

Ökumenischer Berggottesdienst
Buchser Malbun
am 01.07.2018
«Umgang mit Grenzen»

PREDIGTTEIL 1 Pa. Knut Fiedler:

Ohne Grenzen leben zu können, das stellt man sich meistens als paradiesisch vor. Doch wie ich schon am Beginn des Gottesdienstes erwähnt habe, gab es auch dort eine Grenze: Stichwort Apfel.

Die Grenze ist ein Grundprinzip des Seins. Alles, was ist, ist an Grenzen gebunden. Ohne Grenze gäbe es nichts. Die Grenze umfasst etwas, was zusammengehört und sie markiert ein Ende sowie den Beginn von etwas anderem.

Wenn die Grenze also für alles bedeutsam ist, was ist, dann hat sie auch eine Bedeutung für das Leben von uns Menschen. So bestehen z.B. die Zellen des menschlichen Körpers aus Membranen, die die Zellen umschliessen und von der übrigen Welt abgrenzen. Auch gibt es keinen Körper ohne Organe. Auch diese Organe sind anatomisch sauber voneinander abgegrenzt.

Neben dieser lebensbegründenden Seite hat das Phänomen der Grenzen aber auch schwierige Aspekte. Denn Grenzen machen uns Menschen auch vielerlei Probleme und das hat verschiedene Gründe.

Das erste Problem mit der Grenze ist: es gibt so viele davon. Ist die Grenze im Wahrnehmen, im Handeln, im Streben und Lassen, im Können und Wünschen, im Sich-Behaupten und Sich-Fügen gemeint? Weil das Thema überall eine Rolle spielt, weil es ständig zugegen ist, ist es schwer greifbar.

Eine Grenze ist auch deshalb so schwer zu fassen, weil sie aus nichts besteht. Sie ist abstrakt, sie ist etwas Gedachtes. Die Frage ist: Handelt es sich bei Grenzen nicht eigentlich stets um Übergänge, um Veränderungen, um einen Beginn von etwas, das man als neu ansieht, weil hier das Alte endet?

Es stellt sich z.B. die Frage, ob ich wirklich an eine Grenze stosse, wenn mir auf meiner Reise das Geld ausgeht. – Oder habe ich einfach meine Mittel nun ausgeschöpft und das Projekt „Geldausgeben“ jetzt „fertig gestellt“? Und nun beginnt an dieser Stelle, die wir schnell als Grenze denken, etwas anderes, ich verlasse z.B. das Hotel und trete die Heimreise an?

Eine Grenze steht nicht für sich, sie ruht auf etwas anderem, sie ist gewissermassen die Oberfläche der Objekte, wie die Haut des Körpers als eine Grenze, die vielleicht bei einer Operation durchstossen wird.

Bei einem materiellen Thema wie dem Geld ist es vergleichsweise einfach zu verstehen, worum es beim Verständnis von Grenze geht. Aber wenn ich z.B. an meine Grenzen stosse und den Weg zum Buchser Malbun nicht ohne Postauto bewältige, weil ich vielleicht gestern schon auf den Säntis war und daher müde bin oder weil ich mich noch in der Genesungsphase einer Krankheit befinde, dann signalisiert mir mein Körper liebevoll, dass ich für mich Sorge tragen und meine Zielsetzung und Planung an die vorhandenen Ressourcen anpassen sollte. Hier ist die Grenze ein Übergang, ein Übergang aus einer Fülle in ein neues Werden.

Grenzen stellen also Übergänge dar, sie sind Oberflächen von Füllen, gleichsam „Verpackungen“ von Inhalten und enthalten zunächst noch keine Information über die Qualität der Inhalte.

Ein weiteres Problem mit der Grenze besteht darin, dass sie ermöglicht und zugleich verhindert. Immer, wenn man sich abgrenzt, verschafft man sich mehr Raum, bekommt man mehr Luft für sich selbst. Wenn ich mich z.B. in der Arbeit abgrenze, habe ich mehr Zeit für mich und meine Beziehungen.

Grenzen sind auch mit Verzicht verbunden. Trennung, Zurücklassen, Abschied sind immer Grenzziehungen und schliesslich sind all das kleine Geschwister des Todes. Die Grenze nimmt uns auch aus dem Leben – sie versagt, stellt zurück, nimmt etwas weg.

Es gehört zur Kunst des Lebens, auf das Bild zu schauen, und nicht auf den Rahmen. Auf das zu schauen, was da ist, und nicht auf das, was fehlt. Auf die Tiefe zu schauen, und nicht auf die Oberfläche.

„Auf das Bild schauen und nicht auf den Rahmen“, bei dieser Metapher möchte ich gerne bleiben.

Als Menschen sind wir den „Rahmenbedingungen“ dieser Welt unterworfen. Sie stellen unsere Grenzen dar. Sie sind unsere Realität, auf die wir uns beziehen müssen.

Den Grenzen unserer Realität begegnen wir aber nicht als Unterworfenen, sondern in Freiheit, denn wir können uns innerhalb dieser gesetzten Bedingungen frei bewegen und handeln. Wir sind nicht einfach abhängig und ausgeliefert diesen äusseren Bedingungen gegenüber, sondern wir können uns ihnen stellen und mit ihnen umgehen. Damit machen wir uns zum Subjekt, zum eigenständigen Handelnden innerhalb der Realität.

Da also Grenzen zum Menschsein bestimmend dazugehören, ist es eine Aufgabe unseres Lebens, mit diesen Grenzen in einen Umgang zu kommen.

Die Herausforderung dabei ist: Grenzen muss man sich aneignen, zu eigen machen, zu Freunden machen, mit ihnen arbeiten – aber nicht versuchen sie zu überwinden.

Es ist ein Aspekt der Reifung des Menschen, sich in der Begrenztheit annehmen zu können und mit Grenzen leben zu können. Die Jugend muss erst lernen, Grenzen zu erkennen und sich an sie zu halten. Erwachsen geworden, braucht der Mensch keine Exzesse mehr, er findet sein Mass und den Wert in der Bescheidenheit. Das reduziert viele Gefahren und macht das Leben weniger anstrengend.

Was aber geschieht im Annehmen und Sich-Einfügen? Man ist nicht mehr mit der Grenze beschäftigt, sondern kann sich innerhalb ihres Rahmens frei bewegen, statt ständig an sie zu stossen, sich an ihr zu reiben, was viel Kraft kostet.

Doch manchmal ist es auch noch als Erwachsener schwer, seine Grenzen zu finden. Wer hat schon genug Geld? Genug Kleider, Freunde, Spass? Oder auch von den persönlichen Werten genug: von Liebe, Anerkennung und Wertschätzung, Erfolg oder Sinn? Hier kommt eine Unersättlichkeit zum Vorschein, die wir subjektiv als „Schwäche“ empfinden. Wer hat nicht seine „Schwächen“, seinen ungestillten Hunger nach mehr Leben, der sich als offene Sehnsucht durch das Dasein zieht?

In der Antike galt Mass halten als eine der vier platonischen Tugenden: sophrosyne, lat. temperantia. Das bedeutet Mässigung, Besonnenheit. Diese Haltung wurde später ins Christentum übernommen.

Zur Einhaltung der Grenzen ist subjektiv das wahrnehmende Gespür von Bedeutung, der Takt, das Einfühlungsvermögen und vor allem das Gewissen. Aber auch die Gesellschaft, in der wir leben, achtet auf die

Einhaltung der Grenzen, erstellt eine Exekutive und gewährleistet so ein soziales Zusammenleben.

Zur Erhaltung der eigenen Integrität, zum Schutze dessen, was einem wichtig ist, kann es wichtig sein, sich abgrenzen zu können. Hier geht es nicht mehr um das Sich-Einfügen, um nicht ständig anzuecken. Es geht um das Gegenteil, um das bewusste Setzen von Marken. Solche Grenzen sind ein Schutz der Person, aber sie bringen uns in Konflikte mit anderen Menschen.

Wie schon erwähnt geschieht Grenzen setzen nicht nur durch den einzelnen Menschen, sondern auch durch die Gesellschaft. Der ganze Rechtsapparat ist wie ein grosses Massiv von Grenzsetzungen durch den Staat. Wir beobachten heutzutage eine Zunahme an Begrenzungen des freien Spielraumes des Individuums. Man kann den Eindruck gewinnen, dass es in unserer Welt immer enger wird.

Zusammenfassend können wir sagen: Jene Grenzen, die selbst gesetzt, d.h. gewollt sind, oder Grenzen, die verstanden werden und daher akzeptiert sind, werden als Schutz erlebt und stellen kein Problem dar.

Grenzen, die abgelehnt werden, die nicht gewollt sind, nicht verstanden werden, unerwartet auftauchen, die zu leidvoll sind, sind ein Problem. Sie beengen, nehmen Freiheit. An ihnen reibt man sich. Doch wie kann man in einen Umgang mit ihnen kommen?

Statt Grenzen zu sprengen oder zu überwinden, sollten wir uns dem Inhalt zuwenden; - dem Bild nicht dem Rahmen.

Die Grenze ist wie die Haut, habe ich gesagt, ist die Oberfläche des Inhalts. Wenn ein Kind körperlich wächst, überschreitet es nie die Grenze, sondern erweitert sie nur, dehnt sie aus, füllt mehr Inhalt hinein.

In unserem Alltagsleben können wir uns selbst fragen: Wie geht es mir mit den Grenzen in meinem Leben? Mit welchen bin ich beschäftigt? Oftmals ist es so, dass wir die meiste Zeit mehr mit den Inhalten befasst sind, als mit den Grenzen. D.h. wir lesen ein Buch oder verrichten eine Arbeit und sind nicht mit der Begrenzung der Zeit oder all dem, was nicht im Buch steht, beschäftigt.

An viele Grenzen, an die wir stossen, leiden wir im Allgemeinen nicht. Wenn das Geld nicht für einen teuren Sportwagen reicht, tut es auch ein kleineres und günstigeres Automodell. Ich kann meinen Urlaub auch gut und erholsam verbringen, wenn ich nicht in einem Luxushotel übernachtete. Wir sind also in der Lage, uns vorhandenen Gegebenheiten anzupassen. Denn innerhalb jeder Grenze ist auch eine Fülle und die macht das Leben aus.

Ich hatte bereits gesagt, dass wir dann an Grenzen leiden, wenn wir sie nicht akzeptieren können. Es sind vor allem die unerwarteten Grenzen, die uns Probleme bereiten: Die Krankheit, die meine Pläne zerstört und mich lahm legt, die Handschmerzen, die mich nicht Tennis spielen lassen, das Auto, das nicht anspringt.

Wenn ich mich jedoch abgefunden habe, z.B. mit meiner Allergie oder meinem Alter, dann reibe ich mich nicht mehr ständig an dieser Begrenzung, sondern integriere sie als etwas, das zu meinem Leben dazugehört.

Hier liegt die Kunst des Lebens: Sich mit dem Inhalt der Fülle beschäftigen. Statt sich auf den Rahmen zu fixieren, auf das Bild zu achten und es zu geniessen.

Ich möchte mit einem Gedicht des Kinderbuchautors Janosch abschliessen, das meiner Meinung nach auf lustige Weise verdeutlicht, worum es beim Umgang mit Grenzen geht. Das Gedicht heisst „Lebenskunst“:

Das Leben ist so:

Du wirst hineingeworfen wie in ein kaltes Wasser,
ungefragt,
ob du willst oder nicht.

Du kommst lebend nicht heraus.

Dafür kannst du:

- a.) Unglücklich sein und ersaufen;
- b.) Dich lustlos und frierend so lange über Wasser halten, bis es vorbei ist;
- c.) Einen Sinn suchen und einfordern und dich grämen, weil er sich nicht zeigt.

Oder du kannst:

- d.) Dich darin voller Freude tummeln wie ein Fisch und sagen: „Ich wollte sowieso ins Wasser, kaltes Wasser ist meine Leidenschaft. Was für ein verdammt schönes Vergnügen, Leute!“

Und das wäre die Kunst, um die es hier geht.

Predigtteil 2 Pf. Marcel Wildi:

Knut Fiedler und ich haben dieses Thema für den Berggottesdienst heute Morgen gewählt, weil dieses Wochenende der Gigathlon Arosa-Davos stattfindet. 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. Aber

lassen wir die in Arosa und Davos nun und schauen wir in unser persönliches, alltägliches Leben hinein.

Wie können wir mit Grenzen, die unsere persönliche Lebensentwicklung behindern, umgehen? Mir kommen zwei Möglichkeiten in den Sinn: die Grenzen überwinden oder innerhalb der Grenzen leben. Beide Möglichkeiten 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.

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! 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. 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.

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!

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!

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.