

## **Predigt: Umgang mit Grenzen**

Knut Fiedler von der katholischen Seelsorgeeinheit Werdenberg und ich haben dieses Thema für den Berggottesdienst heute Morgen gewählt. Und ich kann Ihnen auch verraten, wie wir darauf gekommen sind. Dieses Wochenende findet nämlich der Gigathlon Arosa-Davos statt. Ein Anlass für „Spinner“ in den Augen von uns „Normalen“. Gigathlon bedeutet in diesem Fall nämlich 1,5 km Schwimmen in einem Bergsee, 33km Rennen im steilen Gebirge, 150 km Velofahren und Biken im Gebirge, insgesamt 5000 Höhenmeter - und all das an einem Tag. Extremsportler aus aller Welt gehen dabei an ihre äussersten körperlichen, psychischen und mentalen Grenzen. Und beim respektvollen Staunen über ihre Leistung ist uns plötzlich aufgefallen, dass Grenzen in den unterschiedlichsten Formen uns Menschen unser ganzes alltägliches Leben lang begleiten und herausfordern.

### **1: Die Bedeutung von Grenzen**

Wir kennen alle eine Vielzahl von Grenzen: Landes-, Kantons- und Gemeindegrenzen, die Gesetzgebung, Verkehrsregeln, die Naturgesetze, Sprachgrenzen, kulturelle Grenzen, ein Gartenzaun. Dann die Einschränkungen im persönlichen Leben: bei den Finanzen, bei der Gesundheit (körperlich oder psychisch), bei der Intelligenz, beim Alter, bei sozialen Kontakten, durch Einsamkeit, durch Verlusterfahrungen, durch die Arbeitsbelastung, durch Wohnraumgrösse, durch Lärmbelastung, durch Gruppendruck, u.v.a.

Grenzen können dabei entweder hilfreich, schützend und sinnvoll sein (denken wir zum Beispiel an die Verkehrsregeln) oder sie können einengend, hinderlich und bedrängend sein (denken wir zum Beispiel an ein körperliches Gebrechen). Wir Menschen haben den unbändigen Drang in uns, Grenzen zu überschreiten. Ohne diesen Drang gäbe es keinen Fortschritt in der Technik, in der Medizin, in der Wissenschaft. Andererseits haben wir auch die Tendenz in uns, Grenzen aufzurichten, wo es gar nicht

nötig wäre, gerade im zwischenmenschlichen Bereich, zum Beispiel im Zusammenleben der verschiedenen Kulturen.

Ein schier unendliches Thema, der Umgang mit Grenzen. Und es lohnt sich, sich immer wieder damit auseinanderzusetzen, im grossen weltweiten und im kleineren persönlichen Umfeld. Auf dieses zweite Umfeld werde ich mich im Folgenden beschränken.

## **2: Der Umgang mit Grenzen**

Wie können wir mit Grenzen, die unsere persönliche Lebensentwicklung behindern, umgehen? Mir kommen folgende drei Möglichkeiten in den Sinn: wir können resignieren und an den Grenzen verzweifeln, wir können die Grenzen überwinden und wir können innerhalb der Grenzen ein erfülltes Leben führen. Variante eins lassen wir beiseite, die wünscht sich niemand. Darum im Folgenden ein paar kurze Gedanken zu den Varianten zwei und drei. Beide Varianten werden wir immer wieder nebeneinander in unserem Leben vorfinden. Und ein Teil der Lebenskunst besteht gerade auch darin, unterscheiden zu können, wo es für mich dran ist, meine Grenzen zu überwinden und wo es dran ist, sie zu akzeptieren und innerhalb glücklich zu leben.

### **2.1: Grenzen überwinden**

„Mit meinem Gott kann ich Mauern überspringen“, sagt David in einem Gebet (2. Samuel 22). Ein wenig provokativ, aber wahr. Und ein schönes Bild für unser Thema ‚Grenzen überwinden‘. Was wir uns nicht vorstellen können, dass es uns möglich ist, wird möglich. Wie viele Geschichten gibt es doch in der Bibel, wo Menschen genau das getan haben! David besiegt nur mit einer Steinschleuder Goliath, den schwerbewaffneten Riesen in einer Panzerrüstung. Gideon, der sich zuerst in einer Scheune versteckt und einen Auftrag von Gott aus Angst vor der Dorfgemeinschaft nachts ausführt, schlägt mit 300 Männern und ohne Waffen ein ganzes feindliches Heer in die Flucht. Die Jünger Jesu, allesamt eingefleischte Juden, beginnen zu begreifen, dass Jesus nicht nur für die Juden der Erlöser ist, sondern für Menschen aus allen Völkern und fangen an, auch Römern und Griechen das Evangelium zu erklären und sie in die Gemeinde aufzunehmen. Paulus, im Nahen Osten geboren, will mit dieser Botschaft von Jesus bis nach Spanien. Die junge Witwe Ruth verlässt ihr Heimatland Moab und zieht mit ihrer ebenfalls verwitweten Schwiegermutter nach Israel, wo sie eine neue Heimat und einen neuen Mann findet und zur Urgrossmutter von David

wird. Mose, der keine Begabung zum Reden hat, führt ein ganzes Volk in eine bessere Zukunft.

Wie kann ich meine Grenzen überwinden? Meistens geschieht es durch Übung und Training. Manchmal werde ich unvorbereitet ins sprichwörtliche kalte Wasser geworfen und ich muss einfach etwas tun, um nicht unterzugehen - und es gelingt mir zu meinem Erstaunen auch. Manchmal ist der Leidensdruck so gross, dass ich einfach nicht mehr anders kann, als über meinen eigenen Schatten zu springen. Manchmal spüre ich tief in meinem Innersten, dass dieser nächste Schritt jetzt sein muss, damit ich im Leben weiterkomme.

Grenzen überwinden, Mauern überspringen, braucht immer Mut. Die einen haben von Natur aus mehr davon, die andern weniger. Das ist nicht entscheidend. David hat gesagt: „Mit meinem Gott kann ich Mauern überspringen“. Das Entscheidende ist für mich dabei die Formulierung „mit meinem Gott“. Grenzen überwinden braucht Vertrauen. Vertrauen eben gerade nicht in meine eigenen Fähigkeiten! Sondern Vertrauen in meinen Schöpfer und himmlischen Vater, Vertrauen in seine Macht, in seine Fähigkeiten und Möglichkeiten, die meine eigenen unendlich übersteigen.

Ich bin sicher, es kommen Ihnen, wenn Sie auf Ihr Leben zurückschauen, die einen oder anderen Situationen in den Sinn, wo Sie genau das erlebt haben, wo Sie im Nachhinein staunen, wie Sie etwas geschafft haben. Oder war es eben gerade nicht ich selber, sondern Gott? Grenzen überwinden kann ich im Vertrauen auf die Macht Gottes!

## **2.2: mit Grenzen leben**

Manchmal aber ist es nicht dran, Mauern zu überspringen, hat Gott andere Pläne. Wenn man Grenzen nicht erweitern oder sprengen kann, dann kann man lernen, damit umzugehen, sie zu akzeptieren und gut innerhalb der Grenzen zu leben. Diese Erfahrung hat auch der Apostel Paulus gemacht, der sonst in seinem Leben wirklich viele Grenzen gesprengt und Mauern übersprungen hat. In 2. Korinther 12 schreibt er, dass er ein einschränkendes körperliches Leiden nicht loswird. Stattdessen verspricht ihm Gott, dass er ihm in dieser Schwäche immer wieder genug Kraft gibt, um damit zu leben und zu wirken. „Lass dir an meiner Gnade genügen, denn meine Kraft ist in den Schwachen mächtig.“ Paulus hat das akzeptiert.

Immer wieder werden wir in unserem Leben nicht darum herum kommen, Grenzen zu akzeptieren, denn wir Menschen sind begrenzt, vergänglich, nicht vollkommen oder gar allmächtig. Um innerhalb von Grenzen ein erfülltes Leben führen zu können, brauchen wir auch Vertrauen - Vertrauen in die Gnade und Barmherzigkeit Gottes.

Auch dafür gibt es so viele Beispiele in der Bibel. Josef sitzt jahrelang unschuldig im Gefängnis, aber er vertraut Gott weiterhin und wird dort zum Seelsorger seiner Mitgefangenen. Mefi-Boschet, ein Enkel Sauls, hatte zeitlebens gelähmte Füße, weil er als Kind fallen gelassen wurde, durfte aber täglich am Tisch von König David mitessen. Witwen, die sich ihren Lebensunterhalt in der damaligen Kultur nicht selber verdienen konnten, werden von der christlichen Gemeinde mit allem Nötigen versorgt und haben dafür Zeit, junge Mütter zu unterstützen. Der kranke Magen des Timotheus hindert ihn nicht daran, ein verständnisvoller und erfolgreicher Gemeindeleiter zu sein.

Ich bin sicher, es kommen Ihnen, wenn Sie auf Ihr Leben zurückschauen, die einen oder anderen Situationen in den Sinn, wo Sie genau das erlebt haben, wo Sie im Nachhinein staunen über so viel Lebensqualität unter misslichen Umständen. Innerhalb von Grenzen leben geschieht im Vertrauen auf die Gnade und Barmherzigkeit Gottes!

### **3: Der persönliche Umgang mit Grenzen**

So einzigartig wie jeder Mensch ist, so einzigartig sind auch seine Grenzen, mit denen er sich auseinandersetzen muss. Was für den einen eine Türschwelle ist, ist für den andern eine ganze Hauswand und umgekehrt. Und jede Lebenssituation und jedes Lebensalter bringt neue, andere Grenzen und Herausforderungen mit sich. Darum hat es keinen Sinn, sich beim Umgang mit Grenzen mit anderen zu vergleichen: ‚Ach könnt ich doch nur so wie Peter, ach wär ich doch nur so wie Esther‘. Gott tut das übrigens auch nicht, er vergleicht uns nicht mit anderen. Er kümmert sich persönlich und individuell um jedes Einzelne von uns. Und er wird uns auch immer wieder die Weisheit geben, unterscheiden zu können, wo wir Grenzen überwinden und wo wir zufrieden innerhalb von Grenzen leben sollen - wo wir auf seine Macht und wo wir auf seine Gnade und Barmherzigkeit vertrauen sollen. Für den allmächtigen Gott sind irdische, menschliche Grenzen, in welcher Form auch immer, keine Einschränkung. Vertrauen wir darauf? Amen.