

„Ich wünsche Ihnen noch einen schönen Tag“, sage ich und mache mich, den Kaffeebecher in der Hand, auf den Weg zu meinem Termin.

„Ihnen auch einen schönen Tag!“, ruft der Mann mir nach. Ich drehe mich um und hebe zum Abschied die Hand. Dann steuere ich mein ursprüngliches Ziel in der Innenstadt an. Die Jugendlichen sind verschwunden. Heute ist wirklich ein guter Tag, denke ich und fühle, wie sich in meinem Bauch nun wieder diese angenehme Leichtigkeit breit macht.

### **Impulsfrage: Was nehme ich mit?**

*kurze Stille und/oder Austausch*

## **7 Gebet und Segen**

Liebe Gottesmutter,  
Du bist eine mutige Frau – mitten im Sturm. Schenke du uns von deinem Mut, damit wir in der inneren Freiheit wachsen.

Wir bitten dich:

**Lass uns gleichen deinem Bild, ganz wie du durchs Leben schreiten, stark und würdig, schlicht und mild, Liebe, Fried und Freud verbreiten. In uns geh durch unsere Zeit, mach für Christus sie bereit.** (J.K.)

Wir verbinden uns im Liebesbündnis mit dir:

**O meine Königin ...**

Es segne uns auf die Fürsprache Pater J. Kentenichs der Vater, der uns Menschen die Freiheit geschenkt hat.

Es segne uns der Sohn, Jesus Christus, der sich für den Willen des Vaters entschieden hat und uns aus der inneren Unfreiheit der Sünde erlöst hat.

Es segne uns der Heilige Geist, der Mutmacher.

Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.

## **Thema**

### **Freiheit – Mut, im Liebesbündnis zu wachsen**

#### **Hinweis**

*Diese Einheit befasst sich mit dem zweiten Grundvollzug des Liebesbündnisses, wie er auf dem Kärtchen „Liebesbündnis“ angegeben ist:*

*„Ich glaube, dass ich wachsen kann“.*

*Als Frau im Sturm brauchen wir den Mut, frei und selbständig unseren Weg zu gehen – so wie es die Gottesmutter getan hat.*

#### **Material**

Anlagen 1-3 sind als Kopiervorlage im Downloadbereich unserer Internetseite zu finden: <https://www.s-fm.de/materialien/arbeitshilfe>

- Leere Karten zum Beschriften
- Stifte
- Karten mit allgemeinen Aussagen über Freiheit (Anlage 1)
- Zitat von Pater J. Kentenich über Freiheit (Anlage 2)
- Papierstreifen mit den fünf Komponenten von Mut nach Andreas Dick (Anlage 3)
- Heilige Schrift

#### **1 Einstieg**

Was schenkt uns Menschen Freiheit?

*Karten mit Aussagen, was Menschen unter Freiheit verstehen, werden auf den Tisch gelegt. Weitere leere Kärtchen liegen mit einem Stift dabei, um ggf. eigene Aussagen zu ergänzen. S. Anlage 1*  
Die Kärtchen werden gelesen.

#### **2 Persönliche Reflexion und Weiterleitung**

Wir denken an eine Situation in unserem Leben, in der wir uns frei gefühlt haben. Was schenkt mir persönlich das Gefühl von Freiheit? Menschen, Erkenntnisse, Unternehmungen, mein Glaube ...?  
Was hindert mich daran, mich frei zu fühlen, frei zu sein?

*Nach einer kurzen Stille zur persönlichen Besinnung gemeinsamer Austausch*

## Weiterführung

Freiheit im weitesten Sinn wird verstanden als Möglichkeit, ohne Zwang selbst auswählen und entscheiden zu können.

Ich weiß, worauf sich meine Freiheit richtet: = Ich bin frei für ...

Ich weiß mich unabhängig von Einschränkungen: = Ich bin frei von ...

Wir unterscheiden zwischen äußerer Freiheit und innerer Freiheit.

Die „äußere Freiheit“ wird durch äußere Faktoren ermöglicht oder verhindert z.B. eingeschränkt durch

- \* Verpflichtungen
- \* Freiheitsbeschränkungen in der Wahl des Berufes, in Reisezielen, durch politische Bestimmungen
- \* Beschränkung der Meinungsäußerung
- \* Gefangenschaft

Die „innere Freiheit“ bezieht sich auf Faktoren, die in mir selbst liegen. Sie können einschränkend sein wie z. B. durch Angst, innere Nöte, Süchte, Unsicherheit ...

Ermöglichend wie z. B. ein positives Selbstwertgefühl, Sicherheit in der Annahme als Kind Gottes ...

Das macht mich frei für eine Aufgabe, die eigene Identität auszuprägen, sich selbst zu sein, die eigenen Werte zu leben, mich führen zu lassen, wie Gott es will, für ...

In unserem Land sind wir äußerlich (relativ) frei. Dafür können wir dankbar sein. Das ist nicht selbstverständlich.

Wir können äußerlich frei sein, aber innerlich unfrei.

Und umgekehrt: Wir können äußerlich unfrei sein aber innerlich frei.

Das wichtigste ist die innere Freiheit. Wir denken z. B. an Pater Kentenich im Gefängnis, in Dachau, im Exil. Die innere Freiheit konnte ihm keiner nehmen. Er hat die äußeren Freiheitsbeschränkungen ins Gnadenkapital geschenkt, um uns diese innere Freiheit als Gnadengeschenkt zu erbitten.

## Ignorieren wäre wie mitmachen.

Ich merke, wie aus der verfliegenen Leichtigkeit in meinem Bauch eine undefinierbare Schwere wird. Ich finde es unerträglich, wie die Jugendlichen mit dem Mann umgehen. Der Mann hat immer noch seinen Kopf gesenkt. Versucht wohl die Schmach zu ignorieren. Ich kann das nicht. Ignorieren wäre wie mitmachen. Also muss ich etwas tun. Fieberhaft gehe ich verschiedene Optionen durch. Mich mit den Jugendlichen anlegen? Das wäre eine Möglichkeit. Vor meinem inneren Auge sehe ich die Szene: Ich spreche die jungen Leute an. Das ist wie Öl ins Feuer gießen. Sie beschimpfen mich genauso wie den Mann. Es kommt zum Streit. Die Stimmung wird immer geladener. Nein, das will ich nicht. Vielleicht bin ich feige. Aber ich bin der Meinung, dass destruktive Diskussionen nicht zum Ziel führen. Vielleicht bin ich zu harmoniebedürftig, denn ich denke, Dialog ist die bessere Wahl. Doch ich fühle mich auch nicht im Stande, einen wertschätzenden Dialog mit den Jugendlichen zu führen.

Schlagartig ist mir klar, was ich machen werde. Nicht mit den Jugendlichen, sondern mit dem vermutlich wohnungslosen Mann werde ich das Gespräch suchen. Ich mache einen Schritt auf ihn zu, gehe in die Hocke, bis ich auf seiner Höhe bin.

## Einer starrt mich irritiert an.

„Guten Morgen! Darf ich Sie auf einen Kaffee einladen?“, frage ich höflich und mit fester Stimme. Der Mann hebt langsam den Kopf. Ich nehme wahr, wie die Schmähreden der Jugendlichen verstummen. Der Mann sieht mich erst verblüfft an. Dann breitet sich ein Lächeln auf seinem Gesicht aus. Er nickt. Ich frage weiter: „Milch? Zucker?“ Dann gehe ich an den Jugendlichen vorbei ins Schnellrestaurant. Aus den Augenwinkeln kann ich sehen, wie ihre Unterkiefer herunterklappen und sie mir mit ihren Augen folgen. Kurz darauf komme ich mit zwei Bechern Kaffee to go wieder aus dem Laden. Die Jugendlichen stehen immer noch vor der Tür. Aber sie sagen kein Wort. Einer starrt mich irritiert an. Die anderen sehen zu Boden. Ich lasse sie im wahrsten Sinne des Wortes links liegen und gehe zu dem Mann. Halte ihm einen Becher hin, den er dankbar nickend entgegennimmt. Schweigend schlürfen wir beide unser Getränk.

Langsam drängt nun doch die Zeit. Ich muss los.

### **Menschenfurcht und Angst hindern uns, frei zu sein**

„Unsere Handlungen lassen wir uns nicht diktieren von dem Lächeln und Spötteln eines hirnlosen, unreifen und nichtswürdigen Kameraden. Meine lieben Sodalen, Sie können tun und lassen, was Sie wollen, aber - ich bitte Sie - tun und lassen Sie nichts aus sklavischer Menschenfurcht.“ (J. Kentenich in UdSchM 310-314)

Aung San Suu Kyi – eine Freiheitskämpferin des heutigen Myanmars (ehemals Burma) – stand über 20 Jahre lang unter Hausarrest, konnte also weder das Haus verlassen, noch persönlichen Kontakt zu ihrer Familie haben. In ihrer Rede, die sie hielt, als sie den Friedensnobelpreis entgegennehmen konnte, sagte sie Folgendes: **„Das einzige wirkliche Gefängnis ist unsere Angst. Und die einzige wirkliche Freiheit, ist die Freiheit von Angst.“**

#### **Geschichte:**

**Ein guter Tag** von Petra Bartoli

Irgendwann im Sommer 2017: Es ist ein sonniger und guter Tag. Ich habe einen Termin in der Innenstadt. Was für ein Glück: Ein Parkplatz ist schnell gefunden und ich bekomme dadurch etwas Zeit geschenkt, muss mich mal nicht hetzen. Als Freiberuflerin ist für mich sonst immer alles ziemlich durchgetaktet. Die nicht belegten Minuten bis zu meinem beruflichen Treffen lassen in mir einen Hauch von Freiheit und Leichtigkeit aufkommen. Beschwingt gehe ich vom Bahnhof in Richtung Fußgängerzone.

Ganz in Gedanken bemerke ich die verschiedenen Personen erst, als ich direkt auf ihrer Höhe bin. Eine Gruppe Jugendlicher steht rechter Hand vor dem Schnellrestaurant mit den zwei goldenen Bögen. Ein Mann, der offensichtlich nicht zu den Gewinnern unserer Gesellschaft gehört, kniet neben dem Eingang des Schnellrestaurants auf dem Gehweg. Ein an mehreren Stellen geknickter Pappbecher, in dem ein paar Münzen liegen, steht vor ihm. Der Mann hält den Kopf gesenkt.

„Er will nicht mit ansehen müssen, wie andere Menschen aus lauter Mitleid Münzen in seinen Becher werfen“, denke ich und merke, wie meine Leichtigkeit augenblicklich verfliegt.

„He, schau dir den an!“, höre ich einen der Jungs aus der Jugendgruppe grölen. „Der kniet vor dir nieder“, kreischt ein anderer und pufft dem einzigen Mädchen aus der Gruppe seinen Ellbogen in die Seite. Das Mädchen kichert. „Genau. So gefällt mir das!“

### **3 Worte von Pater Kentenich**

Wir lesen gemeinsam den Text von P. J. Kentenich. (*Anlage 2,a*)

„Der Philosoph, der das Wesen der Freiheit untersucht, spricht von zwei Dimensionen: von Entscheidungs- und Durchsetzungsfähigkeit. Beide zusammen machen das Kernstück der Freiheit aus.

Das primäre Element ist die Fähigkeit, sich trotz Druck von außen und Not von innen, trotz Drang des Gefühls und des Triebens, trotz Angst, persönlicher Verletztheit und unterbewusster negativer Voreingestellttheit mit einer gewissen Unabhängigkeit für oder wider eine Sache zu entscheiden.

Es ist die Fähigkeit, sich freizumachen von allem Un- und Widrigem, um frei zu werden für Gott und alles Göttliche, für seine Wünsche und Befehle.

Das sekundäre Element ist die Durchsetzungsfähigkeit, d. h. die Fähigkeit, die getroffene Entscheidung, allen Hemmnissen und Schwierigkeiten zum Trotz, kraftvoll durchzusetzen“

*(J. Kentenich, zit. nach "Für eine Welt von morgen", S. 88 f.).*

#### **Zur Vertiefung**

Aus diesem Text holen wir Aussagen heraus, die den Satzanfang weiterführen (*entweder mündlich oder auslegen, Anlage 2,b*)

#### **Freiheit ist die Fähigkeit, sich entscheiden zu können**

- trotz Druck von außen
- trotz Not von innen
- trotz Drang des Gefühls und des Triebens
- trotz Angst
- trotz persönlicher Verletztheit
- trotz persönlicher negativer Voreingestellttheit
- gegen alles Widrigem
- für Gottes Wille

#### **die Entscheidung trotz Schwierigkeiten kraftvoll durchzusetzen**

## Impulsfrage

Wie überwinden wir Angst und Not, um zu einer gewissen inneren Freiheit zu kommen? (*sammeln*)

- \* Es braucht Mut zur Entscheidung
- \* Entscheidungen nicht abgeben
- \* in kleinen Dingen die Entscheidungsfähigkeit üben
- \* im Liebesbündnis, die Hand der Gottesmutter ergreifen
- \* Mut, die eigene Meinung zu sagen
- \* Mut, auf Menschen zuzugehen
- \* sich klarwerden: Was oder wer hält mich eigentlich ab?

## 4 Was ist Mut?

Nach Ansicht des Schweizer Fachpsychologen für Psychotherapie Andreas Dick besteht Mut aus folgenden fünf Komponenten:  
*Beim Nennen der Komponenten jeweils das Stichwort auf einer Karte in die Mitte legen (s. Anlage 3)*

1. eine Gefahr, ein Risiko oder eine Widerwärtigkeit auf sich nehmen bzw. eine Sicherheit oder Annehmlichkeit opfern, was möglicherweise den Tod, körperliche Verletzung, soziale Ächtung oder emotionale Entbehrungen zur Folge haben kann;
2. eine mit Klugheit und Besonnenheit gewonnene Erkenntnis darüber, was in einem bestimmten Moment richtig und was falsch ist;
3. Hoffnung und Zuversicht auf einen glücklichen, sinnvollen Ausgang;
4. ein freier Willensentschluss;
5. ein Motiv, das auf der Liebe beruht.

Als Grundformen des Mutes lassen sich dabei unterscheiden:  
physischer Mut, dessen Gefahr in einer möglichen Schädigung von Leib und Leben besteht;  
moralischer oder sozialer Mut, dessen Gefahr in einer möglichen sozialen Ausgrenzung besteht;  
psychologischer oder existenzieller Mut, dessen Gefahr in einer möglichen Destabilisierung der Persönlichkeit besteht.

## Austausch

Kann ich das bestätigen? Habe ich Erfahrungen damit gemacht?

## 5 Wir schauen auf Maria

### Joh 19,25-30

Bei dem Kreuz Jesu standen seine Mutter und die Schwester seiner Mutter, Maria, die Frau des Klopas, und Maria von Magdala. Als Jesus die Mutter sah und bei ihr den Jünger, den er liebte, sagte er zur Mutter: Frau, siehe, dein Sohn! Dann sagte er zu dem Jünger: Siehe, deine Mutter! Und von jener Stunde an nahm sie der Jünger zu sich. Danach, da Jesus wusste, dass nun alles vollbracht war, sagte er, damit sich die Schrift erfüllte: Mich dürstet. Ein Gefäß voll Essig stand da. Sie steckten einen Schwamm voll Essig auf einen Ysopzweig und hielten ihn an seinen Mund. Als Jesus von dem Essig genommen hatte, sprach er: Es ist vollbracht! Und er neigte das Haupt und übergab den Geist.

### Impuls

Wie lassen sich nach dieser Bibelstelle die fünf Komponenten von Mut auf Maria anwenden?

## 6 Definitionen und Erfahrungen von Freiheit und Mut

### Liebe ist die Seele der Freiheitserziehung

„Das Wort 'frei' ist in seiner wortgeschichtlichen Wurzel auf das indogermanische 'schützen, schonen, gernhaben, lieben' zurückzuführen. Im Gotischen hieß 'frijon' so viel wie 'lieben'... Der Wortschatz 'frei' steckt übrigens auch in den Bezeichnungen 'Freund' und 'Friede' (H. Boverter).

Freiheit ist „das Gesetz der Liebe“ (Augustinus).

„Der heilige Mensch, der ständig um Gott kreist, wird von all den Dingen (*Anm: gemeint Unfreiheiten*) schnell befreit. Er liebt den lieben Gott, und mit der Liebe ist alles andere gewonnen“ (J. Kentenich, 1945).