Galaterbrief X – Befreit zur Liebe

Adelbert Kanzinger · Sonntag, 1. November 2026

Ich fand es schon spannend, dieser Text, was da für Worte drin vorkommen: kastrieren, beißen, fressen. Das kann ja eine heitere Predigt werden heute Morgen. Lasst euch mal überraschen und mitnehmen. Als Thema habe ich formuliert über diesen Text: Vom **Ich muss** zum **Ich darf**, befreit zur Liebe.

Wir haben in den letzten Wochen hier in der Gemeinde schon einiges über den Galaterbrief gehört und ich glaube, mittlerweile kennen wir die theologische Botschaft, die Kernbotschaft von Paulus hier im Galaterbrief ziemlich gut. Wir wissen, was auf dem Spiel steht. Paulus ruft in diesen vier Kapiteln immer wieder zu: Zur Freiheit hat euch Christus befreit. Lasst euch nicht wieder in das Joch der Knechtschaft zwingen. Gebetsmühlenartig formuliert er das in allen vier Kapiteln. Und jetzt sind wir im fünften Kapitel und er fängt noch mal damit an. Ruben hat letzten Sonntag gesagt: Jetzt gehen wir in die Praxis. Als ich den Text gelesen habe, dachte ich, wo, wo ist die Praxis? Es geht ja genauso wieder weiter, fallt nicht zurück und so weiter.

Okay, wir wissen, dass wir nicht zurückfallen sollen in das System von Leistung, Angst und Gesetzlichkeit und der Selbstrechtfertigung. Wir wissen doch, dass Jesus genügt, dass er unsere To-do-Liste für den Himmel längst bezahlt hat, unterschrieben und auch abgehakt hat. Dass unser Wert eben nicht von der Unterschrift eines Arbeitsvertrages oder vom Gehaltszettel abhängt, auch nicht von einer Heiratsurkunde oder der Gesundheit oder sonst irgendwas. Ich glaube, das haben wir verstanden. Ich sag’s mal so, die theologische Theorie sitzt. So hoffe ich zumindest.

Aber die eigentliche Herausforderung beginnt doch spätestens genau an dem Punkt, wenn wir diese Räume nachher verlassen und nach Hause gehen. Denn in unserem ganz normalen Alltag zwischen Job, Schule, Haushalt, Familie und Ruhestand, da wartet eine Welt auf uns, die ein völlig anderes, ich nenn’s mal, Betriebssystem benutzt. Da läuft fast alles über ein einziges Wort, das uns oft die Luft zum Atmen

nimmt. Es ist das Wort Müssen. Wir müssen. Auch als Christ hört man das immer wieder. Wir müssen doch. Da ist so ein Pflichtgefühl da.

Schaut euch mal dieses Bild an. Erkennt sich da jemand wieder? Sieht so dein Terminkalender aus, deine Woche? Manche nicken, manche schütteln den Kopf. Okay, sehr unterschiedlich. Wie war deine letzte Woche mit den Terminen? Bist du durchgehetzt oder hast du Pausen gehabt, entspannt? Das ist so das visuelle Denkmal unserer Gegenwart, unser ganz normaler Alltag.

Beobachtet euch mal, wir sagen ja nicht meist, wir sagen meistens nicht: Ich gehe heute Abend zum Sport, zum Beispiel. Wir sagen: Ich muss heute noch zum Sport oder der Arzt hat zu mir gesagt: Sie müssen sich mehr bewegen. Wir sagen nicht: Ich koche heute was Gesundes. Wir sagen: Ich muss endlich wieder mal gesünder, mich gesünder ernähren, weniger Zucker und so. Das Problem ist nur, vieles, was gut schmeckt, da ist Zucker drin. Möchte jemand die grad? So. Keiner? Okay, dann nehme ich sie selbst. Auch gut.

Wir müssen im Job performen, wir müssen den Erwartungen der Familie gerecht werden, wir müssen den Garten in Ordnung bringen, weil die Nachbarn, die schauen ja schon. Das Esszimmer muss neu gestrichen werden. Die Steuererklärung muss raus. Und mitten in dieser Rushhour des Lebens, eingeklemmt zwischen der Pubertät der Kinder, die Unterstützung der älter werdenden Eltern und den eigenen Ansprüchen, die man hat, balancieren wir so durch das Leben, das sich anfühlt wie vielleicht dieser Kalender.

Und dann ist endlich Sonntag. Herrlich. Wir kommen in die Gemeinde, setzen uns hin und denken: Endlich. Endlich kann ich durchatmen. Hier ist eine Oase. Aber wenn wir ganz ehrlich sind, wartet genau hier auch so diese unausgesprochene To-do-Liste. Es beschleicht uns irgendwie das Gefühl, wir müssen. Ein Christ muss doch Gesetze halten, die Bibel täglich lesen, sollte intensiver beten. Ich muss mich doch an irgendeiner Stelle einbringen, vielleicht in der Technik, im Musikteam, in der Küche, in der Kinderarbeit. Immer wieder wird ja auch im Gottesdienst zu einem Dienst aufgerufen oder in der Wochenmail.

Und mitten in diesem Druck fragen wir uns vielleicht, wenn ich nicht mehr Ich muss im Ich-muss-Modus leben oder so sich dieses Pflichtgefühl sich meldet, ja, wie bewegen wir uns dann? Wie sieht das dann aus im Alltag?

Paulus gibt uns in den Versen 6, 13, 14 so eine Schlüsselantwort, die den Dreh- und Angelpunkt für unser praktisches Leben bildet.

> *Denn in Christus Jesus gilt weder Beschneidung noch Unbeschnittensein etwas, sondern der Glaube, der durch die Liebe tätig ist. Geschwister, ihr seid zur Freiheit berufen.*

Das klingt doch zunächst mal wunderbar. Und gleichzeitig spüre ich zumindest eine frei, eine Spannung in diesem Vers oder in diesen Versen. Also Freiheit und tätig sein. Und Paulus, er setzt da gleich noch eins drauf. Er fährt fort, er vermutet da etwas, er spürt etwas, er kennt sich selbst und fährt fort und sagt:

> *Doch gebraucht eure Freiheit nicht als Vorwand, um die Wünsche einer selbstsüchtigen Natur zu befriedigen, sondern dient einander in der Liebe.*

Wörtlich heißt es da: Seid Sklaven der Liebe. Also er befreit uns vom Gesetz der Knechtschaft und setzt uns in ein anderes Gesetz hinein, in das Gesetz der Liebe. Spannung.

> *Denn das ganze Gesetz ist in einem einzigen Wort zusammengefasst in dem Gebot: Du sollst deine Mitmenschen lieben wie dich selbst.*

Also Paulus sagt hier: Vergiss die religiösen Statussymbole und den Pflichtenkalender. Das Einzige, was in der Wirklichkeit Gottes zählt, sagt er hier, ist ein Glaube, der durch die Liebe tätig wird. Es ist sozusagen der Wechsel von einem matten, erschöpften, gehetzten Ich muss zu einem befreiten, aufgeweckten, fröhlichen Ich darf. Aber was heißt das jetzt konkret? Wie sieht ein Glaube, der in der Liebe tätig ist und die geschenkte Freiheit nicht missbraucht, mitten im Leben aus? Wie komme ich von diesem Ich muss zum Ich darf? Heute gehen wir mal den, heute gehen wir den mal weg von der grauen Theorie dieser Gesetzlichkeit und schauen uns mal drei konkrete Situationen an.

Schauen wir zunächst einmal in das Leben von Jugendlichen. Wenn du heute vielleicht 17 Jahre alt bist, sieht dein Druck vielleicht nicht so aus wie der Terminkalender, dieses Bild, was wir eben gesehen haben. Es sieht eher so aus wie auf diesem Bild. Du stehst unter einem brutalen, oft unsichtbaren Erwartungsdruck. Auf Plattformen wie TikTok oder Instagram siehst du jeden Tag das vermeintlich perfekte Leben. Du musst cool sein. Du musst einen perfekten Körper haben, die richtigen Marken tragen, immer glücklich wirken. Bauchfrei oder Muckis haben sowieso. Du musst irgendwie dazugehören. Die Angst, eben nicht genügen, zu genügen oder abgehängt zu sein, das ist wie so ein ständiger Begleiter. Und wer ständig in der Angst lebt um das eigene und Angst hat um das eigene Image, der kann nicht mehr ehrlich leben, auch

nicht mehr ehrlich lieben, weil er sich immer nur um sich selbst dreht. Aber das gilt ja nicht nur für Jugendliche, das gilt für uns alle jeglichen Alters.

Wenn hier Befreitsein und der Glaube durch die Liebe tätig wird, dann bedeutet das zuerst, du darfst das Bild auf der Leinwand hier vorne einfach mal abschalten. Du begreifst, dass du von Gott keinen Filter, keine Muckis, keinen Status brauchst. Du bist ohne deine Selbstdarstellung, ohne deine Leistung und ohne deine Likes und ohne deine Muckis radikal geliebt. Und weil du diesen unendlichen Druck los bist, dich ständig zu optimieren müssen, perfekt präsentieren zu müssen, wirst du für die Menschen um dich herum frei. Du musst nicht mehr dein eigenes Ego jagen oder optimieren.

Und in der Schule bedeutet das vielleicht, du siehst plötzlich die Mitschülerin, die in der Pause ganz alleine dasteht, so irgendwo in der Ecke, von anderen vielleicht auch noch ignoriert wird. Befreit sein und gelebte Liebe fragt nicht: Was bringt mir das für mein Image, wenn ich mich jetzt zu ihr setze? Nein, befreiter Glaube sieht die Not, geht rüber und setzt sich dazu und schenkt ihr Zeit. Klar, du riskierst vielleicht ein Stück deiner eigenen Coolness, um einem anderen Menschen Würde zu geben. Das ist Freiheit, zu der dich Christus befreit hat.

Schauen wir in eine ganz andere Situation auf jemanden, der krank ist. Egal, ob es eine schwere körperliche Erkrankung ist, chronische Schmerzen oder eine unsichtbare psychische Erkrankung wie eine Depression. Krank sein in einer Leistungsgesellschaft ist ein brutales Joch. Überall hören wir den Tenor: Du musst stark sein. Du musst positiv denken, du musst. Und dann werden einem Dinge vorgeschlagen, was man tun sollte. Und irgendwann, wenn die Heilung ausbleibt, schleicht sich da manchmal so ein ganz fieses religiöses Gesetz durch die Hintertür hinein. Glaube ich vielleicht nicht genug? Bete ich falsch? Ich müsste doch eigentlich von der Schrift her voller Freude sein. Wo ist denn die Kraft, von der das Wort Gottes spricht, von der ich lese? Wo ist meine Zuversicht? Krankheit zwingt uns oft in die Knie und das Gesetz flüstert uns ein, dass wir wegen unserer Schwäche vor Gott und den Menschen weniger wert sind. Man fühlt sich vielleicht nutzlos, isoliert und schämt sich und denkt, man könnte nichts mehr für andere tun.

Und dann gibt es Menschen, die wünschen sich in dieser Situation, dass sie sterben können. Einfach weg. In diesen Tagen hat mir eine Person gesagt: Ich möchte nicht dahinvegetieren. Ich lebe drauf zu. Und wenn ein Tier dahin vegetiert, dann töten, tötet man es. Aber ich darf nicht gehen. Ich würde gerne gehen. Ich habe sogar ein Institut angefragt, die mir dabei helfen. So tief kann es gehen.

Was heißt es in dieser für dich, wenn du leidest? Ein Glaube, der durch die Liebe tätig ist, der befreit dich zuerst einmal von dieser falschen Schuld. Vor Gott gibt es keine Krankenakte, die deinen Wert irgendwie mindert. Jesus liebt dich ja nicht nur für, oder Jesus liebt dich nicht für deine Einsatzkraft, sondern er liebt dich um deiner selbst willen.

Seine Gnade gilt dir mitten auf dem Krankenbett, mitten in deiner Erschöpfung. Du musst überhaupt nichts leisten, um heilig oder wertvoll zu sein. **Jesus genügt.** Und aus dieser tiefen, aus dieser tiefen Erfahrung oder Entlastung heraus, wenn das Ich muss funktionieren abfällt, da zeigt sich plötzlich die Schönheit des Evangeliums. Eben ein Glaube, der in der Liebe tätig ist, ist bei einer kranken Person oft eine ganz leise, aber unendlich kostbare Erfahrung.

Du kannst vielleicht nicht mehr beim Herbstmarkt mithelfen oder in der Jungschar mit den Kindern herumtoben oder deine Enkeln mit deinen Enkeln hüten. Aber du bist vielleicht die Person, die gerade, weil sie diesen Schmerz kennt, von zu Hause aus für andere betet. Du bist die Person, die einer anderen verletzten Seele eine kurze Nachricht schreibt. Ich denke an dich, und ich verstehe dich. Deine Liebe wird nicht in großen Aktionen sichtbar, sondern in einer tiefen, seelsorgerlichen Zuwendung aus der eigenen Schwachheit heraus. Das ist die Freiheit, die Christus dir schenkt. Du darfst schwach sein, und Gott wird darin mächtig.

Eine dritte Situation. Gehen wir mal einen Schritt weiter und schauen uns die sogenannte Sandwich-Generation an. Also so das Mittelalter. Da sind ja einige da in dieser Generation, von dieser Generation. Auf der einen Seite fordern dich deine Kinder, die gerade mitten vielleicht in der Pubertät stecken und dich als Reibungsfläche brauchen. Auf der anderen Seite fordern dich deine Eltern, die spürbar älter werden, erste Anzeichen vielleicht von Demenz zeigen oder Pflege und Unterstützung im Alltag benötigen. Und mittendrin stehst du, voll im Beruf gefordert. Der Körper meldet die ersten Verschleißerscheinungen, Matthias, hast du heute Morgen gesagt, und die Ehe fühlt sich manchmal an wie ein logistisches Großunternehmen. Kinder dahin fahren, da abholen, einkaufen und so weiter und so fort.

Hier regiert das Müssen oft wie ein Diktator. Da funktionierst du nur noch. Du musst den Kindern eine Stütze sein, du musst für die Eltern da sein, du musst die Ehe retten, du musst im Job den Kopf oben behalten. Alles wird auf einmal, fühlt sich an wie nur noch Pflicht. Und das Fatale ist: Selbst die Hilfe für die eigenen Eltern fühlt sich irgendwann nur noch an wie ein weiterer Haken auf der unendlichen To-do-Liste

des Tages. Und dann passiert’s, dass man innerlich hart wird, bitter und sich zutiefst erschöpft fühlt.

Wenn hier der Glaube durch die Liebe tätig wird, passiert etwas Revolutionäres. Die Freiheit von Christus spricht in diese Überforderung ein und sagt: Du musst die Welt nicht im Alleingang retten. Du bist nicht der Messias deiner Familie. Das ist Jesus schon. Und du darfst deine Grenzen akzeptieren. Du musst auch nicht perfekt funktionieren, um eine gute Tochter, ein guter Sohn oder ein guter Vater zu sein. Und genau aus dieser Entlastung, und genau aus dieser Entlastung verwandelt sich das Ich muss in ein Ich darf.

Wenn du das nächste Mal zu deinen älter werdenden Eltern fährst, fährst du nicht hin, weil das Gesetz der Erwartung dich peitscht, sondern du hältst an, vielleicht auf dem Parkplatz, hältst mal inne, atmest durch und sagst: Hey, ich bin befreit. Ich stehe nicht mehr unter der Knechtschaft des Muss. Ich bin von Gott geliebt und angenommen. Ich muss hier ja jetzt nicht eine perfekte Performance abliefern, aber ich darf jetzt hingehen und diesen alten Menschen, die mich großgezogen haben, ein Stück Liebe zurückgeben. Ich darf ihnen zuhören, das, was sie bewegt.

Oder in der Ehe, du musst nicht das perfekte, problemfreie Leben führen, aber du darfst am Abend vielleicht den Laptop zuklappen oder das Handy ausschalten, deinem Partner mal in die Augen schauen und sagen: Lass uns miteinander reden. Lass uns miteinander reden, weil ich dich liebe und weil ich dich sehen will. Das ist die Freiheit. Die Freiheit Christi entlastet dich vor dem Druck, perfekt sein zu müssen, und gibt dir die Kraft, in den alltäglichen Beziehungen aus einem vollen Herzen, statt aus einem leeren Pflichtbewusstsein heraus zu agieren.

Genau. Die Perspektive: Die, die im Ruhestand sind, die dürfen selber drüber nachdenken, was das für sie heißt, denn die haben ja genügend Zeit im Ruhestand. Mache ich jetzt kein Beispiel.

Wenn wir diese drei Beispiele sehen, merken wir, der Glaube, der in der Liebe tätig ist, sieht in jedem Alter und in jeder Lebenslage anders aus. Aber das Grundprinzip ist immer das Gleiche, immer dasselbe. Es schaut weg von einem starren Regelwerk, so hat es Dietrich Bonhoeffer ausgedrückt. Er sprach von einem starren Regelwerk und sieht hin zum konkreten Menschen. Es geht nicht um eine Pflichterfüllung, sondern um ein Handeln aus dem Inneren heraus, aus dem Herzen, wo Gottes Geist dir die Impulse gibt. Aus dem **Ich muss** wird ein **Ich darf**.

Aber genau hier müssen wir auch wieder ehrlich sein und die von Paulus gesetzte Grenze beachten. Wenn das Du musst verschwindet, dann neigt doch ganz schnell unser Ego dazu zu sagen: Super, wenn ich vor Gott und den Menschen nichts mehr leisten muss, dann mache ich mir ab jetzt ein schönes Leben und schaue nur noch nach mir selbst. Paulus hat ja diesen Gedanken gleich aufgegriffen. Er sagt und warnt: Gebraucht die Freiheit nicht als Vorwand für die selbstsüchtige Natur. Wer seine Freiheit nutzt, um rücksichtslos zu leben, der ist überhaupt nicht frei. Der ist im Gegenteil der Sklave seines eigenen Egos. Sklave des eigenen Egos.

Und das hat Auswirkungen. Auch davon schreibt Paulus gleich im folgenden Vers, in Vers 15.

> *Wenn ihr euch aber untereinander beißt und fräst, so seht zu, dass ihr nicht untereinander verzehrt werdet.*

Beißen und fressen, das klingt nach Raubtieren, nach einem unbarmherzigen Dschungel. Und Paulus schreibt das ja, rufen wir uns das in Erinnerung, er schreibt das in die Gemeinde. Er schreibt das nicht den Heiden, sondern er schreibt das Menschen, die mit Jesus unterwegs sind. Beißen und fressen. Wann passiert dieses Beißen und Fressen? Es passiert genau dann, wenn wir das Betriebssystem des Gesetzes, das System des Ich muss, wieder die Oberhand gewinnen lassen. Wenn wir anfangen, uns gegenseitig zu vergleichen, zu bewerten und zu verurteilen. Wenn wir „Jesus und“ leben und nicht „Jesus genügt“.

In den Familien passiert das ganz schnell, wenn der Stresspegel steigt und die Anschlussfinanzierung drückt. Soll sie auch geben? Wenn wir erschöpft sind und anfangen, dem Partner Vorwürfe zu machen: Ich muss mich hier um alles kümmern und du tust nichts. Das ist Beißen. Oder zwischen den Lebenslagen, wenn die, die gesund sind und leistungsfähig durchs Leben jagen, ungeduldig auf die Kranken oder Erschöpften blicken, oder wenn wir so eine, vielleicht kennst du das auch, so eine innere Strichliste führen über wer bringt sich wann, wo, wie ein und wie oft oder wer sitzt nur noch auf der Couch – oder wenn wir in der Gemeinde anfangen, die theologische Meinung als den absoluten Maßstab hinzustellen und dabei vergessen, dass unser eigenes Wissen auch nur Stückwerk ist. Das ist unbarmherziges Fressen.

Und Paulus warnt uns an dieser Stelle, wenn ihr diesen Weg geht, wenn ihr euch gegenseitig fresst, eure eigene theologische Meinung so hinstellt, dann ist das ein ständiger Kampf. Wenn ihr diesen Weg geht, wenn ihr euch gegenseitig zerfleischt im ständigen Kampf darum, wer mehr leistet, wer der bessere Christ ist, wer die richtige Theologie hat und Moral hat, dann werdet ihr euch am Ende untereinander verzehren

und dann geht die Gemeinschaft kaputt. Das Gesetz beziehungsweise gesetzliches Denken, das führt immer in die Zerstörung.

Die Freiheit, die Christus uns schenkt, bricht diese Dynamik des Beisens auf. Es ist die Freiheit, nicht mehr egoistisch zu sein, sein zu müssen. Wir sind von Gott so reich beschenkt, dass wir die Zähne nicht mehr fletschen müssen. Paulus gebraucht stattdessen dieses starke Wort:

> *Dient einander durch die (Anmerkung des Predigers: an anderer Stelle schreibt er sogar) ausgegossene Liebe.*

Und ihr Lieben, das ist dieses faszinierende Paradoxon. Christus befreit uns aus der Sklavenpeitsche des Gesetzes, damit wir uns aus freien Stücken, aus purer, überfließender Freude einander als Diener zur Verfügung stellen. Eben Sklave der Liebe sein sollen und nicht Sklave der Knechtschaft des Gesetzes.

Lass mich das mal noch kurz auf das Gemeindeleben herunterbrechen. Wenn hier bei uns Menschen gesucht werden, in der Technik, im Musikteam, in der Küche oder irgendwo anders, dann lautet die Frage nicht mehr: Oh Mann, was denken die anderen, wenn ich mich nicht melde? Ich muss doch, die Pflicht ruft. Nein, das wäre das alte Denken, das zum Beißen führt. Die Frage des neuen Betriebssystems lautet: Ich bin ein freier, vor Gott unendlich geliebter Mensch. Ja, ich habe Gaben geschenkt bekommen, ich habe Kapazitäten. Wo und wie kann ich die gerade jetzt aus Freude, aus Liebe zu diesen Menschen ein Diener sein? Wo und wann kann ich meine Gaben leben?

Und das Gute ist, du musst ja nicht alles können. Du bist auch nicht für alles zuständig und für jeden verantwortlich. Es geht darum, dass das, was Gott dir gibt, was er dir aus Liebe geschenkt hat, dass du das aus Liebe zu ihm wieder weitergibst oder lebst. Dazu hat dich Jesus befreit. Du musst nicht, du darfst. Und wo du im Ich-darf-Modus unterwegs bist, da wirst du ganz anders unterwegs sein. Befreiter, leidenschaftlicher, ja sogar mit einem neuen Lebensgefühl.

Wie gelingt uns dieser konkreten Perspektivle in unserem Alltag? Ich möchte euch einladen, in den nächsten Tagen ein Experiment zu wagen. Müssen oder Dürfen. Achtet einmal ganz bewusst auf euren Sprachgebrauch und auf eure inneren Monologe. Wie oft ertappt ihr euch dabei, wenn ihr sagt oder denkt: Ich muss noch. Ich muss noch meinen kranken Nachbarn anrufen. Ich muss noch die Kinder zum Training fahren. Ich muss mich noch in die Putzliste der Gemeinde eintragen und so weiter.

Und jedes Mal, wenn ihr dieses Wort Müssen in eurem Kopf oder euren auf euren Lippen ertappt, lade ich euch ein, innerlich mal kurz die Stopp-Taste zu drücken. Erinnert euch daran, dass euer Wert vor Gott felsenfest feststeht, dass du ein Befreiter bist. Und dann ersetzt mal das Wort **Müssen** ganz bewusst mit dem Wort **Dürfen**.

Macht aus dem Satz, ich muss heute Abend noch meine Eltern anrufen, den Satz, ich darf heute Abend meine Eltern anrufen, weil Gott mir diese Beziehung schenkt und weil ich noch Gelegenheit habe, ihnen Liebe zu zeigen.

Macht aus dem Satz, ich muss mich noch in die Putzliste der Gemeinde eintragen, den Satz, ich darf durch mein Putzen meinen Geschwistern dienen, weil ich Teil dieser Familie bin und weil mein Dienst dazu beiträgt, dass Menschen Gemeinschaft erleben.

Merkt ihr, wie dieser winzige Wechsel der Vokabeln in unserem Herzen etwas auslöst? Er nimmt diesen lähmenden Druck und setzt diese blockierte Energie frei. Aus dem Sklaven der To-do-Liste wird ein geliebtes Kind Gottes, das ein Privileg wahrnimmt.

Christus hat uns nicht befreit, damit wir erschöpfte Pflichtchristen sind, als Pflichtchristen durchs Leben schleichen. Nein, er hat uns befreit, damit wir mit erhobenem Haupt, mit einem ganz weiten Herzen und mit einem ansteckenden Lächeln durch diese Welt gehen.

Du musst dich nicht mehr beweisen. Nein, du bist angenommen. Du darfst diesen Gott der Liebe widerspiegeln in einer Welt, die vor lauter Leistungsdruck kaum noch atmet. Das Gesetz des Müssens der Knechtschaft ist tot. Die Freiheit des Dürfens hat begonnen. Lasst uns diese Freiheit leben im Glauben, der durch die Liebe tätig ist. Amen.

Ich möchte mit uns beten.

Lieber Vater im Himmel, wir danken dir von ganzem Herzen für die Freiheit, die du uns geschenkt hast. Danke, dass wir uns vor dir nicht mehr beweisen müssen, dass du genügst und unser Wert steht felsenfest, weil du, Jesus, am Kreuz alles für uns bezahlt hast.

Wir bringen dir all den Druck, den wir so oft spüren, das ständige Ich muss, das uns die Luft zum Atmen nimmt. Bitte vergib uns, wo wir aus falschem Pflichtgefühl, aus Angst oder aus Stolz handeln. Vergib uns, wo wir andere unter Druck setzen. Reinige unsere Herzen und fülle sie neu mit deiner unerschöpflichen Liebe.

Und lass uns in den kommenden, in der kommenden Woche ganz neu erleben, was es heißt, aus dem Ich darf zu leben. Schenk uns den Mut, innerlich innezuhalten, wenn der Leistungsdruck laut wird, und stattdessen deine befreiende Gnade anzunehmen. Lass unsere Liebe zu den Menschen um uns herum einfach überfließen, ungezähmt, fröhlich und echt. Segne uns und mach uns zu einem Segen für diese Welt. Amen.