RHYTHMUS DES LEBENS.

Session 2: „Weniger: Die Kraft deiner Grenzen.“

Hier findest du zunächst eine Predigtzusammenfassung und am Ende eine Idee für euren Kleingruppenabend mit Leitfragen und Bibelstellen. Zum Abschluss noch eine kleine praktische Übung für dich allein.

Zusammenfassung

Ein Leben ohne Limits.

Richard Swenson entfaltet in seinem Buch „Margin“ 20 Kategorien von Overload und diagnostiziert Overload als die spirituelle und emotionale Krankheit unserer Zeit.
So kommt es, dass wir voll sind, aber leider nicht mit Leben,
sondern mit allerlei anderen Dingen. Guten und schlechten.

> Als Folge davon sind wir ständig im roten Bereich, sind overloaded,
> haben keinen Freiraum und keine Energie für die Liebe.

Der Ursprung und die Kraft von Grenzen.

Viel zu machen ist nicht schlecht:
Das gehört zum Menschsein dazu und macht das Leben voller.

> 6 Tage Arbeit, 1 Tag Ruhe, sagt Gott.
> Auch die Flow-Forschung bestätigt: Der Mensch ist zufriedener, wenn er sinnvoll herausgefordert ist – nicht wenn er sein Leben vergammelt.

Problematisch ist aber das „zu viel machen“, der Overload. Denn der Mensch hat nun einmal Grenzen und ein Leben ohne Limit ist gegen die Idee seines Erfinders. Ja, der Mensch hat unglaubliches Potenzial: Als Ebenbild Gottes kann er Neues gestalten und bewahren:

> Und Gott sprach: Lasset uns Menschen machen, ein Bild, das uns gleich sei, die da herrschen über […] die ganze Erde. – 1. Mose 1,26

Aber der Mensch ist auch begrenzt: Er ist aus Erde gemacht und wird wieder Erde.

> „Da machte Gott der HERR den Menschen aus Staub von der Erde und blies ihm den Odem des Lebens in seine Nase. Und so ward der Mensch ein lebendiges Wesen.“
> – 2. Mose 2,7

Das hebr. Wort „nefesch“, was hier als Wesen übersetzt wird, macht das noch deutlicher. Eigentlich bedeutet es Kehle, Schlund und bezeichnet damit das zentrale Aufnahmeorgan des Menschen, das Körperteil, das klar anzeigt: Menschen gibt es nur bedürftig, begrenzt.

> Weil Gott uns so gemacht hat, ist es wichtig,
> dass wir unsere Grenzen kennen und respektieren.

Und nebenbei merken wir, dass sie uns gut tun, dass dann Räume für die Liebe entstehen. Pete Scazerro schreibt über Menschen, die ihre Grenzen akzeptieren:

> „Als Ergebnis sind sie nicht rastlos oder begierig, versuchen nicht ein Leben zu leben, das Gott nie vorgesehen hatte. Ihr Kennzeichen ist Zufriedenheit und Freude.“ - Pete Scazzero, The Emotional Healthy Church (frei aus dem Englischen)

Wir sind begrenzt. Das heißt, in unser Leben passt auch nur eine ganz individuelle Anzahl an Dingen herein. Mein Körper hat eine Grenze. Persönlichkeit ist eine Grenze. IQ ist eine Grenze. Und viele mehr (vgl. Bild vom Glas und den Steinen: Irgendwann ist einfach voll und es tut nicht gut jeden noch so kleinen Freiraum mit Sand und Wasser zu füllen!).

Die Konsequenz des Overloads.

Wer über seinen Grenzen lebt, wer immerzu busy ist „bezahlt einen Preis und den kann man bei den Menschen ablesen, die ihm an nächsten stehen. Beim (Un-) Vermögen, Nähe zu geben, erreichbar zu sein, helfen zu können."
– Tomas Sjödin in „Warum Ruhe unsere Rettung ist"

> Im Overload wächst Gleichgültigkeit, entsteht keine Empathie oder Liebe.
> Darum müssen wir so entschieden dagegen vorgehen, weil ohne Liebe alles nichts ist!

Schritte auf dem Weg zu mehr Freiräumen und mehr Energie für die Liebe.

Drei kleine Schritte auf dem Weg zu einem Leben, das Grenzen respektiert und am Ende wirklich MEHR abwirft – mehr Liebe!

1. Kenne deine individuellen Grenzen.
2. Bewerte die Steine in deinem Glas und die, die es gar nicht mehr reingeschafft haben.
    - Was ist un/wichtig? Was erfüllt (nicht)?
      Du wirst ein Raster bekommen, das dir hilft den nächsten Schritt zu gehen.
3. Fülle dein Glas neu mit…
    - … allen wichtigen Life-Givern.
    - … weniger Zeit für die wichtigen Life-Taker.
    - … genug der unwichtigen Life-Giver.
    - … nix aus dem Bereich der unwichtigen Life-Taker.

So haben die Life-Taker am Ende weniger Platz in deinem Leben
und du hast Freiräume und mehr Energie für die Liebe!

Schütze deine Grenzen.

Aber Vorsicht: Kultureller Standard ist der Overload. In uns und um uns ist so ein Drang, jede Lücke zu füllen. Besonders die unwichtigen Life-Taker schieben sich gern in jede Lücke, aber auch sonst werden viele Gelegenheiten kommen, dein Leben wieder übervoll zu machen:

Schütze die hart erkämpften Freiräume, denn du bist wirklich begrenzt… und wenn du auffüllst, dann mit wichtigen Dingen, die dir Energie geben. So kommst du in den Flow.

Ein ungeteiltes Herz.

Du hast manchen Schritt zu gehen, aber eine Sache kannst du nicht alleine. John Ortberg hat das gut formuliert: „Rastlosigkeit ist nicht nur ein Zeichen eines ungeordneten Wochenplans. Sie ist vielmehr Ausdruck eines ungeordneten Herzens." Unser wilder Wochenplan ist oft Ergebnis eines Herzens, das zu viele Dinge gleichzeitig will.

Hier kommt Jesus ins Spiel: In der Weg-Gemeinschaft mit ihm kann und will er unser Herz immer mehr auf das ausrichten, was wirklich zählt, was unser Leben wirklich vollmacht. Also suche die Exklusivzeiten aber auch das beständige Gespräch mit ihm wie Winnie Poooh den süßen Honig.

König David sehnt sich nach einer solchen Einfachheit des Herzens. Mit ihm dürfen auch wir beten: „Gib mir ein einfaches, ungeteiltes Herz, richte mein Herz aus auf das Eine: dass ich mich nach dir sehne und dich ehre." - Psalm 86,12

Vorschlag für deinen Kleingruppen Abend.

Dieser Leitfaden kann eine Hilfestellung sein, die Predigt zu vertiefen. Geht zum Start die Zusammenfassung oben durch.

Austausch (15 Minuten).

- Wie ging es euch mit den next steps vom Handout: Hast du Rastlosigkeit beobachten können? Hast du einen Zusammenhang mit der Liebe beobachtet? Hat es geklappt, ein wenig mehr zu schlafen? Wie war es?

Bibeltalk über Grenzen (20 Minuten).

Lest 1. Mose 1,26 + 2,7 + 2,18.

- Der Mensch: großes Potenzial, aber auch klare Grenzen. Konntest du die Erklärung der Predigt nachvollziehen? Fallen dir noch andere Stellen in der Bibel ein, wo es um solche Grenzen geht?
- Welche Grenzen siehst du im Text: Was braucht der Mensch, was tut ihm gut?

Grenzen deiner Persönlichkeit (40 Minuten)

Alle haben Grenzen. Manche sind für alle gleich, aber einige sind auch individuell. Lese dazu zum Beispiel Epheser 4,16: „Jeder einzelne Körperteil leistet seinen Beitrag entsprechend der ihm zugewiesenen Aufgabe."

- Musstest du dich von manchen Vorbildern verabschieden, weil du gemerkt hast, dass du einfach andere Grenzen, andere Gaben hast als sie? Erzähle davon.
- Welche deiner Grenzen nervt dich?
- Übergehst du deine Grenzen manchmal? Bewusst? Ausversehen? Wie erlebst du es?
- Hast du es mal als positiv erlebt, Grenzen einzuhalten? Erzähle davon.
- Kennst du es, dass sich Aktivitäten, Medien und Co in dein Leben schieben?
    - Was sind die größten Ablenkungen, die dein Leben vollstopfen?
    - Schaffst du es Freiräume & Grenzen zu schützen? Wie gelingt es, wie nicht?

Grenzen in deinem Lebensrhythmus (20 Minuten)

Sechs Tage sollst du arbeiten; am siebenten Tage sollst du ruhen,
auch in der Zeit des Pflügens und des Erntens. – 2. Mose 34,21

- Warum denkt ihr, gibt Gott dem Lebensrhythmus diese Grenze, die auch dann gilt, wenn es mehr als genug Arbeit gibt (= in der Zeit des Erntens)?

Durch Gottes Atem wird der Mensch lebendig, das heißt durch die Gemeinschaft mit ihm. Dann aber später heißt es: An dem Tag, an dem die Menschen von der Frucht essen, müssen sie sterben. Wie wir wissen, sterben Adam & Eva nicht körperlich, aber sie „sterben geistlich", sie müssen die Gemeinschaft mit Gott verlassen. Nach Epheser 2,4-5 (und in vielen anderen Stellen) wird der Mensch durch das Miteinander mit Gott, durch Jesus wieder lebendig.

- Welche Auswirkungen könnte es in deinem Leben haben, wenn ein Tag jede Woche diese lebendig machende Gemeinschaft mit Gott einen besonders festen Platz hätte? Wenn es einen Tag jede Woche gäbe, an dem du dich ganz bewusst intensiver mit Gott verbindest als üblich, an dem du stoppst mit allem, was Leben zieht? Ein Tag an dem

du ganz viel von dem machst, was deiner Seele und dir wirklich gut tut? Welche Auswirkungen hätte das? Klingt diese Grenze des Sabbats nach Geschenk oder nach Einschränkung?

In der Predigt am 26. November und beim Themenabend am 28. November tauchen wir weiter ein in das Geheimnis des Sabbats. Stay tuned.

Abschluss. (15 Minuten)

01. Schaut gemeinsam auf die „next steps".
    Um Freiraum für den Sabbat zu bekommen, wird es nötig sein,
    dass du WENIGER Life-Taker in deinem Leben hast. Durch Automatisieren, Delegieren, Reduzieren oder Eliminieren ist es leicht, erste Schritte zu gehen. Plant euch im Kalender also ein Zeitfenster ein, wann ihr wenigstens das angehen wollt: WENIGER Life-Taker im Leben zu haben.

02. Beendet den Abend mit einer Gebetsgemeinschaft.

Jesus kann und will dir gerne helfen,
in den Rhythmus eines anderen Lebens einzutauchen:
innerhalb deiner Grenzen mit mehr Energie und Freiräumen
für die Liebe!

Er allein kann dir das ungeteilte Herz schenken,
das dazu nötig ist!

Next Steps.

Eine praktische Übung und einen großartigen Vortrag von Craig Groeschel zum Thema Energy-Management (oder nur eine kurze Zusammenfassung) gibt es diese Woche.

01 Schritte auf dem Weg zu mehr Freiräumen und mehr Energie für die Liebe.

1. **Kenne dein Gefäß, deine Grenzen.**
    a. Mache dir nochmal bewusst, wie DU tickst.
        i. Wann brauchst du Menschen, wann keine?
        ii. Wie viel kannst du arbeiten, wie viel nicht?
        iii. Wie viel Schlaf tut dir gut?
        iv. …
2. **Bewerte die Steine in und neben deinem Glas.**
    a. Nimm dir Stift und Zettel und bewerte die Steine in deinem Lebensglas.
        i. Welcher Lebensstein ist wichtig? Welcher nicht?
        ii. Was erfüllt dich, gibt dir Leben? Was stiehlt dir Lebenskraft?

Was ist alles drin, was liegt bislang nur daneben und sollte rein?

Suche beim Bewerten das Gespräch mit Jesus. Beziehe ihn mit ein.
Was würde er sagen, ist wichtig? Was würde er sagen, tut dir gut?

Du wirst ein Raster bekommen wie unten. Die Life-Giver geben Energie und öffnen Räume für die Liebe, die Life-Taker andersrum. Die Kategorie „wichtig“ meint: Diese Dinge bringen dich dem, was wirklich zählt, näher: einem vollen Leben, voll mit Jesus und seiner Liebe.

Wenn dir das alles zu viel ist, dann kümmere dich wenigstens um den Bereich der Life-Taker.
Wie kannst du WENIGER davon haben, um MEHR Freiräume und Energie für die Liebe zu haben!? Alleine das wird viel verändern und kürzt deinen Prozess etwas ab. Die relevanten Punkte unten sind gold markiert.

	Life-Giver.	Neutral.	Life-Taker.
Wichtig.			
Nicht wichtig.			

3. **Fülle dein Glas neu mit allem, weniger, genug und nix!**
    a. Starte beim Wichtigen, denn diese Steine müssen rein.
        i. ALLE der wichtigen Life-Giver.
            ⇨ Diese Steine bringen dich deinem Lebensziel näher und sie bringen Energie. Gönn dir reichlich davon!
        ii. WENIGER im Bereich der wichtigen Life-Taker durch…
            ⇨ … automatisieren: Wo kannst du dir eine Routine zulegen?
            Wenn dich z.B. das Beantworten von WhatsApp Nachrichten nervt, nehme dir einfach nur 1 oder 2 Zeitfenster am Tag, in denen du alle Nachrichten abarbeitest und dazwischen darfst du und dürfen deine Freunde chillen.
            ⇨ … delegieren: Was könntest du abgeben?
            Wenn z.B. dein Mitbewohner wirklich voll heiß auf Toiletten putzen ist und du lieber den Boden wischst, warum dann nicht einfach klar verteilen statt rotieren?

- ⇨ … reduzieren: Was kannst du mit weniger Qualität machen? Wenn dich z.B. der Hausputz nervt: Wie sauber muss es wirklich sein? Wie aufgeräumt muss es wirklich sein, wenn Besuch kommt – und was ist nur ein Anspruch in deinem Kopf?

iii. So viel wie nötig für den wichtigen Rest.

Zum Beispiel: Sport / Bewegung muss auf jeden Fall in dein Leben. Aber wenn du bislang jahrelang ohne ausgekommen bist, starte klein. Kleine Entscheidungen haben größeren Impact, als du denkst!

b. Schau dann auf die die unwichtigen Steine:

iv. GENUG der unwichtigen Life-Giver.

- ⇨ Sie nehmen zwar Zeit weg, aber bringen dir Energie. Also plane genug von ihnen ein, besonders in Phasen, wo viele wichtigen Life-Taker an dir ziehen.

v. NIX (oder möglichst wenig) aus dem Bereich der Life-Taker.

- ⇨ Eliminiere die Life-Taker, die nicht mal wichtig sind. Sie bringen dir rein nichts, außer einen leeren Akku.

Schmeiße z.B. unnötige Apps von deinem Handy oder wenn in deiner Arbeit ein ätzendes Meeting ansteht, bei dem du eigentlich nur die Ergebnisse brauchst, dann lass sie dir wenn möglich nur schicken.

vi. WENIGE der neutralen Steine.

- ⇨ So wenige wie möglich der unwichtigen Steine in dem Bereich. Fülle die Freiräume lieber mit verlässlichen Life-Givern oder lasse Puffer.

Du hast es geschafft? Well done!
Aber Vorsicht: Kultureller Standard ist der Overload.
In uns und um uns ist so ein Drang, jede Lücke zu füllen.
Besonders die unwichtigen Life-Taker schieben sich gern in jede Lücke, aber auch sonst werden viele Gelegenheiten kommen, dein Leben wieder übervoll zu machen:

Schütze die erkämpften Freiräume, denn du bist wirklich begrenzt… und wenn du auffüllst, dann am besten mit wichtigen Dingen die dir Energie geben. So kommst du in den Flow.

02 Craig Groeschel: The Art of Energy-Management

- Wenn du grad recht ausgelastet bist, gönn dir nur das PDF mit Zusammenfassung und Prüffragen.
- Zum 23-mintigen Vortrag geht es hier: https://www.life.church/leadershippodcast/the-art-of-energy-management/