



Foto: Frauke Stockhorst

5.10

Gesunde Grenzen.

Für das Thema „Gesunde Grenzen“ begeben wir uns an einen besonderen Ort: ein begehbares Labyrinth, wie z.B. ein Maislabyrinth. Die Grüne Gemeinde in Hannover hat das Rasenlabyrinth im Stadtwald Eilenriede (s. Foto) genutzt.

Kenne ich meine eigenen Grenzen?
Welche Grenzen gibt es im zwischenmenschlichen Miteinander? Was sind die Grenzen des Machbaren? Und wo missachten wir gesunde Grenzen – bei uns selbst, bei anderen, in der Natur?
Verschiedene Übungen in und mit der Natur helfen uns dabei, unser Gespür für gesunde Grenzen neu zu schärfen.

**„DU HAST FESTGESETZT
ALLE GRENZEN DER ERDE,
SOMMER UND WINTER,
DU HAST SIE GEBILDET.“**

Ps 74,17

DER ABLAUF.

Gesunde Grenzen. Station für Station.



1–1,5 Stunden



ganzjährig



• Liederzettel

SAMMELN AM TREFFPUNKT

- **Begrüßung** durch die Leitung.
- **Vorstellungsrunde**

Alle Teilnehmenden nennen der Reihe nach ihren Vornamen und wer mag beantwortet die Frage: Was war Deine letzte Grenzerfahrung?

WEG ZU STATION 1

- **Check-in**
Gehen mit Zweiergespräch.

STATION 1

ANKOMMEN UND EINSTIEG

→ Liederzettel austeilen.

- **Lied** Ausgang und Eingang (GL 85).

■ **Gesunde Grenzen** – unser heutiges Thema hat sich aus aktuellen Anlässen ergeben: Da ist zum einen die aktuelle politische Weltlage. Auch Länder haben Grenzen und unternehmen Versuche, diese auf Kosten und zulasten anderer zu erweitern, in die gewachsenen Grenzen anderer einzugreifen – [in der Ukraine ist ein Krieg in vollem Gange, und China zeigt Drohgebärden in Richtung Taiwan]. Verletzte Grenzen sind – im Großen wie im Kleinen – nicht gesund. Ganz grundsätzlich ist unsere (westliche) Gesellschaft auf Entgrenzung ausgerichtet: höher, schneller, weiter. Diese illusionäre Grenzenlosigkeit hat gravierende Konsequenzen – nicht nur für Einzelne und nicht nur für uns Menschen, sondern auch für unsere Mitschöpfung.

Wo eine gesunde Grenze verläuft, definieren wir nicht mit unserem Wollen oder unserem Verstand. Wir suchen sie uns nicht selbst aus. Sie ist verankert in unserem Menschsein, in unserer Geschöpflichkeit, in der Materie. Alles, was geschaffen ist, alles, was nicht Gott ist, hat Grenzen:

„Du hast festgesetzt alle Grenzen der Erde, Sommer und Winter, du hast sie gebildet.“ (Ps 74,17)



Wenn wir gesunde, natürliche, organische, rechtmäßige Grenzen nicht beachten oder das Gespür dafür verlieren, entsteht Unfrieden: in uns selbst, zwischen Nachbarn und Freunden und als Konsequenz unserer Art zu leben für die ganze Schöpfung.

Diese drei Ebenen, auf denen gesunde Grenzen eine Rolle spielen, wollen wir heute betrachten. An dieser ersten Station geht es um die eigenen Grenzen, die Grenzen des persönlich Leist- und Machbaren, die Grenzen des eigenen Wissens, der eigenen Fähigkeiten, auch der eigenen Leidensfähigkeit. Die eigenen Grenzen zu kennen und zu respektieren ist die Voraussetzung dafür, dass dies auch bei einem Gegenüber gelingt.

■ Übung im Labyrinth: An die Grenze gehen

Das Labyrinth steht in den alten Mythen und in der Religion als Sinnbild für das Leben. Betrete das Labyrinth und geh in Deinem eigenen Tempo zur Mitte. Komm in Ruhe dort an. Spüre in Dich hinein: Wie fühlst Du Dich hier? Nun entferne Dich langsam von der Mitte. Geh nach außen, bis Du die Grenze des Labyrinths erreichst. Wie fühlst Du Dich hier an der Grenze? Dann kehr zur Mitte zurück. Wie hat sich der Weg nach innen angefühlt? Wie der Weg nach außen? Gibt es einen Unterschied?

→ Die Gruppe kommt nach der Übung im Kreis zusammen.

■ Sharing

Wie ist es Dir während der Übung ergangen? Was hast Du gefühlt und gedacht?

WEG ZU STATION 2

Schweigendes Gehen mit Impuls

Wann stoße ich an meine Grenzen? Wie weit kann ich mich von meiner Mitte entfernen, ohne mich zu verlieren? Wo gehe ich regelmäßig über meine Grenzen hinaus? Und warum tue ich das?

STATION 2**ÜBUNG****ZU ZWEIT**

■ Sich die eigenen Grenzen einzugestehen ist zwar befreiend, aber gar nicht so einfach. Es kann kränkend sein, zuzugeben, dass meine Kräfte begrenzt sind, ich etwas nicht kann, schaffe oder aushalte. Aber begrenzt zu sein ist keine Schande, keine Schwäche. Gott liebt uns mit diesen Grenzen, also dürfen auch wir unsere Grenzen annehmen.

Alles, worüber wir eben schweigend nachgedacht haben, die Grenzerfahrungen, die wir in unserem Leben gemacht haben, die Grenzen der eigenen Kräfte und Möglichkeiten, an die wir immer wieder stoßen, und unser Hadern mit dieser eigenen, allzu menschlichen Begrenztheit, wollen wir mit dem nächsten Lied vor Gott bringen.

■ **Lied** Meine engen Grenzen (GL 437).

In der letzten Übung ging es darum, die eigenen Grenzen zu erkennen. Nun geht es um gesunde Grenzen im menschlichen Miteinander.

■ **Übung zu zweit: Nähe und Distanz**

Tu Dich für die folgende Übung mit einer zweiten Person zusammen. Stellt Euch einander gegenüber. Ihr wechselt Euch mit der Übung ab. Zuerst stellt sich Person A hin und Person B sucht sich eine Position mit einem Abstand, den sie als angenehm empfindet und der ihre Grenzen wahrt. Sobald Person B diese Position gefunden hat, tauschen Person A und B die Rollen. Die Abstände werden möglicherweise unterschiedlich sein, das ist okay. Es gibt bei dieser Übung kein Richtig oder Falsch, nur das Gefühl von Stimmigkeit für jede Einzelne und jeden Einzelnen. Kommt zurück in den Kreis, wenn Ihr mit der Übung fertig seid.

→ Zeit geben, bis alle wieder im Kreis versammelt sind.

■ **Sharing**

Wie hast Du die Übung zu zweit erlebt?

■ **Fürbitte**

Bitten wir mit dem nächsten Lied darum, dass wir lernen, jedes Geschöpf – auch uns selbst – in gesunden Grenzen leben zu lassen. Bitten wir um Frieden in der Welt, der nur sein kann, wenn die eigenen Grenzen, die Grenzen anderer und die Grenzen der ganzen Mitschöpfung respektiert werden.

■ **Lied** Dona nobis pacem (Kanon von Wolfgang Amadeus Mozart).

WEG ZU STATION 3

■ Gehen – Zeit zum freien Gespräch

STATION 3

NATURÜBUNGEN UND ABSCHLUSS

■ „Turmbau zu Babel“ mit Naturmaterial

Der Turmbau zu Babel ist das biblische Symbol für den Geltungsdrang des Menschen, seine egozentrische Annahme, keine Grenzen achten zu müssen, und sein Bestreben, selbst sein zu wollen wie Gott.

„Ans Werk! Wir bauen uns eine Stadt mit einem Turm, der bis an den Himmel reicht! Dann wird unser Name in aller Welt berühmt.“ (1 Mos 4 GN)

Wo missachten wir in unserer Gesellschaft gesunde Grenzen? Zusammen wollen wir Beispiele für den „Turmbau zu Babel“ finden, den unsere (westliche) Gesellschaft betreibt. Wir bauen dabei aus Stöcken und Ästen einen eigenen Turm, für jedes neue Beispiel fügen wir ein weiteres Bauelement hinzu. Mal sehen, ob bzw. wann unser Turm zusammenfällt.

→ Beispiele für mögliche Antworten:

- Konsum (Erdüberlastungstag/„Earth Overshoot Day“)
- Landwirtschaft: Ackerbau, fehlende Fruchtfolge, Spargel schon im März, Erdbeeren im Winter
- Fischerei: „End of Fish Day“
- KI: ethische Selbstbegrenzung fehlt in vielen Ländern
- Globalisierung: lange Lieferketten schaden der Umwelt
- moderne Arbeitsbedingungen: langes Sitzen, Bildschirmarbeit oder monotone Bewegungsabläufe widersprechen den gesunden Grenzen des menschlichen Körpers



Fotos: Inga Kalinowski



Wir sind eingebunden in ungesunde gesellschaftliche Strukturen, verstrickt in eine Grenzen missachtende Art zu leben. Das zu erkennen ist nicht einfach, es zu ändern, noch weniger. Wenn wir jetzt gemeinsam das Vaterunser beten, bitten wir darum, dass uns auch unsere diesbezügliche Schuld vergeben wird.

■ Vaterunser

Gott liebt uns so, wie wir sind, und sorgt für uns wie ein Vater und wie eine Mutter. Wir müssen nicht über unsere Grenzen hinausgehen, damit wir Bedeutung haben, damit es uns gut geht oder damit wir abgesichert sind. Anstelle eines Segens seid Ihr zu folgender Übung eingeladen:

■ Kraftkreis

„Suche dir einen schönen Platz im Wald und lege dort aus Naturmaterialien einen großen Kreis. Wenn er fertig ist, setze oder stelle dich in seine Mitte. Schließe deinen Augen und visualisiere, dass du innerhalb des Kreises geschützt bist, und dass alles, was dir Kraft schenkt, nun mit jedem Atemzug mehr wird.“

Ulli Felber, „Kraftkreis“. Waldbaden. Inspirationskarten für den Wald. 40 Karten mit Anleitung. Schirner Verlag 2021.

■ Schlusslied Ausgang und Eingang (GL 85).

■ Dank für die Teilnahme und Ankündigung des nächsten Termins.
