

Grenzen



Auf ein Wort...

***Ich bitte euch deshalb,
seid wachsam mit weitem
und sehnsüchtigem Herzen.***

Angela Merici - Einleitung der Regel, S. 13

Foto: Dirk Niermann

In meinem Leben begegne ich immer wieder Grenzen. Sie haben Signalfunktion und weisen darauf hin: Achtung! Stopp! Erst mal bis hierhin und nicht weiter!

Grenzen können Orientierungshilfen sein. Es ist wichtig, Grenzen – meine eigenen und die meines Gegenübers – wahrzunehmen und zu beachten. Ignoriere ich diese Grenzen dauerhaft und gehe ständig darüber hinweg, besteht die Gefahr der Überforderung oder gar Verletzung.

Grenzen können Sicherheit geben. Ich kann mich aus diesem Bedürfnis nach Sicherheit heraus aber auch so sehr hinter meine Grenzen zurückziehen, dass ich Niemanden mehr an mich heran lasse und mich dauerhaft von meinen Mitmenschen abgrenze.

Es ist wohl entscheidend herauszufinden, welche Bedeutung den Grenzen in meinem Leben gerade zukommt. Gehe ich in Achtsamkeit für mich selbst mit ihnen um, kann ich vielleicht erspüren, wann und wo es auch möglich ist, meine Grenzen zu erweitern.

Traue ich mich, meine engen Grenzen zu erweitern und sie zu öffnen, können neue Begegnungen möglich werden. Hinter der Grenze kann Unerwartetes, Schönes und Bereicherndes warten. Für den ersten Schritt erfordert es Mut.

Im Vertrauen auf Gott und sein Wirken kann dieser Mut in mir wachsen. Wie es im Psalm beschrieben wird:

„Mit dir erstürme ich Wälle, mit meinem Gott überspringe ich Mauern.
(Ps 18, 30)

Und so bete ich mit den Worten des Liedes von Eugen Eckert:

„Meine engen Grenzen, meine kurze Sicht, bringe ich vor dich.
Wandle sie in Weite; Herr, erbarme dich.“

Wiltrud Aachen-Niermann, Angelakreis Hersel