

Anselm Grün/Ramona Robben

Grenzen setzen - Grenzen achten

Damit Begegnungen gelingen —
Spirituelle Impulse

HERDER

FREIBURG • BASEL WIEN

Inhalt

Einleitung	7
1. Grenzen verhindern Streit <i>Von der Balance ^zwischen Nähe und Distan^</i>	14
2. Grenzverletzungen <i>Von Übergriffen und Vereinnahmungen</i>	21
3. Die Grenze ist heilig <i>Vom respektierten und geschützten Raum</i>	28
4. Wir leben in festgesetzten Grenzen <i>Von Hybris und Demut</i>	38
5. Grenzen muss man kennen lernen <i>Von klaren Riegeln und notwendiger Reibung</i>	44
6. Abgrenzung kann heilsam sein <i>Von gesunder Aggression und Distanz</i>	49
7. Die eigenen Grenzen nicht verletzen lassen <i>Von äußerem Druck und der eigenen Mitte</i>	55
8. Grenzenlose Menschen <i>Vom Umgang mit Emotionsbrei</i>	62
9. Die eigene Grenze nicht mehr spüren <i>Von Sucht und seelischer Krankheit</i>	69
10. Die eigenen Grenzen eingestehen <i>Von Verdrängung und Ehrlichkeit</i>	78

11. Wenn alles zu viel wird	
<i>Von Schuldgefühlen und unnötigem Ärger.</i>	85
12. Strategien der Abgrenzung	
<i>Vom notwendigen Selbstschutz</i>	91
13. Grenzen schaffen Beziehung	
<i>Von der Angst vor Uebesverlust und von gelingender Uebe</i>	97
14. Grenzen überschreiten	
<i>Von Herausforderungen und vom Mut</i>	104
15. Er verschafft deinen Grenzen Frieden	
<i>Von Voraussetzungen für ein gedeihliches Miteinander</i>	114
16. Ihre Grenze bedachte sie nicht	
<i>Von Mitteln gegen Erschöpfung und Ausbrennen</i>	120
17. Die Weisungen übertreten	
<i>Vom Doppelgesicht der Gebotsverletzung</i>	127
17. Grenzenloser Friede	
<i>Von der großen Sehnsucht und Grabenkämpfen im eigenen Herzen</i>	134
18. Du hast die Tage meines Lebens begrenzt	
<i>Von der wahren Weisheit des Alters</i>	139
19. Die Grenze des Todes	
<i>Von der Gelassenheit im Endlichen</i>	145
20. Vom Tod zum Leben übergehen	
<i>Von einem lieben in Fülle</i>	149
Schluss	156
Literatur	160