

## Drehbuch Lebensexperten vom 11. Juni 2016

### 1. Runde: Wagnis (positiv)

#### Frage: Wo gehe ich an Grenzen? Wo wage ich etwas?

##### 1. X

###### *(Kurze Selbstvorstellung)*

Ich habe gerne Abgründe.

Wir waren in Namibia in den Ferien.

Wir waren bei einem Canyon, der war ganz tief.

Ich bin ganz nah an den Rand gestanden, um hinabzusehen.

Grosse Höhen – das macht mir gar nichts aus, ich spüre nicht einmal ein Kribbeln.

Im Gegenteil freut es mich: wenn ich von hoch oben herunter schaue, dann sehe ich viele Dinge, die ich sonst nicht sehe.

Darum stehe ich gerne an Abgründen –

Aber meine Frau hat nicht so Freude daran.

##### 2. Y

###### *(Kurze Selbstvorstellung)*

Für mich ist es wichtig, dass ich mich sicher fühle.

Vor einiger Zeit hatte ich einen Vertreter zu mir eingeladen, der testete die Sicherheit meiner Wohnung (nach mehreren Einbrüchen).

Er macht mir ganz viele Vorschläge – Alarmanlage, Fenster, Schloss etc. etc.

Wenn ich das alles realisiert hätte, wäre meine Wohnung zu einem Hochsicherheitstrakt geworden, ich hätte eine Stunde gebraucht, bis ich ausser Haus bin.

Ein Polizist hat mir dann geholfen - auch mit Sicherheit nicht übertreiben.

Und ich habe gemerkt:

Sicherheitsbedürfnis kann lähmen.

Ich kann auch anders auf die Welt zugehen, nämlich mit Glauben.

Glauben heisst: die Welt optimistisch und hoffnungsvoll anschauen.

Darum bewusst auf Grenzen zugehen und etwas wagen, Beispiel Jericho

### **3. Markus**

Gedicht 1 über Grenzen

### **4. Z**

Ich suche nicht das Abenteuer, bin eher vorsichtig.

Aber es gibt doch Orte, wo ich Grenzen überschreite und Neuland betrete.

Für mich hat eine Beziehung viel mit Grenzüberschreitung zu tun.

Jede Beziehung ist ein Wagnis.

Manchmal muss man durchstehen.

Es muss sich bewähren.

---

### **5. Musik**

---

## **2. Runde: Gefährdung (negativ)**

Wo bin ich im Leben schon an Grenzen gestossen?

### **6. Z**

#### ***(Kurze Selbstvorstellung)***

Es gab eine Zeit, wo ich mir hohe Ziele setzte und viel erreichen wollte.

Das brachte mich an meine Grenzen – und darüber hinaus.

Es ging mir nicht gut, ich war hilflos und brauchte Hilfe.

Das war zuerst schwierig: ein Mann sollte doch immer alles im Griff haben.

Aber es hat mir gut getan, mir helfen zu lassen.

Heute bin ich gelassener: Weniger ist mehr!

Und ich habe mehr Gottvertrauen: alles hat seinen Sinn.

### **7. X**

Ich bin jetzt im „knackigen“ Alter – da und dort knackt es ein wenig, das eine oder andere Gebrechen.

Ich merke es, wenn ich mit meinen Enkelkindern spiele:

Beim Wettrennen

Beim Memory

Da merke ich, wie ich einiges nicht mehr so gut kann wie früher.

Darum schaue ich lieber zu und lass den Enkeln den Vortritt.

Es ist schon so: Älterwerden hat mit Grenzen zu tun –

Im Pensionsalter hat man mehr Zeit und nimmt das darum auch stärker wahr –

Manchmal ist da schon etwas schwierig.

## **8. Markus**

Gedicht 2 über Grenzen

## **9. Y**

Beten ist wichtig –

Es gibt ein Gebet im Alten Testament, das gefällt mir sehr:

Es ist das Gebet des Jabet (1 Chr 4,10): „Bitte segne mich, und lass meine Grenzen weiter werden.“

Ja, so ist das: Das Gebet kann unsere Grenzen weiter machen.

Das Gebet hilft mir, den Tunnelblick aufzugeben

Das Gebet hilft mir, meine Ängstlichkeit abzulegen

Wenigsten ein Stück weit – es braucht da das gute Mass.

---

## **10. Musik**

---

### **3. Runde: Grenzen überwinden (ermutigend)**

Was hilft mir dabei, Grenzen zu überwinden?

#### **11. X**

Bis jetzt ist es mir eigentlich immer gut gegangen.

Was hilft mir, Grenzen zu überwinden?

Ich denke, dass es vieles gibt, das mir hilft –

Ich habe eine Familie, ich bin gut eingebunden – das hilft.

Ich habe eine positive Einstellung – ich versuche immer, das beste daraus zu machen – das hilft.

Ich bin zufrieden und habe gelernt, mich in meinen Ansprüchen zu begrenzen:  
Auf den Mond fliegen – das will ich nicht mehr.

Und ab und zu etwas Schimpfen – das darf man schon und es tut auch gut.

#### **12. Markus**

Gedicht 3 über Grenzen

### **13. Z**

Es gab in meinem Leben einige Berge.

Und die haben sich tatsächlich auch versetzt, wie es im Wort von Jesus heisst: Glaube versetzt Berge.“

Aber das hat seine Zeit gebraucht – manchmal sehr lange Zeit.

Als es mir nicht gut ging, sagte mein Arzt zu mir: Das wird nicht ewig so dauern – irgendwann geht das vorbei.

Und so ist es dann auch gekommen.

Auch beim Beten ist das so. Ich habe gemerkt: Beten – das geschieht nicht einfach „Zack Bum“ – das braucht Zeit.

### **14. Y**

Ich habe einen schwierigen Nachbarn, mit dem muss ich ein Gespräch führen – ich freue mich nicht darauf.

Ich überlege mir: Wie kann ich gut auf ihn zugehen?

Ich glaube an den Heiligen Geist und dass er in uns wirkt.

Was bewirkt der Heilige Geist in uns?

Er vertreibt die Angst – und er gibt uns Liebe.

Dass wir uns lieben mit all unseren Grenzen.

---

### **Musik**

---