

1 Advent: Freiheit

Barmherziger Gott, lass uns erkennen wozu wir berufen sind. „Zur Freiheit“ – sagst Du, was bedeutet es aber?

Brief des Paulus an die Galater 5, 13-15

Das vom Geist geleitete Leben

Denn ihr seid zur Freiheit berufen, Brüder und Schwestern. Nur nehmt die Freiheit nicht zum Vorwand für das Fleisch, sondern dient einander in Liebe! Denn das ganze Gesetz ist in dem einen Wort erfüllt: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst! Wenn ihr aber einander beißt und fresset, dann gebt Acht, dass ihr nicht einer vom anderen verschlungen werdet! (Quelle: Bibel Einheitsübersetzung 2016, Gal 5,13-15)

„Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst!“... Herr Jesu, ich soll meinen Nächsten lieben wie mich selbst. Also... ich soll bei mir anfangen? Mich selbst zunächst lieben, damit ich weiß, wie ich meinen Nächsten lieben kann. Mich selbst akzeptieren, mich selbst annehmen, mich selbst gut behandeln, zu mir selbst liebevoll und barmherzig sein. Dann kann ich das Gleiche meinem Nächsten zuwenden. Dann kann ich MICH meinem Nächsten schenken, meine Person, meine Gedanken, meine Zeit und mein Ich. (Mehr zum Thema Liebe in 2.Adventssonntag.)

Selbstliebe bringt uns der Freiheit näher. In Freiheit zu leben bedeutet für mich frei entscheiden können. Das kann gelingen, indem ich unter anderem aufhöre, mich mit anderen zu vergleichen. Oft unbewusst vergleichen wir uns mit unseren Mitmenschen und das hat wiederum einen großen Einfluss auf unsere Entscheidungen. Durch das Sich-mit-anderen-Vergleichen werden unsere Entscheidungen beeinflusst und unsere Bedürfnisse geprägt, oft gar nicht oder wenig bewusst. Wenn ich aber weiß, dass ich einzigartig bin und somit nicht vergleichbar mit anderen, werde ich frei von jeglicher ungesunden Konkurrenz.

Brief des Paulus an die Galater 5, 26

Das Gesetz Christi

Das Gesetz Christi lehrt uns: „Lasst uns nicht prahlen, nicht einander herausfordern und einander nicht beneiden!“ (Quelle: Bibel Einheitsübersetzung 2016, Gal 5,26). Alle Menschen sind von ihrer Erziehung, Elternhaus, Biographie, Genen, Familie, soziale und kulturelle Umgebung geprägt. Diese Muster können unsere Sichtweise beschränken. Erst, wenn ich meine inneren Prägungen erkenne, kann ich mich „neben mich selbst“ hinstellen und so eine weitere Sichtweise hinzugewinnen und mein Leben und Herz können freier und weiter werden.

Jeder Mensch hat ein Selbstbild, das seine Vorstellung über ihn selbst beinhaltet. Dieser Selbstbild kann von vielen Faktoren geprägt sein: von Erfahrungen, die der Mensch gemacht hat, von den Worten, die er von anderen über sich gehört hat, von der Erkenntnis über seine Schwächen und Stärken und von Kritik und Lob der anderen. Es kann sein, dass wir ein negatives Selbstbild entwickeln, das die Wahrheit, dass wir Gottes Kinder sind, verdeckt. Mir scheint es eine sehr wichtige Erkenntnis zu sein: „ich bin ein Kind Gottes“, die uns helfen kann, die Wahrheit über uns zu entdecken und somit in Freiheit (ohne falsches Selbstbild) zu leben.

Der heilige Ignatius von Loyola hat empfohlen den Versuch zu machen, sich selbst mit Augen Gottes zu betrachten. Sie können versuchen sich vorzustellen: Sie sind ein gütiger und barmherziger Gott und Sie schauen auf eine Menschen wie Sie es sind. Welche Gefühle empfinden Sie, wenn Sie als gütiger Gott auf sich selbst schauen? Es kann hilfreich sein sich diese Frage immer zu stellen, wenn Sie bewusst vor Gott stehen, zum Beispiel beim Gebet. Eine andere gute Übung könnte sein, sich selbst den ersten und den letzten Gedanke beim Gebet zu widmen. So könnte man erspüren, welche Gefühle man gerade hat und mit welchen Gedanken man gerade beschäftigt ist?

Es gibt viele Wege freier zu werden, hier einige Beispiele:

- Ich kann immer freier werden, wenn ich aufhöre zu meinen, dass alles sich nach meinen Vorstellungen, Erwartungen und Wünschen richten muss, und stattdessen lerne, dankbar zu sein für alles, was mir zukommt. (Mehr zum Thema Dankbarkeit in 4.Adventssonntag.)
- Ich kann freier werden, indem ich aufhöre, andere ändern zu wollen, und versuche zu akzeptieren, dass ich selbst die einzige Person bin, die ich beeinflussen kann.
- Ich kann mich der Freiheit näher bringen, indem ich aufhöre andere zu verurteilen, beurteilen und kritisieren, und stattdessen versuche andere mit deren Fehler zu akzeptieren und an meinen eigenen Schwächen zu arbeiten.
- Sich selbst und den Nächten Freiheit zu schenken, liegt oft in Fähigkeit Verzeihen zu können. (Mehr zum Thema Verzeihen in 3.Adventssonntag).
- Ich kann meinem Leben ein Stück Freiheit verschaffen, indem ich die schwierige Menschen und heikle Ereignisse zunächst annehme und erwäge welchen Sinn sie für mich haben, statt sie sofort abzulehnen.

So wird auch klar, dass man bei sich selbst anfangen soll, egal, ob sich um die Liebe oder die Freiheit handelt.