

MARTIN GRABMANN

SEI FREI

Die Anleitung zum Leben
in Freiheit und Fülle





Inhaltsverzeichnis

[Impressum](#)

[Vorwort](#)

[Einleitung](#)

[1 Wer bist du, Mensch?](#)

[1.1 Energie und Geist](#)

[1.2 Und der Höhepunkt der Schöpfung war der Mensch](#)

[2 Gott, wer bist du?](#)

2.1 Der Heilige Geist

2.2 Jesus, der Sohn Gottes

3 Ziele

3.1 Ewigkeit

3.2 Bleib am Weg, verfolge dein Ziel!

4 Sünde und Krankheit

4.1 Woran krankt die Menschheit, unsere Gesellschaft?

4.2 Macht euch keine Sorgen, habt keine Angst, fürchtet euch nicht!

4.3 Welche Gesetze gibt es?

4.3.1 Biologische Gesetze

4.3.2 Physikalische Gesetze

4.3.3 Menschliche Gesetze (Ethik und moralisches Handeln)

4.4 Was macht uns krank?

4.5 WARUM oder WOZU?

5 Heilung und Versöhnung

5.1 Versöhnung mit Gott und den Menschen (Beichte und Umkehr)

5.2 Im Gedanken beginnt die Sünde, und im Gedanken beginnt das Heil

6 Jesu Botschaft von der neuen Gerechtigkeit

6.1 Die Bergpredigt (Mt 5, 1-7, 29 Einheitsübersetzung)

6.2 Sei der Sauerteig unter den Christen!

7 Verkünde Jesus Christus und nicht das esoterische Gedankengut!

7.1 Esoterik, Kinesiologie oder New Age und unser christlicher Glaube: Passt das zusammen?

7.2 Bleib bei der Wahrheit!

8 Heilung durch das Gebet

8.1 Bevor du betest

8.2 Welche Gebetsleistung hast du?

8.3 Sammle dich!

8.4 Nur durch Jesus kommst du zum Vater

8.5 Definiere klar!

8.6 Warte auf die Antwort!

8.7 Glaube, dass deine Bitte erhört wird!

8.8 Im Gebet liegt Heil

8.9 Körper, Geist und Seele

8.10 Von der Theorie zur Praxis

9 Werde ein neuer Mensch!

9.1 Kapitän Jesus

9.2 Gottes Kinder

10 Der Heilige Geist, unser ständiger Begleiter

11 Traditionen der katholischen Kirche

11.1 Die Kirche - lebendige Bausteine

11.2 Die Sakramente

11.2.1 Der Klerus

11.2.2 Ein ganz besonderes Sakrament: die Eucharistie

12 Mach dich auf den Weg!

Anhang - Hilfreiche Gebete

Quellen

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.d-nb.de>
abrufbar.

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Film, Funk und Fernsehen,
fotomechanische Wiedergabe, Tonträger, elektronische Datenträger und -
auszugsweisen Nachdruck, sind vorbehalten.

© 2015 novum Verlag

ISBN Printausgabe: 978-3-99038-613-2

ISBN e-book: 978-3-99038-614-9

Lektorat: Dipl.-Theol. Christiane Lober

Umschlagfoto: Alxcrs | Dreamstime.com

Umschlaggestaltung, Layout & Satz: novum publishing gmbh

www.novumverlag.com

Vorwort

Warnhinweis! Achtung, beim Lesen dieser Texte könnte sich dein Leben verändern. Die Texte beschreiben teilweise meine persönlichen Erfahrungen und Gedanken über den Menschen und Gott. Die vielen Inspirationen entstammen aber auch von verschiedenen Autoren wie zum Beispiel von John Eldredge, Brent Curtis, Max Lucado oder Jeff Feldhahn. Bedanken möchte ich mich bei Dr. Clemens Pilar und Prof. Dr. Tomislav Ivančić. Durch ihre Vorträge durfte ich immer tiefer in das Geheimnis des Glaubens eintauchen, und durch die Predigten von Dr. Achim Schneider konnte ich ansatzweise verstehen, was Glauben ist. Ebenfalls möchte ich mich bei meiner Schwester Christiana Leonhartsberger und bei meiner guten Freundin Mag. Karin Tüchler für das Korrekturlesen und für die hilfreichen grammatikalischen und theologischen Verbesserungsvorschläge bedanken. Besonderer Dank gilt meinen Eltern. Sie haben mich die Grundlagen des Glaubens gelehrt, und der Rat meines Vaters hilft mir immer wieder weiter. Ganz besonders möchte ich aber Gott dafür danken, dass er mir die Möglichkeit gegeben hat, dieses Buch zu schreiben.

Vieles in diesem Buch habe ich aus Gesprächen mit anderen Gläubigen und aus der Bibel. Die meisten Bibeltex-te stammen aus der Übersetzung „Neues Leben“, da diese sehr verständlich und lebensnah geschrieben ist und sich eng am Grundtext orientiert. Der „Hymnus an die Liebe“ (Korinther 13, 1-8) entstammt der Bibelübersetzung von Albert Kammermayer. (Das Neue Testament - Eine Übersetzung, die unsere Sprache spricht). Diese Bibel ist 2006 in Rom erschienen, und ich kann sie nur jedem empfehlen.

Ich weiß nicht, ob das Geschriebene in diesen Texten das Wesen des Menschen und Gottes einigermaßen wahrheitsgetreu widerspiegelt, wobei ich dies aber sehr hoffe. Gott ist viel zu groß, als dass er sich in Worte fassen ließe, und der Mensch und sein Leben viel zu kompliziert. In diesem Buch habe ich lediglich versucht, die Gedanken und Inspirationen meines Glaubens zusammenzufassen und niederzuschreiben. Mein Inneres drängt mich dazu, mich mitzuteilen, das Ergebnis liegt vor dir, und ich hoffe, es gefällt dir.

Einleitung

Ich habe das Folgende aufgeschrieben, damit ich nicht vergesse - nämlich alle schönen Stunden in der Gemeinschaft der Gläubigen, alle Begegnungen mit interessanten Menschen mit demselben Ziel: Jesus zu begegnen, und besonders die Begegnungen mit Gott. Mein ganz persönliches Ziel war es, während der Exerzitien im August 2011 Gott nur ansatzweise zu begreifen, nur einen Hauch von Ahnung zu bekommen von der Größe, Liebe und Gnade Gottes. Wir werden Gott nie ganz begreifen können, solange wir hier auf Erden sind. Was wir aber können, ist, ihm zu vertrauen, und dann hebt sich langsam der Schleier vor unseren Augen, und wir können erst Umriss der Schönheit unseres Vaters erkennen. Die Geborgenheit, den tiefen Frieden und die Sehnsucht nach der Liebe Gottes zu spüren, war in diesen Tagen ein ganz besonderes Geschenk. Immer wärmer wurde mir ums Herz, und Wunden und Verletzungen fingen an zu heilen. Alles, was ich eigentlich wollte, war, meine Beziehung zu Gott zu vertiefen. Was ich aber bekommen habe, war nicht die Beziehung, sondern Gott selbst; Gott selbst in meinem Herzen. Ich habe mich in diesen Tagen auf den Weg gemacht, und Gott ist mir entgegengekommen.

„Selbst wenn tausend Schritte zwischen ihm und uns liegen: Er wird alle bis auf einen einzigen gehen. Doch diesen letzten Schritt wird er uns überlassen.“

Max Lucado

Und solange du dich nicht für den letzten Schritt entscheidest, wirst du Gott nie begegnen. Glück, Freude, Dankbarkeit, aber vor allem die tiefste Ehrfurcht sind es, die dich vor dem Angesicht Gottes in die Knie sinken

lassen. Gott selbst ist es, der zu uns Menschen kommt. Er, der Schöpfer der Erde, „der ist, der immer war und der noch kommen wird“ (Offenbarung 1, 8), bemüht sich um jeden Einzelnen von uns. Allein die Vorstellung fällt mir schwer, und dass der Herr aller Mächte und Gewalten mit uns in Beziehung treten will, ist für mich unbegreiflich. Was sind wir, dass wir von ihm umschwärmt werden? Wie kommen wir dazu, dass der Herr uns so reichlich beschenkt? Uns, wo wir doch alles andere als Liebe und Gnaden erhalten sollten. Neid, Egoismus, Lüge, Stolz und das Streben nach Macht prägen unsere Gesellschaft. Und Gott? Was tut Gott? Er schenkt uns seinen Sohn. Er gibt uns das Liebste, was er hat. Seinen eigenen Sohn, nur damit wir gerettet werden können. Das allein gibt mir so viel Hoffnung. Hoffnung auf die Güte und Gnade des Herrn, des barmherzigen Vaters. Das Gleichnis vom verlorenen Sohn, das Jesus in der Bibel erzählt, trifft den Charakter unseres Vaters genau. Und ich danke ihm dafür.

Was aber möchte Gott von mir für seine Güte und Gnade? Ich denke, er möchte vor allem eines: dass wir dieses erkennen und seine Liebe erwidern, indem wir seine Gebote halten. Und das wichtigste Gebot ist: „Der Herr, unser Gott, ist der einzige Herr. Und du sollst den Herrn, deinen Gott, von ganzem Herzen, von ganzer Seele, mit all deinen Gedanken und all deiner Kraft lieben. Das zweite ist ebenso wichtig: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst. Kein anderes Gebot ist wichtiger als diese beiden“ (Markus 12, 29-32; vgl. Matthäus 22, 36-40).

Es gibt eine entzückende Geschichte, die ich in diesem Zusammenhang erzählen möchte:

Die Geschichte vom König

Vor langer Zeit lebte ein König. Er war groß und mächtig, und seine Streitkräfte waren stärker als alle anderen zusammen. Keiner wagte es, gegen ihn anzutreten. Er war der alleinige Herrscher dieser Erde. Eines Tages begegnete er auf einem Erkundungsritt durch sein Reich einer wunderschönen Bauerntochter. Sie war bildhübsch, hatte langes, schwarzes Haar und wirbelte tanzend und lachend im Kreis herum, als sie die Klänge der Straßenmusikanten hörte. Da war es um den König geschehen. Sein Herz entflammte, und er verliebte sich augenblicklich in das reizende Mädchen. Er wollte es sofort mit in seinen Palast nehmen, doch halt: „Was ist, wenn sie mich nicht liebt? Was, wenn sie Angst vor mir bekommt? Was, wenn sie erschrickt, wenn sie dem König gegenübersteht?“, überfiel es ihn, und er wurde sehr traurig. Da ist nun dieses Mädchen, und der Herrscher würde trotz all seiner Macht ihr Herz nicht für sich gewinnen können. Natürlich könnte er sie sofort in den Palast bringen lassen und sie zur Heirat zwingen. Aber lieben, nein, lieben würde sie ihn nicht. Er überlegte lange, und dann hatte er eine geniale Idee: „Ich muss mich verkleiden.“ Und so machte sich der Herr ganz klein, er kam zu ihr als Mann ohne jegliche finanzielle Mittel, ohne seine Dienerschaft, ohne Ansehen und umwarb sie. Er beschenkte sie reichlich mit der Schönheit der Natur, mit dem Lächeln eines Kindes und mit den Klängen lieblicher Musik. Er bewies ihr Dutzende Male seine Liebe, bis er letztendlich sein Leben für sie gab.

Und das Mädchen? Was tat es? Erwiderte es seine Liebe? Hörte es die Musik, sah es die Blumen und das herzhaftes Lächeln im Gesicht eines Kindes als Geschenk an? Was war mit ihm? Was ist mit dir? Siehst du das Werben des Königs? Ja, du! Es ist nämlich der Herr, der dich umwirbt, der dich liebt und sogar sein Leben für dich hingab. Es ist Gott selbst, der dich bei sich haben will, der dich beschenken

will, der sich selbst zu den Menschen begeben hat, um so seine Liebe zu zeigen. Nicht die Pracht seiner Kleider haben die Menschen vor 2 000 Jahren bewundert, nicht seinen Hofstaat. Nein, seine Worte und seine Liebe waren es, die die Menschen bewegten.

Und heute, heute wirbt er immer noch. Doch wer erkennt sein Bemühen? Wer erkennt ihn in dieser geschäftigen Zeit voller Hektik, voller Informationen, die unsere Gedanken und unser Gehirn zum Überlaufen bringen, und nimmt die Geschenke wahr, die uns unser Vater täglich geben möchte?

Nur in der Stille, außerhalb vom Trubel, abseits der Geschäfte, in der Einsamkeit und in der Ruhe können wir näher zu Gott kommen. Und dazu lade ich jeden ein: Probiert es einfach, werdet still, und lasst eure Gedanken fließen - so lange, bis der letzte Gedanke gedacht ist! Und dann? Dann hört auf die Stimme eures Herzens! Hört auf die Stimme Gottes, und er wird euch die Augen öffnen. Diese Erfahrung wünsche ich jedem, und einiges Grundlegende sollte jeder über das Leben, sein Dasein und die Schöpfung erfahren.

1 Wer bist du, Mensch?

Ja, wer bist du, Mensch? Wer bin ich?

Ich weiß zwar, was ich bin, und ich bin alles andere als ein Schriftsteller; und Deutsch kann ich am wenigsten. Ich habe einen technischen Beruf. Aber irgendetwas drängt mich dazu zu schreiben. Ich denke, ich schreibe einfach, um meinen Gedanken freien Lauf zu lassen. Um festzuhalten. Um nicht zu vergessen. Ich klammere mich an die freudigen Erinnerungen der letzten Tage in den Exerzitien und erwarte mit Freude all die wunderbaren Erlebnisse, die mir die Zukunft bringen wird.

Aber was bin ich eigentlich?

Meine Vorträge beginne ich immer mit meinem beruflichen Werdegang. Ich stelle mich vor und erzähle oberflächlich und zurückhaltend, was ich beruflich tue: „Ich bin Unternehmer, habe eine kleine Firma in Oberösterreich, und wir beschäftigen uns mit Elektrotechnik, Mechatronik, Baubiologie und Umweltanalytik.“ Klingt relativ uninteressant. „Uns geht’s gut. Ich habe drei Kinder und eine reizende Frau, ein schönes Haus, und in meiner Garage steht eine limitierte Edition von Harley-Davidson, die nur darauf wartet, gefahren zu werden.“ Ah, jetzt wird’s schon interessanter. „Ich bin ziemlich chaotisch und risikobereit.“ Na, endlich geht’s ins Detail. Unter „risikobereit“ verstehe ich, dass ich schon alles Mögliche probiert habe, um mich zu „spüren“; um den Kick zu erleben, wenn das Adrenalin durch die Adern gepumpt wird. Deshalb konnte ich mich nie zurückhalten, wenn ich angeboten bekommen habe, mit dem Paraglider mitzufiegen, eine schöne Canyoning-Tour mitzugehen oder

mit dem Downhill Bike über eine Piste talabwärts zu rasen. Ich bin mit dem Flying Fox über Schluchten geflogen und mit dem Rafting-Boot in eiskaltes Wasser eingetaucht – immer auf der Suche nach dem Abenteuer. Nur die tiefe Zufriedenheit und das Glück habe ich dabei nicht gefunden. Irgendwie war ich hinterher immer froh, wenn ich die Herausforderungen „heil“ und unverletzt überstanden hatte. Deshalb probiere ich es momentan mit der Jagd. Dieses Hobby ist zwar nicht so abenteuergeladen, aber es gibt mir die Möglichkeit, über die Natur und das Wild zu staunen und die Schöpfung aus einem ganz anderen Blickwinkel zu betrachten als beim Sport.

Jedoch ist die Frage noch nicht beantwortet. Wir reden gerne immer um den „heißen Brei“ herum und definieren uns über unseren Hobbys, ohne jedoch darüber nachgedacht zu haben, wer wir eigentlich sind. Also möchte ich etwas tiefer nach der Antwort suchen.

Ich denke, ich bin durchschnittlich, wie jeder andere. Ich habe Augen zum Sehen und Ohren zum Hören, ganz normale Körperteile und bin ein biologisches Lebewesen wie alle anderen, die sich auf unserem Planeten regen. Doch was unterscheidet mich von anderen Lebewesen? Was ist bei mir anders? Die Psyche, und damit meine ich den Geist, die Fähigkeit zu denken, Entscheidungen zu treffen und meine grundlegenden Erfahrungen, Erinnerungen und geistlichen Prägungen? Die Psyche ist es sicher nicht. Ich denke wie jeder andere, habe meine Launen, mal gute und mal schlechte, hab in der Schule das Prinzip von Ursache und Wirkung gelernt und weiß genau, wenn ich kaum schlafe, dann bin ich am nächsten Tag müde. Ich weiß, wenn ich fleißig arbeite, verdiene ich ganz gut, und ich weiß, wenn ich Fehler mache, bekomme ich sofort die Rechnung präsentiert, und wenn ich gute Arbeit

leiste, dann werde ich belohnt. Aber das weiß ein Hund auch, er weiß, wenn er schön Männchen macht oder die Zeitung holt, dann bekommt er eine Belohnung. Er weiß auch ganz genau, wenn er zum dritten Mal die Hausschuhe seines Herrchens zerbeißt, dann gibt es Schläge. Also da unterscheiden wir Menschen uns nicht wesentlich von den Tieren.

Wir sind also Biologie und Psyche. Was aber unterscheidet uns von Tieren?

Wer sind wir? Wer?

Um das zu erfahren, müssen wir in der Zeit weit zurückgehen, und zwar ganz zum Anfang; ganz zum Anfang der Schöpfungsgeschichte: „Am Anfang schuf Gott den Himmel und die Erde. Die Erde aber war wüst und öde, finster war es über den Wassern. Und der Geist Gottes schwebte über der Wasserfläche“ (1. Mose 1, 1). Im Originaltext heißt es: „Und der Geist Gottes schwebte brütend, vibrierend über den Wassern der Urtiefe“, korrigiert Achim Schneider, und da geht's los. Wenn du einen Physiker fragst: „Wo beginnt Leben?“, dann wird er antworten: „Da, wo Bewegung ist“ (brütend, vibrierend). Es gibt viele Theorien, wie die Erde erschaffen wurde, aber eines steht fest: Benötigt wurde dazu jede Menge Energie.

1.1 Energie und Geist

Was ist Energie? Keine Ahnung. Es kann kein Physiker der Welt Energie beschreiben, keiner. Wir sehen immer nur die Wirkung, nicht aber die Energie. Wenn ein Stein auf die Erde fällt, sehen wir die Wirkung der Massenanziehung,