Kaffee, Klatsch und Krücken

Der Podcast für Inklusion mit Anna Faccin und Silvia Rabanser

Folge 11 – Juni 2026 – Thema „GRENZEN“

OPENER: ***Kaffee, Klatsch und Krücken. Der Podcast für Inklusion. Mit Anna Faccin und Silvia Rabanser***

1- *VORAB: Zusammenfassung in einfacher Sprache*

Anna und Silvia sprechen in dieser Podcast-Folge über Grenzen.

Grenzen zeigen: Das ist okay. Das ist **nicht** okay.

Zum Beispiel **erzählt Silvia**:

> Viele Menschen berühren meinen Körper, weil ich Unterstützung brauche.
> Manchmal ist das okay. Manchmal fühlt es sich **nicht** gut an.
> Dann ist es wichtig, dass alle achtsam sind.

Zum Beispiel **erzählt Anna**:

> Ich habe als Kind erlebt, dass ein Arzt, ohne zu fragen an meinen Wunden gezogen hat. Das hat wehgetan. Heute weiß ich: Das war **nicht** OK.

Anna und Silvia denken:

- Jeder Mensch hat andere Grenzen.
- Menschen mit Behinderungen erleben oft mehr Grenz-Überschreitungen.
- Grenzen sind wichtig. Niemand darf einfach anfassen oder in einen Raum kommen.
- Manche Menschen helfen ungefragt. Das ist gut gemeint, aber oft **nicht** richtig.
- Auch Kinder mit Behinderungen dürfen Grenzen ausprobieren und dadurch lernen.
- Auch Angehörige haben Grenzen. Zum Beispiel brauchen sie Pausen.

- Fach-Personal überschreitet manchmal Grenzen.
  Zum Beispiel: Wenn es **nicht** zuhört oder Wissen fehlt.
  Sie müssen wissen: Wofür bin ich zuständig? Wofür nicht?
- Der Rollstuhl ist für manche Menschen mit Behinderungen
  ein Zeichen für Freiheit, **nicht** für Grenzen.
- Wenn wir alle über unsere Grenzen sprechen, verstehen wir einander besser.
  Und die Welt ist bunter.

2.- Transkript Podcast

Anna: Hallo allen. Herzlich willkommen zu unserem Podcast.

Silvia: Kaffee, Klatsch und Krücken.

Anna: Heute sind wir wieder da und dürfen mit euch ein bisschen quatschen.

Silvia: Und heute haben wir eine spannende Frage. Heute haben wir uns das Thema Grenzen überlegt. Und da stelle ich schon gleich an alle Zuhörenden die Frage, habt ihr euch mit dem Thema schon einmal auseinandergesetzt, welche sind eure Grenzen, was die Grenzen eurer Mitmenschen? Ich selbst habe mir die Frage schon öfter gestellt. Ich glaube, ich zumindest empfinde - und ich glaube, hier müssen wir auch noch einmal betonen, dass wir hier von uns reden, Anna -

Anna: Ja. Und von unseren Erfahrungen.

Silvia: … ich denke, ich als Person mit einer Behinderung habe mich schon in meinem Leben sehr oft mit Grenzen auseinandersetzen müssen. Ich meine hier aber vielleicht nicht unbedingt all die physischen Grenzen, was mein Körper mir ermöglicht oder nicht ermöglicht, sondern ich meine ganz viele Bereiche. Anna, wie geht es dir so mit dem Thema?

Anna: Ja, ich habe, als wir das Thema ausgewählt haben, gedacht, das ist eigentlich auch ein ganz philosophisches Thema.

Logisch, man denkt beim Menschen mit Behinderung oder chronischen Erkrankungen an DIE einen Grenzen, an die „barrierischen“ Schwierigkeiten, an die Grenzen, die einem der Körper setzt oder die Erkrankung. Aber es geht viel, viel weiter. Ich glaube, wir sind auch in das Thema ein bisschen reingekommen, weil wir einmal ein Reel geteilt haben, Silvia, von einer jungen Influencerin mit Behinderung, die so eine coole Reihe an Reels gemacht hat: Tausend Hände auf meinem Körper.

Silvia: Stimmt. Das sind die Körpergrenzen zum Beispiel, über die sich andere Menschen in anderer Art und Weise wahrscheinlich damit auseinandersetzen müssen, als zum Beispiel ich, denn mein Körper wird von vielen Menschen immer wieder berührt, um mich zu unterstützen in vielen pflegerische Bereichen.

Das sind auch Grenzen, die zumindest berührt werden. Bei manchen Menschen ist es ok, bei anderen spürt man schon gegenseitig, dass es einfach unangenehm wird. Und trotzdem braucht es die Unterstützung auch in den Momenten oft. Da muss man dann achtsam hinschauen von beiden Seiten.

Anna: Für mich ist das Thema Grenzen jetzt ein bisschen präsenter, weil ich inzwischen Kinder habe ... Mein Sohn z.B. hat einen Karate-Kurs gemacht, wo sie den Teilnehmer:innen eben auch gesagt haben: mein Körper gehört mir und klare Grenzen setzen.

Und ich habe mir dann überlegt, wie oft ich eigentlich gelernt habe - ich bin so sozialisiert worden - dass ich aushalten muss. Ich habe da noch ein Bild im Kopf. Da hatten wir eine dermatologische Visite im ganz alten Krankenhaus in Bruneck.
Wer von der Gegend ist, kann sich noch erinnern. Das war dann so ein Außengebäude. Und da hat der Arzt sich einfach mal gedacht, er darf bei meinen Wunden herumzupfen. Tatsächlich auch einfach so herumzupfen. Und ich war vielleicht vier, fünf Jahre alt, also so wie meine Kinder jetzt. Und der Arzt hat gesagt, das muss jetzt sein. Ich habe meine Mama angeschaut, und sie hat gesagt, du schaffst das. Und ich habe das dann über mich ergehen lassen. Er hat sicher auch einen medizinischen Gedanken gehabt. Also absolut, das war nicht willkürlich, aber es war sinnlos. Es hat jetzt nichts gebracht. Und ich habe mich nicht getraut zu weinen.

Und ich kann mich erinnern, dass wir dann vom Gebäude hinaus gegangen sind. Und dann habe ich zu meiner Mama gesagt: darf ich jetzt? Und dann hat sie gesagt, ja, jetzt darfst du natürlich. Und dann habe ich so sehr geweint, weil er mir einfach wehgetan hatte.

Und dann habe ich mir gedacht, wie viele Grenzen hier gerade überschritten waren. Das überlege ich mir jetzt noch über 30 Jahre spätetr. Welche Grenzen hat meine Mama da aushalten müssen, auch mir aufzwängen müssen, das auszuhalten? Und es war einfach kein Empfinden da, vom Pflegepersonal und vom Arzt, hinzuschauen.

Also vielen Patienten, und Patientinnen wird gelernt, aushalten ist in Ordnung.

Silvia: das ist mir auch sehr oft in meinem leben begegnet und begegnet mir nach wie vor, dass mit einer Selbstverständlichkeit auch angenommen wird, dass ich das als Person aushalten darf, aushalten muss. Inzwischen habe ich gelernt, es manchmal den Menschen zu spiegeln: Aber wenn das jetzt genau mit DIR passieren würde, was wäre dann? Und dann kommen sie in die Reflexion hinein, okay, bei mir ist das nicht so. Oder, ich habe mich in diese Rolle noch nie hinein versetzt, weil ich eben nicht diese Grenzen habe, weil das Leben mir einfach andere Bedingungen gegeben hat. Ich glaube, da dürfen wir alle noch lernen, unsere Grenzen genau und achtsam wahrzunehmen und auch zu spiegeln.

Ein Beispiel, das ich immer wieder in Diskussion bringe, ist das Betreten von einem Raum oder einer Toilette. Das erlebe ich so oft mit verschiedensten Menschen, dadurch, dass ich auf Unterstützung angewiesen bin, ist das ganz normal und automatisch, dass jeder einfach hereinkommt, zu jeder Zeit. Und das ist nicht okay.

Das mag niemand, du gehst nicht einfach ins Klo, wenn jemand schon drinnen ist, auch nicht bei deiner Familien. Und wenn jemand pflegebedürftig ist, wieso kannst du nicht anklopfen und warten, bis die Person ein Antwort gibt und dann erst den Raum betreten.

Anna: Ja, den anderen als mündigen Menschen zu sehen, als vollwertigen Menschen zu sehen, der eine gewisse Komfortzone und Abgrenzung haben darf. Es wird oft übersehen, das merke ich auch, allgemein, dass sehr oft auch infantilisiert wird, weil bei Kindern darf man das ja auch und dann darf man das bei Menschen mit Behinderung auch, weil irgendwie sind wir nicht so ganz erwachsen - da ist auch so eine Grenze.

Und ich glaube, diese Grenze hat oft auch mit Anpassungszwang zu tun. Es wird davon ausgegangen, dass wir uns ja anpassen müssen und das haben wir auch so gelernt. Und bis zu einem gewissen Grad passt sich ja jeder Mensch an, wenn er dann in der Gruppe ist.

Aber bei Menschen mit Behinderung ist die Anpassung sehr viel, viel, viel größer.

Silvia: Und auch die Erwartungshaltung dahinter.

Anna: Genau.

Silvia: Zum Beispiel habe ich jetzt einmal ein Video gesehen, das habe ich auch voll cool gefunden, wo einmal die Fragen gestellt werden, die wir uns stellen, wenn wir eine behindertengerechte Toilette irgendwo suchen. Ist die im unteren Stock, komme ich da rein, nein, du musst den Schlüssel holen und die Runde gehen, wie auch immer. Und ich habe eben so ein cooles Video gesehen, wo genau diese Fragen umgekehrt an nicht-behinderte Menschen gestellt wurden. Ich weiß nicht, ob du das auch gesehen hast, und das war so cool, weil für mich war das so: ah ja, da ist total einmal ein Spiegel vorgelegt worden, wenn die anderen die Fragen alle fragen müssen, um zur Toilette zu kommen. Ja, es ist einfach die Normalität andersherum, und deswegen ist die Anpassung von uns viel größer und automatischer da.

Und ja, und das ist auch beim Thema Grenzen so. Verstehst du, was ich meine?

Anna: Ich verstehe, was du meinst. Und ich glaube, dass die Fragen umdrehen, das ist ein sehr gutes Spiel, dass man es sich oft im Leben so machen kann. Raul Krauthausen macht das voll cool und provokant. Er sagt zum Beispiel - er ist ein Aktivist für Menschen mit Behinderungen in Deutschland - und es gibt ja, ich habe den Spruch oft gehört, wenn ich mit jemandem rede, dass mir dann jemand sagt, ich habe auch schon einmal einen behinderten Freund gehabt, oder einen Bekannten, der eine Behinderung gehabt hat. Und er dreht den Satz dann um und sagt, ich habe auch Menschen ohne Behinderung in meinem Leben schon gekannt.

So ein bisschen provokant. Und allgemein, wenn man schaut, wo die Grenze für Menschen mit Behinderung ist, das für sich selbst zu spüren, ist sicher eine gute Reflexion. Weil es einfach ein bisschen Empathie fördert.

Wir müssen nicht immer wir euch alles erklären, sondern man kann sich oft versuchen, in jemanden anderes hineinzuversetzen und sich die Fragen oft auch selber stellen.

Silvia: Und da fällt mir noch etwas ein, was es vielleicht auch ganz gut darstellt, wo ich auch noch einmal an alle da draußen die Frage stellen möchte, wenn ihr das Symbol von einem Rollstuhl seht - was fällt euch als erstes ein? Ganz vielen Menschen fällt die Grenze ein.

Die Grenze, dass die Menschen, die so einen Rollstuhl benutzen, nicht hier oder dort hinkommen und hier und dort auf Hilfe angewiesen sind. Während für mich persönlich das Zeichen von einem Rollstuhl eigentlich die Freiheit ist. Die Freiheit, dass ich einen Rollstuhl nutzen kann, um eben am Alltag teilnehmen zu können und in die Welt hinauszukommen.

Und das ist jetzt nur ein Symbol, das eben einfach häufig da ist und auf viele Arten und Weisen interpretiert werden kann. Es ist auch zum Beispiel oft die Diskussion, dass sich viele Menschen mit Behinderungen auch nicht mit dem Rollstuhlsymbol identifizieren können, weil sie eben eine andere Art von Einschränkung haben.

Anna: Genau das wollte ich auch gerade sagen.

Ein Rollstuhl heißt noch nicht, dass man eine Sinnesbeeinträchtigung hat und man kann sich auch nicht mitgedacht fühlen. Also es ist das schon auch sehr grenzend, eingrenzend oft.

Silvia: Aber es ist nun mal unser Symbol für eine Grenze oder für eine Freiheit. Wie auch immer man es dann definieren möchte.

Anna: Ich glaube, diese Grenzen sind allgemein sehr individuell und fühlt man vielleicht auch unterschiedlich, wenn man z.B. im Laufe des Lebens einer Erkrankung begegnet ist oder ob man die schon immer hatte, weil logisch der Mensch vergleicht oder eben dann zwei Realitäten kennt und sich vielleicht von einer Realität verabschieden muss und da in einem Trauerzustand ist oder in einem Wutanfall, was ja auch alles komplett richtig und in Ordnung ist und sich dann mit einem neuen Leben auseinandersetzen darf oder muss, das ist logisch auch eine große Herausforderung, die an die Grenze bringt, die ganze Familie auch an die Grenze bringt, weil der

Mensch, wie du ihn davor gekannt hast, der Alltag, wie er davor war, wird ein anderer. Und wenn man sich da nicht Gedanken machen durfte anfangs - und ich glaube, das ist auch irgendwo normal, weil man kann nicht alle Facetten, alle Möglichkeiten immer haben.

Also ich habe meine Realität und du hast deine Realität und die anderen Menschen haben ihre Realität. Man kann nicht immer denken, was wäre, wenn jetzt bei uns Krieg wäre oder was wäre, wenn bei uns jemand schwer krank wäre. Man kann nicht alle Facetten tagtäglich in jeder Situation immer mitdenken.
Aber so allgemein für das Leben sich Gedanken machen, was würde ich tun, wie würde ich reagieren, wenn ich neue Grenzen körperlich, physisch, psychisch hätte oder bei anderen Menschen, die ich in meinem Umfeld kenne, wie könnte ich damit umgehen?

Und eine Grenze, die ich mir auch so überlegt habe, die auch spürbar ist, ist die Grenze oft auch im Ehrenamt, wo es eben auch oft um den Umgang mit Menschen Behinderungen geht, weil wie viel Pflege. Denn viel Care Arbeit wird ja eigentlich auch von Angehörigen gemacht, von Familienmitgliedern. Deswegen ist oft das Thema Persönliche Assistenz, weil das dann ausgelagert wird auf einen Job. Trotzdem bleibt ganz, ganz viel in dem Ehrenamt immer noch hängen und da kommen auch Leute an ihre Grenzen oder sind schon oft sehr über der eigenen Grenze, weil man hat dann auch ganz viele Rollen im Leben. Man ist nicht nur Mutter, man ist nicht nur Vater, man ist auch Pfleger, man ist auch die Person, mit der man mehr Austausch hat, mit der man vielleicht auch ganz viele Gefühle teilt, die man nicht unbedingt teilen will.

Also auch die Grenze von Pflegenden ist spürbar.

Silvia: Ja, und genauso die Grenze von Zuständigkeiten, nehmen wir mal das Wort. Jeder nimmt sich auch anders wahr. Darüber kann man auch reden und darf man auch reden, damit einfach diese Grenzen auch klar sind. Wofür bin ich jetzt wirklich zuständig? Wo bin ich zuständig, dich zu unterstützen? Wo bin ich nicht zuständig? Wo ist jemand anderes dafür vielleicht professionell in dem Auftrag drin? Wo fehlt etwas und wo übernimmt das Ehrenamt oder die Freiwilligen oder die Familie?

Aber wo bin ich auch mal nicht zuständig und kann die Person selber Entscheidungen treffen? Vor allem, ich denke, in vielen Bereichen ist das so, aber vor allem bei Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen, ist die Frage eine große Frage, die man klären darf und auch zum achtsam hinschauen darf, einfach auch, um die Person auch in ihrer Freiheit zu lassen und ihre Grenzen auch zu erweitern und Möglichkeiten zu finden. Ich glaube, das ist auch so ein Thema. Manchmal ist das „Beschützertum“ so groß, dass Menschen gar nicht einmal ihre Grenzen erfahren dürfen

und daraus lernen dürfen. Gesunde Menschen gehen ja auch auf den Berg und vielleicht überfordern sie sich manchmal und müssen aber doch kurz davor umdrehen und wieder hinunter gehen und überlegen sich, okay, das nächste Mal muss ich mich so und so darauf vorbereiten oder eine Windjacke mitnehmen. Das sind alles Grenzerfahrungen.

Und ich habe manchmal das Gefühl, diese Erfahrungen, Grenzen auszutesten und zu überschreiten, werden einem Menschen mit Behinderungen oft nicht ermöglicht, weil einfach das Sicherheitsgefühl von der Umgebung größer ist als unser eigenes.

Anna. Ja. Ich kenne das bei den Familien, die wir begleiten, wo es ebenso um dieselbe Erkrankung geht wie meine. Da ist die größte Grenze oft, den Eltern den Mut zu machen, die Kinder loszulassen. Sie dürfen auch einmal hinfallen. Sie dürfen sich auch weh tun. Sie dürfen wieder aufstehen und weitergehen. Man kann sie auch nicht vor jeder Diskriminierung schützen, denn sie werden in ihrem ganzen Leben Diskriminierung erleben.

Das Leben ist auch nicht fair. Und so wie jedes Kind das erleben darf und jeder Erwachsene das auch fühlt und jeder, der zu einer Minderheit gehört oder zu einer Randgruppe, so ist es auch für Eltern oft schwierig, das loszulassen, weil sie wissen, das Kind wird jetzt – sagen wir mal, symbolisch hinfallen. Das Kind wird sich verletzen, es wird seelische Wunden davontragen. Aber es gehört dazu zum Wachsen. Ihnen diese Erfahrung zu nehmen, ist eine riesige Grenz- und auch vielleicht eine Gewalterfahrung im Psychologischen, weil einfach jemand klein gehalten wird, statt sich entfalten zu dürfen.

Und eine andere Grenze, die ich erlebt habe und die vielleicht auch die Zuhörer schon erlebt haben, ist, wenn medizinisches Personal selber Wissensgrenzen hat, aber es nicht zugeben will. Es sind meistens bei mir Männer gewesen - aber das soll jetzt nichts heißen. Aber ich hatte tatsächlich mehrere Ärzte, die nicht zugegeben haben, dass sie sich z.B. medizinisch nicht ausreichend auskennen und deswegen meine Symptome klein geredet haben. Und klar ihre Grenze umgedreht haben auf eine Verharmlosung von meinen Themen. So eine Art Gaslighting.

Und hier die Courage zu haben, zu sagen, stopp, du behandelst mich gerade falsch, die finde ich nicht immer. Ich habe zwar gut meine Klappe immer offen, aber in diesen Situationen bin ich oft so sprachlos und ich bin ja auch gegenüber jemandem, der sich auskennen sollte mit meiner Situation. Ich fühle mich dann hier oft auch hilflos.

Und zudem finde ich es oft schwierig, über meinen Schatten zu springen und zu sagen, wir kommen hier nicht weiter - Anna, du brauchst jetzt Hilfe von einer anderen Person.

Silvia: Ich glaube, diese Erfahrung gemacht, dass Grenzüberschreitungen stattfinden und man nicht weiß, wie man darauf reagiert, das erleben viele Menschen. Im Nachhinein ist man immer schlauer, sage ich mal. Da fällt einem dann ein, wie hätte man reagieren sollen. Aber in dem Moment ist man halt einfach im Moment und es passiert halt so, wie es passiert.

Ich denke aber auch, dass Menschen mit Behinderungen sehr viel mehr Grenzüberschreitungen erfahren als viele andere. Weil sie in bestimmten Situationen auf Unterstützung und Hilfe angewesen sind. Und weil Fachkräfte, wie du gerade gesagt hast, oft auch nicht ausreichend ausgebildet sind in dem Bereich und das Wissen noch nicht haben.

Und im Alltag sind Menschen damit oft auch überfordert. Ein Beispiel, das mir auch immer wieder begegnet ist, dass Menschen einfach über die Straße geholfen wird, ohne dass sie eigentlich um Hilfe gebeten haben. Auf einmal wird der Rollstuhl genommen und rübergeschoben. Das sind dann Menschen, die einen Aktivrollstuhl haben. Oder jemand mit Sehbehinderung wird einfach am Arm genommen und angehalten, weil da ist jetzt ein Zebrastrafen, obwohl die Person bereits selbst angehalten hätte, weil sie das Ampelsignal erkannt hat. Das sind dann auch so körperliche Grenzüberschreitungen, die ganz oft passieren, auch aus Unwissenheit und Unsicherheit.

Anna: Nicht einmal so böswillig, absolut nicht, sondern aus Unsicherheit. Man hat ja gelernt, man soll immer hilfsbereit sein, vor allem eben auch bei Menschen mit Behinderung. Das heißt, die Menschen tun es ja eigentlich, weil sie überzeugt sind, etwas Gutes zu tun. Böswilligkeit will ich hier wirklich den wenigsten unterstellen.

Aber es ist trotzdem auch hier hinzuschauen, denn das ist eine Grenzüberschreitung. Wenn der Mensch mit Behinderung dann Stopp sagt, dann wird man eher als undankbar oder frech abgestempelt.

Obwohl man sich eigentlich selbst schützt, in einem normalen rahmen. Die Komfortzone kennt jeder. Wenn man im normalen Gespräch ist, und jemand kommt viel zu nahe, und du kennst den Menschen vielleicht noch nicht einmal, dann fühlt sich das ungut an.

Und so empfinde ich es. Nur weiß ich, dass ich in dem Moment nicht immer Stopp sagen darf. Ich soll es, aber ich darf nicht, weil man es so gelernt hat.

Silvia: NNNjjjein. Du darfst es tun. Es entspricht nur nicht dem gesellschaftlichen Bild. Aber ich glaube, wenn wir für unsere Grenzen einstehen, ist es besser. Wir müssen es auch schaffen, zu kommunizieren, wenn es möglich ist. Manchmal wird es nicht gehen. Aber „nicht dürfen“ ... das finde ich schwierig zu sagen. Dürfen tun wir schon. Wir müssen nunmal dann mit den Konsequenzen leben, dass das Gegenüber das manchmal nicht verstehen wird. Auch wenn man es ihm erklärt. Aber ich glaube, je mehr wir in unsere Grenzen achten, desto mehr können wir gut miteinander leben.

Ich glaube, der Gewalt auf der Welt passiert, vor allem, weil wir gegenseitige Grenzen untereinander überschreiten.

Anna: Mhm. Weil wir es zulassen. Und zwar nicht in den einzelnen Situationen, sondern in den kleinen, in den Mikro-Gesten, die einfach dann zum Alltag werden.

Mir ist auch gefallen, wie oft ich das Gefühl habe – ich rede mehr von einem Gefühl, nicht einmal Bestimmtheit – aber ich habe oft das Gefühl, ich bremse die anderen aus. Zum Beispiel: Wir machen einen Ausflug als Familie. Dann weißt du schon, ich bin das Maß der Dinge. Wenn ich nicht mit dem Rollstuhl hinkomme, dann werden wir das nicht als Familienausflug machen. Es machen vielleicht mal andere Familienmitglieder den Ausflug. Aber wenn ich irgendwo dabei sein will, dann muss ich mit dem Rollstuhl auch dementsprechend hinkommen. Oder mit Freundinnen oder Freunden, wenn wir etwas machen. Dann bin ich das Maß der Dinge. In der Zugänglichkeit zumindest.

Da habe ich oft das Gefühl, ich grenze die anderen in. Wenn ich es aber anders reflektiere, wenn ich mir dann denke, eigentlich dürfen die anderen jetzt etwas fühlen, das sie sonst vielleicht oft vergessen. Ich darf ihnen jetzt sagen, das ist bei mir die Realität, ihr dürft jetzt hier teilhaben.

Also ich grenze sie nicht ein, sondern ich öffne ihnen eine Grenze, die sie sonst nicht gehabt oder erlebt hätten. Aber nicht im Inspiration-Born-mäßigen Stil. Also nicht, dass ich die anderen mit den Grenzen inspirieren muss, sondern einfach, dass man Möglichkeiten sieht, die man sonst nicht gesehen hätte. Was mir hier einfällt, wir machen diesen einen Ausflug, weil man immer diesen Ausflug gemacht hat. Dadurch,

dass ich aber dabei bin, probiert man etwas Neues, weil es mit mir ansonsten nicht ginge.

Silvia: Ja, und dann macht man ein paar Umwege und lernt viele neue Sachen, schöne Sachen kennen.

Ich glaube, es darf uns oder mir auch bewusst sein, dass ich andere Grenzen habe vielleicht als andere. Aber ich denke, jeder hat andere Grenzen. Wenn wir unser schönes Land anschauen, dann sehen wir, die Berge und ihre Begehung sind für viele Menschen begrenzt. Manche steigen bis zum Gipfel, manche steigen nur bis zu einer Hütte, manche kommen nur hin, weil sie mit dem Auto hinfahren und manche kommen gar nie hin, weil nicht einmal diese Möglichkeit besteht. Das ist jetzt nur ein kleines Beispiel, wo man verschiedene Grenzen sehen kann, und das kannst du genauso bei mehreren anwenden, bei tausend und hundert Sachen.

Ich glaube, es darf uns auch bewusst sein, dass jeder für sich andere Grenzen im Leben hat. Wenn wir uns diese miteinander anschauen, dann lernen wir auch voneinander wieder einmal.

Anna: und es wird uns einfach wieder einmal gezeigt, wie bunt und vielfältig wir alle zusammen sein können und dass jeder sein Stück „Putzle“ zum großen Bild dazu geben. Und dass es zu einem großen, bunten Gesamtmeisterstück werden kann.

Ja, wir hoffen, wir haben euch heute ein paar Ideen mitgeben dürfen. Wir freuen uns schon aufs nächste Mal. Tschüss!

Silvia: Macht's gut und testet eure Grenzen aus!