit Grenzen:

- 1) Äußere Widerstände,
- 2) Körperliche Widerstände,
- 3) Zornreaktionen,
- 4) Botschaften, die falsche Schuldgefühle auslösen oder manipulieren wollen, z.B. „*Wenn du mich wirklich liebst, würdest du diese Sache für mich tun.*“
- 5) Konsequenzen und scheinbar negative Folgen,
- 6) Schmerzen, die andere durch ein konsequentes Verhalten zunächst erfahren,
- 7) Schuldzuweisungen durch andere,
- 8) Bedürfnisse anderer, die Grenzen erfordern,
- 9) Innere Widerstände durch menschliche Bedürfnisse,
- 10) Unverarbeitete Trauer nach erleideten Verlusten,
- 11) Innere Furcht vor Zorn,
- 12) Angst vor dem Unbekannten,
- 13) Mangel an Vergebungsbereitschaft,
- 14) Projektionen von Menschen auf andere,
- 15) Schuldgefühle,
- 16) Mangel an Durchhaltevermögen, d.h. nicht einen langen Atmen haben.

15. Den Erfolg von Grenzen messen

Eine bestimmte Folge von Veränderungen gehen der Entwicklung von einer reifen Grenzen-Haltung voraus, und zwar:

- 1) Ärger – das menschliche Frühwarnsystem,
- 2) Die Gemeinschaft von Gleichgesinnten mit gesunden Grenzen suchen,
- 3) Sich einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten mit gesunden Grenzen anschließen,
- 4) Eigene Begabungen und Talente wertschätzen,
- 5) Das Nein sagen im Kleinen üben,
- 6) Falsche Schuldgefühle als Zeichen für den Umgang mit richtigen Grenzen,
- 7) Das Nein sagen als Erwachsener üben,
- 8) Freude durch die Befreiung von Schuldgefühlen.
- 9) Die Grenzen anderer Menschen lieben,
- 10) Das Treffen von richtigen Entscheidungen führt in die Freiheit,
- 11) Das Setzen von gesunden Grenzen als Zielsetzung eines reifen Menschen.

16. Ein Tag in einem Leben mit Grenzen

Zum Abschluss wird ein Tag der Frau aus Kap. 1 beschrieben, nachdem sie den richtigen Umgang mit Grenzen gelernt hat. Fast perfekt! Hoffentlich eine echte Geschichte.

ENDE DER ZUSAMMENFASSUNG