

(5) Befreit leben

GRUNDLAGEN UNSERES GLAUBENS

1 WOVON MUSS DER MENSCH BEFREIT WERDEN?

Die Bibel spricht davon, dass die Sünde eine widergöttliche Macht ist, die seit Adam und Eva die Welt und die Menschen beherrscht (Röm 5,12). Die Macht der Sünde führt andauernd zu Sünde und verklavt Menschen, sie stehen im Zwang immer wieder zu sündigen (Joh 8,34). **Sünde trennt den Menschen von Gott** (Röm 3,23; Jes 59,2), sie **zerstört Beziehungen** (Tit 3,3) und sie **führt letztendlich zum Tod** (Röm 6,23).

Sünde (gr. *hamartia*) bedeutet im Allgemeinen das **Verfehlen eines Ziels**.

An einigen Stellen wird mit diesem Begriff die **Macht der Sünde** beschrieben. Von der Macht der Sünde kann der Mensch in der Taufe durch die Verbindung mit Christi Tod und Auferstehung frei werden (Röm 6,14).

An anderen Stellen sind mit diesem Begriff **schuldhafte Taten** gemeint, die gegen Gottes Ordnungen verstoßen (1 Joh 3,4). Wenn wir unsere Sünden Jesus bekennen, werden sie uns vergeben werden, denn Jesus hat unsere Sünde schon gesühnt (1 Joh 1,9; 2,2).

Von der Macht der Sünde und den schuldhaften Taten muss der Mensch befreit werden.

2 DER WEG IN DIE FREIHEIT - DIE HEILIGUNG

Gott beschreibt das neue Leben in Christus als ein **Leben in der Freiheit**. Sünde raubt dem Menschen die Freiheit. Sünde und alles, was die Sünde mit sich bringt (wie Charaktermängel, negative Verhaltensmuster und Festlegungen, Bindungen, Verletzungen, Zwänge und vieles mehr) machen Menschen unfrei in ihrer Beziehung zu Gott, zu anderen Menschen und sich selbst. Jesus kam, um uns von all dem freizumachen.

Wenn nun der Sohn euch frei machen wird, so werdet ihr wirklich frei sein. (Joh 8,36)

Wir gehen einen großen Schritt in die Freiheit in Christus hinein, indem wir zu Gott umkehren und uns taufen lassen. Unsere Umkehr wird konkret, indem wir Jesus unsere Sünden bekennen und bewusst bei ihm ablegen, was uns gefangen nimmt, und uns dann taufen lassen.

⇒ Mehr zur Umkehr und Taufe in Einheit 1 und 3.

Nach diesem ersten großen Schritt beginnen wir ein **Leben in der Heiligung** zu führen. D.h. wir wollen Jesus immer ähnlicher werden und uns von ihm verändern lassen, um so zu leben wie es Gott gefällt.

Denn dies ist Gottes Wille: eure Heiligung. (1 Thess 4,3)

Auch wenn wir ein völlig neues Leben in Christus erhalten haben, werden wir immer wieder sündigen und alte Prägungen und Erlebnisse können uns belasten. Mit der Zeit erfahren wir hier immer mehr Heilung und Veränderung und Gott zeigt uns seine Gedanken über uns, unsere Erlebnisse und unser Handeln (Röm 12,2). Wo wir durch Gottes Reden Sünde oder Folgen von Sünde in unserem Leben erkennen, sollen wir folgendes tun:

1. Den **alten Menschen** „ausziehen“: D.h. Sünde, Bindungen, Charaktermängel, negative Verhaltensmuster usw. ans Kreuz bringen.
2. Den **neuen Menschen** „anziehen“: Vergebung, Heilung und Wiederherstellung von Gott empfangen.

⇒ Siehe hierzu z.B.: Eph 4,22-24; Kol 3,5-14; Jak 1,21.

Wenn wir unsere Sünde bekennen und noch mehr, wenn wir sie einander bekennen (Jak 5,16), bringen wir sie ans Licht, und sie verliert damit ihre Kraft (Joh 3,20-21; Ps 32,5). Häufig ist es daher empfehlenswert, dies nicht alleine zu tun, sondern wo möglich mit einem anderen reifen Christen oder Seelsorger zusammen.

Durch einen solchen **Prozess der Heiligung** wird unser Leben fortwährend erneuert, wir ergreifen mehr und mehr die Freiheit in Christus, und das prägt unser ganzes Leben als Christ.

3 SIEBEN GEBETSSCHRITTE FÜR DIESEN WEG

Da Jesus die Strafe für unsere Schuld schon getragen hat (1 Petr 2,24), können wir nun zu Gott umkehren, Buße tun (gr. *metanoia*, das bedeutet Sinnesänderung). Umkehren ist ein anderer biblischer Ausdruck für Altes ausziehen und Neues anziehen. Dabei werden dein Denken und deine innere Haltung neu auf Jesus ausgerichtet.

Je mehr durch die Heiligung unser altes Leben ohne Gott aufhört, desto mehr kann das neue Leben, das Gott schenken möchte, zur vollen Entfaltung kommen.

Mit den folgenden sieben Gebetsschritten, kannst du ganz praktische Schritte in der Heiligung gehen.

1. **Erkennen / Anerkennen:** Erkenne Sünde, Bindungen, neg. Verhaltensmuster und Festlegungen in deinem Leben. Erkenne Sünde als deine Schuld an (Joh 16,8-11; Ps 51,5-6).
2. **Vergeben:** Wenn jemand an dir schuldig geworden ist, vergebe ihm, um selbst in die Freiheit hinein kommen zu können (Mt 6,14-15).
3. **Sünde bekennen:** Bekenne deine Sünde vor Gott und vor Menschen (Spr 28,13; Jak 5,16).
4. **Lossagen:** Sage dich im Namen Jesu von Sünde, Bindungen, Mächten der Finsternis, negativen Festlegungen und Verhaltensmustern usw. los (Mt 10,1; Röm 5,17; Eph 6,12).
5. **Gott um Heilung bitten:** Bitte Gott um Heilung, wo du verletzt worden bist, und bitte um Wiederherstellung, wo du Schaden z.B. an deiner Persönlichkeit genommen hast (Ps 147,3).
6. **Neu ausrichten:**
 - Danke für Gottes Vergebung und richte deinen Fokus weg von Sünde und anderem Negativen hin auf Jesus Christus, den Überwinder dieser Welt, der dich von aller Sünde und Schuld befreit (Röm 6,22; Röm 12,21; 1 Joh 5,4-5).
 - Mache dir deine Identität in Christus neu bewusst (z. B. Joh 1,12; Röm 5,1; Röm 8,1; Röm 8,37).
 - Bringe – wo möglich – Dinge wieder in Ordnung, wenn du dich an anderen versündigt hast (Lk 19,8).
 - Entscheide dich, Sünde fortan zu lassen und stattdessen Jesus immer ähnlicher zu werden (Kol 3,10-14; Joh 8,11; Röm 12,9).
7. **Gott um Erfüllung bitten:** Lass dich neu füllen mit dem Guten, das Gott für dich hat, lass die freigewordenen Räume nicht leer, trete bewusst in die Freiheit Gottes für dich hinein (Apg 13,52; Eph 3,16-19; Mt 12,43-45).

REFLEXION

Alle sieben Gebetsschritte sind wichtig und haben Kraft. Denke an eine Situation in der du eine Sünde oder etwas anderes ans Kreuz gebracht hast.

Welche der sieben Schritte war Teil deines Gebets? Welche nicht?



4 BEFREIT LEBEN

Freiheit in Christus ist mehr als eine Erfahrung: Es ist ein Besitz und eine Verantwortung. Nachdem Du in die Freiheit gekommen bist, ist es wichtig, diese **Freiheit** auch **aktiv** zu **bewahren**, in Christus fest stehen zu bleiben und befreit zu leben (Gal 5,1; Eph 6,13). Dazu gehört, dass du nicht wieder in das Alte zurückkehrst und dadurch dem Teufel Raum gibst (Eph 4,27). Aus deiner eigenen Kraft heraus schaffst du das nicht, aber Gott hilft dir dabei, er ist fähig, dich vor jedem Fehltritt zu bewahren (Jud 24).

Du kannst **einige praktische Dinge** tun, um in der Freiheit in Christus zu bleiben:

- Rede jeden Tag mit Gott und lies die Bibel, damit deine Beziehung zu Gott sich festigt und wächst.
- Triff dich mit anderen Christen, suche die Gemeinschaft und den persönlichen Austausch mit ihnen und sei Teil einer Gemeinde (1 Joh 1,7).
- Suche dir eine geistlich reife Person, die dich in deiner Beziehung zu Gott begleitet und dich ermutigt (Hebr 10,24-25). Gib dieser Person Rechenschaft, wenn du doch mal wieder gesündigt hast. Bekenne die Sünde und lass für dich beten.

Auf diese Weise wird es dir mit der Hilfe Gottes gelingen, nicht nur frei zu werden, sondern auch dauerhaft frei zu bleiben.

5 DEIN PROJEKT: GEHE DEN WEG IN DIE FREIHEIT!

Es ist wichtig diesen Weg der Heiligung nicht nur zu kennen, sondern ganz praktisch anzugehen. Durch das Wort Gottes und den Heiligen Geist kann Gott dir zeigen, wo Sünde und dessen Auswirkungen noch in deinem Leben sind (Joh 16,7-8; 2 Tim 3,16). Wo du dies erkennst und Schritte in die Freiheit gehst, wird dein Leben neu.

Im Folgenden findest du eine Hilfestellung für den Weg in die Freiheit in Christus hinein. Vorformulierte Fragen, die du Gott stellen kannst, werden dir helfen, Sünde und dessen Auswirkungen in deinem Leben ans Licht zu bringen.

HILFSTELLUNG FÜR DEN WEG IN DIE FREIHEIT IN CHRISTUS

Die folgenden Fragen sollen dir helfen, im eigenen Leben zu erkennen, wo noch Sünde und dessen Auswirkungen vorhanden sind. Es ist notwendig, mit einem aufrichtigen und auf Gott hörenden Herzen durch die Fragen zu gehen. *Es geht nicht darum, Verdammnis und Schuldgefühle zu wecken, sondern um ein Freiwerden von Lasten, die dein Leben sonst weiterhin prägen und zerstören können. Gottes Herzschlag ist, dass wir befreit eine innige und tiefe Beziehung mit Ihm führen können.*

In den Fußnoten zu jeder Frage findest du falls nötig Beispiele, die dir exemplarisch zeigen, was mit der Frage gemeint sein kann. Es gibt aber jeweils noch viele weitere mögliche Antworten. Dabei geht es sowohl um Sünden, die du selbst getan haben kannst, als auch um solche, die andere dir angetan haben können. *Bringe beides ans Kreuz, vergib anderen und empfangе Vergebung, lass Altes hinter dir, ergreife das Neue und werde frei.*

Bevor du mit einer anderen geistlich reifen Person gemeinsam die sieben Gebetsschritte in die Freiheit gehst, gehe nun zunächst für dich persönlich ins Gebet. Bitte den Heiligen Geist, zu dir zu reden. Rechne mit seiner Führung! Der Heilige Geist wird dir im Nachdenken über dein eigenes Leben die Dinge aufzeigen, die bereinigt werden sollen. Notiere alle diese Dinge in Stichpunkten in der rechten Spalte.

➤ Gott möchte an erster Stelle in deinem Leben stehen. Gibt es Dinge in deinem Leben, die wichtiger sind als Gott? ¹

➤ Hast du gegen Gott gesündigt? ²

➤ Ehre Vater und Mutter ist ein wichtiges biblisches Gebot. Gab es Situationen, in denen du deine Eltern nicht geehrt hast? ³

➤ Gibt es Menschen, denen du Böses angetan hast? ⁴

➤ Hast du dir selbst Böses angetan? ⁵

➤ Sind deine Beziehungen zu anderen in Ordnung? ⁶

¹ z. B. du selbst, Familie, andere Menschen, Idole, Hobbys, Beruf, Erfolg, Anerkennung, ...

² z. B. bewusste Ablehnung Gottes, Spott über Gott, Verleumdung Gottes, Anklage gegenüber Gott, Selbstgerechtigkeit, Egozentrik, ...

³ z. B. Hass, Ablehnung, Kontaktabbruch, Ungehorsam, Respektlosigkeit, ...

⁴ z. B. Verachtung, Lästerung, körperliche oder seelische Verletzung, Aggression, Gewalt, Mobbing, Missbrauch, Mord, Abtreibung, ...

⁵ z. B. Selbstvorwürfe, Selbstverletzung, Selbstmordgedanken, -versuche, Einsamkeitssuche, ...

⁶ Eine Beziehung leidet z. B. bei Streit, Hass, Neid, Wut, Egoismus, Lüge, Lieblosigkeit, Betrug, nicht vergeben können, Stolz, Ungeduld, Diebstahl, Beziehungsunfähigkeit, Gefährdung anderer, Heuchelei, ...

<p>🌱 Hast du im Bereich der Sexualität nach Gottes Werten gelebt? ⁷</p>	
<p>🌱 Welche sündhaften Haltungen oder Angewohnheiten hast du in deinem Leben? ⁸</p>	
<p>🌱 Welche negativen Verhaltensmuster wendest du immer wieder an? ⁹</p>	
<p>🌱 In welchen Bereichen lebst du in einer negativen Abhängigkeit? ¹⁰</p>	
<p>🌱 Hast du mit Okkultismus oder dämonischen Mächten zu tun gehabt? Eventuell auch nur im Spaß? ¹¹</p>	
<p>🌱 Mit welchen anderen Religionen, Sekten, Kulturen oder Ideologien hast du zu tun gehabt? ¹²</p>	
<p>🌱 Wo bist du tief verletzt worden oder hast Traumatik erlebt? ¹³</p>	
<p>🌱 Auf was möchte Gott dich noch aufmerksam machen?</p>	

Suche dir nun eine geistlich reife Person, mit der du zusammen Punkt für Punkt die sieben Gebetschritte in die Freiheit gehst. Wie eine Braut beim Anziehen des Brautkleides Hilfe braucht, ist eine solche Person dazu da, dir als Teil der Braut Christi in diesem Prozess zu helfen. Diese Person kann bspw. dein Hauskirchenleiter, ein Seelsorger oder dein Pastor sein.

⁷ Gottes Werten für Sexualität entgegen stehen z. B. Pornographie, unreine Phantasien, außerehelicher Sexualverkehr, Vergewaltigung, Perversion, Prostitution, Egoismus in Beziehungen, ...

⁸ z. B. Faulheit, Leistungszwang, Gleichgültigkeit, innere Schwüre, Festlegungen, Geltungsstreben, Gefühlslosigkeit, Rechthaberei, Unehrllichkeit, ...

⁹ z. B. Rebellion, Kontrolle, Angst, Sorge, Misstrauen, Rückzug, Schweigen, Härte, Perfektionismus, Bitterkeit, Herrschsucht, ...

¹⁰ z. B. Süchte aller Art (Alkohol, Rauchen, Drogen, Sex-, Spiel-, Ess-, Magersucht, ...), Alpträume, exzessive Nutzung von PC, Smartphone, Internet, Fernsehen, ...

¹¹ z. B. okkulte Praktiken aller Art, Esoterik, Satan verehrende Filme, Literatur u. Musik, Glücksbringer, Horoskope, Hypnose, ...

¹² z. B. andere Weltreligionen wie Buddhismus, Sekten wie Mormonen, Freimaurertum, Anthroposophie, Yoga, Nationalsozialismus, Kommunismus, ...

¹³ z. B. Ablehnung durch Nahestehende (evtl. schon im Mutterleib), Verletzung durch Autoritätspersonen, Verletzungen z. B. durch Bloßstellung, Lüge, Verleumdung oder Überforderung, Konflikte in der Familie, traumatische Erlebnisse, Depression, ...