



anker.

2/2026

wörnersberger anker e.v. | glauben • leben • lernen



GRENZENLOS

Herzliche Einladung zum *Ankertag*

Ein Erlebnistag für Groß und Klein im Wörnersberger Anker
zum Thema „Jesus Christus – Eckstein oder Stein des Anstoßes“

SONNTAG, 28. JUNI 2026 | 10.30 UHR – 16.00 UHR

10.30 Uhr Gottesdienst (parallel Kinderprogramm)
Anschließend: Mittagessen und Kaffee/Kuchen

Außerdem: Spielestationen und Zeit für Begegnung
Spielangebote für Kinder | Hausführung | Ende gegen 16 Uhr

Die Ankergemeinschaft freut sich auf Ihr / Euer Kommen.



Eine Auswahl unserer Angebote:



© Foto wurde mit Hilfe einer KI generiert.

2. – 9.8.2026 KURZBIBELSCHULE – VON BEGEGNUNG ZU LEBENSSTIL

Eine Woche im übernatürlichen Alltag mit Gott

Diese Woche ist ein Raum der Begegnung, Ausrichtung und Befähigung. Durch Prophetie, Zeichen, Wunder und konkrete geistliche Praxis erlebst du Gott und lernst dauerhaft mit IHM zu leben. Ziel ist, dass du deine Identität fest verankerst, deine Berufung klarer erkennst und deinen Alltag eigenständig im Hören auf Gott lebst.

*Schnell noch
anmelden!*



**Mehr Infos
und Anmeldung**



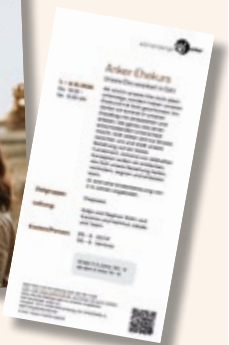
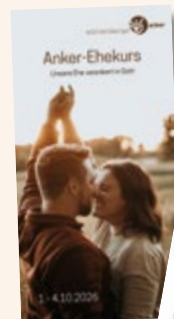
© Taylor Fritsch / Unsplash

1. – 4.10.2026 ANKER-EHEKURS

Unsere Ehe verankert in Gott

Wir sind in unserer Ehe nicht allein unterwegs, sondern haben unseren Ehebund mit Gott geschlossen. Ihn dürfen wir konkret in unseren Ehealltag mit einbeziehen und erleben, wie genau das einen entscheidenden Unterschied macht. Gott selbst wird zur Brücke zwischen uns und stellt unsere Beziehung auf ein festes Fundament. Anhand von bildhaften Konzepten wollen wir entdecken, wie Gott unsere Beziehung heilen, verändern, segnen und entlasten kann.

Es wird eine Kinderbetreuung von
3 – 9 Jahren angeboten.



**Mehr Infos
und Anmeldung**



Ralf Armbruster

Leiter des Leitungsteams
und Geschäftsführer

Liebe Ankerfreundinnen, liebe Ankerfreunde,

vor etwa 30 Jahren durchquerte ich mit einer kleinen Gruppe Nordwest-Afrika und dabei mussten wir mehrere Stadt- und Landesgrenzen passieren. Meistens verweigerten die Grenzsoldaten die Weiterfahrt, doch eine kalte Cola öffnete oft schlagartig die Schranke. Auch in unserem Leben gibt es Grenzen. Manche sind wichtig und dienen uns zum Schutz, aber es gibt auch innere Begrenzungen, die uns in unserer Entwicklung und unseren Beziehungen hindern. Manche Grenzen in meinem Leben muss ich akzeptieren, bei anderen ist es dran sie zu erweitern. Um das eine vom anderen zu unterscheiden, brauchen wir Gottes Weisheit und Führung.

Vor etwa 25 Jahren erschien das Buch „Das Gebet des Jabez“ und wir haben es im Hauskreis begeistert gelesen. Ich habe dieses Gebet einige Zeit täglich zu meiner persönlichen Bitte an Gott gemacht. Es steht in 1. Chronik 4, 10:

Jabez betete zum Gott Israels und rief: „Bitte segne mich doch und erweitere mein Gebiet! Steh mir bei mit deiner Kraft und bewahre mich vor Unglück!“

Ich wünschte mir, dass Gott meine Grenzen erweitert, mich segnet und ich zum Segen für andere werde. Dieser fortwährende Prozess erfordert immer wieder Mut und Vertrauen, doch Gott hat alte Strukturen gesprengt und führt mein Leben in wachsende innere Freiheit.

Der Pfarrer Eugen Eckert arbeitete in einem Wohnheim für Mädchen aus schwierigen Lebenssituationen und das führte ihn immer wieder an den Rand seiner Möglichkeiten. Er wurde bestohlen, bedroht und konnte den Suizid einer Bewohnerin nicht verhindern. In tiefer Not schrieb er das Lied: „Meine engen Grenzen, meine kurze Sicht bringe ich vor dich. Wandle sie in Weite: Herr, erbarme dich.“

Sich die eigenen Schwächen und Grenzen einzugestehen, ist kein leichtes Unterfangen. Doch Gott beruft und gebraucht gerade diese Menschen, die sich im Wissen um ihre Begrenztheit zur Verfügung stellen. Ihm, der uns grenzenlos liebt, dürfen wir grenzenloses Vertrauen schenken und erleben, wie er uns gute Grenzen setzt und unser Leben aus der Enge in die Weite führt.

Mit herzlichen Grüßen von der Ankergemeinschaft

Ralf Armbruster

27.06.2026

EHE - AKTIVTAG
RAUS AUS DEM ALLTAG -
REIN INS KANU!

17. - 19.07.2026

VATER-TEENIE
WOCHENENDE
CHILL & OUTDOOR



GRENZEN IM KOPF



Gerhard Proß

war langjähriger Leiter des CVJM Esslingen. Er leitete verschiedene christl. Netzwerke,

wie z.B. das „Treffen von Verantwortlichen“, den

„Christlichen Convent Deutschland“ und den „CVJM-Verbund“.

Er ist Mitinitiator und Moderator des ökumenischen Netzwerkes „Miteinander für Europa“, ein Netzwerk von ca. 300 christlichen Gemeinschaften und Bewegungen und er gehört zu den Initiatoren von „Deutschland betet gemeinsam“.

„Gerhard, lass dein theologisches Seziermesser in der Tasche!“ Völlig überraschend hörte ich diesen Impuls des Heiligen Geistes während einer Autofahrt. Ich war auf dem Weg, zum ersten Mal die Schönstatt-Bewegung zu besuchen, und hatte keine Ahnung, was mir dort begegnen würde.

Sofort kam mir die Erfahrung vom Vorabend in Erinnerung, als meine Freunde ihr theologisches Seziermesser gegen mich eingesetzt hatten. In einer offenen Atmosphäre hatte ich von persönlichen Erfahrungen mit dem Heiligen Geist berichtet. Sie lösten jedoch sofort theologische Reflexionen aus. Das anschließende Gespräch hat mich innerlich verletzt, weil es weder meiner persönlichen Erfahrung noch einer liebevollen, sachlichen Diskussion gerecht wurde, sondern eher Ausdruck von Abwehrreflexen und theologischen „Richtigkeiten“ war. Mein Versuch, noch einmal ins Gespräch zu kommen, scheiterte, weil meine evangelikalen Freunde meinten: Wir haben doch nur sachlich argumentiert.

OFFEN UND VORURTEILSFREI

Und nun war ich also auf dem Weg nach Vallendar, um die Schönstatt-Bewegung kennenzulernen, und hörte die sanfte Stimme des Heiligen Geistes: „Gerhard, lass dein theologisches Seziermesser in der Tasche.“ Ich verstand sofort, dass ich offen

und vorurteilsfrei dem gegenüber bleiben sollte, was den Geschwistern in Schönstatt „heilig“ ist und zu ihrer ursprünglichen und intimen Glaubenserfahrung gehört.

Die Glaubensgeschwister in Schönstatt teilten mir mit, welche wichtige Schlüsselrolle Maria in ihrem Glaubensleben spielt. Das war mir mehr als fremd. Tief in mir spürte ich Abwehrreflexe. Ohne den eindringlichen Ruf des Heiligen Geistes wäre ich sicher versucht gewesen, mich abwehrend zu verhalten, oder hätte womöglich in meiner Abgrenzung ihre Gefühle verletzt.

Dort, wo wir uns füreinander öffnen, wo wir Anteil geben an der Innenseite unseres Glaubens, an dem, was uns „heilig“ ist, da sind wir sehr verletzlich und es bedarf des behutsamen gegenseitigen Verstehens. Ein Seziersmesser ist für den Umgang mit einem toten Körper geeignet, nicht jedoch für den lebendigen Dialog mit den tiefen Glaubenserfahrungen anderer.

ABWEHRREFLEX ÜBERWINDEN

Der Anruf des Heiligen Geistes zeigte mir, dass die Abwehrreflexe und vielleicht auch so manche theologische Beurteilung von mir nicht hilfreich gewesen wären. Es galt, die Grenze in meinem Kopf und den Abwehrreflex tief in mir zu überwinden. Für mich waren dies Schlüsselerfahrungen am Beginn des Weges von „Miteinander für Europa“ und Schritte der Versöhnung zwischen den Konfessionen¹. Der Ruf zur Einheit des Volkes Gottes war unüberhörbar. Viele geistliche Gemeinschaften und Bewegungen machten sich gemeinsam auf den Weg, um den Klängen der „Partitur im Himmel“² zu lauschen, die uns den Weg zum Eins-Werden des Volkes Gottes wiesen.

EINHEIT IN VIELFALT

Eine nahezu unübersehbare Fülle an Gemeinschaften und Bewegungen begegneten sich. Die konfessionelle und spirituelle Bandbreite war enorm. Kaum einer hätte es kurz vorher für möglich gehalten, dass so unterschiedlich geprägte Bewegungen einander begegnen und bereit sein würden, sich gemeinsam auf den Weg zu machen. Doch dabei kamen gewaltige Herausforderungen auf die einzelnen Gruppen zu.

Da traf eine evangelikal-missionarische Gruppe auf die Fokolar-Bewegung mit ihrem aus der Liebe zu allen Menschen herrührenden Ansatz der vorbehaltlosen Akzeptanz aller Religionen. Die Evangelikalen, die eher auf die Betonung der Wahrheit

Wert legten und zu Abgrenzung tendierten, bekamen Bauchschmerzen. Es bedurfte mancher Begegnung und vertiefender Gespräche, um die Fokolar-Bewegung von innen, von ihrem Charisma der Liebe und Einheit her zu verstehen, ihre klare Christuszentriertheit zu erkennen und den Vorwurf des Synkretismus beiseitezulegen. Und umgekehrt: Die Fokolar-Bewegung begann zu erkennen, dass manche ihrer Haltungen und Formulierungen missverstanden werden konnten, und dass eine persönliche Entscheidung für ein Leben mit Jesus wichtig ist.



www.together4europe.org/de

©: Together for Europe / Photo: Ulz
TFE-Event Stuttgart 2004



©: Together for Europe / Photo: U-Haaf
TFE-Event Brüssel 2012 „A wave of hope“



¹ S. „Sternstunden der Einheit – Erfahrungen aus 25 Jahren Miteinander für Europa“ Gerhard Proß und Lothar Penners S. 32 ff

² Chiara Lubich, die Gründerin der Fokolarbewegung bei der ersten Begegnung am 31.10.1999 s. HÖREN - WAGEN - STAUNEN. Vom Abenteuer, sich auf die Führung Gottes einzulassen S. 171 f



Till Niermann, CC BY-SA 3.0 – https://de.wikipedia.org/wiki/Datei:Deesis_mosaic_Hagia_Sophia_2.jpg – Deësis-Mosaik (13. Jh.) in der Hagia Sophia (Istanbul, Türkei)

Oder ich denke an jene missionarische CVJM-Gruppe, die einer katholischen Gemeinschaft begegnete, die als Selbstbeschreibung „marianisch und papsttreu“ gewählt hatte. Es bedurfte einer enormen inneren Überzeugung, sich nicht durch befremdliche Formulierungen oder Verhaltensweisen abschrecken zu lassen, sondern den Weg in die tiefere Begegnung zu riskieren.

EINE GÖTTLICHE ZUMUTUNG

Die Barrieren in unseren Köpfen, unsere theologischen Überzeugungen und tiefen Abwehrmechanismen, hätten den gemeinsamen Weg verhindert, hätten wir nicht miteinander die starke Bewegung des Geistes gespürt. Der biblische Bericht aus Apostelgeschichte 10 wurde uns zu einer enormen Hilfe. Er beschreibt die Grenzerweiterung, die Petrus auf dem Weg zu den Heiden zugemutet wurde. Wir lesen dort:

Petrus stieg auf das Dach um zu beten ... und er sah den Himmel aufgetan und ein Gefäß herabkommen wie ein großes leinenes Tuch, an vier Zipfeln niedergelassen auf die Erde. 12 Darin waren allerlei vierfüßige und kriechende Tiere der Erde und Vögel des Himmels. 13 Und es geschah eine Stimme zu ihm: Steh auf, Petrus, schlachte und iss! 14 Petrus aber sprach: O nein, Herr! Denn ich habe noch nie etwas Gemeines und Unreines gegessen. 15 Und die Stimme sprach zum zweiten Mal zu ihm: Was Gott rein gemacht hat, das nenne du nicht unrein. 16 Und das geschah dreimal; und alsbald wurde das Gefäß wieder hinaufgenommen gen Himmel.

Petrus hätte sich mit gutem Grund auf seine Tradition und die Heilige Schrift berufen können. Doch der Heilige Geist nötigte ihn, die bisherigen Grenzen zu überwinden, und forderte ihn auf,



©: Together for Europe / Photo: T. Klann
Ökumenisches Gebet in Rom 2017

die unreinen Tiere zu schlachten und zu essen, was ihm seine jüdische Tradition nicht erlaubte. „Was Gott rein gemacht hat, das nenne du nicht unrein“ (Apg 10,15). Zu hören, dass manches von dem, was uns theologisch äußerst fragwürdig erscheint, von Gott geheiligt ist, forderte uns heraus, die bisherigen Grenzen zu überschreiten und die „Häuser“ der anderen zu besuchen.

Wie leicht war es mir mit meiner pietistischen Prägung gefallen, die Einseitigkeiten, Schief lagen oder gar Irrlehren der anderen Bewegungen und Kirchen zu erkennen. Der biblische Bericht aus Apg. 10 hat mir geholfen, deutlich vorsichtiger mit meinen Beurteilungen zu sein. „Was ich rein gemacht habe, das nenne du nicht unrein“. Im Lernprogramm des Heiligen Geistes lernten wir als Verantwortliche, im Anderssein des anderen Gottes Handschrift zu erkennen und zu achten. Das ließ uns die beglückende Erfahrung machen, dass der Geist Gottes in unsere Mitte kam. Wir erkannten in den anderen ihre Liebe zu Jesus und zur Heiligen Schrift und konnten dadurch unsere inneren Barrieren überwinden.

ZUWENDUNG

Ganz entscheidend war für uns eine Veränderung unserer inneren Haltungen. Chiara Lubichs Frage, ob nicht jede Gemeinschaft aus einem Impuls des Heiligen Geistes entstanden sei und deshalb ein Charisma, eine Gnadengabe trage, änderte unsere Blickrichtung – weg von (theologischen) Vorbehalten und Vorurteilen hin zur Suche nach dem Charisma, das der Heilige Geist in der jeweiligen Gemeinschaft hervorgebracht hatte. Wir besuchten einander in der Überzeugung, dass jede Gemeinschaft ein Ausdruck der Gnade Gottes ist. Anstatt auf Abgrenzung aus zu sein, wollten wir das Geheimnis Gottes in der anderen Bewegung erkennen. Dadurch wurde unsere Haltung verändert.

Das Bild der Deesis aus der Hagia Sofia wurde uns zum Leitbild für die entsprechende Haltung. Wir gaben ihm den Titel „Zuwendung“. Es zeigt Johannes den Täufer auf der einen Seite, Maria, die Mutter Jesu, auf der anderen und in der Mitte Jesus. Der Letzte des Alten Bundes und die Erste des neuen Bundes wenden sich Jesus zu. Dieses Bild wurde für uns ein Schlüssel zum Miteinander. Jesus ist unsere Mitte. Wir wenden uns Jesus zu und damit zugleich dem anderen. Wie Johannes der Täufer und Maria bleiben wir dabei an unserem angestammten Platz, dürfen unsere Identität behalten und können dennoch Gemeinschaft miteinander haben.

Durch die Begegnungen und Besuche auf dem Weg zu den Kongressen wandten wir uns einander zu, tauchten in die uns zum Teil fremde Spiritualität der anderen Bewegungen und Konfessionen ein und entdeckten, wie lebendig Christus in unserer Mitte war. Dabei erkannten wir so vieles von dem

Reichtum Gottes. Unser Glaube wurde reicher, tiefer und weiter. Wir verloren dabei unsere eigene Identität nicht. Im Gegenteil: Die Treue zur eigenen Tradition und die Klarheit des eigenen Charismas wurden sogar gestärkt. Der Heilige Geist ebnete die Unterschiede nicht ein, sondern half uns, einander als Geschwister zu entdecken, die durch Jesus Christus erlöst und errettet sind. Jesus in der Mitte wurde zum zentralen Schlüssel für das Miteinander.



Gerhard Proß & Lothar Penners

STERNSTUNDEN DER EINHEIT Erfahrungen aus 25 Jahren Miteinander für Europa

Vor 25 Jahren geschah etwas, das viele für unmöglich hielten: Menschen aus unterschiedlichsten christlichen Bewegungen und Konfessionen begannen gemeinsam auf den Ruf Gottes zu hören: „Sammelt mir mein Volk!“ Aus ersten Begegnungen wuchs ein Netzwerk, das heute rund 300 Gemeinschaften in Europa verbindet.

In ihrem Buch „Sternstunden der Einheit“ blicken Gerhard Proß, CVJM Esslingen, und Pater Lothar Penners ISch, Schönstatt-Bewegung, auf diese ungewöhnliche Geschichte zurück und machen vielfältige Zeugnisse von Wegbegleiterinnen und Wegbegleitern zugänglich, die von den geistlichen Erfahrungen erzählen, die sie auf dem gemeinsamen Weg des ökumenischen Netzwerkes „Miteinander für Europa“ gemacht haben.

Erhältlich bei sternstunden@miteinander-wie-sonst.org und bei info@gerhard-pross.de · ISBN Nr. 978-3-00-084590-1

Hat Gott mich vergessen?

Vor 35 Jahren wurde bei mir (Hartmut) durch einen Unfall das Rückenmark verletzt. Seitdem bin ich linksseitig teilweise gelähmt vom Brustwirbel 7 abwärts. Anfangs bin ich beim Joggen eingeknickt, dann konnte ich nicht mehr Fußball spielen und nicht mehr joggen. Mein Gesundheitszustand war etwa 20 Jahre einigermaßen stabil. Durch die einseitige Belastung der rechten Seite ging nach und nach meine Lendenwirbelsäule kaputt und 5 OPs später brauche ich mindestens einen Stock, um kurze Distanzen bewältigen zu können. Aber ich bin nach wie vor nicht im Rollstuhl, was zwischenzeitlich nicht ausgeschlossen werden konnte, wenn eine der OPs schiefgegangen wäre ...



VERZICHT

Viele Jahre habe ich um das Wunder der Genesung gebeten, einige Male eine Salbung nach Jakobus 5 durchführen lassen, aber das erhoffte Wunder blieb aus. „Hat Gott mich vergessen?“ habe ich mich nicht nur einmal gefragt. So vieles wäre doch noch möglich gewesen – körperlich und kräftemäßig – wenn ich nicht gehandicapt gewesen wäre ...

Ich musste auf manches verzichten. Fußball spielen mit den Kindern, Bergsteigen im Urlaub, keine Hilfe mehr bei Baueinsätzen. Vor zwei Jahren konnte ich nicht mal mehr Fahrradfahren und das war schließlich das Hobby, das Elly und ich in den letzten Jahrzehnten miteinander genossen hatten. Auch Tischtennispielen musste ich schweren Herzens schon vor Jahren aufgeben.



©: designed by jcomp / Magnific.com

GOTT WIRKT IN SCHWACHHEIT

Heute bin ich 63 Jahre alt und noch voll berufstätig als Pfarrer. Eigentlich habe ich mir eine 2. Pfarrstelle vor dem Ruhestand ausgesucht, um mich mit meinen weniger werdenden Kräften nicht zu überfordern. Aber nun bin ich von drei Pfarrern am Ort ganz unerwartet als Einziger übriggeblieben.

Aber ich darf die Erfahrung machen, dass Gott durch mich auch in Schwachheit wirken kann. Ich erlebe viel Zuspruch und Ermutigung und viel Dankbarkeit für meinen Dienst. Gott kann mich auch mit sehr eingeschränkten Kräften gebrauchen.

Ein Zitat von Dietrich Bonhoeffer hat mir dabei Mut gemacht und macht es immer wieder neu:

„Ich glaube, dass Gott aus allem, auch aus dem Bösesten, Gutes entstehen lassen kann und will. Dafür braucht er Menschen, die sich alle Dinge zum Besten dienen lassen.“

Ich glaube, dass Gott uns in jeder Notlage so viel Widerstandskraft geben will, wie wir brauchen. Aber er gibt sie nicht im Voraus, damit wir uns nicht auf uns selbst, sondern allein auf ihn verlassen.“

In solchem Glauben müsste alle Angst vor der Zukunft überwunden sein ... Ich glaube, dass Gott ... auf aufrichtige Gebete und verantwortliche Taten wartet und antwortet.“

Das gibt mir Kraft und Hoffnung, auch für die Zukunft.



©: Karola G - www.kaboompics.com / Pexels

AN DER GRENZE

Das Durchleben dieser Zeit war für mich (Elly) herausfordernd. Leistungsorientiert und mit einer hohen Belastbarkeit ausgestattet, konnte ich vieles übernehmen, was Hartmut nicht mehr leisten kann.

Doch die immer wiederkehrenden OPs, Rehas, ein spontaner Umzug – verbunden mit viel Abschiedsschmerz – und zwei Krankenhausaufenthalte brachten mich an meine mentalen und körperlichen Grenzen. Ich war total „abgewirtschaftet“. Die Erschöpfung raubte mir nicht nur die Kraft, sie reduzierte mein Leben auf Arbeit, Haushalt, Ausruhen – und obwohl eigentlich ein aktiver und sozial gut vernetzter Mensch, empfand ich Einsamkeit und Langeweile. Gleichzeitig war da ein Empfinden, auch im Alter immer präsent und fit sein zu müssen. Das machte mir Angst.

RUHESTAND ALS CHANCE

Für mich sehr überraschend ergab sich das Renteneintrittsdatum früher als gedacht und ich bekam, ebenso überraschend, als „Bonus“ eine Reha genehmigt, unmittelbar vor dem Renteneintritt. So startete ich im Juli 2025 in Isny eine sehr herausfordernde Zeit im Allgäu. Nachdem ich dachte, die erste Woche nicht durchhalten zu können, da alles so anstrengend war, durfte ich erleben, dass mir Bewegung guttat, sogar Freude bereitete. Ich durfte zu mir selber und zu neuer Kraft zurückfinden. Und ich konnte die Aussicht auf den Ruhestand als Chance begreifen, nicht – wie bisher – als „Ausgemustert-Sein“. Gott war dort sehr präsent für mich und ich war so froh, IHN an meiner Seite zu wissen. So viele um mich herum hatten gar keinen Halt bei IHM und so wenig Perspektiven, waren viel am Jammern.



MIT NEUEM SCHWUNG

Sehr oft erwachte ich morgens mit einem Lied im Kopf, das mich den Tag über begleitete und Gottes Nähe spüren ließ.

Ich kann nur staunen, wie Gott alles im Blick hatte, punktgenau alles gepasst hat und ich mit neuem Schwung unterwegs sein darf. Dass ich mit 64 Jahren lernen durfte, dass Bewegung Freude machen kann und ich durchaus alleine Spaß haben kann an Unternehmungen, die für Hartmut so nicht möglich sind, sind nur zwei der Wunder, die ich erfahren habe.

So ermutige ich euch, auch in Grenzerfahrungen und Schwäche Gott zuzutrauen, dass ER alles in SEINEN guten Händen hat, weiter sieht als wir und uns reifen lassen und segnen will.



**Elly Eberhardt-Kraft (65)
und Hartmut Kraft (63)**

leben in Schömberg-Langenbrand und sind seit vielen Jahren ehrenamtlich im Team für Ehearbeit im Anker engagiert.

GREIN

Die Liebe des Vaters ist schon mit uns, für uns, ersehnte dich und mich, bevor wir überhaupt geboren wurden. Und das wurden wir, damit wir Kinder Gottes werden und sind.

Die Sehnsucht danach gab es immer in mir, ohne dass ich sie hätte klar benennen können. Die Sehnsucht nach Zugehörigkeit!



ZENLOS GELIEBT

©: Garon Pirelli/Pexels

In meiner Kirche, wo ich getauft, konfirmiert und getraut wurde, habe ich 48 Jahre lang Gott nicht gefunden und erlebt. Eine teils verzweifelnde Suche nach ihm, nach meinem Vater! Doch von einer Person, die Beziehung zu mir haben möchte, hat mir nie jemand etwas erzählt.

Gott aber wollte das immer und hat Jesus gesandt, den Weg zu bereiten, auch für mich! ER ist der Weg, die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater, denn durch ihn! (nach Joh. 14,6) Das einzige Bibelwort, das ich kannte und durch meinen Vater immer wieder hörte.

JESUS ENDLICH BEGEGNET

Jesus zu folgen habe ich 2009 entschieden, als ich von der Liebe Jesu ergriffen wurde und dieses Wort Gottes erlebte, denn in einem Gottesdienst ist mir Jesus ganz persönlich begegnet. Wie das war, ist kaum zu beschreiben.

Ich fühlte mich so geborgen, geliebt – mit völliger Vergebung. Und ich wurde von seelischen Schmerzen befreit, alles in einem Moment! Ich fühlte nicht mehr mich, sondern nur noch Jesus, dessen Präsenz unverkennbar und gewaltig war, in sanftester und doch kraftvollster Form! Sein einladendes, spürbares JA zu mir

war hörbar in einem Lied, in dem es heißt: „... dass du mich kennst und trotzdem liebst“!

Wie konnte das sein? Mich kennen und lieben?! Das erlebe ich seitdem immer wieder in unzähligen Erweisen und Begegnungen mit dem Vater, mit Jesus und dem Heiligen Geist. ER begegnet mir so, wie ich ihn gerade brauche. Was für ein Gott! Wobei mir der Vater zunächst sehr fremd war und der Heilige Geist erst recht.

ABGELEHNT

Meine bösen Kindheits-erlebnisse hatte ich auf Gott projiziert. Meine Mutter hat mich nach der Geburt meines



©: Andre Furtado / Pexels



©: Josh Applegate / Unsplash



©: Pew Nguyen / Unsplash

Bruders, als ich 2 Jahre alt war, komplett abgelehnt. Das wurde mir durch Verwandte mehrfach bestätigt. Mein Babytaufwort hat der Pastor für mich ausgesucht. Ein hingeebener Mann mit prophetischer Gabe, wie ich später von meinem Hauskreisvater erfuhr. *Und ist jemand in Christus, so ist er eine neue Kreatur. Siehe, das Alte ist vergangen, Neues ist geworden.* 2. Kor. 5,17

Mein Wort zur Konfirmation: *Jesus Christus spricht: Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben. Niemand kommt zum Vater denn durch mich!* Joh. 14,6

Mit diesen verheißungsvollen Worten hat der Vater schon alle Weichen gestellt. Er hat die Worte durch Menschen in mein Leben gesprochen und in Existenz gebracht.

ZUGEWANDT

Gott hat mich schon immer geliebt und gesehen. Das zeigte er mir im Rückblick auf eine tatsächliche Situation in der Vergangenheit. Mit 2 ½ Jahren war ich verschwunden – trotz aller Suche, auch durch die Polizei, unauffindbar. Doch ich war sicher und geborgen, schlafend in der hintersten Ecke unter einer Anrichte im

Wohnzimmer. Gott offenbarte mir, dass er diese Situation herbeigeführt hatte, um meine Mutter ob ihres harten Herzens in ein Erschrecken zu führen. ER hatte mir ein Nest aus Licht bereitet und dafür gesorgt, dass ich ganz tief schlief. Wie unendlich lieb vom Vater!

Leider hat meine Mutter ihre Haltung nicht geändert. Eine Stiefmutter später leider auch nicht, eher schlimmer, ABER Gott gedachte es gut zu machen. Und ich erlebe bis heute, dass er sich zuwendet und sich persönlich um mich kümmert: Seine Gnade, Vergabung, Treue, Versorgung, Barmherzigkeit, Liebe ... und liebevolles Beschenken.

WUNDERBAR BESCHENKT

Weihnachten 2015 schenkte mir der Vater im Himmel über eine Schwester einen Ring. Sie betonte, nur nach klaren Anweisungen gehandelt zu haben. Ich hatte mir schon lange einen Ring für den Mittelfinger gewünscht. Er passte mir perfekt und innen ist eingraviert: Ich habe dich je und je geliebt. Eine Liebeserklärung meines Papas! Zwei Jahre später hörte ich das Zeugnis einer Frau, die ganz viele Kleider geschenkt bekommen hatte. Frustriert

sagte ich zu Gott: „Das kann mir bei meiner Größe ja nicht passieren.“ Daraufhin lief mir eine Frau über den Weg mit einem Kleid aus Leinen, das mir sehr gut gefiel – bis auf so komische Netzeinsätze. So eins hätte ich gern, aber ohne diese Einsätze.

Am Abend im Hotel angekommen, bat mich eine Schwester in ihr Zimmer (wir waren zusammen in einer Sommerbibelschule) und schenkte mir ein Kleid aus Leinen ohne komische Einsätze. Genau meine Größe und mein Geschmack. Warum sie es gekauft hatte, wurde ihr nun klar. Sie sagte: „Für eine Frau von Format!“

Ich bin kein Waisenkind mehr – und du als Kind Gottes auch nicht! Unsere Identität lässt sich mit einem Wort sagen: „GELIEBT!“



Karen Wieck
Hamburg, Josua Gemeinde
Schenefeld, geliebtleben.org



Johanna Adam

GRENZEN

Lebenseinschränkung oder Lebensschutz?



Christliche Perspektiven auf Begrenzung, Freiheit und Verantwortung

Kennen Sie das? Die Erwartungen kommen von allen Seiten – Familie, Gemeinde, Freunde, Arbeit. „Sei da! Sei flexibel! Sag Ja!“ Sie wollen allen gerecht werden. Und plötzlich merken Sie: Ohne ein klares Nein verlieren Sie sich selbst. Ein Nein würde sich anfühlen wie eine kalte Mauer, eine Ablehnung, eine Beschränkung, Einschränkung. Aber was, wenn es genau das Gegenteil ist? Was, wenn Grenzen Räume schaffen, in denen Sie wirklich frei atmen, lieben und Gott und den Mitmenschen begegnen können?

Wir stoßen auf Grenzen in Beziehungen, in der Arbeit, in der Erziehung, im Glauben, sogar im Gebet. Grenzen zeigen, wo etwas endet – oder wo etwas Neues beginnen könnte. Sie sind nicht nur Mauern, die trennen, sondern Linien, die Orientierung schenken. In einer Zeit, in der Offenheit als Ideal gilt, scheint jedes Nein fast verdächtig. Man soll für alle und jeden verfügbar, ansprechbar, flexibel sein – und das rund um die Uhr. Und doch spüren viele: Ohne Grenzen verlieren wir uns. Unser Ja wird kraftlos, wenn wir nicht auch Nein sagen dürfen.

Der biblische Glaube kennt Grenzen nicht als Strafe, sondern als Lebensschutz. Schon die Schöpfung erzählt von göttlich gesetzten Linien:

Licht und Finsternis, Meer und Land, Tag und Nacht. Gott trennt nicht, um zu zerstören, sondern um Leben zu ermöglichen. Ordnung ist die Bedingung für Beziehung, so wie Atemräume nötig sind, damit Nähe nicht erdrückt. Grenzen gehören also zum Wesen des Lebens. Sie sind Wegweiser zu Freiheit, Verantwortung und echtem Miteinander.

Dieser Artikel möchte Sie dazu einladen, Grenzen neu zu sehen – als Gottes Geschenk für das Leben. Wir schauen gemeinsam: Was sind Grenzen? Wozu brauchen wir sie? Welche Formen gibt es? Wie können wir in den unterschiedlichsten Beziehungen und Lebenssituationen mit ihnen umgehen?

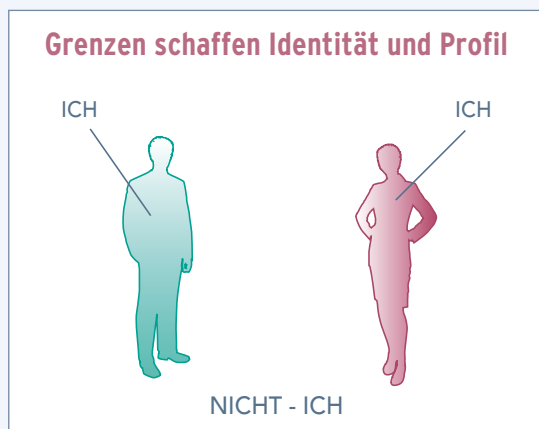
WAS SIND GRENZEN?

Eine Grenze ist zunächst etwas Einfaches: eine Linie, die unterscheidet – zwischen meinem Körper und dem Raum, zwischen mir und dir, zwischen Innen und Außen. Doch Grenzen markieren nicht nur ein Ende, sie eröffnen auch eine Beziehung. Wenn ich spüre: „Hier bin ich“, kann ich zugleich sagen: „Da bist du.“

Erst in dieser Unterscheidung beginnt echte Beziehung. Ohne Grenzen verschmilzt alles ineinander, ununterscheidbar. Und wo nichts unterschieden wird, gibt es keine Wahl. Ohne Wahlfreiheit aber keine Liebe – nur Zwang oder Automatismus.

Grenzen sind wie ein Ufer für den Fluss. Sie geben unserem Leben Form, Richtung, Raum. Sie schützen das Innere, das Heilige in uns, das nicht für jeden verfügbar ist. In jedem Menschen klingt darin die Gottesebenbildlichkeit wider: „Du hast einen Raum, den Gott dir anvertraut hat“. Ihn zu achten, zu pflegen, zu schützen – das heißt, Gottes Gabe wertzuschätzen. Grenzen machen so Verantwortungsbereiche sichtbar. Sie ziehen eine Linie zwischen „mein“ und „dein“. Sie ermöglichen Identität: Du bist nicht alles, aber du bist jemand. Jemand vor Gott.

Und wichtig: Grenzen sind nicht starr wie Betonmauern. Sie sind flexibel, durchlässig. Sie haben Türen und Übergänge. Wo Vertrauen und Liebe wachsen, öffnen sie sich – ohne sich aufzulösen. Du kannst dich zeigen, ohne dich zu verlieren.



Quelle: Cap-Verlag: „Einfach ich selbst sein“ – J. Adam / U. Hauer

Was sind Grenzen?

- Sie werden entwickelt und müssen gepflegt werden.
- Sie dienen dem Schutz und der Pflege eines überschaubaren Gebietes, das mir eigen ist.
- Sie sind ein Signal oder ein Zeichen der Unterscheidung zwischen „mein“ und „dein“.
- Sie zeigen meine Person, meine Identität, „mein Land“, meine Eigenart.
- Es braucht eine Erlaubnis, eine Identitätskarte, einen Personalausweis, um in meinem Gebiet sich aufhalten zu dürfen.
- Sie fordern Entscheidungen an den Grenzstationen, wenn jemand Zutritt zu meinem Land haben möchte.



Förderlicher Grenzverkehr:

- Sich verschließen für das Zerstörerische.
- Sich öffnen für das Förderliche.

Quelle: Cap-Verlag: „Einfach ich selbst sein“ – J. Adam / U. Hauer

Du kannst empfangen, ohne abhängig zu werden. Gott selbst zeigt uns diesen Weg. Er übertritt deine Grenzen – deine Freiheit – nicht gewaltsam. Seine Nähe drängt sich nicht auf. Er „klopft an“ – wie ein Freund an der Tür.

Die Grenzen des anderen zu respektieren und die eigenen klar zu zeigen, bedeutet nicht Misstrauen oder Ablehnung. Erst dort, wo sowohl die eigenen als auch die des anderen geachtet werden, kann wirklich Beziehung entstehen. Ignoriere ich diese Grenzen, überfordere ich mich selbst oder mein Gegenüber. Gerade die Wahrheit über meine Grenzen – und der Mut, sie auszusprechen – öffnet den Weg zu gesunden, förderlichen Beziehungen. Wo Grenzen hingegen verwischt, unterdrückt oder heimlich überschritten werden, entstehen Verwirrung, Überforderung und oft Schuldgefühle, die schließlich zu unsichtbaren Mauern in Beziehungen werden.

WOZU BRAUCHEN WIR GRENZEN?

Grenzen schützen nicht nur, sie ermöglichen erst Freiheit. Ohne Grenzen keine Unterscheidung. Wo aber nicht unterschieden wird, kann auch nicht gewählt werden. Ohne Wahlfähigkeit gibt es keine Liebe. Grenzen helfen, Verantwortung zu übernehmen – für sich selbst und für andere. Wenn ein Mensch weiß: „Das ist mein

Auftrag, das ist mein Bereich“, kann er dort treu sein. Er muss nicht alles tun, aber das, was ihm anvertraut ist, kann er mit Hingabe tun.

Grenzen bewahren Beziehungen. Sie erinnern daran, dass der andere ein eigenes Geheimnis vor Gott ist, nicht eine Verlängerung meiner Wünsche. Wo Grenzen respektiert werden, wächst Vertrauen. Menschen können sich dann sicher genug fühlen, um ehrlich zu sein. Nähe wird tiefer, weil sie nicht erdrückt.

Grenzen verweisen zugleich auf das Geheimnis Gottes. Der Mensch spürt: Ich bin endlich, begrenzt, nicht allmächtig. Diese Erfahrung kann demütig machen und gleichzeitig befreien. Ich muss nicht alles können, nicht alles kontrollieren. Es genügt, im eigenen Rahmen treu zu sein. Den Rest darf ich Gott überlassen.



Quelle: Cap-Verlag: „Einfach ich selbst sein“ – J. Adam / U. Hauer

AUSDRUCKSFORMEN VON GRENZEN IM MENSCHLICHEN LEBEN

Grenzen durchziehen unser Leben wie unsichtbare Fäden. Es lohnt, sie bewusst wahrzunehmen – gerade, wenn wir mit Menschen arbeiten oder uns selbst besser kennenlernen möchten:

Körperliche Grenzen: Unser Körper ist ein wertvolles Vermögen, das uns Gott geschenkt hat. Er braucht Schlaf, Pausen, Nahrung, Bewegung. Niemand hat das Recht, ihn zu miss-

achten oder zu übergehen. Wenn wir Müdigkeit, Schmerz oder Erschöpfung ignorieren, sagt unser Körper irgendwann Nein dazu. Wer dauerhaft über seine Grenzen geht, verliert nicht nur Kraft, sondern oft auch die Freude am Leben. „Pflege deinen Körper so, dass deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“ (Theresa von Avila).

Emotionale Grenzen: Sie beantworten die Frage: „Was darf an mein Herz heran?“ Sie sind kein kalter Schutzwall, sondern Achtsamkeit für unser Inneres. Wer alles ungefiltert aufnimmt – die Sorgen anderer, die Nachrichtenflut, die Stimmungen im Umfeld – wird irgendwann innerlich schwer. Ein liebevolles „Nein, das kann ich gerade nicht tragen“ schützt nicht vor Mitgefühl, sondern vor Überforderung.

Innere, gedankliche Grenzen: Gedanken klopfen an wie Gäste. Nicht jeder muss bleiben. Lernen wir zu unterscheiden: Welche Gedanken stärken mich? Welche zerstören leise? „Diesen Satz über mich lasse ich nicht länger in mir wohnen.“ So bleibt unser Herz bewahrt.

Soziale Grenzen: Sie regeln Nähe und Distanz. Wir können nicht mit allen gleich nah sein. Vertrauen braucht Zeit. Soziale Grenzen helfen: Wem vertraue ich was an? Wann ist es gut, etwas erst einmal bei mir und Gott zu belassen?

Zeitliche Grenzen: Unser Tag hat 24 Stunden. Niemand kann allem gerecht werden. Prioritäten setzen heißt: „Das hat jetzt Vorrang, der Rest wartet.“ Wer seine Zeit nicht begrenzt, wird bald von äußeren Anforderungen begrenzt.

Spirituelle und moralische Grenzen:

Tief in uns spüren wir Linien: „Hier überschreite ich mich selbst.“ Ehrlichkeit, Treue, Respekt vor dem Leben – das sind keine engen Schranken, sondern Gottes Leitplanken. Sie erinnern uns daran, verantwortlich mit den Gaben umzugehen, die er uns gegeben hat, und verantwortlich vor ihm zu leben.

All diese Grenzen sind flexibel, je nach Lebensphase und Beziehung. Sie sind kein starres Gefängnis, sondern ein „lebendiger Zaun“ mit Türen, die sich öffnen und schließen lassen.

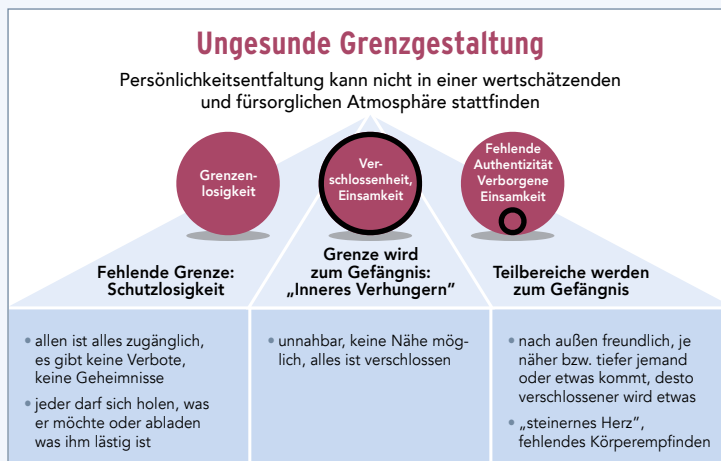
GRENZERFAHRUNGEN – WENN BEGRENZUNG WEHTUT

Schmerzliche Grenzerfahrungen sind Momente, in denen das Leben uns an unsere Endlichkeit erinnert. Sie kommen plötzlich oder wachsen langsam heran: eine Diagnose, die alles verändert; eine Beziehung, die zerbricht; ein inneres Ausbrennen, das sich nicht mehr verdrängen lässt. Plötzlich merken wir: Hier reichen meine Kräfte nicht mehr aus. Hier endet, was ich kontrollieren kann. Sicherheiten geraten ins Wanken, vertraute Antworten tragen nicht mehr.

In solchen Situationen wird Grenze nicht nur gedacht, sondern schmerzhaft gespürt. Wir stehen an der Schwelle zwischen „bisher“ und „nicht mehr“. Gerade dort kann aber etwas Tieferes geschehen. Grenzerfahrungen entlarven falsche Sicherheiten und öffnen Räume für echte Hingabe. Wo ich nicht mehr stark sein muss, kann ich lernen, mich halten zu lassen. Wo mein Können endet, beginnt oft ein neuer Zugang zu Gottes Treue. Im Rückblick sagen viele: In der dunkelsten Phase wurde mir Gott auf neue Weise nah – nicht unbedingt als Antwortgeber, aber als Gegenwart, die trägt.

Typische Grenzerfahrungen sind Krankheit und Erschöpfung. Jemand, der jahrelang alles im Blick hatte – Familie, Beruf, Gemeinde – landet plötzlich körperlich und seelisch am Limit. Der Körper sagt unmissverständlich: „So nicht weiter.“ Das ist schmerzhaft, aber auch eine Wahrheit: Du bist nicht unerschöpflich, du bist Mensch. In ähnlicher Weise führt Verlust an Grenzen. Der Tod eines geliebten Menschen oder das Ende einer Lebensphase konfrontiert uns mit dem Unumkehrbaren. In der Klage lernen wir, unsere Ohnmacht vor Gott auszusprechen – und entdecken manchmal eine leise, tragende Nähe mitten im Schweigen.

Eine weitere Form ist der Blick auf das Leid der Welt. Wir sehen Not, Ungerechtigkeit, Krieg, Armut – und spüren: Ich kann nicht alle retten. Das kann hilflos oder hart machen – oder eine neue Barmherzigkeit in uns wecken: Ich tue, was mir möglich ist, und vertraue den Rest Gott



Quelle: Cap-Verlag: „Einfach ich selbst sein“ – J. Adam / U. Hauer

an. So wird die Grenze nicht zum Vorwand für den Rückzug, sondern zur Einladung, den eigenen Platz neu und treu einzunehmen.

SPANNUNGSFELD ZWISCHEN WELT UND EWIGKEIT

Aus christlicher Sicht leben wir in einem permanenten Grenzkonflikt, weil wir „doppelten Ursprungs“ sind. Einerseits sind wir sterbliche Menschen aus Fleisch und Blut. Wir sind in Raum und Zeit hineingeboren, angewiesen auf Nahrung, Schutz und Beziehungen. Unsere Bedürfnisse sind lebensnotwendig. Ohne eine lebensfördernde Versorgung stirbt der Körper. Wir sind eingebunden in die Ordnungen, Systeme und Zwänge dieser Welt.

Zugleich sind wir lebendige Seelen, die den Odem Gottes in sich tragen. Dieser innere Bereich gehört zur Dimension der Ewigkeit. Er hat eigene, geistliche Bedürfnisse – nach Beziehung, Sinn, Liebe, nach Verbundenheit mit dem Schöpfer. Seine Nahrung ist nicht Leistung, Erfolg oder Anerkennung, sondern das Leben aus der Freundschaft mit Gott. Die Liebe Gottes ist wie „Sauerstoff“ der Ewigkeit für unseren inneren Menschen, unsere Seele. Ohne sie wird unser Leben sinnlos und leer.

Die Ewigkeit beginnt aber nicht erst nach dem Tod. Sie durchdringt unsere Raum-Zeit-Dimension. Die Sehnsucht der Seele ist es,

bei Gott, ihrem Schöpfer zu sein, schon hier eins mit ihm zu werden. Wird sie nicht auf den Weg gebracht, fehlt uns etwas Wesentliches. Wir werden unruhig und suchen Erfüllung in Dingen, die das Verlangen unserer Seele nie ganz stillen können. So wird der innere Grenzkonflikt deutlich: Gott ist in uns – und wir sind in der Welt. Der „Geist der Zeit“ drängt von außen, der Heilige Geist möchte von innen sprechen. Dazwischen stehen wir mit unseren Entscheidungen: zeitliche Bedürfnisbefriedigung oder bleibende ewige Schätze; äußeres Glück oder tiefer Friede; Kontrolle oder Vertrauen; Fortschritt um jeden Preis oder Rückbesinnung auf den Ursprung. „Kommt her zu mir, die ihr voller Mühen und Lasten seid und ruht euch aus bei mir“, sagt Jesus. „Lernt von mir, ich will euch Ruhe für eure Seelen geben“ (Matth. 11,28f). Manchmal erfahren wir in unseren Grenzerfahrungen das Reden Gottes, der uns wieder an das Wesentliche erinnern möchte.

VERANTWORTLICHER UMGANG MIT GRENZEN

Weil jeder Mensch Grenzen hat, ist der Umgang damit eine Frage von Verantwortung und Liebe. Verantwortlich handeln heißt zuerst: meine eigenen Grenzen wahrnehmen. Spüre ich, wann es zu viel wird? Wann ich innerlich dicht mache, obwohl ich äußerlich noch funktioniere? Ein ehrliches Nein kann dann liebevoller sein als ein mich überforderndes Ja, das im Inneren meines Herzens eigentlich ein Nein ist. Es sagt: „Ich sehe dich, aber im Moment



kann ich das nicht tragen.“ So bleibt der andere ein eigenständiger Mensch – und Gott bleibt der eigentliche Retter.

Genauso wichtig ist es, die Grenzen anderer zu achten. Ich habe kein Recht, in das Innere eines Menschen einzudringen, wenn er dazu nicht bereit ist – auch und vor allem nicht „im Namen des Glaubens“. Druck, geistlicher Zwang oder subtile Manipulation verletzen die menschliche Würde. Verantwortlicher Umgang bedeutet: Ich begleite, ich höre zu, ich biete Hilfe an, aber ich bestimme nicht Tempo und Tiefe der Schritte des anderen. Darin spiegelt sich etwas von Gottes Respekt vor unserer Freiheit.

In Familien verschieben sich Grenzen mit dem Alter der Kinder und der Eltern. Kinder brauchen klare, liebevolle Begrenzung. Später entlassen Eltern sie in eigene Verantwortung. Das ist wichtig – auch wenn Fehler gemacht werden – um selbständig zu werden und die eigenen Grenzen, die eigene Würde zu entdecken.

In Gemeinden begleiten leitende Personen. Sie lehren, ermutigen und unterstützen, aber sie ersetzen nicht das persönliche Gewissen und die individuelle Entscheidungsfreiheit. Wo Druck entsteht, wird eine geistliche Grenze überschritten. Liebe wirbt und setzt niemanden mit Angst unter Druck. Eine „reife“ Gemeinschaft kann sich mit Widerständen, mit herausfordernden Fragen, mit all den unterschiedlichen Sichtweisen und Begabungen ohne abwertendes oder neidvolles Vergleichen kritisch auseinandersetzen, um eine konstruktive Lösung aus Konflikten zu finden, so dass Grenzen zwar aufgezeigt, aber nicht übertreten werden.

Arten von Grenzen:

- Körpergrenzen
- Seelische Grenzen
- Geistige Grenzen
- Spirituelle Grenzen
- Raumgrenzen
- Geografische Grenzen
- Zeitgrenzen
- Finanzielle Grenzen
- Normative Grenzen

Quelle: Cap-Verlag:
„Einfach ich selbst sein“ –
J. Adam / U. Hauer

Und da, wo keine Konfliktlösungen gefunden werden, ist man nicht zu stolz, um fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Die Schöpfungserzählung zeigt einen Gott, der dem Menschen einen konkreten Lebensraum schenkt: einen Garten. Dieser Garten ist nicht grenzenlos. Er hat eine Gestalt, eine Ordnung, eine Mitte. „Pflege ihn und bewahre ihn“ – so lautet der Auftrag. Man könnte sagen: Gott vertraut dem Menschen einen inneren und äußeren Lebensraum an, in dem er wachsen darf. Dieser Garten steht symbolisch für das eigene Leben: Körper, Seele, Geist, Ich, Beziehungen, Begabungen. In diesem Bereich sind wir gerufen, Verantwortung zu übernehmen, zu gestalten und zu schützen. Nicht alles ist unser Auftrag, aber das, was Gott uns anvertraut, soll unter unseren Händen blühen.

Der Missionsauftrag Jesu öffnet den Blick über den eigenen Garten hinaus: „Geht hin in alle Welt.“ Die Liebe Gottes bleibt nicht im Schutzraum stehen. Sie sucht das Verlorene, das Ferne, das Fremde. Jesus überschreitet Grenzen – kulturelle, religiöse, soziale. Er berührt Unreine, spricht mit Ausgegrenzten, nimmt Kinder ernst. Doch dieser Weg nach außen ist immer verbunden mit der inneren Verwurzelung. Jesus zieht sich zurück, sucht die Stille, hört auf den Vater. Aus dieser Mitte heraus kann er Grenzen überschreiten, ohne sich zu verlieren. Für uns heißt das: Wir sind eingeladen, unseren Garten zu pflegen und zugleich den Blick nach außen zu richten – verwurzelt und doch offen.

ZWISCHEN EGOISMUS UND SELBSTAUFGABE

Unser Leben spielt sich in verschiedenen Bereichen, wie in konzentrischen Kreisen um uns herum, ab. Im innersten Kreis stehe ich vor Gott – mit meiner Geschichte, meinen Wunden und Gaben, meiner Berufung (Ich). Im zweiten Kreis leben die Menschen, mit denen ich tiefer verbunden bin: Familie, Freunde, Gemeinde, Kolleginnen und Kollegen (Wir, Gruppe). Der äußere Kreis umfasst die weite Welt mit ihren Herausforderungen, Nachrichten, Krisen (die

	körperlich	geistig	emotional
Was unterscheidet mich von anderen?	beim	beim Reden	im Umgang mit
Welches sind meine Eigenheiten?	<ul style="list-style-type: none"> • Hören • Sehen • Schmecken 	<ul style="list-style-type: none"> im Sprachgebrauch, in der Wortwahl im Umgang mit 	<ul style="list-style-type: none"> • Gefühlen • Scham
Welches Profil habe ich?	<ul style="list-style-type: none"> • Riechen • Fühlen • Bewegen • Reden 	<ul style="list-style-type: none"> • (un-)ausgesprochenen Regeln • Gesetzen • Meinungen • Normen • Werten 	<ul style="list-style-type: none"> • Inneren Widerständen • Schuldgefühlen • Kritik • Schweigen anderer • Doppelbotschaften • Forderungen
Welches sind meine speziellen „Ticks“?		<ul style="list-style-type: none"> • Anforderungen • Entscheidungen 	
Was mag ich, was nicht?			

Quelle: Cap-Verlag: „Einfach ich selbst sein“ – J. Adam / U. Hauer

Welt). Grenzen helfen, diese Kreise nicht zu verwechseln. Wenn ich meine innere Mitte vernachlässige, kann ich weder in der Gruppe noch in der Welt wirklich präsent sein. Wenn ich mich nur um die „großen Themen“ drehe und die mir anvertrauten Menschen übersehe, entsteht ein Riss. Umgekehrt wird es eng, wenn ich nur meinen kleinen Kreis sehe und das Leid der Welt ausblende.

Ein guter Rhythmus achtet alle drei Kreise: Zeit mit Gott, Zeit für die Nächsten, offene Augen für die Welt. Unsere Grenzen zeigen auf, wann welcher Kreis dran ist – und bewahren davor, überall gleichzeitig sein zu wollen.

Zwischen „Ich zuerst“ und „Hauptsache die anderen“ spannt sich ein weiter Raum. Auf der einen Seite steht der Egoismus: harte Grenzen, niemand darf hinein, alles ordnet sich meinen Bedürfnissen unter. Das wirkt nach außen stark, macht innerlich aber einsam. Auf der anderen Seite steht eine Form von Altruismus, die sich ständig selbst vergisst. Menschen, die nie Nein sagen, immer verfügbar sind und sich für alle verantwortlich fühlen, überschreiten dauernd ihre eigenen Grenzen – oft bis in Burnout und Bitterkeit.

Jesus zeigt einen dritten Weg. Er liebt bis zur Hingabe und bleibt doch innerlich frei. Er lässt sich rufen, aber nicht treiben. Er sagt Ja zu Menschen – und zieht sich zurück, wenn es nötig ist. Gesunde Grenzen in seiner Nachfolge bedeuten: Ich darf für mich sorgen, mich von Gott lieben lassen, und ich darf mich verschenken, aber ich muss nicht Gott für andere sein!

Rund um Grenzen kursieren Sätze, die uns blockieren: „Wenn ich Grenzen setze, bin ich lieblos.“ – „Starke Christen brauchen keine Pausen.“ – „Ich weiß besser als du, was du brauchst.“ Solche Überzeugungen führen zu Anpassung, Übergriffen oder Überforderung. Die Wahrheit sieht anders aus: Grenzen sind Ausdruck von Wahrheit und Liebe zugleich. Ein klares Nein kann eine Beziehung langfristig mehr schützen als ein unaufrichtiges Ja. Begrenztheit gehört zu unserer Geschöpflichkeit. Sie anzunehmen, öffnet Raum für Gottes Kraft. Und die Freiheit eines anderen zu achten heißt, ihn ernst zu nehmen – auch dann, wenn ich seine Entscheidungen nicht verstehe.

Grenzen gehören zum Wesen unseres Menschseins. Sie erinnern uns daran, dass wir geschaffen, geliebt und begrenzt sind. Sie schützen Würde, Beziehungen und Auftrag. Wer lernt, seinen eigenen Garten zu pflegen, wird fähig, anderen in Freiheit zu begegnen. Er kann geben, ohne sich zu verausgaben, und Grenzen respektieren, ohne sich zu verschließen. In der Spannung zwischen Innen und Außen, zwischen Schutz und Hingabe, zwischen Garten und Welt begleitet Gottes Geist unsere Schritte.

Vielleicht ist jetzt ein Moment, Gott im Stillen zu fragen: Wo sind meine Grenzen verwischt? Wo sind sie zu hart geworden? Und wo darf ich neu entdecken, dass Grenzen kein Hindernis, sondern ein Geschenk sind – damit Leben, Liebe und Berufung in mir und durch mich Gestalt gewinnen?



Johanna Adam

Marburg; Sozialdiakonin und Therapeutin (HPG), geistliche Begleiterin und Seelsorgerin.

Schwerpunkte: traumatische Lebensereignisse, Identitätsprobleme, Lebens- und Sinnkrisen.

Sie bietet Einzelgespräche, Seminare und Seelsorgewochen an.

BÜCHER VON JOHANNA ADAM & URSULA HAUER



EINFACH ICH SELBST SEIN Ein Praxisbuch zur Persönlichkeitsentwicklung

Persönlichkeitsentwicklung ist ein Prozess, der unser Selbst zur Entfaltung bringt. Jeder Mensch kann eine reife Persönlichkeit werden. Das bedeutet, dass ich weiß – wer ich bin – was ich kann – was ich brauche – was ich möchte – und wie ich meinen eigenen Stil leben kann. Dies alles gibt uns die Möglichkeit, unser Dasein selbstbestimmt zu leben. In diesem Arbeitsbuch werden Schritte aufgezeigt, wie Sie aus alten Gewohnheiten und lebenshemmenden Verhaltens- und Denkmustern aussteigen und wie Sie sich auf eine lebensfördernde Art und Weise neu wahrnehmen, kennenlernen und lieben lernen können.

Verlag: Cap-Verlag ISBN: 978-3-86773-313-7

KEINE ANGST VOR GEFÜHLEN Ein Praxisbuch

Gefühle sind die Sprache unserer Seele. Obwohl wir schon mit ihnen auf die Welt kommen, ist diese Kommunikation nicht immer einfach. Zwei Beraterinnen haben die Erfahrung von vielen Jahren Praxis zusammen in ein Arbeitsbuch gepackt. Der Leser findet zahlreiche Informationen, Beispiele, Fragen und Übungen zum Thema. Egal, ob er seine eigene Gefühlswelt besser verstehen möchte oder die emotionalen Auftritte seiner Umwelt: die Lektüre hilft, den eigenen Seelsorger in sich zu entdecken. Ein Sprachkurs für Einsteiger und Fortgeschrittene, um Gefühle angemessener wahrzunehmen, ihre Botschaft zu verstehen und sie besser zu leben.

Verlag: Cap-Verlag ISBN: 978-3-86773-268-0

©: Daniele Colucci / Unsplash

©: Alexandros Kournoutis / Pexels



GRENZEN BEWAHREN

„Grenzen sind da, um überschritten zu werden“, sagt ein Sprichwort. Was amüsant klingt, spiegelt wider, was ich in vielen Gesprächen unter Christen in Bezug auf die biblischen Gebote und Begrenzungen wahrnehme. Sie werden häufig in erster Linie negativ gesehen und als lästige Einschränkungen empfunden, die es zu überwinden oder abzuschütteln gilt. Anhand der Schöpfungsgeschichte möchte ich versuchen, eine breitere Perspektive zu geben.



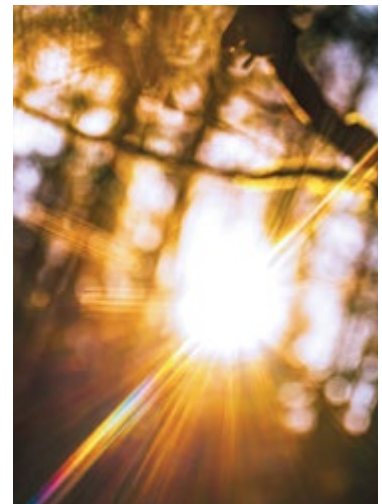
Dave Kissling

ist theologischer Mitarbeiter und Mitglied der Ankergemeinschaft.

DER SCHÖPFER UND DIE GRENZEN

Grenzen sind Teil der Schöpfungsordnung Gottes. Wenn Gott etwas schafft, tut er das, indem er unterscheidet, also eine Grenze zwischen zwei Gegenüber setzt. So schafft er am Anfang einen Unterschied zwischen Licht und Finsternis, Himmel und Erde, oben und unten, nass und trocken, Abend und Morgen, Land und Meer, Mensch und Tier, Mann und Frau, Wochentag und Schabbat (Feiertag) usw. (1. Mose 1,1-2,3).

Grenzen, die Gott setzt, sind Gebietszuweisungen. Man könnte auch Berufung sagen. Eine Funktion, die innerhalb des zugewiesenen Bereichs erfüllt werden soll. Licht hat beispielsweise die Funktion, hell zu sein und nicht dunkel. Da ist die Grenze, ab hier ist Finsternis zuständig. Aus der Ergänzung entstehen Tag und Nacht.



©: Raphael Renter | @raphi_rawr / Unsplash

Indem Gott unterscheidet, eine Grenze setzt, wird aus dem anfänglichen Chaos eine Ordnung. Diese Grenzen lösen Spannungen aus, sollen aber nicht überwunden, sondern bejaht, bewahrt und gelebt werden. Ansonsten führen sie unausweichlich zurück ins Chaos.

DIE GRENZE ZWISCHEN MANN UND FRAU

Die durch Gottes Schöpfung am stärksten für uns Menschen spürbare Unterscheidung ist die Grenze zwischen Mann und Frau (1. Mose 1,27). Sie hat eine sehr schöne, romantische Seite. Sie löst aber auch Spannungen, Verletzungen und Tragödien aus. Es ist daher verständlich, dass der Zeitgeist mehr und mehr versucht, gegen diese Unterscheidung vorzugehen und sie für ungültig zu erklären, was sich bis in die Gemeinde hinein zeigt.

FUNKTIONALE UNTERSCHIEDE

Es geht hierbei aber nicht um einen Werteunterschied. Es geht um einen funktionalen Unterschied. Er wird von Gott installiert, um in der Ergänzung Frucht zu bringen (1. Mose 1,28). Ganz plastisch wird es, wenn beide ein Kind bekommen.

Aber es geht weit darüber hinaus. Nur wenn ein Mann und eine Frau ihre eigene Berufung (und Begrenzung) erkennen, bejahen und leben, kann eine gesunde Ehe, Familie, Gemeinde und Gesellschaft gebaut werden.

Diese Unterscheidung wird am Anfang von Gott gesetzt und an keiner Stelle aufgehoben. Wenn beispielsweise in Galater 3,26-28 gesagt wird, dass kein Unterschied zwischen Mann und Frau ist, bezieht es sich auf einen bestimmten Bereich (in dem Fall: im Bezug auf den Glauben an Christus). Die grundsätzlichen Unterscheidungen der Funktionen werden bis hinein in die Gemeinde nicht aufgehoben.

Wenn ich also ein fruchtbares Leben im Sinne Gottes führen möchte, muss ich ein Ja dazu finden, dass Gott mich als Mann geschaffen hat, und die damit einhergehende Zuweisung (Berufung), sowie die Begrenzung erkennen, bewahren und leben. Das gleiche gilt für mein Gegenüber.

DIE GRENZE ZWISCHEN HEILIG UND GEWÖHNLICH

Eine Unterscheidung, die Gott vornimmt, ist zwischen heilig und gewöhnlich. Sie kommt in der Bibel in verschiedenen Lebensbereichen vor. Heilig ist, was Gott gewidmet ist, Gott gehört und auf Gott hinweist.

In der Schöpfungsgeschichte wird der Schabbat (Feiertag) geheiligt (1. Mose 2,1-3; 2. Mose 20,8-11). Er soll in besonderer Weise Gott gewidmet sein. Dazu muss er unterschieden, abgesondert von den Wochentagen, als eine Grenze zum Gewöhnlichen gesetzt werden. Wo er geheiligt gelebt wird, richtet er auf Gott aus und bildet Gottes Wesen sichtbar für unser Umfeld ab.

Das alles geht verloren, wenn wir die Grenzen zu dem, was Gott für heilig erklärt, aufheben. Entweder, indem wir alles für heilig oder alles für normal erklären. Viele Gebote in der Bibel dienen dazu, Grenzen zwischen Heiligem und Gewöhnlichem festzuhalten. Und damit ein Leben zu führen, das auf den Heiligen Gott hinweist.

DIE GRENZE ZWISCHEN GUT UND BÖSE

Schon vor dem Sündenfall wird deutlich, dass Gott auch einen Unterschied zwischen Gut und Böse geschaffen hat. Gut ist, was dem Leben dient, böse, was dem Leben schadet, also auf den Tod ausgerichtet ist. Im Garten Eden ließ Gott dafür den Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen wachsen (1. Mose 2,9) und verbot dem Menschen, davon zu essen, sonst müsse er sterben (1. Mose 2,14).





Wozu diese Grenze? Der Mensch ist von Gott dazu bestimmt, Gutes und Lebensförderndes zu tun. Der Tod gehört in Gottes Zuständigkeitsbereich. Hier ist eine Grenze. Ebenso die Erkenntnis des Guten und Bösen. Hierbei geht es nicht um das Wissen, was gut und böse ist, sondern um die Autorität zu definieren, was gut und böse ist. Gott allein steht es zu, zu definieren, was gut und böse ist. Hier ist eine Grenze, die es zu wahren gilt.

DIE REBELLION GEGEN DIE GRENZEN

Dass der Mensch diese Grenze überschreitet, ist wahrscheinlich ein Resultat einer menschlichen Neigung, die bis heute besteht. Das Gefühl, Grenzen, die Gott setzt, seien schlecht. Man könnte auch altmodisch, rückständig, diskriminierend oder gesetzlich sagen. Egal, mit welchen Formulierungen wir versuchen, Grenzüberschreitungen zu legitimieren, es führt letztlich zu demselben Ziel wie beim Sündenfall. Die Beziehung zu Gott bricht und die Fähigkeit, unsere Berufung zu leben, leidet. Kaputte Beziehungen und Gesellschaften sind die langfristige Folge.

DIE GRENZEN BEWAHREN

Die Gebote Gottes sind an vielen Stellen ein gnädiges Entgegenkommen Gottes an uns Menschen. Da wir aus uns selbst vielfach nicht in der Lage sind, die Unterscheidungen in Gut und Böse, Heilig und Gewöhnlich usw. zu erkennen, zu bejahen und Frucht bringend zu leben, gibt uns Gott durch seine Gebote eine Hilfestellung. Eine Anleitung, wie wir unsere Berufung als Mensch, Mann und Frau, Arbeitgeber und Arbeitnehmer, Jude und Nichtjude usw. auf eine gute Weise leben können. Sollten wir sie nicht dankbar als ein Geschenk annehmen und uns davon leiten lassen?

LESE-TIPP



RAPHAEL MÜLLER ICH FLIEGE MIT ZERRISSENEN FLÜGELN

Dieses Buch wurde geschrieben von einem 14-jährigen Jungen. Raphael ist wegen eines vorgeburtlichen Schlaganfalls Autist und Epileptiker, kann nicht reden und sitzt schwerstbehindert im Rollstuhl, hat aber einen enormen IQ, ist gläubig und konnte – ohne jeden Unterricht – bereits als Kleinkind lesen und schreiben. Sein Buch ist wunderbar, es ist quasi der Bericht aus einer anderen, uns normalerweise völlig verborgenen Welt.

Autor: Raphael Müller ist ein deutscher hochbegabter Autist und stummer Jung-Autor. Mit 14 Jahren verfasste er seine eigene Biografie „Ich fliege mit zerrissenen Flügeln“. Ab 2015 wurden seine Fantasiegeschichten „Asa und Gasa“ mit ihren „Abenteuern im Land der Zwerge“ veröffentlicht. Darin beschreibt er sein Gefühl, im eigenen Körper gefangen zu sein, ohne die Möglichkeit zu sprechen, zu gestikulieren oder sich frei bewegen zu können.

Fontis Verlag
ISBN 978-3-03848-008-2

Erhältlich im Internet unter
www.fontis-shop.de oder
einfach QR-Code scannen.



„Ich hatte den Spätdienst übernommen, und jetzt müsste ich dummerweise doch früher weg – könntest du ...?“

„Nein.“

Ein Nein ... ist ein Nein

Klar nein sagen und zugleich die

Wie fühlen sich die Antworten jeweils an – für die Person, die fragt, und für die Person, die antwortet? Der fragenden Person tut das brüske, kurze Nein sicher weh, das Ja freut sie, und das „weil du es bist“ tut ihr einerseits gut (weil es ein Ausdruck von Wertschätzung ist), andererseits hört die fragende Person in dieser Antwort vielleicht auch eine gewisse Verpflichtung, dann auch ihrerseits etwas zurückzugeben. Das „nein, ... weil ...“ ist vermutlich weniger schmerzhaft als das bloße „nein“, aber es bleibt doch das unangenehme Gefühl, abgewiesen worden zu sein.

Die Person, die antwortet, schützt sich mit dem klaren Nein vor zusätzlicher Arbeit, aber riskiert damit zugleich, dass sich die Beziehung zur fragenden Person verschlechtert. Das ergänzende „weil“ sucht das zu mildern, indem es die Verantwortung auf die Umstände schiebt. Mit den

beiden positiven Antworten erfreut sie ihr Gegenüber und stärkt die Beziehung – aber zu dem Preis, für sich persönlich Nachteile in Kauf zu nehmen – in welchem Umfang, bleibt beim kurzen „Ja, klar“ offen und wird in der letzten Antwort benannt.

HARTES NEIN?

Wir können nur spekulieren, ob die antwortende Person zumindest im letzten Fall vielleicht lieber Nein gesagt hätte, aber sich das nicht traute. Viele Menschen empfinden „Nein“ als hart, verletzend oder egoistisch und suchen es deshalb zu vermeiden,



©: designed by rawpixel.com - Freepik.com / Magnific.com

... ist ein Ja?

Beziehung stärken

aus Angst vor Konflikten, Ablehnung oder Schuldgefühlen. Als soziale Wesen sind Beziehungen für uns sehr wichtig. Vor allem in der Kindheit hängt unser Überleben von ihnen ab. Deshalb haben wir gelernt, viel zu tun, um von den anderen mit positiver Aufmerksamkeit bedacht zu werden. Und starke Gefühle warnen uns, wenn wir durch unser Handeln die Beziehung zu anderen gefährden könnten.

Doch genau dieses widerstrebende Ja-Sagen und das Vermeiden von Bitten, um kein „Nein“ zu riskieren, führen langfristig zu Frust, Überforderung und oberflächlichen Beziehungen. Die **Gewaltfreie Kommunikation** nach Marshal B. Rosenberg bietet einen Weg, klar und gleichzeitig respektvoll Nein zu sagen, ohne die Verbindung zum Gegenüber zu verlieren. Zum Beispiel so:

„Du möchtest gerne den Spätdienst an mich abgeben, weil dir überraschend etwas Wichtiges dazwischengekommen ist? Das verstehe ich. Und zugleich fühle ich mich gestresst, weil ich nach der Arbeit noch in Ruhe einige Besorgungen erledigen und trotzdem rechtzeitig zum Abendessen mit der Familie zu Hause sein möchte. Deshalb kann ich den Dienst leider nicht übernehmen.“



Dr. theol. Eike Kohler
verheiratet, zwei erwachsene
Kinder, arbeitet an der
Evangelisch-Theologischen
Fakultät der Universität Bonn
und forscht zu den Bezügen
von gewaltfreiem Handeln und
christlicher Spiritualität.



©: freestockpro Atlantic Ambience / Pexels



©: Darna Belorogova / Pexels

BEDÜRFNISSE UND STRATEGIEN

Dieses Nein ist ein Nein zum Erbetenen, aber zugleich ein Ja zur Beziehung. Rosenberg unterscheidet grundlegende *Bedürfnisse*, die alle Menschen kennen und die wir deshalb meist gut nachvollziehen können (z.B. Nahrung, Verbindung, Wertschätzung, Entspannung ...; vgl. <https://www.gfk-info.de/beduerfnisliste-gfk-gewaltfreie-kommunikation>) und *Strategien*, mit denen wir diese Bedürfnisse erfüllen wollen (z.B. mit Menschen treffen oder allein sein) und dazu *Bitten* formulieren. Wenn Bedürfnisse gerade akut sind, erleben wir unangenehme *Gefühle*, die uns auf den Mangel hinweisen, oder angenehme Gefühle, wenn ein bestehendes Bedürfnis erfüllt wird. Im Zentrum stehen also Bedürfnisse. Dass es in der Regel viele verschiedene Strategien gibt, sie zu erfüllen, ermöglicht dann auch kreatives, gemeinsames Bemühen um Strategien, die den Bedürfnissen aller Seiten gerecht werden (win-win). Rosenberg sieht die beste Strategie für gelingende Kommunikation in einer **Vier-Schritte-Botschaft**:

- (1) Wahrnehmung – was habe ich wahrgenommen?
- (2) Gefühle – welche Gefühle wurden bei mir ausgelöst?
- (3) Bedürfnisse – auf welche unerfüllten Bedürfnisse weisen mich die Gefühle hin?
- (4) Bitte – welche Unterstützung erbitte ich von Dir, damit meine Bedürfnisse besser erfüllt werden?

Dabei bleibe ich verantwortlich für meine Gefühle und Bedürfnisse und meine Bitte lässt meinem Gegenüber auch die Möglichkeit, „Nein“ zu sagen. Dann muss ich einen anderen Weg finden, auf dem dieses Bedürfnis erfüllt wird. Für jedes Bedürfnis gibt es dabei grundsätzlich viele denkbare Strategien – mit unterschiedlichen Vor- und Nachteilen.

Diesen Vierschritt kann ich auch umgekehrt beim Hören einer Botschaft von anderen anwenden, um sie für mich verständlicher zu machen und dann in beziehungsförderlicher (in Rosenbergs Sprache: gewaltfreier) Weise zu reagieren – auch wenn ich die Bitte meines Gegenübers ablehne.

BEDÜRFNISSEN MIT EMPATHIE BEGEGNEN

Rosenberg plädiert dafür, zu den eigenen Bedürfnissen zu stehen – sowohl zu dem Bedürfnis, mit der anderen Person in guter Beziehung zu sein, als auch zu dem Bedürfnis, das gerade dagegenspricht, ihre Bitte zu erfüllen. Das bedeutet:

- (a) Ein Nein zu einer Bitte ist nicht auch ein Nein zum Bedürfnis meines Gegenübers.
- (b) Ein Nein zu einer Bitte ist zugleich ein Ja zu einem eigenen Bedürfnis, das der Erfüllung der Bitte im Weg steht.

Deshalb beginnt ein Nein in Gewaltfreier Kommunikation immer mit:

Schritt 1: *Empathie für die Bitte und die Bedürfnisse meines Gegenübers*

Je nach Beziehung geschieht das, indem ich kurz wiederhole, was ich aus der Bitte verstanden habe, wie im obigen Beispiel, oder ich lade mein Gegenüber sogar mit einer Nachfrage zu weiterem Erzählen ein: „Du fragst mich, ob ich deinen Spätdienst übernehme, weil du gerne heute Nachmittag Zeit für etwas anderes hättest, was dir sehr wichtig ist?“ Vermutlich wird die andere Person das bejahen und noch mehr erzählen, was ihr da so wichtig ist. Wenn mehr Details kommen, helfen sie mir, die Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen. „Ja, ich kann nachvollziehen, dass du gerne mit deinem überraschend angekündigten Besuch Zeit verbringen willst.“

Schritt 2: *Die eigenen Gefühle und Bedürfnisse in Bezug auf die Bitte zeigen*
Wenn ich wahrnehme, dass die bittende Person sich von mir wirklich verstanden fühlt, dann zeige ich, welche eigenen Gefühle und Bedürfnisse mir wichtig sind, die der Erfüllung der Bitte im Weg stehen. Also im obigen Beispiel das Bedürfnis nach Entspannung beim Einkaufen und nach Verlässlichkeit beim rechtzeitigen Heimkommen. Ein wichtiges Element ist dabei das „und zugleich“ in der Überleitung. Das „aber“ markiert einen Gegensatz, während das „und zugleich“ ein gleichberechtigtes Nebeneinander von zwei Dingen signalisiert und dadurch das Hören dessen erleichtert, was folgt.

Schritt 3: *Klarheit wahren und Verantwortung übernehmen*

Nachdem ich meine eigenen Gefühle und Bedürfnisse gezeigt habe, benenne ich für mein Gegenüber klar das Nein zur Bitte. Ich verzichte darauf, falsche Hoffnungen zu wecken („Ich weiß noch nicht ...“) oder die Verantwortung zu verschieben (z.B. durch „Wenn du mich früher gefragt hättest ...“). Eventuell mache ich aber einen Gegenvorschlag, wie sich beide Bedürfnisse vielleicht vereinbaren ließen (im konkreten Beispiel

vielleicht dadurch, dass der Kollege auf seine Mittagspause verzichtet, damit ich in dieser Zeit die Besorgungen erledigen kann).

JA ZUR BEZIEHUNG

Eine Kurzform für ein Nein in der Gewaltfreien Kommunikation sieht etwa so aus:

Ich verstehe/ sehe, dass ... (Empathie)

Und zugleich merke ich, dass ich ... brauche/ mich ... fühle (Bedürfnis/ Gefühl)

Deshalb kann ich ... nicht. (Klares Nein)

Dadurch kann ein Nein zur geäußerten Bitte zugleich ein Ja zu unser beider Bedürfnissen und zur Beziehung zum Ausdruck bringen: Nein, ich kann leider nicht den gewünschten Beitrag zur Erfüllung deines Bedürfnisses leisten, aber:

Ja, dein Bedürfnis ist wichtig und richtig, und ja, die Beziehung zu dir ist mir wichtig, und ja, mein eigenes Bedürfnis ist ebenfalls wichtig.



©: Gustavo Fring / Pexels

VERÄNDERUNGEN IN BÜRO UND HAUSWIRTSCHAFT

Im vergangenen halben Jahr gab es viel Bewegung in unserem Büroteam. Nach dem Wechsel von Tabea zu Carola im Bereich Öffentlichkeitsarbeit und Grafik folgten weitere Veränderungen, über die wir hier berichten. Wir sind froh und dankbar für Gottes besondere Führung in dieser Zeit.



Danke, Sophia!

Nach über zwei Jahren hieß es Ende letzten Jahres für uns Abschied zu nehmen. Sophia hat im Büro mit viel Übersicht und Engagement unsere Angebote verwaltet und sich zuverlässig um die Anfragen unserer Gäste gekümmert.

Darüber hinaus war Sophia an zahlreichen Angeboten und Seminaren beteiligt, hat organisiert, koordiniert und im Hintergrund dafür gesorgt, dass alles reibungslos läuft. Sie war das sprichwörtliche Öl, das unser Ankergetriebe am Laufen gehalten hat – oft leise, immer wirkungsvoll.

Für deinen großen Einsatz, deine Verlässlichkeit und die angenehme Zusammenarbeit danken wir dir von Herzen, liebe Sophia. Wir wünschen dir für deinen weiteren Weg alles Gute und viele neue, spannende Erfahrungen.

Astrid verstärkt nun unser Büroteam!

Nach über zwei Jahren engagierter Mitarbeit in der Hauswirtschaft hat Astrid nun den Schritt ins Büro gemacht. Mit viel Einsatz und Flexibilität hat sie sich in den letzten Monaten bereits zu 50% in Sophias ehemalige Stelle eingearbeitet –



Renate Süntzenich,
ledig, 44 Jahre,
kommt aus Pfaffenweiler

Willkommen, Renate!

Wir freuen uns sehr, dass Renate künftig mit 50% in der Hauswirtschaft mit Gästeservice und zusätzlich mit 30% in der Küchenverantwortung im Anker mitarbeitet.

Als gelernte Hauswirtschafterin und Arbeitserzieherin bringt sie dafür beste fachliche Voraussetzungen mit. Mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung wird sie zudem die Freiwilligen in unserem Jahresteam anleiten und begleiten.

Wir sind dankbar und voller Freude, dass Gott Renate auf diese Stelle berufen hat und sie nun als Teil unserer Gemeinschaft die Berufung des Ankers mitträgt.

Liebe Renate, warum hast du dich für diese Stelle interessiert?

Zwei Leute haben mir unabhängig voneinander von der Stellenanzeige bei euch erzählt.

Was liegt dir am Herzen für dein Leben und Arbeiten im Anker?

Gott und Menschen mehr lieben lernen. Glaube praktisch leben.

Welche Rolle spielt der Glaube in deinem Leben?

Gottes Liebe, seine Gegenwart und Hilfe sind für mich lebensnotwendig.

Was tust du gerne in deiner Freizeit?

Ich bin gerne draußen, im Garten, höre Musik, lese.



©: Rahime Güll / Pexels



©: Erda Estremera / Unsplash

und gleichzeitig weiterhin tatkräftig in der Hauswirtschaft mitgeholfen. Dieses besondere Doppelengagement war für uns sehr wertvoll. Wir freuen uns, dass die Hauswirtschaftsstelle zum 1. Juni 2026 besetzt werden konnte und Astrid

nun ihre Aufgaben im Büro mit voller Kraft übernimmt. Wir wünschen Astrid viel Freude und Erfolg in ihrem neuen Arbeitsbereich, für den ihr Herz schlägt, und freuen uns sehr auf die weitere Zusammenarbeit.



Veränderungen in der Leitung der Ehe- und Familienarbeit des Ankers

Stephan und Katja Stöhr verantworten aktuell die Ehearbeit und Yvonne Wieland die Familienarbeit. Um Katja und Stephan für ihre Aufgaben im Leitungsteam zu entlasten, werden sie die Ehearbeit abgeben und wir möchten beide Bereiche wieder unter einer Leitung zusammenführen. Unter dieser Leitung können dann einzelne Familienangebote von Yvonne weiter durchgeführt werden und auch andere Angebote hinzukommen.



Foto: © Ingrid Hayer, privat

Wir suchen:

Referent(in) für den Bereich Ehe & Familie

Vollzeit, gerne auch 2 x 50% für ein Ehepaar

Ehe und Familie liegen dir am Herzen? Du hast Freude daran, Menschen auf ihrem Lebens- und Glaubensweg zu stärken und zu begleiten? Dann laden wir dich ein, Teil unserer Dienst- und Lebensgemeinschaft zu werden und zum nächstmöglichen Zeitpunkt die Verantwortung für den inhaltlich-seelsorgerlichen Bereich „Ehe und Familie“ im Wörnersberger Anker zu übernehmen.

Mehr Infos in der Stellenbeschreibung auf unserer Homepage. Einfach QR-Code scannen!



Als Mitarbeiter/in im Wörnersberger Anker wirst du Teil der Lebensgemeinschaft. Eine Mitarbeiterwohnung in Wörnersberg wird zur Verfügung gestellt. Auf Anfrage geben wir dir gerne nähere Auskünfte. Deine Bewerbung mit den üblichen Unterlagen und einem geistlichen Lebenslauf richtest du bitte an: Wörnersberger Anker e.V., z. Hd. Ralf Armbruster, Hauptstr. 32, 72299 Wörnersberg oder per E-Mail an: r.armbruster@ankernetz.de

WIR SIND DANKBAR ...

- für die gute und rechtzeitige Besetzung unserer Hauswirtschaftsstelle.
- für Gottes besondere finanzielle Versorgung gleich zu Beginn des Jahres.
- für zahlreiche Gäste, die bei unseren Angeboten Gott begegnen und gesegnet weiterziehen.
- für viele Freunde, die im Gebet, praktisch und finanziell den Dienst des Ankers mittragen.
- für unser motiviertes Jahresteam und für das Vorrecht, sie begleiten zu dürfen.

BITTE BETET ...

- um eine gute Neubesetzung der Stelle zur Leitung der Ehe- und Familienarbeit.
- um passende Bewerbungen für ein volles neues Jahresteam ab Herbst.
- um Heilung für gesundheitlich angeschlagene Mitglieder unserer Gemeinschaft.
- um weiterhin gutes Zusammenwachsen und Gestalten unserer Lebensgemeinschaft.
- um Gottes Schutz und Wegweisung.

Herausgeber: Wörnersberger Anker e.V., Christliches Lebens- und Schulungszentrum, Hauptstr. 32, 72299 Wörnersberg, Tel. 07453 / 9495-0, E-Mail: info@ankernetz.de, Internet: www.ankernetz.de

Bankverbindung: Volksbank Nordschwarzwald eG, IBAN: DE35 6429 1010 0061 9320 00, BIC: GENODES1FDS

Wir sind Mitglied in bzw. kooperieren mit: Evangelische Allianz in Deutschland | ejw und CVJM Württemberg | Netzwerk m | Miteinander für Europa | Diakonisches Werk

Redaktion: Ursula Kohler, Bettina Schaal, Andreas Bihl, Janna Bergmeier, Carola Spengler und Ralf Armbruster

Design: waterproof grafikdesign, Ingo Riecker

Layout & Druck: Steeb Druckpartner, 72285 Pfalzgrafenweiler

Erscheinungsweise: 4x jährl. an alle Interessierten unserer Dienste und Angebote. Der Zusendung kann jederzeit widersprochen werden.

Copyright: Die Beiträge und die grafischen Darstellungen unterliegen dem Urheberrecht. Nachdruck und Vervielfältigung jeglicher Art bedürfen der schriftlichen Genehmigung.

Der Wörnersberger Anker ist ein überkonfessionelles Werk, welches auf der Grundlage der Evangelischen Allianz in Deutschland einem weiten Reich-Gottes-Horizont Raum geben möchte. Daher spiegeln

**JETZT
BEWERBEN UND
DEINEN PLATZ
SICHERN!**

Ein FSJ/BFD, das verändert!



Start:
13.9.2026

Das erwartet dich:

- Wechselnde Arbeitsbereiche in Hauswirtschaft, Küche, Kinderprogramm und/oder Haustechnik
- Über 30 Teantage mit Tiefgang und Persönlichkeitsentwicklung
- Auslands-Einsatz für 12 Tage in Rumänien
- Persönlicher Begleiter
- Was uns antreibt: glauben • leben • lernen

Wörnersberger Anker e.V.
Hauptstr. 32 • 72299 Wörnersberg
Tel. 07463/9495-0
info@ankernetz.de • www.ankernetz.de




UNSERE NÄCHSTE
**ANKERZEIT-
SCHRIFT**
ERSCHEINT IM SEPTEMBER 2026 ZUM THEMA
„SHALOM - MEHR ALS FRIEDEN“

ÜBRIGENS:

Die Ankerzeitschrift gibt es auch im PDF-Format auf unserer Homepage unter der Rubrik „Inspiratives“. Dort finden Sie auch zahlreiche Artikel zu verschiedenen Lebensthemen.

Herzliche Einladung!

wörnersberger  **OPEN AIR
WORSHIPNIGHT**

HOMECOMING
ANKOMMEN BEIM VATER

25. JULI 2026
19:30 UHR



Dich erwartet...
Die Ankerband
Eine Gastband
Prophetisches Gebet
Ein Glaubens-Impuls
Gemeinschaft & Lagerfeuer

die Beiträge externer Autorinnen und Autoren in der Ankerzeitschrift nicht immer den offiziellen Standpunkt des Wörnersberger Ankers wider. Auch innerhalb der Kerngemeinschaft, welche die Berufung des Ankers trägt, sind wir entsprechend unserer jeweiligen Prägungen nicht in allen Fragen gleicher Meinung. Wir wollen uns aber dieser Unterschiedlichkeit bewusst stellen und sie als Bereicherung und Korrektur untereinander leben.

SEPA-Überweisung/Zahlschein

Name und Sitz des Überweisenden Kreditinstituts _____ BIC _____

Für Überweisungen in Deutschland und in andere EU-/EWR-Staaten in Euro.

Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)

WOERNERSBERGER ANKER E.V.

IBAN
DE 35642910100061932000

BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleister (8 oder 11 Stellen)

GENODES1FDS

Betrag: Euro, Cent _____

Kunden-Referenznummer - Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Zahlers _____

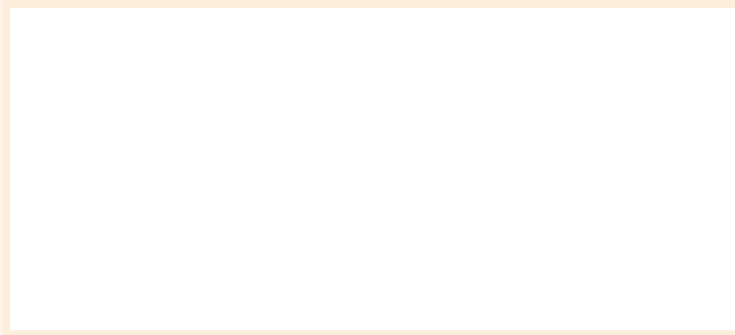
Noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Zeilen à 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 2 Zeilen à 35 Stellen)

SPENDE WA - 26

Angaben zum Kontoinhaber/Zahler, Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)

IBAN
DE _____ **06**

Datum _____ Unterschrift(en) _____



E 10342

Herr, gib mir die *Gelassenheit*,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den *Mut*, Dinge zu ändern,
die ich ändern kann, und die *Weisheit*,
das eine vom anderen zu unterscheiden.



www.ankernetz.de

Wörnersberger Anker e.V.
Christliches Lebens- und
Schulungszentrum

E 10342