

Freiheit

6. Woche: 24.03.-30.03.2021

Freiheit und innere Befreiung

Thematische Hinführung

„Wo der Geist des Herrn ist, da ist Freiheit“ (Kor. 3, 17, EÜ) und wo keine Freiheit ist, ist die Sehnsucht danach groß. Diese Sehnsucht ist eine der stärksten Kräfte, die Menschen bewegen und mobil machen können. Man denke bei Freiheitsbewegungen z.B. an Martin L. King oder an die friedliche Revolution in Deutschland 1989: Worte und Lichter wurden aus Kirchen herausgetragen und brachten mentale wie reale Mauern zu Fall. „Freiheit schöner Götterfunken“ sangen Menschen bei der Einheitsfeier 1990. Freiheit, ein Hauchlaut, der Weite atmet. Was sind Ihre Bilder von Freiheit: Weites Land, belebender Wind, geöffnete Tore, Lachen, Tanzen, Neugeburt?

Biblischer Bezug

In der Bibel ist Befreiung ein zentraler Begriff des Ersten wie des Zweiten Testaments. Die jüdische Urerfahrung Gottes ist die des befreienden Gottes – in eine Freiheit, die zu schützen und zu entfalten ist (vgl. den Dekalog / die 10 Gebote). Die Propheten des Alten Testaments klagen unter Verweis auf den Dekalog die Missachtung der Freiheitsrechte derer ein, die aus egoistischen Gründen ihrer Freiheit beraubt werden. Auch Jesus versteht sein Tun als ein befreiendes Handeln, wenn er zu Beginn seines öffentlichen Wirkens in einer Synagoge sagt: „Der Geist des Herrn ruht auf mir; denn er hat mich gesalbt. Er hat mich gesandt, damit ich den Armen eine frohe Botschaft bringe; damit ich den Gefangenen die Entlassung verkünde und den Blinden das Augenlicht; damit ich die Zerschlagenen in Freiheit setze und ein Gnadenjahr des Herrn ausrufe.“ (Lk 4, 18f, EÜ)

Doch wie sieht es heute mit Freiheit und Befreiung aus: Trotz einer langen Freiheitstradition und -geschichte ist das Ziel noch weit entfernt. Gerade heute ist die äußere Freiheit trotz



entsprechender politischer Bedingungen und rechtlicher Grundlagen wieder vielfach bedroht. Ebenso die innere: Sind wir wirklich frei in unserem Denken, Wollen und Urteilen gegenüber Gruppenzwängen und Druck von außen? Begeben wir uns nicht oft in falsche Abhängigkeiten (ohne es zu bemerken) und erleben uns hilflos, schwach, abhängig, ohnmächtig? Bleibt dann nur noch die Bitte an Gott, dass er uns und unsere Unfreiheit annehme

und verwandle, wie es dieses Lied treffend zum Ausdruck bringt?

1. *Meine engen Grenzen, meine kurze Sicht bringe ich vor dich.*

Wandle sie in Weite, Herr, erbarme dich!

2. *Meine ganze Ohnmacht, was mich beugt und lähmt, bringe ich vor dich.*

Wandle sie in Stärke, Herr, erbarme dich!

3. *Mein verlor'nes Zutraun, meine Ängstlichkeit bringe ich vor dich.*

Wandle sie in Wärme, Herr, erbarme dich!

4. *Meine tiefe Sehnsucht nach Geborgenheit bringe ich vor dich.*

Wandle sie in Heimat, Herr, erbarme dich!

„Wir können nur darum bitten, mit offenen Händen leben zu können, geübt und vorbereitet zu werden, loszulassen, dass das Evangelium uns lehren kann, wie wir arm sein können in dieser Welt – mit nichts, was wir beweisen oder beschützen müssen.“¹ Loslassen ist eine Form der Befreiung. „Wovon müssen wir befreit werden, und wofür müssen wir befreit werden? Und wer ist der Befreier?“ Richard Rohr nennt folgende Arten von Befreiung:

- Innere Befreiung von mir selbst
- Kulturelle Befreiung von meinen ‚Vorurteilen‘
- Dogmatische Befreiung von meinen ‚Gewissheiten‘
- Persönliche Befreiung von meinem Denk-System
- Spirituelle Befreiung für das Göttliche
- Befreiung für das unendliche Mysterium²

Befreiung von falschen Denkmustern, Lebensweisen, Abhängigkeiten und Freiwerden und Freisein für die Liebe. Wir lernen viel mehr vom Loslassen als vom Festhalten. Loslassen führt in die Freiheit. Dazu müssen wir aufhören

zu glauben, wir seien die Nummer eins oder müssten es werden; wir hätten alles in der Hand oder sollten es haben; wir müssten uns über die Zuneigung und Anerkennung durch Andere definieren. Stattdessen können wir in eine Welt gehen, wo wir arm und machtlos sind, wo wir loslassen und uns öffnen für bewusste Begegnungen mit den Anderen und an ihrem Leben, ihren Freuden, Hoffnungen und Sorgen Anteil nehmen und mit ihnen das Leben teilen.

Viel in unserem Leben, um das wir kreisen, an das wir uns klammern, über das wir uns definieren (abgrenzen), für das wir unsere Lebenszeit und –kraft investieren und dabei andere aus dem Blick verlieren, ist absolut unsinnig und nebensächlich. Zurecht fordert der Psalmist dazu auf, vom Ende des Lebens her zu denken.

Und Jesus lehrt die Jünger: *Wer mein Jünger sein will, der verleugne sich selbst, nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach. Denn wer sein Leben retten will, wird es verlieren; wer aber sein Leben um meinetwillen und um des Evangeliums willen verliert, wird es retten.* (Mk 8,34 -EÜ)

„Menschen, die nach dem Evangelium leben, brauchen sich an nichts zu hängen. Sie stolpern nicht unablässig über ihr eigenes Ich. Sie verhalten sich gerade deshalb in der Welt anders, weil sie es nicht nötig haben, sich zu profilieren. Sie brauchen nirgends die ersten zu sein, sie brauchen nicht wichtig zu sein, sie müssen nicht überall vorne dran sein. Sie müssen nicht reich, beliebt sein, und so können sie frei sein für das, was Gott ihnen aufträgt. Sie können ihm gehorchen. Gott kann durch sie machtvoll wirken. Darum hat die Spiritualität immer mit dem Loslassen zu tun.“³

Impuls für die Stille

Wie fängt man einen Affen? (aus Indien)

Die Jäger setzen einen schweren Krug mit Reis in eine Waldlichtung und binden ihn fest. Dann verstecken sie sich in der Nähe. Kommt der Affe und greift in den Krug, um den Reis herauszuholen, stürmen die Jäger schreiend auf den überraschten Affen los. Der versucht zu entkommen, zerrt an dem Krug, aber bekommt seine Hand nicht heraus, die immer noch krampfhaft den Reis festhält und so zu groß ist, um durch den schmalen Hals des Gefäßes zu passen. Er hat gelernt, dass es wichtig ist, seine

Nahrung festzuhalten, wenn er sie einmal in der Hand hält.

Franz von Assisi sagte vor rund 800 Jahren: *„Wir besitzen nicht, sondern wir werden von unserem Besitz besessen.“* Und Jesus lehrte: *Niemand kann zwei Herren dienen; er wird entweder den einen hassen und den andern lieben oder er wird zu dem einen halten und den andern verachten. Ihr könnt nicht beiden dienen, Gott und dem Mammon.* (Mt 6, 24, EÜ)

➤ Woran halte ich mich krampfhaft fest, was kann ich nicht loslassen, obwohl ich spüre, dass ich mir so den Weg zu größere Freiheit versperre?

Schreiben Sie es auf.

➤ Von welchen materiellen Dingen oder Ideen und Überzeugungen kann ich mich nicht trennen, obwohl ich merke, dass ich davon abgehalten werde, in meinem Denken und Handeln unabhängiger zu werden und mich zu verändern?

Machen Sie eine Liste.

➤ Wo und wie kann ich aufhören, um mich selbst und meine Bedürfnisse zu kreisen und mich öffnen für lebendige Begegnungen mit anderen und mich ganz auf den Anderen einlassen?

Seien Sie bei Gesprächen **achtsam**.

➤ **Nehmen** Sie sich morgens eine **Auszeit** und **überlegen** Sie, was sie heute loslassen wollen.

➤ **Nehmen** Sie – je nachdem wie schwer das Loslassen fällt – einen leichten oder schweren Stein **und legen** Sie ihn sichtbar hin, dass Sie im Lauf des Tages immer wieder daran vorbeikommen.

➤ **Bedenken** Sie abends ihren Tag.

Joachim Schick

Religionslehrer,
Mitglied der franziskan. Bewegung Vivere,
Leiter des Taizé-Gebetes,
Godesberg



1 Richard Rohr, Von der Freiheit loszulassen - Letting Go, München 1990), S.51.

2 Richard Rohr, newsletter des Center and Contemplation vom 18. Dez. 2020.

3 Richard Rohr, Vom Glanz des Unscheinbaren, S.12.