

4. Vierteljahr / Woche 10.10. – 16.10.2021

## 03 / Ich bin so frei!

Wie frei bist du wirklich?

### ➤ Bibel

Ich bin der HERR, dein Gott; ich habe dich aus der Sklaverei ... befreit.

Wo der Geist des Herrn ist, da ist Freiheit.

5. Mose 5,6 HFA; 2. Korinther 3,17 HFA

### ➤ Einstieg

#### Alternative 1

Hört euch von den Söhnen Mannheims **Freiheit** an (oder lest den **Liedtext**). Was spricht euch bei diesem Liedtext an, was erregt eher euren Widerspruch?

*Ziel: Erste Beschäftigung mit dem Begriff „Freiheit“*

#### Alternative 2

Bring Papier und Malutensilien mit. Malt oder skizziert, was ihr mit dem Begriff „Freiheit“ assoziiert. Ihr könnt anschließend über eure Bilder sprechen oder sie einfach nur auf euch wirken lassen, je nachdem, was die Gruppe bevorzugt.

*Ziel: Kreative Umsetzung des Begriffs „Freiheit“*

### ➤ Thema

#### • Wie frei bist du?

➤ Wie definierst du Freiheit ganz allgemein?

**Wikipedia:** „Freiheit wird in der Regel als die Möglichkeit verstanden, ohne Zwang zwischen unterschiedlichen Möglichkeiten auszuwählen und entscheiden zu können. Der Begriff benennt ... allgemein einen Zustand der Autonomie eines Subjekts.“

➤ Was sagt dir diese Definition?

➤ Wann ist man unfrei?

➤ Wo begegnet dir das Thema „Freiheit“ bzw. „frei sein“ in deinem Umfeld?

➤ Wie definierst du Freiheit für dich persönlich?

Wann fühlst du dich frei?

In der Bibel ist Freiheit ein großes Thema, das sich durch das gesamte Buch hindurchzieht und auch in den Zehn Geboten zu finden ist:

Gott stellt sich als derjenige vor, „der dich ... befreit hat“ (5. Mose 5,6 NLB) und fordert auf: „Vergiss nicht, dass auch du einmal Sklave in Ägypten warst und dass ich, der HERR, dein Gott, dich von dort mit starker Hand und großer Macht befreit habe.“ (5. Mose 5,15 HFA)

- Was bedeuten diese Aussagen Gottes für dich – du warst ja schließlich nie Sklavin oder Sklave in Ägypten?
- Wie frei bist du?  
Was macht dich unfrei?

#### • Frei vom Leistungsdruck

- Manche Menschen brauchen einen gewissen Druck, um erfolgreich arbeiten zu können; anderen fällt es umso schwerer, wenn sie Druck verspüren. Welcher Typ bist du?
- Wann schlägt positiver Druck in negativen, belastenden und hemmenden, Druck um? Wann und wie erlebst du das?
- Wie stark erlebst du in der Schule bzw. im Beruf Leistungsdruck, wie stark in deinem privaten Umfeld?  
Wie viel von dem Druck machst du dir selbst?  
Warum machst du dir diesen Druck? Was steckt dahinter?
- Wie viel von dem Leistungsdruck, den du erlebst, kommt von außen?
- Wann übst du (bewusst oder unbewusst) Druck auf andere aus?  
Wie kannst du das verhindern?
- Was bedeutet es für dich, wenn Gott dir sagt:  
„Ich bin der HERR, dein Gott; ich habe dich aus der Sklaverei *des Leistungsdrucks* ... befreit“?  
(5. Mose 5,6 HFA; kursiv hinzugefügt)

#### • Frei vom Gruppendruck

- Was verstehst du unter „Gruppendruck“?

Der Soziologe Sader schrieb: „Es kann keine Gruppe geben ohne die Einhaltung gewisser Normen und ohne einen gewissen Druck auf die Einhaltung dieser Normen.“ ([grin.com](http://grin.com))

- Warum ist das so?  
Wo erlebst du das?  
Wann wird daraus negativer Gruppendruck bzw. Gruppenzwang?
- Wo gibt es in deinem Umfeld Gruppendruck?
- Was tun, wenn der Gruppendruck einen in eine Richtung drängt, die man nicht einschlagen möchte?  
Wann und wie hast du einen solchen Gruppendruck erlebt?

Auch Paulus erlebte Gruppendruck, was in seinem Brief an die Galater deutlich wird:

„Versuche ich so etwa, den Beifall von Menschen zu gewinnen und Menschen zu gefallen – oder nicht doch vielmehr Gott?“ ([Galater 1,10 NEÜ](#))

- Warum ist es sehr schwer, sich von diesem Druck (sich so zu verhalten, dass es anderen gefällt) zu befreien?
- Was bedeutet es für dich, wenn Gott dir sagt:  
„Ich bin der HERR, dein Gott; ich habe dich aus der Sklaverei *des Gruppendrucks* ... befreit“?  
(5. Mose 5,6 HFA; kursiv hinzugefügt)

#### • Frei von Selbstzweifeln

- Schau in den Spiegel. Was siehst du, was du gut findest?  
Was siehst du, das dir nicht gefällt?  
Was gefällt dir (außer deinem Aussehen) nicht an dir? Warum?



- Was sagst du einer guten Freundin/einem guten Freund, wenn sie oder er jammert: „Ich bin zu dick!“ oder „Ich bin zu dünn, ich habe überhaupt keine Muskeln!“; „Ich bin so tollpatschig!“; „Ich bin überhaupt nicht beliebt!“; „Ich bin ...“

Was kannst du dir selbst sagen, wenn du dich darüber beschweren möchtest, wie du aussehst, wie du bist, wie du ...?

Hör dir an, was Gott zu dir sagt, wenn dich Selbstzweifel plagen:

„Ich habe dich schon immer geliebt ... Weil du in meinen Augen kostbar bist und wertvoll ... Ich habe dich zu meiner Ehre geschaffen, ja, ich habe dich gemacht“. (Jeremia 31,3 NLB; Jesaja 43,4 NLB; nach Jesaja 43,7 HFA)

- Lass diese Aussagen in dir wirken und überlege dann:

Was bedeutet es für dich, wenn Gott dir sagt:

„Ich bin der HERR, dein Gott; ich habe dich aus der Sklaverei *deiner Selbstzweifel* ... befreit“? (5. Mose 5,6 HFA; kursiv hinzugefügt)

#### • Frei vom Glaubensdruck

- Was musst du tun, um als „echter Christ“ zu leben? Was solltest du tun? Was besser nicht? Was erwartest du selbst von dir?

Was erwarten anderen von dir? In deiner Familie? In deinem Freundeskreis? In deiner Gemeinde?

- Wann werden diese Erwartungen zum Druck?

Wie hast du das erlebt?

- Welche Erwartungen hat Gott an dich?

„Er ist es ja auch, der uns gerettet und dazu berufen hat, zu seinem heiligen Volk zu gehören. Und das hat er nicht etwa deshalb getan, weil wir es durch entsprechende Leistungen verdient hätten, sondern aufgrund seiner eigenen freien Entscheidung. Ihm gehören wir aus reiner Gnade, wie er sie uns durch Jesus Christus geschenkt hat schon vor aller Zeit.“ (2. Timotheus 1,9 NGÜ.GNB)

- Was sagt dir das über Gottes Erwartungen? Welchen Druck übt er auf dich aus?

- Was bedeutet es für dich, wenn Gott dir sagt:

„Ich bin der HERR, dein Gott; ich habe dich aus der Sklaverei *des Glaubensdrucks* ... befreit“ (5. Mose 5,6 HFA; kursiv hinzugefügt)?

#### • Frei, du selbst zu sein

Bei Gott bist du frei, du selbst zu sein – mit allen deinen Macken, Fehlern, Unzulänglichkeiten – weil Gott dich frei macht: „Wo der Geist des Herrn ist, da ist Freiheit.“ (2. Korinther 3,17 HFA)

- Was bedeutet diese Freiheit für dich?

Und was bedeutet es für dich, dass Gott dein Befreier-Gott sein möchte?

- In welchem Bereich deines Lebens wünschst du dir, dass Gott zu dir sagt: „Ich bin der HERR, dein Gott; ich habe dich aus der Sklaverei *von ...* befreit“ (5. Mose 5,6 HFA; kursiv hinzugefügt)?

- Wer kann dir helfen, dich in diese Freiheit, die Gott dir schenken will, vorzutasten?

Wem kannst du dabei helfen?

Und wie könnt ihr euch gegenseitig Hilfe sein, frei von Druck die Freiheit zu genießen, die Gott euch schenken will – die Gott euch eigentlich schon geschenkt hat, die ihr aber für euch annehmen müsst?



## Freiheit der Kinder Gottes

Du machst mich frei von kranker Religion, von Angst und Menschenfurcht.  
Du machst mich frei von meiner Illusion, von meiner Lebensflucht.

Du machst mich frei zu staunen, wie ein Kind, das aus Vertrauen lebt.  
Du machst mich frei zu tanzen, wie der Wind, von Deinem Geist bewegt.

Das ist die Freiheit der Kinder Gottes.  
Das ist die Freiheit, die Du uns gibst.  
Das ist die Freiheit der Kinder Gottes.  
So ist die Freiheit, weil Du uns liebst.

Du machst mich frei Versagen zu bestehen, zu weinen, wenn es schmerzt.  
Du machst mich frei meine Fehler einzusehen, zu lachen über mich selbst.

Du machst mich frei zu tun, was man mir sagt auch wenn's andren nicht gefällt.  
Du machst mich frei von dem, der mich verklagt, vom Urteil dieser Welt.

Das ist die Freiheit der Kinder Gottes.  
Das ist die Freiheit, die Du uns gibst.  
Das ist die Freiheit der Kinder Gottes.  
So ist die Freiheit, weil Du uns liebst.

Du lässt uns Freiheit selbst zu entscheiden. Tod oder Leben, Fluch oder Segen.  
Du lässt uns die Freiheit selbst Dich zu meiden, doch Deine Liebe kommt uns entgegen.

Das ist die Freiheit der Kinder Gottes.  
Das ist die Freiheit, die Du uns gibst.  
Das ist die Freiheit der Kinder Gottes.  
So ist die Freiheit, weil Du uns liebst.

(Text von Albert Frey; hör dir das Lied hier [an](#).)



## **Ausklang**

Zusammenfassung – Ausblick (Was ist dir wichtig geworden?) – Gebet

