

Freiheit

1. Woche: 17.02.-23.02.2021
Freiheit in Grenzen

Thematische Hinführung

„Über den Wolken muss die Freiheit wohl grenzenlos sein...“ Wer träumt nicht von grenzenloser Freiheit? Wer möchte nicht gerne frei sein von allen Begrenzungen, Bindungen und Einschränkungen, von inneren oder äußeren

Zwängen? Doch auch der Segelflieger, den *Reinhard Mey* in seinem Lied besingt, ist nicht grenzenlos frei. Er muss die Gesetze der Thermik beachten, die Grenzen seiner Kraft und Aufmerksamkeit oder die Bedürfnisse seines Körpers. Sonst gerät der freie Flug schnell in den freien Fall, der am Ende keine Freiheit mehr zulässt.

Der Segelflug könnte auch ein Bild für den Umgang mit unserer Freiheit sein. Unsere Freiheit hat Grenzen und die gilt es zu beachten, um nicht unfrei zu werden. Wenn wir alles tun, was wir tun könnten, wenn wir alles machen, was machbar ist, wenn wir grenzenlos agieren, dann werden unsere Freiräume irgendwann nicht weiter sondern enger, weil es zerstörerische Wirkungen hat. Wir überfordern uns selbst und andere und auch die Lebensressourcen der Erde.

„Die Gedanken sind frei“, so heißt es in dem alten Freiheitslied zu Recht. Innerlich können wir frei sein, selbst wenn wir im Kerker sitzen. Doch unsere Freiheit im Tun und Handeln ist begrenzt. Wir sind durch Zeit und Raum, durch unseren Körper, durch unsere familiären und gesellschaftlichen Bezüge und Beziehungen begrenzt. „Jeder hat das Recht auf die freie Entfaltung seiner Persönlichkeit, soweit er nicht die Rechte anderer verletzt“, so heißt es im Grundgesetz (Art. 2). „Man kann das Lied der Freiheit nicht auf dem Instrument der Gewalt spielen.“ (*Stanislaw Jerzy Lem*)



Es braucht eine gute Balance von eigener Freiheit und der Freiheit der anderen, damit Freiheit nicht gewalttätig oder zerstörerisch wird. Manche Freiräume und Lebensmöglichkeiten entstehen erst dadurch, dass wir unsere persönliche Freiheit beschränken.

Sowohl im Blick auf unsere Freiheit wie im Blick auf unsere Grenzen stellen sich immer neu die Fragen:

- Welche Freiheiten tun mir und allem Lebendigen gut?
- Welche Grenzen sind für mich und meine Mitwelt lebensförderlich und heilsam?
- Welche Freiheiten will ich leben, ausbauen und ermöglichen – für mich und andere?
- Welche Grenzen will ich achten – bei mir und anderen?

Biblischer Bezug

Bevor Jesus umherzog und öffentlich wirkte, ging er in die Wüste (*vgl. Mt 4,1-11*). Er ist dort ganz für sich und fastet. Er stellt sich in der Wüste den grundlegenden Versuchungen unseres Menschseins:

- Der Versuchung, alles für sich zu gebrauchen und zum Konsumobjekt zu machen.
- Der Versuchung, Gott für eigene Zwecke zu missbrauchen.
- Der Versuchung, unbeschränkte Macht zu erlangen.

Jesus begegnet diesen Versuchungen, indem er seine menschlichen Grenzen respektiert und sich der göttlichen Wirklichkeit anvertraut. Er verzichtet auf grenzenlose Konsummöglichkeiten, auf die Verzweckung Gottes und auf unbegrenzte Macht. In der Rückbindung an Gott wird er gegenüber dem Versucher ganz frei. Neue Freiräume tun sich auf.

Jesus kann frei von inneren und äußeren Zwängen leben und handeln. „Die Engel dienen ihm“, heißt es am Ende der Versuchungsgeschichte. So kehrt Jesus zutiefst gottverbunden aus der Wüste zurück und kann in großer Freiheit den Menschen offen, unabhängig und heilsam begegnen.

Impuls für die Stille

Ein Bild für „Freiheit in Grenzen“ ist der Segelflieger über den Wolken. Eine andere Vorstellung dafür ist ein Drache im Wind. Durch die Leine ist er gehalten und gerade dadurch sicher und frei am Himmel. Ohne Leine würde er vom Wind davongetragen und abstürzen. Dieses Bild greift *Andreas Knapp* in einem Gedicht auf und bezieht es auf das Verhältnis zu Gott:

Freiheit

*der drache der freiheit
braucht verlässlichen halt
um mit den wilden winden
tanzen zu können*

*ohne feste bindung
würde er jählings
in die tiefe stürzen
und am boden zerschellen*

*binde deine freiheit
an die lange leine gottes
sie allein gibt halt
ohne dabei festzuhalten*

*sie ist wie ein sicherndes seil
das niemals fesselt
denn in der freigabe
erweist sich gottes macht*

*Andreas Knapp (aus: Brennendes Feuer.
Geistliche Gedichte, Regensburg 2020, S. 16)*

Segen

Sei gesegnet in deiner Freiheit,
sei gesegnet in deinen Grenzen.

Sei so frei, frei zu sein,
sei so frei, begrenzt zu sein.

Sei frei, deine Freiheit zu begrenzen,
sei frei, deine Grenzen zu befreien.

Sei gesegnet in deiner begrenzten Freiheit,
sei gesegnet in deinen befreiten Grenzen.

Weiterführende Anregungen

Zwei einfache Körperübungen:

Strecke und recke dich in alle Richtungen. Genieße es, dich ausgiebig zu räkeln und zu dehnen. Wie weit kannst du gehen? Lasse dich dabei von deinem Körper leiten. So kannst du dich immer wieder zwischendurch entspannen und dich lockern. Vielleicht fühlst du dich auch freier und leichter.

Stelle dich mit beiden Füßen etwa hüftbreit auf den Boden. Spüre den Kontakt zur Erde und stehe fest verwurzelt. Dann beginne ganz leicht hin und her zu pendeln und deinen Körper nach vorne und hinten zu wiegen. Fange mit ganz kleinen Bewegungen an und lass sie nach und nach größer werden, ohne dass du das Gleichgewicht verlierst und nach vorne oder hinten fällst. Spüre, wo deine Grenzen sind und genieße die Freiheit der wiegenden Bewegung in deinen Grenzen.

Rainer Moritz
Pfarrer,
Meditationslehrer
Via Cordis

