

JOSEF EPP Eingesperrt in meinem Leben?

JOSEF EPP

Eingesperrt in meinem Leben?



AUSBRECHEN
AUFBRECHEN
ZEICHEN SETZEN

KÖSEL



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
EOS liefert Salzer Papier, St. Pölten, Austria.

Copyright © 2013 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Monika Neuser, München
Umschlagmotiv: fotolia@Alexkava
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-37082-5

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

Inhalt

Vorwort	9
Eingesperrt in meinem Leben	12
Freiheit – im biblischen Denken tief verwurzelt	19
Biblische Botschaften entdecken	19
Exodus – Aufbruch in die Freiheit als biblische Grundbotschaft	23
Ein roter Faden in der Bibel	23
Unterdrückt und versklavt	24
Der solidarische Gott	27
Im Widerstand zur Unterdrückung	30
Auf dem langen Weg in die Freiheit	33
Verantwortung tragen	37

Jesus begegnen – Freiheit gewinnen	40
Die gute Botschaft der Evangelien	40
Jesus der Befreier	43
Von fremden Mächten in Besitz genommen	45
Befreiende Zuwendung	47
An der Freiheitskraft teilhaben	49
Zu neuem Leben befreit	51
Die Todesmacht besiegt	54
Zur eigenen Orientierung	58
Den Fesseln auf der Spur	64
Wahrnehmen – bewusst werden – unterscheiden	64
Fremden Zwecken dienen und eigenen Lebensprinzipien zuwiderhandeln	68
Vergiftete Lebensquellen	71
Unter dem Diktat der Erwartungen	73
Stranguliert vom eigenen Perfektionismus	76
Glaubens-Zwänge	79
Lebens-Lügen	82
In der Un-Entschiedenheit gefangen – hin- und hergerissen sein	86
Verstummt und resigniert	89
Von Schuld gelähmt	92
Lebensfeindliche Selbstzerstörung	95
Angst-besetzt	97
Der verlorene Glaube an sich selbst	100
Im Angesicht des Todes	102
Zur eigenen Orientierung	106

Auf-Brüche in die Freiheit	112
Auf-brechen als Lebensmotiv	112
Zu sich kommen	116
Lebensfeindliche Mächte beim Namen nennen	121
Ent-Scheidungen treffen	124
Wüstenzeiten annehmen	129
Ent-decken, was wichtig ist	133
Den eigenen Standpunkt finden – Boden unter den Füßen gewinnen	137
Klärende Worte sprechen	140
Wertschätzenden Beziehungen trauen – sich von kränkenden Beziehungen abgrenzen	143
Zeit lebensfreundlich gestalten	148
Freiräume des Lebens schaffen	152
Den ersten, kleinen Schritt wagen	154
Fazit: Auf das vertrauen, was uns frei macht	158
Untrennbar verbunden	163
Zur eigenen Orientierung	168
Quellen- und Abbildungsverzeichnis	174

Vorwort

In meiner beruflichen Tätigkeit habe ich einen zuweilen spannenden Spagat zu vollziehen: Als Religionslehrer begegne mir Kinder und Jugendliche, als Klinikseelsorger habe ich mit kranken und älteren Menschen in Lebenskrisen zu tun. Jede Lebensgeschichte ist anders. Das Spektrum der Erfahrungen ist enorm weit. Gleichwohl liegen Vitalität und Gebrechlichkeit, Wachstum und Zerfall, Lebensfreude und Depression, Dynamik und Erschöpfung oft ganz nahe beieinander.

Doch bei aller Vielfalt der Lebenserfahrung und Beweggründe begegne ich im gesamten Spektrum meiner Arbeit immer wieder der bedrückenden Gegenwart von Zwang und Fremdbestimmung. Menschen aller Lebensalter sind mit dem Verlust ihrer Freiheit in zuweilen tragischer Weise konfrontiert. Sie dürfen nicht leben, wie es gut für sie ist und wie sie es wollen.

Kinder unterliegen nicht selten einem zwanghaften Streben nach Lob und Anerkennung, verkrampt tun sie fast alles, um Aufmerksamkeit zu erregen. Andere lassen jedes

Kindsein hinter sich, um den Erwartungen der Eltern zu entsprechen und der schulischen Leistung alle anderen Lebensbereiche zu opfern.

Jugendliche liefern sich einem Gruppendruck aus, der sie verändert und oft ihren Bedürfnissen widerspricht. Sie erstarren zuweilen in der Angst, beim anderen nicht anzukommen, abgewiesen oder verletzt zu werden. In ihrer Unsicherheit agieren manche marionettenhaft, seltsam ferngesteuert, wirken wie eine Karikatur.

Erwachsene, die mitten im Leben stehen, fühlen sich von Sachzwängen, zementierten Lebensstrukturen und dem Kampf um die Daseinssicherung restlos in Beschlag genommen. In Krankheiten, Krisen oder Trennungen wird ihnen bewusst, dass sie etwas ändern müssten, doch sie fühlen sich ohnmächtig, sehen keine Chance, den bitteren Kreisläufen zu entkommen.

Alte Menschen leiden unter dem Nachlassen ihrer Kräfte und fürchten den Verlust ihrer Autonomie. Sie spüren, dass sie sich in vielem schwerer tun, und haben Angst vor Entmündigung und Abhängigkeit. Resigniert fügen sie sich oft dem Beschluss eines Familienrates oder einer Behörde, ohne in dieser Entscheidung sich selbst wiederzufinden.

Jung und Alt sehen sich mit Freiheitsverlusten konfrontiert und empfinden manche Bindungen, in denen sie leben, als lähmende Fesseln. Arbeitslose fühlen sich unfrei angesichts von Abhängigkeit und sozialem Druck, Beschäftigte sehen ihre Freiheit in der Betriebsamkeit des Hamsterrades verloren gegangen. Welch paradoxe Gemeinsamkeit!

Immer wieder sehe ich den eigentlichen Schlüssel zur Verbesserung einer Lebenssituation in einem Befreiungsakt.

Wenn hier ein Kind sich nicht mehr so unter Druck setzen würde und dort ein Erwachsener sich ein wenig dem Diktat der Termine entzöge, könnte neue Lebensfreude aufblühen. Eine Veränderung in der Lebensführung, eine bewusster Ernährung, mehr Bewegung, eine Entlastung von täglichen Verpflichtungen – was könnte nicht alles gewonnen werden, wenn verkrustete Strukturen aufgebrochen würden.

Doch oft bleibt es beim Konjunktiv, bei der gedachten Möglichkeit. Der Alltag, die Prägungen, die wirtschaftlichen Notwendigkeiten, die Sachzwänge, die Erwartungen der anderen oder die fest gefügten Strukturen sind nur ein kleiner Auszug aus dem Katalog all der Dinge, die einer befreienden Veränderung entgegenstehen. Sie stehen als zweifelndes »Aber« den gedachten Möglichkeiten entgegen.

Heißt das nicht in vielen Situationen, dass der Weg in eine Sackgasse einfach weitergegangen wird, weil man noch nicht an deren Ende angekommen ist? Soll das Zukunft sein?

Die Grundbotschaft der Bibel spricht eine andere Sprache. Sie spricht vom Auszug aus der Fremdbestimmung, vom mutigen Wagnis der Freiheit, von der Ver-rücktheit eines neuen Lebens. Ist das nur Utopie? Lebensfremde Spinnerei?

Dieses Buch will nach Wegen suchen, die die Hoffnung auf ein freieres Leben realistisch erscheinen lassen. Es will Mut machen, der Verheißung zu trauen, dass ein gelingendes Leben mit mehr Selbstbestimmung und wachsender Freiheit möglich ist. Es will Mut machen, die ersten kleinen Schritte dazu schon heute zu gehen. Es verdankt seine Zuversicht Menschen, die befreiende Schritte gewagt haben und die mich daran teilhaben ließen.



Josef Epp

Eingesperrt in meinem Leben?

Ausbrechen - Aufbrechen - Zeichen setzen

Gebundenes Buch, Pappband, 176 Seiten, 12,5 x 20,0 cm

ISBN: 978-3-466-37082-5

Kösel

Erscheinungstermin: November 2013

Freiheit und Befreiung sind zentrale Schwerpunkte der biblischen Glaubensbotschaft. In der Lebenssituation vieler Menschen, die in Abhängigkeiten verstrickt und von ganz unterschiedlichen „Sachzwängen“ bestimmt sind, kann diese Botschaft neue Lebensperspektiven eröffnen. Das Buch wendet sich an Menschen, die sich in der alltäglichen persönlichen, familiären und beruflichen Situation häufig fremdbestimmt sehen und die Sehnsucht nach mehr Selbstbestimmung und Freiraum verspüren. Es ermutigt dazu, das Leben in die Hand zu nehmen und Veränderungen entschlossen herbeizuführen.

 [Der Titel im Katalog](#)