

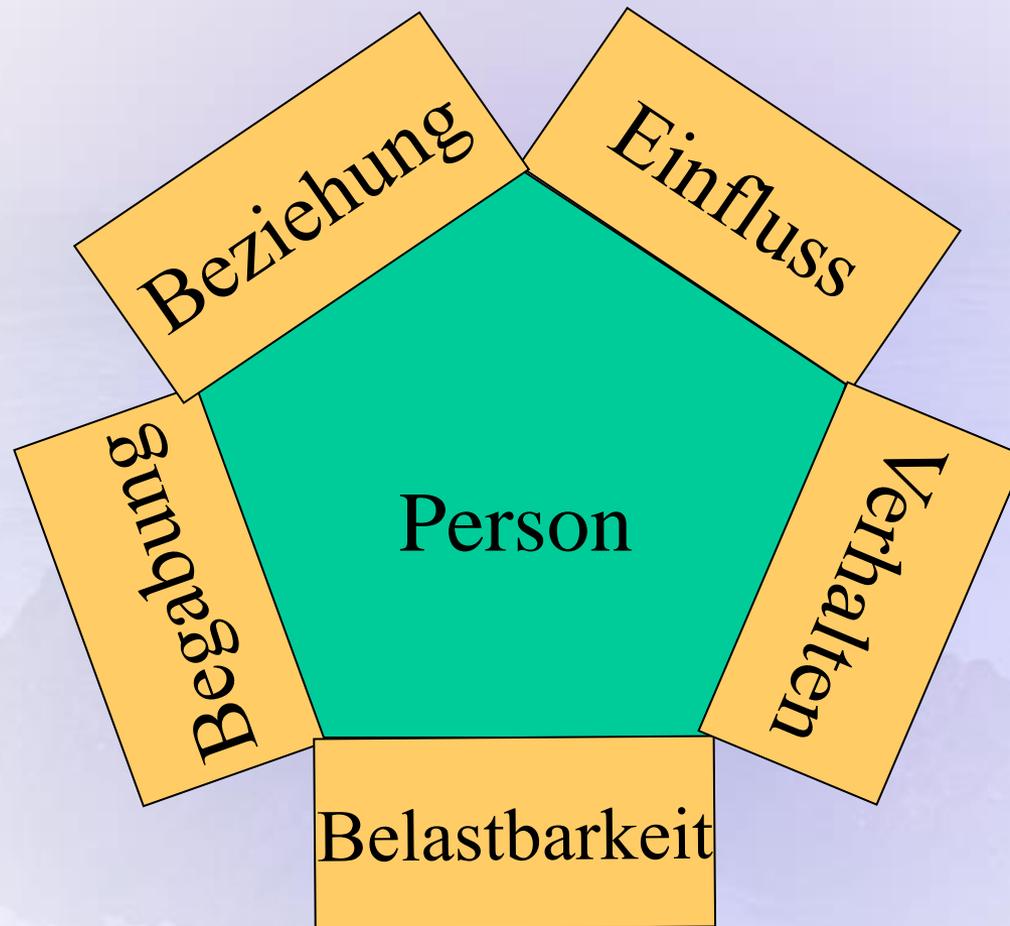


Mit Grenzen leben

Grenzen sind Möglichkeiten zum  
Wachstum

*Annemarie Pfeifer*

# Begrenzende Faktoren



# Begrenzungen

- **Grenzen der Belastbarkeit:** Jeder Mensch hat nur ein persönliches Mass an Kraft
- **Grenzen der Einflussnahme:** Es schmerzt, wenn man nicht allen helfen kann.
- **Grenzen der Begabungen:** Niemand kann allen Anforderungen genügen.
- **Grenzen des eigenen Verhaltens:** Manchmal tun wir das, was wir nicht wollen.
- **Grenzen in Beziehungen:** Die Wahl der Beziehungen ist eingeschränkt.

# Chancen und Begrenzungen der eigenen Lebensgeschichte

- Was habe ich Gutes mitbekommen?
- Welche Ereignisse waren schmerzhaft?
- Wie versuche ich heute den Mangel auszugleichen?
- Welche Methoden brauche ich, um Schwierigkeiten zu bewältigen?
- Welche Sehnsüchte hängen mit unerfüllten Wünschen zusammen?

# Grenzen überschreiten: Von der Wüste ins gelobte Land



Bei Grenzüberschreitungen geht man oft durch drei Phasen: Loslassen, Wüstenzeit (Ungewissheit), Gewöhnung an Neue.

# Loslassen als Voraussetzung zum Überwinden von Grenzen

- **Leidensdruck:** Die Bereitschaft zum Loslassen geschieht oft nur unter Leidensdruck.
- **Verluste sind subjektiv:** Wer verliert was? Eine Veränderung kann für jeden einzelnen etwas anderes bedeuten.
- **Mit Überreaktionen rechnen:** Veränderungen bedeuten Stress. Das normale psychische Gleichgewicht kann kurzfristig gestört werden.
- **Das Wesentliche finden:** Verluste können auch Gewinn bringen. Gott kann nur leere Hände füllen.

## Ruhen und sich Gutes tun

Für unser Wohlbefinden brauchen wir einen Ausgleich von Arbeits- und Ruhezeiten. Als Symbol für die Ruhe schuf Gott den Sabbat.

- Wie empfinden Sie die Balance zwischen Ruhe und Arbeit?
- Was tut Ihnen gut?
- Stärke dosieren
- Gönnen Sie sich, was Sie brauchen?

# Sieben Wege zum Nein

- 1. Geben Sie mir etwas Bedenkzeit.
- 2. Das ist ein reizvolles Angebot.
- 3. Ich schätze Sie sehr.
- 4. So etwas mache ich prinzipiell nicht.
- 5. Das tut mir wirklich leid für Sie.
- 6. Das passt im Augenblick gerade nicht.
- 7. Hm... Nein

# Verantwortung aufteilen

Wir müssen nur für das Verantwortung übernehmen, was wir beeinflussen können und was unseren Kräften entspricht.

- Was liegt in meinem Einflussbereich?
- Für welche Handlungen muss ich gerade stehen?
- Was befürchte ich, wenn ich Nein sage?

# Sich mit Stärken und Schwächen akzeptieren

Gott hat Sie mit all Ihren Stärken und Schwächen erschaffen:

- Welche Stärken haben Sie?
- Freuen Sie sich darüber?
- Welche Schwächen machen Ihnen zu schaffen?
- Wie gehen Sie mit Ihren Schwächen um?

## Erfolge planen

Erfolge sind planbar. Je nachdem ich die Messlatte ansetze, habe ich gewonnen oder verloren. Mit zu hohen Erwartungen bereite ich einen Misserfolg vor.

- Setze ich mir durchführbare Ziele?
- Wie stark vergleiche ich mich mit Anderen?
- Nehme ich mir Zeit, um Weisung von Gott zu erhalten?

## Gefühle beeinflussen

**Auslösendes Ereignis (A)**  
Mutterschaft

**Bewertung**  
Ideale

**Gefühle**  
Freude, Angst Zuversicht,  
Minderwertigkeits-, Schuldgefühle

# Nicht alles persönlich nehmen

Wenn man kritisiert wird, sollte man zwischen der Sache und der Person unterscheiden. Die Bibel macht einen Unterschied zwischen Sünde und dem Sünder.

- Trenne ich zwischen Sache und Person?
- Reagiere ich auf die Sache oder auf eine innere Verletzung?

## Singles: Stufen zur Reife

**Stufe der Hoffnung:** neuer Lebenssinn, Ruf, Hoffnung auf Partnerschaft

**Stufe der Selbstzweifel:** bin ich unattraktiv? hat Gott mich vergessen?

**Stufe der eigenen Entfaltung:** Frau sein bewusst leben unabhängig von Ehe. Eigene Fähigkeiten pflegen.

**Stufe der Bejahung:** im konkreten Augenblick für Gott leben, Zukunft Gott überlassen.

**Stufe der Reife:** Alleinsein annehmen, einsehen, dass Verheiratete auch Probleme haben.

# Einsamkeit und allein sein

- Sich Fähigkeiten aneignen zur Selbständigkeit
- Als **Einzelperson ganz** sein: Erlebnisse für sich verarbeiten, nicht über alles reden, nicht viel erwarten. Nicht alle Zeit mit Partnerin verbringen.
- Unterschied zwischen **Einsamkeit und Allein** sein: Gott wohnt im gleichen Haus.
- **Aktiv** zu andern Menschen gehen
- Das Leben **füllen**
- **Feste** mit andern Menschen feiern

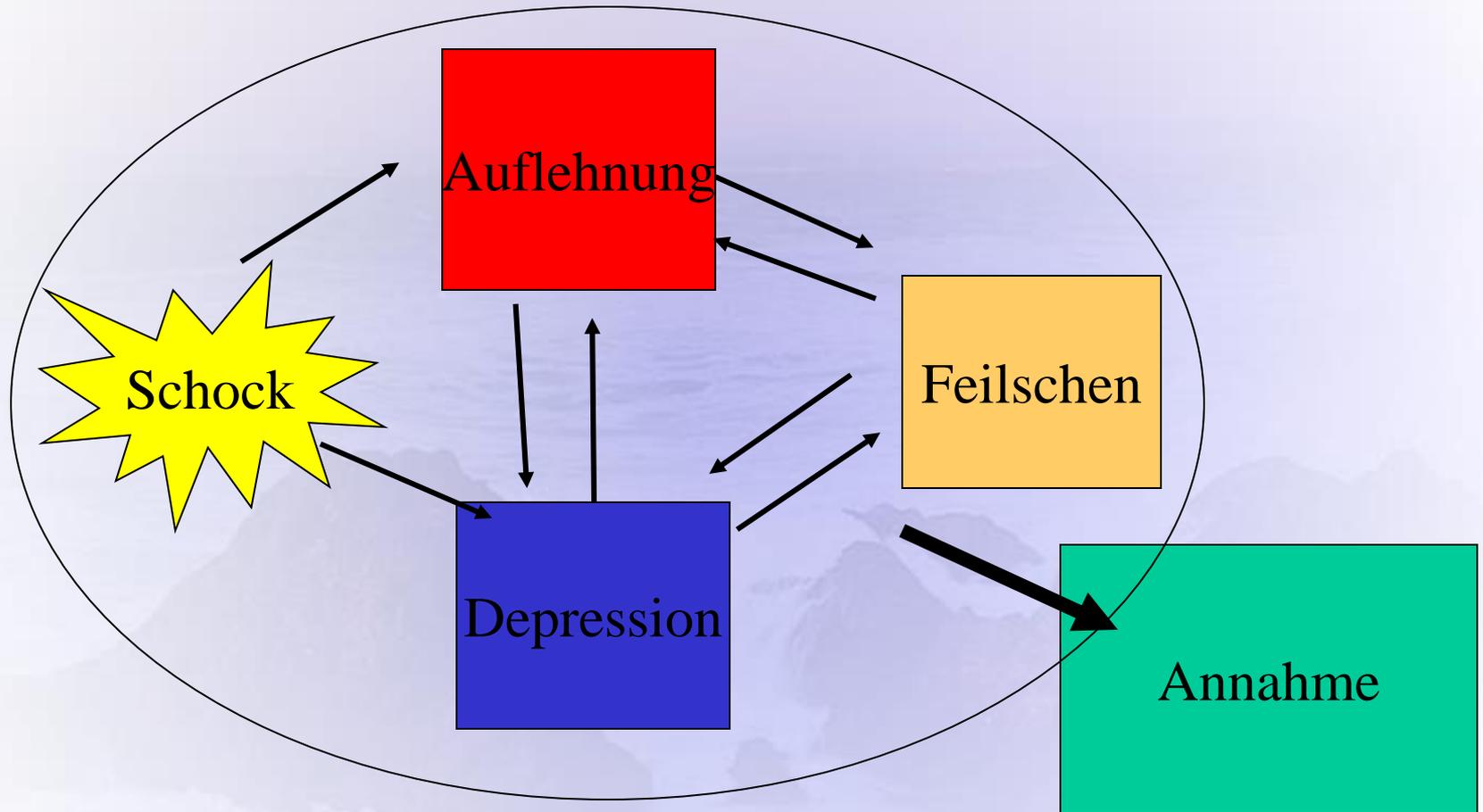
# Umgang mit Sexualität

- Angeborenes, **schöpfungsgemässes Sehnen**, Zeichen der Normalität, biologische Wünsche werden nicht erfüllt.
- **Einstellung zur Keuschheit:** vor Ausreise klar werden
- **Gefahren meiden:** verfängliche Situationen meiden
- **Schöpferische Kraft nutzen:** das Leben mit Schönerem füllen
- **Selbstbefriedigung:** unerfüllte Sexualität nur eins von mehreren unterschwelligen Problemen, Ventil für Spannungen, unterschiedliche Meinung von christlichen Seelsorgern, keine bibl. Aussagen, keine zu grossen Schuldgefühle machen, bei zwanghaften Impulsen und Gedankendrängen Hilfe suchen.

# Annahme als Ziel

- „Ungezählte Frauen und Männer in der Vergangenheit und in der Gegenwart haben in dieser Welt und für ihre Mitmenschen in allen Bereichen des Lebens eine Arbeit getan, die nur deshalb möglich war, weil sie ledig geblieben waren. „
- **Jesus als Vorbild:** verzichtete freiwillig auf Ehe, fand Ersatzfamilie in Bethanien und bei seinen Freunden, wusste sich von Gott geliebt und war bereit, Gottes Willen zu tun, lebte erfülltes Leben. Gönnte sich Ruhe.

# 5 Phasen der Problembewältigung



# Veränderung durch Leiden

„Man muss durch diese Phase der Empörung hindurch gegangen sein, um zur echten Annahme zu gelangen und zwar nicht durch eine Willensanstrengung, sondern unter der Mithilfe Gottes. Das Ziel des Lebens ist nicht die Abwesenheit von Leiden, sondern, dass diese Leiden Früchte bringen können.“

*Paul Tournier*

# Das Geheimnis der Stärke

- Stärke bedeutet offen sein für Hilfe.
- Stärke bedeutet seine Schwächen zu kennen.
- Stärke bedeutet an sich arbeiten.
- Stärke bedeutet sich entlasten lassen.
- Stärke bedeutet auf die richtigen Werte zu setzen.
- Stärke bedeutet auf Gott zu vertrauen.

# An Grenzen wachsen

- 1. Sich das richtige Ziel setzen:** Reif werden, Gott gefallen, persönliche Gaben entfalten. (Johannes 21.15-24)
- 2. Gottes Kraft Raum geben:** Gottes Kraft ist in den Schwachen mächtig (2. Korinther 12.9)
- 3. Grenzen sind Möglichkeiten für Gott:** „Ich bin von Herzen dankbar, für alle Niederlagen und Krisen, denn sie treiben mich zurück in das Gebet und in die Arme Gottes.“ *Soren Kierkegaard*



„Ich bin von Herzen dankbar für alle Niederlagen und Krisen, denn sie sind es, die mich zurücktreiben in das Gebet und in die Arme Gottes.“

*Sören Kierkegaard*

# Das Geheimnis der Stärke

- Stärke bedeutet offen sein für Hilfe.
- Stärke bedeutet seine Schwächen zu kennen.
- Stärke bedeutet an sich arbeiten.
- Stärke bedeutet sich entlasten lassen.
- Stärke bedeutet auf die richtigen Werte zu setzen.
- Stärke bedeutet auf Gott zu vertrauen.