BLOG

Gesunde Grenzen setzen

Von Jürgen Justus · 17. Juli 2026



Warum ein biblisches „Nein“ manchmal der liebevollste Satz ist, den du sagen kannst

Kennst du das Gefühl, ständig für alle da sein zu müssen?

Du sagst zu, obwohl du eigentlich keine Kraft mehr hast.

Du beantwortest Nachrichten sofort, obwohl du dringend eine Pause bräuchtest.

Du übernimmst Aufgaben, obwohl dein Kalender längst überfüllt ist.

Und wenn du doch einmal „Nein“ sagst, meldet sich sofort das schlechte Gewissen.

Vielleicht denkst du:

„Ich sollte hilfsbereiter sein.“

„Ein guter Christ sagt doch nicht Nein.“

„Was werden die anderen jetzt über mich denken?“

Viele Menschen leben genau so. Sie versuchen, es jedem recht zu machen – und verlieren dabei sich selbst.

In der Seelsorge begegne ich immer wieder Menschen, die nicht an ihrer Arbeitslast zerbrechen, sondern daran, dass sie nie gelernt haben, gesunde Grenzen zu setzen.

Sie geben immer mehr, bis nichts mehr übrig bleibt.

Doch genau dazu hat Gott dich nie berufen.

Grenzen sind keine Mauern

Wenn Menschen das Wort „Grenzen“ hören, denken viele sofort an Ablehnung.

An Distanz.

An Egoismus.

An Mauern.

Doch biblische Grenzen sind etwas völlig anderes.

Stell dir einen wunderschönen Garten vor.

Darin wachsen Blumen, Obstbäume und Gemüse. Alles blüht und trägt Frucht.

Warum?

Nicht nur, weil der Gärtner sich kümmert.

Sondern auch, weil ein Zaun den Garten schützt.

Der Zaun ist nicht gegen Menschen.

Er schützt das Leben, das darin wachsen soll.

Genau so sind gesunde Grenzen.

Sie schließen Menschen nicht aus.

Sie schützen das, was Gott dir anvertraut hat.

Deine Beziehung zu ihm.

Deine Ehe.

Deine Familie.

Deine Gesundheit.

Deine Berufung.

Deine Seele.

Nicht alles und nicht jeder darf jederzeit uneingeschränkt Zugang dazu haben.

Die Angst, Menschen zu enttäuschen

Oft steckt hinter fehlenden Grenzen nicht Liebe, sondern Angst.

Die Angst, abgelehnt zu werden.

Die Angst, egoistisch zu wirken.

Die Angst, andere könnten enttäuscht sein.

Deshalb sagen wir Ja, obwohl unser Herz längst Nein schreit.

Die Bibel nennt das Menschenfurcht.

Wir machen die Meinung anderer zu unserem wichtigsten Maßstab.

Doch wer ständig versucht, alle zufriedenzustellen, verliert irgendwann die Freiheit, Gott zu folgen.

June Hunt formuliert es treffend:

Wer versucht, es allen recht zu machen, macht es am Ende niemandem recht – am wenigsten Gott.

Jesus hatte gesunde Grenzen

Manchmal entsteht der Eindruck, Jesus habe jedem jederzeit geholfen.

Doch wenn wir die Evangelien aufmerksam lesen, erkennen wir etwas anderes.

Jesus ließ sich nicht von jeder Erwartung treiben.

Er heilte nicht jeden Kranken in Israel.

Er beantwortete nicht jede Forderung.

Er erfüllte nicht jeden Wunsch der Menschen.

Immer wieder zog er sich zurück, um allein mit seinem Vater zu sein.

Obwohl Menschen ihn suchten.

Obwohl sie ihn brauchten.

Obwohl noch viel zu tun war.

Warum?

Weil Jesus wusste:

Nicht jede gute Möglichkeit ist automatisch Gottes Auftrag.

Er konnte Nein zu den Erwartungen der Menschen sagen, weil er ein klares Ja zum Willen seines Vaters hatte.

Das ist ein entscheidender Unterschied.

Wofür bist du verantwortlich?

Ein weiterer Schlüssel findet sich in Galater 6.

Auf den ersten Blick wirken die Verse sogar widersprüchlich.

In Vers 2 heißt es:

„Einer trage des anderen Last."

Wenig später lesen wir:

„Jeder wird seine eigene Bürde tragen."

Ist das ein Widerspruch?

Nein.

Im Griechischen werden unterschiedliche Begriffe verwendet.

Es gibt Lasten, die so schwer sind, dass ein Mensch sie nicht allein tragen kann.

Krankheit.

Trauer.

Krisen.

Schicksalsschläge.

Hier sollen wir füreinander da sein.

Daneben gibt es aber Verantwortung, die jeder selbst übernehmen muss.

Eigene Entscheidungen.

Eigene Aufgaben.

Eigene Konsequenzen.

Wenn wir dauerhaft die Verantwortung anderer übernehmen, helfen wir ihnen oft gar nicht.

Wir verhindern sogar, dass sie wachsen.

Manchmal nennen wir das Liebe.

In Wirklichkeit entsteht dadurch häufig eine ungesunde Abhängigkeit.

Wahre Liebe nimmt einem Menschen nicht jede Konsequenz ab.

Sie hilft ihm, Verantwortung zu übernehmen.

Drei Schritte zu gesunden Grenzen

Gesunde Grenzen entstehen nicht über Nacht.

Aber sie beginnen mit kleinen Entscheidungen.

1. Frage dich: Für wessen Applaus lebe ich?

Bevor du zusagst, halte einen Moment inne.

Frage dich:

Treffe ich diese Entscheidung aus Liebe – oder aus Angst?

Möchte ich gerade Gott gefallen oder versuche ich, die Erwartungen anderer zu erfüllen?

Paulus schreibt:

„Wenn ich noch Menschen gefallen wollte, wäre ich kein Diener Christi."
(Galater 1,10)

Du kannst nicht gleichzeitig von Gottes Führung und von der Zustimmung aller Menschen abhängig sein.

Irgendwann musst du dich entscheiden, wessen Stimme dein Leben bestimmt.

2. Lerne, freundlich Nein zu sagen

Viele Menschen erklären sich endlos.

Sie entschuldigen sich mehrfach.

Sie erfinden Ausreden.

Dabei genügt oft ein ehrliches Nein.

Zum Beispiel:

„Vielen Dank, dass du an mich gedacht hast. Im Moment fehlt mir die Zeit, dieser Aufgabe wirklich gerecht zu werden."

Oder:

„Ich kann das diesmal leider nicht übernehmen."

Mehr musst du häufig gar nicht sagen.

Ein Nein braucht keine zwanzig Minuten Rechtfertigung.

Freundlichkeit und Klarheit schließen sich nicht aus.

3. Hüte dein Herz

Sprüche 4,23 sagt:

„Mehr als alles andere behüte dein Herz.“

Dein Herz ist der Ort, an dem Entscheidungen, Liebe, Hoffnung und Glaube wachsen.

Wenn du ständig erschöpft bist, bleibt dafür kaum noch Raum.

Vielleicht brauchst du feste Zeiten, in denen dein Handy ausgeschaltet bleibt.

Vielleicht musst du lernen, nicht jede Nachricht sofort zu beantworten.

Vielleicht braucht deine Ehe mehr Schutz.

Vielleicht braucht deine Familie deine ungeteilte Aufmerksamkeit.

Vielleicht brauchst du wieder regelmäßige Zeiten der Stille mit Gott.

Grenzen sind nicht gegen Menschen gerichtet.

Sie schaffen Raum für das, was wirklich wichtig ist.

Ein Nein kann Liebe sein

Nicht jedes Nein ist lieblos.

Manchmal ist es sogar das Liebevollste, was du sagen kannst.

Ein Nein schützt dich davor, auszubrennen.

Ein Nein hilft anderen, Verantwortung zu übernehmen.

Ein Nein bewahrt deine wichtigsten Beziehungen.

Und manchmal macht ein Nein überhaupt erst möglich, dass du später mit ganzem Herzen Ja sagen kannst.

Du musst nicht alle retten

Jesus ist der Retter.

Du bist es nicht.

Diese Wahrheit kann unglaublich befreiend sein.

Du darfst helfen.

Du darfst dienen.

Du darfst großzügig sein.

Aber du musst nicht jede Not lösen, jede Erwartung erfüllen und jede Verantwortung übernehmen.

Gott hat dir Grenzen gegeben, weil er dich liebt.

Nicht damit du weniger liebst.

Sondern damit deine Liebe gesund bleibt.

Ein weises Nein zu den falschen Dingen ist oft das deutlichste Ja zu Gottes Berufung für dein Leben.

Denn dort, wo gesunde Grenzen wachsen, entsteht Raum für Frieden, Freude und ein Leben, das langfristig Frucht trägt.



Online lesen

Scanne den Code, um den Artikel online zu öffnen, zu kommentieren und zu teilen.

pastorsblog.de/blog/die-befreiende-kraft-der-vergebung