

# Freiheit

2. Woche: 24.02.-2.03.2021  
**Freiheit in Bindung**

## Thematische Hinführung

Haben Sie schon mal „Bungee jumping“ gemacht? Nein? Ich auch nicht! Und ich werde es auch mit Sicherheit nie in meinem Leben tun. Man muss schließlich seine Prioritäten setzen....

Dabei gibt es eine ganze Menge Menschen, für die ist so ein Sprung am Bungee-Seil der ultimative Kick. Die stürzen sich mit Begeisterung im freien Fall von einer 200 Meter hohen Brücke kopfüber nach unten, unter sich nur ein Tal oder einen See.

Kurz vor dem Boden werden sie von dem Bungee-Seil an ihrem Körper abgebremst, federn wieder zurück und kommen noch einmal in den freien Fall. Das geht noch ein paar Mal hin und her, der Adrenalinausstoß dürfte entsprechend hoch sein.

Wenn Sie einen Bungeespringer fragen, was ihn an diesem Sport so begeistert, wird er vielleicht sagen: „Das ist extrem! Das ist Freiheit total! Aber gut, dass es das Gummiseil gibt!“

Ja, gut, dass es beides gibt: Die Freiheit *und* die Bindung. Gäbe es nur die Freiheit, wäre das am Anfang vielleicht sogar richtig cool: Endlich kann ich mal tun und lassen, was ich will. Keiner hat mir Vorschriften zu machen. Ich bin frei und ich bin ich. Aber: der andere ist es auch... das kann schwierig werden, wenn wir uns da gegenseitig ins Gehege kommen.

Und gäbe es immer nur die Bindung, dann wäre es am Anfang vielleicht schön. Aber Bindungen, die zu Fesseln werden, nehmen mir auf Dauer die Bewegungsfreiheit und den Atem.

Nein, ich brauche beides:  
die Freiheit, mich auszuprobieren und neue Länder kennen zu lernen – und das Gefühl,



eine Heimat zu haben, wo ich zuhause bin.

Die Freude und die Freiheit, heute mal Urlaub zu machen – und meine tägliche Arbeit, die meinem Tag Struktur verleiht.

Und in einer Partnerschaft die Freiheit für ein eigenes Hobby und Kontakt zu anderen Menschen außer dem Partner – und die Stabilität einer Beziehung, in der ich mich total auf den anderen verlassen kann.

## Biblischer Bezug

Jesus war total frei.

Er sagte nicht das, was alle von ihm erwarteten, sondern was dran war – und verärgerte damit die religiösen Autoritäten.

Er tat nicht das, was dem Gesetz entsprach, sondern was dem Menschen diente – und brachte damit Gesetzeslehrer gegen sich auf.

Jesus war frei – und war doch zugleich zutiefst gebunden. Er hat nie einfach gemacht, was er wollte, sondern was Gott ihm auftrug.

So heilt er einen Menschen, der nicht hören und nicht sprechen kann. Aber bevor er das lösende Wort spricht, nimmt er Kontakt mit Gott auf. Er schaut zum Himmel auf, verbindet sich mit seinem Vater und sagt dann:

„Hephata!“ Das heißt: Tu dich auf! Im selben Moment konnte der Mann hören, auch seine Zunge löste sich. Die Leute waren ganz außer sich und sagten: »Wie gut ist alles, was er gemacht hat: Den Gehörlosen gibt er das Gehör und den Stummen die Sprache!«

(Markus 7, 34-37)

Diese Geschichte zeigt mir: Freiheit und Bindung sind keine Gegensätze, die sich ausschließen. Die Kraft zu heilen und die Freiheit, sich dem anderen vorbehaltlos zuzuwenden, kommt bei Jesus aus der inneren Bindung an die Kraftquelle Gott. Oder andersherum: Die Klarheit und Stärke der inneren Bindung an Gott schenkt die Flexibilität, um frei und authentisch zu handeln.

Könnte das auch ein Lebensmodell für mich sein?

## Impuls für die Stille

### Kühlschrankfragen :

Ich nehme mir einige kleine Karteikarten oder Zettel und schreibe auf jede Karte eine W-Frage:

Wo bin ich frei?

Was oder wer macht mich frei?

Was brauche ich, um frei zu werden?

Wie fühlt sich Freiheit für mich an?

Wie fühlt sich Bindung für mich an?

Wo und wie bin ich gebunden?

Was gefällt oder stört mich an der Bindung?

Diese Karten klebe ich an meinen Kühlschrank oder an einen anderen Ort, wo ich sie häufig sehe. 7 Fragen für 7 Tage. Jeden Tag lasse ich mich von einer Frage inspirieren.

### Gestaltung:

Ich male mir eine horizontale Linie auf ein Blatt Papier. Links am Endpunkt steht „Bindung“, rechts am Endpunkt steht „Freiheit“. Wo stehe ich jetzt gerade? Ich zeichne meinen derzeitigen Standpunkt auf dieser Linie ein. Wie fühlt es sich an, wenn ich etwas nach rechts oder links rücke?

### Erfahrung und Wahrnehmen:

Ich mache schweigend einen Spaziergang und nehme die Natur wahr unter dem Stichwort: „Bindung“ und „Freiheit“

- Wo ist etwas miteinander verbunden oder vernetzt?
- Wo ist etwas ganz frei und unabhängig?

Wenn ich wieder zuhause bin, bringe ich meine Eindrücke zu Papier: als Gedicht als Bild, als „Elfchen“...

Was Eindruck macht, braucht Ausdruck.

### Meditation:

*Jesus sagt: Ich bin der Weinstock, und ihr seid die Reben. Wenn jemand in mir bleibt und ich in ihm bleibe, trägt er reiche Frucht; ohne mich könnt ihr nichts tun. (Joh. 15,5)*

Wie kann ich mit Gott innerlich verbunden und zugleich im Handeln frei sein?

Ich nehme diese Frage mit in die Stille und lege sie Gott in einer meiner Meditationszeiten vor.

### Gebet:

Ich stärke meine Bindung zu Gott durch dieses Gebet:

Ich sage Ja und Amen.

- Ich sage „Ja“ und „Amen“ zu Gott, meinen Schöpfer.
- Ich sage „Ja“ und „Amen“ zu mir als Geschöpf.
- Ich sage „Ja“ und „Amen“ zu meiner Geschichte mit Gott und zu Gottes Geschichte mit mir.
- Ich bin gesegnet in dieser Geschichte und teile diesen Segen mit allen Geschöpfen.
- Ich sage „Ja“ und „Amen“ zu meiner Endlichkeit.

## Segen

Gott stärke, was in dir wachsen will und schütze, was dich lebendig macht.

## Weiterführende Anregungen

*„Die Freiheit eines Christenmenschen besteht in der freiwilligen Beugung unter Gott und Gottes Wort.“*

Friedrich von Bodelschwingh

*„Frei sein heißt teilhaben an der Freiheit Gottes.“*

Karl Carstens

*„Freiheit und Glück entfalten sich nicht im Haben und Nehmen, sondern nur im Geben.“*

Henry Drummond

### **Eva Manderla**

Pfarrerin,

Geistliche Begleiterin,

Kontemplationsbegleiterin

EKiR

