

Grenzen aangeven!

Bemoediging van de week aflevering 229

Afl. 229

Je grens aangeven en respect voor grenzen!

Lieve mensen ,

Ik geloof in de waarde van je grenzen kennen en ze goed bewaren. Als we het over het (her-) stellen van grenzen hebben, wil ik vooraf een raad van God doorgeven, namelijk om bij dit alles niet slechts je eigen belang op het oog te hebben, maar ook dat van anderen. Als je dit stukje balans in je achterhoofd houdt, kun je gerust de rest van deze bemoediging lezen als een warme aansporing je grenzen te versterken en te bewaren.

Waarom dit onderwerp: respect voor grenzen?

Grensloos omgaan met jezelf kan als bijwerking hebben, dat je ook grenzeloos omgaat met de grenzen van anderen. Het lijkt wel alsof er soms een periode is dat we niet goed weten wat we met die onzichtbare grenzen aanmoeten? Waarom is het nu verkeerd dat je 'ja!' zegt, terwijl je eigenlijk 'Nee!' zou moeten zeggen tegen een verzoek, omdat je er niets meer bij kunt hebben. Soms doen mensen een beroep op je en is het je te veel. Maar je wilt die ander niet voor het hoofd stoten, of je bent bang voor de consequentie om 'Nee!' te zeggen tegen iemand die iets voor je betekent. Ga je dan de relatie onder spanning zetten, een vriendschap verliezen, ga je iemand teleurstellen? Je ontkomt er niet aan dat je soms, uit respect voor je eigen grenzen, een ander moet teleurstellen.

Ik hoorde eens de uitdrukking: 'Je kunt niet eerder volmondig 'Ja!' zeggen, dan wanneer je eerst geleerd hebt om volmondig 'Nee!' te zeggen.'

Er zijn nogal wat mensen opgevoed met het idee dat 'nee-zeggen' niet aardig is, ongepast is, misschien zelfs onbeleefd is. Ik vind het soms een hele klus om uit respect voor mijn eigen grenzen, tegen een ander te zeggen dat ik iets niet ga doen, en daarna geen schuldgevoel te hebben. Doe dat maar eens.

Ik vind 'nee-zeggen' niet makkelijk, maar ik wil het wel leren. Ik wil het leren omdat ik ontdekt heb, dat grenzen bewaren geen egoïsme is, maar een taak van onze God. Het respecteren van mijn grenzen leidt tot welzijn van mijn ziel. (*waarom, hoe?*) Het heeft tot gevolg dat je het recht van de ander om zijn/haar grenzen te stellen respecteert. Je kunt begrip opbrengen voor anderen die jou 'Nee!' moeten verkopen.

Gebrek aan grenzen kan ontstaan als we opgroeien met veel neerbuigendheid of zelfs minachting voor wie we als kind zijn. Grensloos opgroeien brengt mensen in een soort niemandsland of juist 'allemansland'. Niemandsland, als we niemand (zelfs je eigen gevoel over jezelf) meer toe laten in onze beschadigde ziel. Allemansland, omdat iedereen maar ongelimiteerd over onze grenzen heen kan crossen.

Met name vrouwen die hun grenzen niet kunnen respecteren en bewaren, lijken ten prooi te vallen aan overbelasting. Grenzeloos in zorgtaken voor anderen! Het mag niemand, zeker je man en kinderen aan iets ontbreken! Grenzeloos in arbeidsmoraal, in plichtsbesef, of grenzeloos op seksueel terrein. Dat zijn vrouwen

die seksueel hun man nooit iets durven te weigeren, omdat ze denken dat ze hiermee een fout begaan. Of vrouwen die grenzeloos zich te buiten gaan aan eten, drinken, roken en/of seks. Gebrek aan grenzen, over het algemeen word je er niet gelukkig van.

Soms lijkt een relatie op het spelen van 'landveroveretje..'. We gooien onze messen in het grondgebied van die ander en proberen zo terrein buiten ons grondgebied te veroveren, in het gebied dat niet van ons is. Zo gaan we over de grenzen van anderen heen en proberen we onze wil op te leggen. Hiermee lijken we onze eigen invloed te vergroten, maar God wil niet dat we zo met elkaar omgaan. Het meest bijzondere is wel dat de Here God zelf ook niet zo met mensen omgaat. Hij dwingt en manipuleert niet, Hij nodigt uit en Hij respecteert de grenzen die Hij ooit eerst, zelf, heeft vastgesteld.

Toen de Allerhoogste land toewees aan elk volk en de mensen ieder hun deel gaf, bepaalde Hij de grenzen voor alle volken naar het aantal nazaten van Israël. (Deut. 32:8 NBV)

Uit één mens heeft Hij de hele mensheid gemaakt, die Hij over de hele aarde heeft verspreid; voor elk volk heeft Hij een tijdperk vastgesteld en Hij heeft de grenzen van hun woonplaats bepaald. (Hand. 17: 26 NBV)

Ook een woord uit Psalm 103: 14 is in dit verband belangrijk, maar dan vanuit een Engelse vertaling: 'For He knows our frame...' God heeft ons gemaakt, Hij kent de maten van ons framework, van onze binnenkant. Hij weet precies hoe groot onze ziel is, wat onze emotionele draagkracht is, hoe ver ons verstand of onze fantasie reikt, hoe ons invoelingsvermogen met betrekking tot anderen is. Dit framework van onze ziel, deze innerlijke maten... wie kent ze beter dan Hij die ons gemaakt heeft?

Respect voor deze grenzen, die God aan je ziel heeft toevertrouwd, daar gaat het om als God zegt: respecteer de grenzen! Het gevolg van dit respect is dat er veiligheid en vrede zal zijn in je binnenste.

Een burn-out is een goed voorbeeld van het niet op tijd aangegeven hebben naar jezelf en naar anderen dat de grens bereikt is; meer hebben willen of hebben móeten presteren dan jouw framework aankon. Kenmerken kunnen zijn: depressie, paniekaanvallen, opgejaagdheid en rusteloosheid, onvrede en onveiligheid binnen in je ziel! Soms zijn we zo grensloos geworden dat iedereen maar in jouw ziel en leven naar binnen kan stevenen. Je weet niet hoe je je moet verweren en beschermen. Soms gebeurt dit heel letterlijk, je lijf lijkt niet meer van jezelf te zijn... onbeschermd en onveilig. Is het niet logisch dat je je bang, nerveus en opgejaagd voelt?

God spreekt vaak over het herstel van grenzen. Dit betekent veel voor me. God wijst de verwoeste woonplaatsen niet af, maar komt met herbouwplannen! De ziel van de mens mag 'herbouwd' worden, zoals ook een verwoest huis, straat of stad herbouwd wordt. Herbouw gebeurt naar de oorspronkelijke bouwtekeningen die in Gods handen ligt. Nogmaals: "....*He knows our frame...*"

Een prachtige gedachte die dit ondersteunt komt uit Jesaja 54:11 en 12 (NBV), een woord dat me zeer dierbaar is, in mijn eigen ontwikkeling met de Heer.

Als je met beschadigde grenzen leeft, als je leven grensloos lijkt te zijn, als je moeite hebt met het respecteren van grenzen, zowel bij jezelf als bij anderen, is de kans groot dat je je ongelukkig voelt, opgejaagd door de drukte om je heen en ook onbegrepen en ongetroost. Tot jou richt dit woord van God zich:

"Met fijne leem zal Ik je stenen inleggen, op saffier zal ik je grondvesten

- eerst krijgt het fundament in je leven Gods volle aandacht!

Ik maak je torens van robijn,

- God versterkt door de Heilige Geest je alertheid, je onderscheidingsvermogen.

Je poorten (maak Ik) van beril,

- poorten wijst op het vermogen om iets binnen te laten of buiten te houden. Het slaat op je 'Ja!' of 'Nee' zeggen. God versterkt jouw wil en kracht om dit te doen.

Je muren van kostbare edelstenen. “

-Je grenzen worden zichtbaar aan anderen en jezelf. Je persoon wordt zichtbaar en komt tevoorschijn. De uitstraling zal mooi worden in Gods ogen!

Grenzen! Sinds ik weet dat de Heer juist wil dat ik leer mijn grenzen in acht te nemen, mijn frame-werk te respecteren en van hieruit te leren om 'nee' te zeggen, zodat mijn 'ja' in kracht gaat toenemen, is het onderwerp 'grenzen bewaren' iets geworden dat ik beleef in mijn relatie met God. Ik ken Hem in deze weg, opdat Hij mij leert.

Heb de Heer lief, boven al en je naaste als jezelf...

Mag de Heer je met deze gedachten bemoedigen. Bescherm je ziel, respecteer je grenzen en die van anderen!

Voor jou, met liefs, Gerry

De [video bemoediging](#) die hoort bij deze tekstbijlage bekijkt u op de [website](#) van de Bemoedigingssite

Zowel de video als deze tekstbijlage zijn auteursrechtelijk beschermd en mogen uitsluitend gebruikt worden in kleine kring.

Deze uitgave is Pro Deo tot stand gekomen, echter dit werk kan niet bestaan zonder hulp van onze donoren. Ook u kunt dit werk ondersteunen, meer informatie vindt u op de [website](#)