Luitgardis Parasie
Jost Wetter-Parasie

MUTIG GRENZEN SETZEN

mit gutem Gewissen

BRUNNEN

Luitgardis Parasie
Jost Wetter-Parasie

MUTIG GRENZEN SETZEN

mit gutem Gewissen

BRUNNEN
Verlag GmbH · Giessen

Luitgardis Parasie ist Pastorin und hat eine Zusatzausbildung in systemischer Familientherapie. Beim NDR ist sie in der Reihe „Zwischentöne“ zu hören. Sie ist verheiratet mit **Dr. Jost Wetter-Parasie.** Er hat evangelische Theologie und Medizin studiert und arbeitet als Arzt für Allgemeinmedizin und Psychotherapeut in eigener Praxis.
Das Ehepaar wohnt in Northeim und hat drei erwachsene Kinder. Beide halten auf Anfrage gerne Vorträge oder Seminare zu den Themen dieses Buches.

Ebenfalls von den Autoren im BRUNNEN Verlag erscheinen:
Laubvogel/Parasie, **Wenn die Liebe Trauer trägt.**
Was beim Abschiednehmen von einem lieben Menschen hilft,
Gießen, 6. Aufl. 2021

Die Bibelstellen sind, soweit nicht anders angegeben, der Neuen Genfer Übersetzung entnommen.
Genesis u. Exodus. Copyright © 2020 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart; Brunnen Verlag GmbH Gießen.
Leviticus, Numeri, Deuteronomium. Copyright © 2021 Genfer Bibelgesellschaft Romanel-sur-Lausanne, Schweiz; Brunnen Verlag GmbH Gießen. Alle Rechte vorbehalten.
Gekennzeichnete Ausnahme: BasisBibel. © 2021 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

© der deutschen Ausgabe:
2021 Brunnen Verlag GmbH, Gießen
Projektleitung und Lektorat: Petra Hahn-Lütjen
Umschlagfoto: Dietrich Kühne
Umschlaggestaltung: Jonathan Maul
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck: CPI books GmbH, Leck
ISBN Buch 978-3-7655-2127-0
ISBN E-Book 978-3-7655-7644-7
www.brunnen-verlag.de

Inhalt

Über dieses Buch 7

Ulrich Giesekus und Jan von Lingen 7

Einleitung 9

Familie braucht Grenzen 15

„Diese Frau passt nicht zu dir“ 15
Sich von den Eltern lösen 17

Die Nabelschnur kappen 21
Wenn der Sohn Drogen nimmt 21

Die Eltern ehren? 24
Wenn der Vater Alkoholiker ist 24
Zwei Mal Ja sagen 25
Der Körper ist unser Freund 28

Freundschaft braucht Grenzen 29

I get by with a little help from my friends 29
Einem Freund Geld leihen? 30
Wenn der Freund zu viel trinkt 31
Fremdgehen decken? 33

Das eigene Terrain schützen 34
„Du bist über der Grenze“ 34

Der Beruf braucht Grenzen 37

Aufgehen in der Umarmung? 37
Das Pfarrhaus – ein spezielles Biotop 37

Die Haut als Schutzschild 42
Ein großes Grenzorgan 44

350 Überstunden und kein Ende 46
80 % – und gut 47
Nicht mit mir 49

Papa ante Portas 50

Erziehung braucht Grenzen 55

Bis hierher und nicht weiter 55

Das Baby kriegt alles mit 57
Hirnforschung und frühkindliche Entwicklung 57

Ich will das aber nicht! 61
Regeln und Rituale 61

Partnerschaft braucht Grenzen 67

Vater und Mutter verlassen 68
Ein eigenes Nest bauen 68

Ach ja, die Liebe 72
Von Romeo und Julia und dreckigen Windeln 72

Zwei Teile eines Ganzen **77**
Eins werden mit Leib und Seele 77
Nähe und Freiheit 79

(Kein) Sex in der Ehe **81**
Schweigen im Schlafzimmer 81
Pornos im Internet 84

Hör nicht immer „auf dein Herz“ **86**
Untreue als Chance? 86

Hoffnung für kaputte Ehen **90**

Social Media brauchen Grenzen 93

Jugendliche und Smartphones **93**
„Fairer als das echte Leben“ 97
Anerkennung ist das A und O 98

Mutig in eine freie Zukunft 101

Ein kleines Trainingsprogramm zum Grenzen ziehen **101**

Gott setzt Grenzen 103

Ist Jesus hartherzig? **103**

Was hindert Menschen am Leben? **106**
Überschlag die Kosten 108
Lass die Toten 110
Sieh nicht zurück 113

Ganz oder gar nicht **115**

Hoffnung nach verletzten Grenzen 121

Bittere Tränen 121
Sexueller Missbrauch im „Bergdoktor“ 121

Wenn Mütter weggucken 123
„Meine Tochter ist eine Hure“ 125

Vergebung ist grenzenlos 127
Vergeben – und vergessen? 128
Verzeihen mit Vorsicht 129
Vergeben praktizieren braucht Grenzen 131

Grenzen des Grolls 134

Anmerkungen 139

Über dieses Buch

Ulrich Giesekus und Jan von Lingen

Frieden und Harmonie. Gemeinschaft. Nähe. Alles miteinander teilen, die eigenen Bedürfnisse unterordnen. Sich schuldig fühlen, wenn man jemanden enttäuscht. Der Klügere gibt nach.

So geht Liebe. Oder? – Nein!

Echte Beziehung und wahre Liebe brauchen gesunde Grenzen. Es gibt keinen Frieden ohne Konfliktbewältigung, keine Harmonie ohne anständigen Streit, keine Gemeinschaft auf Kosten der Identität.

Wer die eigenen Bedürfnisse automatisch unterordnet, muss sich über eine Depression nicht wundern. Wer sich selbst Schuldgefühle macht, ist ein gefundenes Fressen für manipulative Machtmenschen, aber zu echter Freundschaft kaum in der Lage. Wenn der Klügere immer nachgibt, passiert das, was die Dummen wollen.

Wie Beziehungen und Grenzen zusammenhängen, Liebe und Identität, Nähe und Selbstbestimmung – das lesen Sie in diesem Buch. Ein wichtiger Beitrag, besonders für Menschen, die Liebe manchmal mit lieb sein verwechseln.

Dr. Ulrich Giesekus

Professor für Psychologie und Beratung (Internationale Hochschule Liebenzell)

Lui Parasie und ihr Mann Jost Wetter-Parasie haben die Gabe, auch schwierige ethische Fragen mit Fingerspitzengefühl und Augenzwinkern aufzugreifen.

Jan von Lingen, Superintendent und langjähriger NDR-Radiopastor

Einleitung

Wir wohnen in einer Spielstraße. Autos dürfen also maximal 7 Kilometer pro Stunde schnell fahren. Was waren wir froh über diese Geschwindigkeitsbegrenzung, als unsere Kinder klein waren! Sie hatten Vorrang vor den Autos, waren geschützt. Heute freuen sich unsere Nachbarn darüber. Mehrere von ihnen haben kleine Kinder.

„*Ohne Stützmauern geht es nicht.*" So lautete neulich eine Überschrift in unserer lokalen Zeitung. Die Stadt Northeim hatte ein neues Baugebiet erschlossen, in Hanglage. Stützmauern waren im Bebauungsplan verboten. Inzwischen sind die ersten Leute in ihre neuen Häuser eingezogen. Und mussten feststellen: Bei starkem Regen läuft der Schlamm vom Hang runter und steht bis zu einem Meter hoch an ihren Hauswänden. – Nun will die Stadt den Bebauungsplan noch einmal ändern und Stützmauern erlauben: Grenzen, ein Schutz für die neuen Häuser.

Grenzen – von Anfang an. In der Schöpfungsgeschichte der Bibel wird es poetisch beschrieben.[1] Gott setzt Grenzen. Zwischen Himmel und Erde, Festland und Meer. Zwischen Licht und Finsternis, Tag und Nacht. Zwischen Arbeitstagen und Ruhetag. Auch die Lebenszeit der Menschen wird begrenzt.

Eine Grenze wurde uns von Geburt an mitgegeben: unsere Haut. Sie schützt die Organe vor eindringenden Keimen. Aber nicht nur das: Auch Haut und Seele hängen eng zusammen. Manchmal zeigt die Haut sehr deutlich, wenn die Seele Stress hat. Diese Grenze ist ein Alarmsystem.

Junge Eltern begrenzen den Konsum von Süßigkeiten bei ihren Kindern. Sie wissen: Es ist schädlich, wenn die Kleinen sich schon früh an zu viel Süßes gewöhnen. Um gesund zu bleiben, brauchen sie Grenzen.

Als 17-Jähriger war unser Sohn zu einer Geburtstagsparty eingeladen. Die ganze Nacht durch spielten die Jugendlichen an Computern gegeneinander. Bis einer auf einmal einen epileptischen Anfall erlitt. Sein Kopf war einfach überfordert mit den ständig neuen Reizen am Bildschirm. Der Notarzt kam und wies ihn ins Krankenhaus ein. Unser Gehirn braucht Grenzen.

Grenzen haben kein gutes Image. Wir hatten uns – vor Corona – daran gewöhnt, dass vieles unbegrenzt verfügbar schien: Reisen, Essengehen, Theater, Kino, Besuche, „echte" Nähe, Menschen treffen, neue Menschen kennenlernen.

Bis zu Corona schien zu gelten: Wozu Grenzen, wenn ich alles haben kann? Die engen doch ein, oder? – Ja, die Gefahr besteht. Denn auch bei Sinnvollem besteht die Gefahr der Übertreibung.

Inzwischen wird jedoch überdeutlich, dass unser Leben fragil ist. Dass die Ressourcen unserer Erde begrenzt sind. Dass wir nicht unbegrenzt konsumieren und Energie verschwenden können. Dass unsere Freiheit mit der Rücksicht auf den Nächsten und auf die eigene (äußere und innere) Gesundheit verbunden werden muss. Dass Einschränkungen nötig sind.

Klar, man kann es übertreiben mit den Grenzen: Du darfst dies nicht, du darfst jenes nicht. Zu viele Regeln und Verbote machen Kinder kirre. Zu wenige aber verunsichern sie. Wie also zieht man hilfreiche Grenzen?

Auf jeden Fall müssen sie gut dosiert sein. Auch bei Erwachsenen. Wir waren vor einiger Zeit am Tegernsee. Eine traumhafte Gegend. Da gibt es schöne Häuser in bevorzugter Lage. Sie hätten eine herrliche Sicht auf den See und die Alpen – theoretisch. Doch viele Grundstücke sind mit meterhohen blickdichten Hecken umgeben. Manche Straßenzüge sind wie eine einzige grüne Wand. Man kann beim Vorbeigehen nicht hineingucken – was ich total schade finde, denn ich sehe mir gerne schöne Gärten an. Aber die dort Wohnenden können auch nicht hinausgucken.

Sie fühlen sich vielleicht beschützt – aber sie haben sich zugleich beschränkt. Sehen nichts von der wunderschönen Landschaft, dem See. Was für ein Jammer.

Ja, so ist das mit unüberwindlichen Mauern und Grenzen. Sie suggerieren Schutz, aber die vermeintlich Geschützten gucken gegen die Wand.

Unser Grundstück hat keinen Zaun und auch keine blickdichte Hecke. An der Grenze stehen blühende Sträucher und Büsche. Dazwischen kann man hindurchgucken. Das finden wir gut, denn manchmal ergeben sich nette Gespräche mit Nachbarn oder Vorbeikommenden. Unsere Grundstücksgrenzen sind also klar definiert, sind erkennbar, und zugleich sind sie durchlässig. – Dieses Bild haben wir im Kopf, wenn wir hier von Grenzen sprechen.

Unsere Grundstücksgrenzen sind klar definiert und zugleich sind sie durchlässig. – Dieses Bild haben wir im Kopf, wenn wir hier von Grenzen sprechen.

Wir sind überzeugt: Grenzen ermöglichen Freiheit. Geben einen Rahmen, in dem ich gestalten kann. Vor allem Grenzen, die ich mir selber setze. In diesem Buch möchten wir mit Ihnen entdecken, wie Sie Grenzen liebevoll und gekonnt ziehen.

Denn auch unser menschliches Miteinander, unsere Liebe braucht Grenzen. Grenzen, die nicht abweisen, sondern die die Liebe einfrieden. Sie beschützen, denn sie ist kostbar. *„Nur etwas, was begrenzt ist, hat auch Wert“*, sagt der Philosoph Wilhelm Schmidt in einem Interview.[2]

Unser menschliches Miteinander, unsere Liebe braucht Grenzen.

Und beschützt werden muss die Liebe. Fehlende Grenzen lassen sie ausbluten. Die Liebe eines Paares zum Beispiel hat Vorrang vor der Beziehung zu den Eltern. „Wir wohnen mit meinen Schwiegereltern in einem Haus“, erzählt mir eine junge Frau. „Sie wohnen unten, wir oben. Aber ihre Vorrats-

kammer ist neben unserer Küche. Neulich kam ich nackt aus der Dusche, da stand meine Schwiegermutter im Flur. So was kommt bei uns öfter vor. Das macht mich total wütend." Eine Wut, die meist ihr Mann abkriegt. Der sich dann zwischen allen Stühlen fühlt. Der seine Frau verstehen kann, aber auch meint, seine Mutter verteidigen zu müssen. Das bekommt der Liebesbeziehung des Paares überhaupt nicht gut.

Dabei wäre die Lösung manchmal so einfach. Eine Tür einbauen, die man abschließen kann. Die muss ja nicht immer geschlossen sein. Aber eben dann, wenn das Paar oder einer der beiden für sich sein will.

Oft wird Menschen empfohlen: Du musst Nein sagen lernen. Wir möchten Sie ermutigen, Ja zu sagen.

In Abwandlung eines Liedes möchten wir sagen: Glücklich ist, wer ermisst, wo die eigne Grenze ist.[3]

Liebe und Grenzen gehören zusammen. Grenzen ohne Liebe sind brutal. Und Liebe ohne Grenzen verliert sich.

Oft wird Menschen empfohlen: Du musst Nein sagen lernen. Wir möchten Sie ermutigen, Ja zu sagen.

Und zwar zwei Mal:

- Ja sagen zu den eigenen Bedürfnissen und Grenzen. Ich darf die haben, und zwar mit gutem Gewissen. Sie sind okay, und es ist gut, dazu zu stehen.
- Ja zur Eigenart und zu den Grenzen des anderen. Er oder sie hat ein Recht auf ihre Wünsche, und ich sollte ihr die zugestehen und sie respektieren. Sie darf die haben – aber ich muss sie nicht alle erfüllen.

„Zwei Mal Ja ist das neue Nein", kommentierte eine Freundin augenzwinkernd. Es hilft aus der Abwehrhaltung herauszukommen und konstruktiv nach Lösungen zu suchen.

Und wenn alles zu spät scheint? Wenn Grenzen schon schlimm verletzt wurden? Davon erzählen wir im letzten Kapitel. Und haben dafür auch den „Bergdoktor“ bemüht. Da werden „bittere Tränen“ vergossen. Lesen Sie selbst!

Auch unsere Liebe als Paar brauchte Grenzen, das mussten wir schon ganz am Anfang unserer Beziehung lernen. Wir erzählen davon in diesem Buch. Zugleich danken wir allen, die ihre Grenzerlebnisse mit uns teilten und uns erlaubten, hier darüber zu berichten. Bei einigen Geschichten haben wir Namen, Alter und äußere Umstände so verändert, dass niemand erkennbar ist.

Für die kritische Durchsicht des Manuskripts und hilfreiche Hinweise danken wir sehr herzlich:

- Felicitas Bärend, Eheberaterin
- Dr. Hans Martin Rothe, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Chefarzt der gleichnamigen Abteilung im Städtischen Klinikum Görlitz
- Unserer Tochter Nora Parasie, Lehrerin

Außerdem danken wir unserer Lektorin Petra Hahn-Lütjen. Liebe Petra, es macht einfach Spaß, mit dir zusammen Projekte zu entwickeln. Wie schön, dass du dich gleich fürs Thema Grenzen begeistern konntest. Danke für deine liebevoll-kritische Begleitung.

Wir sind überzeugt: Grenzen setzen macht glücklich. Wir möchten Sie ermutigen, das auszuprobieren.

Luitgardis Parasie und Dr. Jost Wetter-Parasie
Northeim im Sommer 2021