

NELLI BANGERT / ANNE HERBST

frei

GELIEBT LEBEN



Nah an Gottes Herz die Weite
des Lebens entdecken

GerthMedien

INHALT

Vorstellung	7
Prolog	9
Vorwort	12
Definition	15
FREI IM HEUTE	20
Ab in die Hängematte	20
Loslassen – um weiterzugehen	26
Mit den Bäumen jubeln	34
Raus aus der Routine	40
Im Herzen frei	48
Entscheiden – ohne 100 % Klarheit	54
Ein Tag tanzt aus der Reihe	58

FREI IN MIR SELBST	62
Durch Jesus bin ich die, die ich bin	62
Heilsame Zwangspause	72
Selbst glauben	76
Die Sache mit dem Stolz	80
Sein Blick macht mich sichtbar	84
Gefangen in Sucht	88
Einfach Kind sein	92
Alles ist Gnade	100
FREI IM ALLTAG	104
Nicht mehr auf zwei Hochzeiten gleichzeitig tanzen	104
Frei von Kram	110
Digital Detox tut gut	118
Leichter leben – die Sache mit dem Essen	126
FREI IM LIEBEN	132
Herz auf und Freund sein	132
„Du, ich hab da was auf dem Herzen!“	138
Du musst Menschen nicht glücklich machen!	142
Nein ist auch eine gute Antwort	146
Sauerstoff in Beziehungen	150

FREI IM GLAUBEN	156
Frei in Gottes Gegenwart	156
Unzensiert ehrlich	162
Weg mit den Lügen über Gott	168
Kühn beten	172
Frei von deiner geistlicher Messlatte	176
Schluss mit dem Vergleichen	182
Neugeboren	188
FREI IM DIENEN	194
Mutig aufstehen	194
Frei, Gaben zu entfalten	200
Voll im Flow	206
Mit Samenkörnern werfen	212
Einfach machen	216
FREI IM MORGEN	220
Hallo Neuland!	220
Das Morgenglück	226
Himmlisch: 100 % frei!	232

VORSTELLUNG

Ich bin **NELLI** und wohne gemeinsam mit meinem wundervollen Ehemann Christian in Hessen. Ich schreibe Bücher und spreche auf christlichen Events, um Menschen in Gottes Gegenwart zu führen. Denn Gott schenkt ein Leben im Überfluss. Das erlebe ich in den Hoch- und Tiefphasen meines Lebens und das möchte ich teilen.

Meinen Mann und mich verbindet unsere Liebe zu Jesus und der Wunsch, zuerst für Gottes Reich zu leben. Immer wieder stellen wir uns Gott zur Verfügung und bitten ihn, unsere leeren Hände zu füllen mit dem, was er für uns bereithält. Und ja – er hat so viel für uns!

Neben meiner kreativen Ermutigungsarbeit gehe ich super gern im Wald spazieren, lese viele Bücher, treffe Freundinnen auf einen Käsekuchen und Latte Macchiato, singe total gern, spiele Klavier und bringe mich in meiner Kirchengemeinde ein.





Ich bin **ANNE**. Ich liebe Kunst und Kreativität. Ich liebe Jesus. Und ich liebe es, wenn ich beides verbinden kann. Ende 2018 habe ich mit Linda das Papeterie-label *Bloom of Eden* gegründet. Wir träumen davon, mit kreativen Produkten, die von Gottes Schönheit inspiriert sind, Menschen in ihrem Alltag zu ermutigen. Dass ich für dieses Buch die kreativen Seiten gestalten

durfte, freut mich mega.

Ansonsten ist mein Alltag geprägt von meinen beiden wunderbar wilden Kids Lotte und Theo und meinem Mann Lukas. Gemeinsam gehen wir durch alle Höhen und Tiefen.

Ich freue mich so, dass du dieses Buch jetzt in deinen Händen hältst. Echt bisschen verrückt, dieses Gefühl! Ich hoffe und bete, dass es dich inspiriert, ermutigt, herausfordert und befreit. Dass es einfach genau das tut, was Jesus in dir tun möchte.



PROLOG

Eines Nachts träumte ich diesen Traum: Von links lief ein Mädchen an mir vorbei. Sie hatte die Haare zu einem Pferdeschwanz zusammengebunden. Nachdem sie mich schon einige Meter hinter sich zurückgelassen hatte, drehte sie sich noch einmal zu mir um und sagte: „Du hast dir die Falle selbst gebaut.“ Gleich darauf schaute sie wieder nach vorne und lief mit großen Schritten weiter in Richtung einer hügeligen, schönen Landschaft. Plötzlich fing sie auf einer Wiese an, ganz athletisch Räder zu schlagen. Sie war ausgelassen, tobte sich so richtig in diesem saftigen Grün aus und versprühte dabei Lebensfreude und Energie ohne Ende.

Und ich? Ich stand unbeweglich herum und schaute ihr aus der Ferne zu. Sie lachte und feierte ihr Leben – und ich: beobachtete sie nur dabei. War nicht Teil dieser Freude, nur Zuschauerin. Puh, dieser Traum berührte mich tief und machte mich ziemlich betroffen.

Ich verstand die Botschaft: Gott hatte für mich ein Leben in Weite, in Freiheit und voller Lebendigkeit vorgesehen. Und ich? Ich ergriff dieses Leben nicht und stand stattdessen nur irgendwo herum und baute mir selbst Fallen, die mir die Sicht und auch den Weg in Richtung Freiheit versperrten: Ängste, Sorgen, Lügen, un-gute Verhaltensmuster, Süchte, Selbstzweifel, Glaubenszweifel,

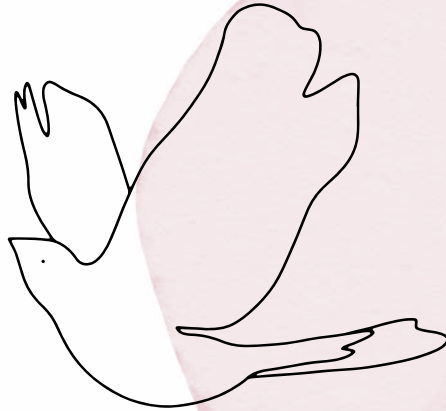
viel zu viele angesammelte materielle Dinge, die mich belasten, falsche Sicherheiten, toxische Beziehungen ...

Ein trauriges Bild ohne Happy End zeichnete dieser Traum: gefangen in selbst erbauten Fallen. Hier könnte ich einen Punkt setzen und damit wäre das Schicksal besiegelt. Das war die Geschichte von dem Wunsch nach Freiheit, der nie erfüllt wurde – gäbe es da nicht den Einen, der sich auf den Weg gemacht hat, um mich aus meinen Fallen zu befreien, um mich in die Freiheit zu locken. In *seiner* Freiheit. Ja, das ist die unfassbare Wahrheit, die eine frische Brise Hoffnung zu mir herüberweht, während ich noch in meinen Fallen feststecke. Auch wenn ich das schon so oft gehört und gelesen habe, bekomme ich bei diesem Gedanken doch immer wieder eine Gänsehaut und mein Herz kann das Glück kaum fassen. Jesus war bereit, sein Leben in Herrlichkeit bei seinem Vater zu verlassen, um mir in meiner Enge zu begegnen. Seine Gegenwart durch den Heiligen Geist erfüllt meine Enge und zieht mich liebevoll hinaus in die Freiheit.

Das ist möglich, weil Jesus am Kreuz sein Leben gelassen hat, um mir ein neues Leben in Freiheit zu schenken. Am Kreuz – mitten in seinem Leidensprozess und kurz vor seinem Tod – sagte er dann auch die alles entscheidenden Worte, die unsere „geistlichen Rahmenbedingungen“ in einem Nu radikal verändert haben: „Es ist vollbracht!“ Es ist vollbracht! Der Tod hat keine Macht mehr, die Sünde hat keine Macht mehr – stattdessen: pure Freiheit. Jesu Tod und Auferstehung werden zum Schlüssel in die Freiheit für alle Menschen, die diese Freiheit durch ihren Glauben an Jesus in Anspruch nehmen wollen. Und jeder einzelne Mensch darf diese Freiheit für sich ganz persönlich in Anspruch nehmen. Das Leben

von Jesus ist so kostbar, dass sein Tod als Lösegeld für alle Menschen ausreicht. Ist das nicht krass? Ist das nicht die Krönung der Erlösung und der vollendeten Freiheit, die eine Hymne in uns anklingen lässt?

Ich möchte dieser Melodie der Freiheit mein Leben lang folgen. Mich von ihr immer wieder neu in die Freiheit locken lassen. Ich möchte immer wieder neu aus der Enge meiner Fallen aufbrechen, die ich mir selbst gebaut habe ..., um Jesus zu folgen. Demjenigen, der die vollendete Freiheit in seinem Herzen trägt – und sie auch meinem Herzen schenken will.



WENN
EUCH ALSO DER
SOHN GOTTES
BEFREIT, DANN SEID
IHR WIRKLICH FREI.

Johannes 8,36

Welches Gefühl löst das Wort »Freiheit« in dir aus?

.....

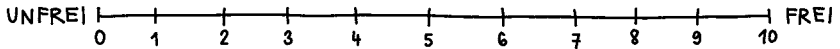
.....

.....

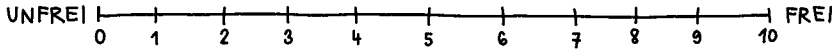
.....

Wie frei fühlst du dich in den folgenden Lebensbereichen:

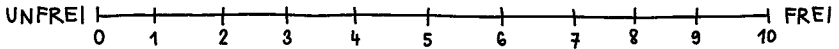
Alltag



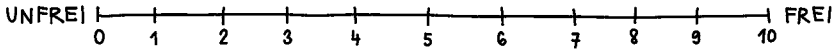
Familie



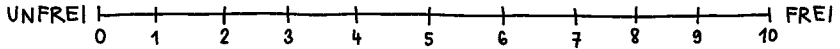
Beziehungen / Freundschaften



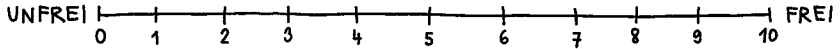
Beziehung zu Gott



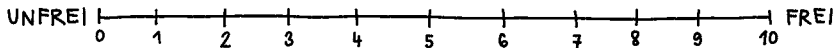
Gemeinde / Kirche



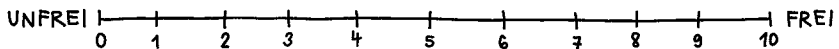
von Altlasten aus der Vergangenheit



Schule / Ausbildung / Beruf / Zuhause bei deinen Kids



wenn du an deine Zukunft denkst



Frei im Heute

AB IN DIE HÄNGEMATTE

»Kommt her zu mir, alle,
die ihr mühselig und beladen seid;
ich will euch erquicken.«

(Matthäus 11,28; LUT)

Hängematten-Zeiten sind so nötig im Leben. Kleine genauso wie große Hängematten-Zeiten. Einfach mal alle Viere von sich strecken, Aufgaben mal Aufgaben sein lassen, Pflichten einfach mal Pflichten sein lassen – und ab in die Hängematte. Vielleicht hast du sogar das Glück, eine echte Hängematte zu besitzen? Bei mir steht sie noch auf der Wunschliste. Aber Hängematten-Zeiten kenne ich Gott sei Dank auch so. Eine wunderschöne Hängematten-Zeit durften Christian und ich in unserem bereits erwähnten Schwedenurlaub erleben. Diese Zeit werden wir nie vergessen, weil sie uns komplett aus unserem Alltag herausholte. Wir tauchten so richtig tief ein in Freiheit, Entspannung und Glück – auf eine ganzheitliche Weise. Die Entspannung, die wir dort genießen durften, werde ich nie vergessen. Ganz bewusst liefen wir nicht drauflos, um Museen zu besuchen und Ausflüge zu machen.

Ganz bewusst ließen wir uns auf den langsamen Rhythmus von Schweden ein, den wir inmitten von wunderschöner Natur fühlten.

In mein Tagebuch schrieb ich: „Wir dürfen einfach sein, ohne etwas tun zu müssen. Ich kenne dieses Gefühl im normalen Leben kaum – diese durchdringende, tiefe Freiheit. Nicht in diesem Rhythmus von Verabredungen, Terminen, Aufgaben und Pflichten funktionieren zu müssen, sondern wirklich einmal aus all dem heraustreten zu dürfen – um in die Ruhe einzutauchen. Dort in der Ruhe entdeckte ich gerade eine unfassbar große Freiheit. Da gibt es wirklich gerade nichts, was wir tun müssen. Nichts, was jetzt sofort dran ist. Keine Wäsche, die gewaschen oder gebügelt werden muss, kein Text, der geschrieben werden muss, keine Absprachen, die getroffen werden müssen, keine Menschen, denen ich gerade etwas schuldig bin. Einfach gar nichts. Ruhe. Frieden. Leere To-do-Listen. Freiheit. Unfassbar.“

Das Erleben dieser Freiheit berührte mein Herz ganz tief. Ich fühlte die Freiheit, einfach zu empfangen, einzuatmen, zu sein. Ich fühlte die Einladung von Gott, einfach mal nur da zu sein. Ich verstand und schrieb weiter ins Tagebuch: „Ich muss nicht weiter, ich bin schon da. Ich brauch nichts mehr, ich habe schon alles. Wo könnte es mir besser gehen als in der Gegenwart Gottes? Bei Gott erkenne ich, wer ich bin. Bei ihm begreife ich, wie ich gemacht bin. Bei ihm wird mir klar, was er mit und von mir will. Bei ihm kann ich annehmen, dass ich ihn brauche. Ohne ihn bin ich nichts. Aber mit ihm bin ich alles. Ohne ihn kann ich nichts. Aber mit ihm geht so viel. Ohne ihn sind meine Lebensfarben blass, aber mit ihm wird es knallig und leuchtend. Ohne ihn ist

mein Leben kraftlos, aber mit ihm habe ich die Kraft, Berge zu erklimmen. Ohne ihn bin ich nur ein Gefäß von vielen anderen, aber bei ihm werde ich zum Lieblingsstück. Ohne ihn hat mein Leben keine Kontur, aber mit ihm wird das Bild klar. Ohne ihn bin ich irgendjemand, aber mit ihm bin ich Nelli. Keine Kopie, sondern ein Original. Kein Pausbild, sondern ein Kunstwerk des größten Künstlers.“

Bei Gott komme ich zur Ruhe und lasse alle Hetze und jeden Stress los. Gott selbst will mich erfrischen und meiner Seele neue Kraft schenken. Nicht nur im Schwedenurlaub, sondern auch mitten in meinem Alltag.

In Matthäus 11,28 (LUT) lädt Jesus selbst in die „Hängematte“ ein: „Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.“ Er lädt uns dazu ein, Stress, Druck und Hetze bei ihm loszulassen und neue Erquickung, neue Erfrischung und Stärkung von ihm zu empfangen. Wow, was für eine Einladung! Manchmal – wenn ich gerade eine Hängematten-Zeit benötige, aber gerade nicht in Schweden bin (wie die meiste Zeit meines Lebens) – stelle ich mich gern unter die Dusche und lasse mich vom kühlen Wasser erfrischen. Dabei öffne ich auch meine Seele bewusst für die Erfrischung, die nur Jesus mir geben kann. Ich bitte ihn dann, mir gutzutun und meiner Seele neue Freude und Kraft zu schenken. Erfrischung äußerlich und innerlich im selben Moment – gut, oder? Jesus erfrischt so, wie es sonst niemand tun kann. Seine Erfrischung gibt meiner Seele neue Kraft!

Frei - Moment

WIE GEHT ES DIR HEUTE?
BRAUCHST DU AKTUELL EINE
HÄNGEMATTEN-ZEIT? VERPASSE
KEINE GELEGENHEIT, DIR NEUE FREIHEIT
VON JESUS SCHENKEN ZU LASSEN.





KOMMT
ALLE HER ZU MIR,
DIE IHR EUCH ABMÜHT UND
UNTER EURER LAST LEIDET!
ICH WERDE EUCH RUHE GEBEN.

Matthäus 11,28



Hier ist Platz für deine großen und kleinen Sorgen.
Schreibe einfach mal stichpunktartig alles auf, was dich gerade belastet. Für Gott ist nichts zu groß oder zu klein.
Er öffnet seine Hände und möchte deine Lasten tragen und deinem Herzen Ruhe und Freiheit schenken.

LOSLASSEN – UM WEITERZUGEHEN

»Ich vergesse, was dahinten ist,
und strecke mich aus nach dem, was vorne ist.«

(Philipper 4,13; LUT)

Die Vergangenheit bremst uns manchmal aus und hält uns davon ab, voller Mut und Neugier in die Zukunft zu gehen. Schlechte Erfahrungen und Erinnerungen können bleischwer auf uns lasten und uns sehr viel Kraft und Freude rauben. Melancholisch denken wir dann immer und immer wieder an diese Dinge zurück – und verpassen dabei die Ausfahrt in ein leichteres Leben. Das ist ein sehr hoher Preis. Wie viel heilsamer ist es doch, unsere Lasten bewusst abzuwerfen. Denn es gibt so viel Schönes, was wir erleben und gestalten dürfen – und dafür braucht es Raum im Herzen und im Kopf.

Wenn unsere Vergangenheit uns den Weg in die Zukunft versperrt oder zumindest unsere Sicht verschleiert, ist es an der Zeit, stehen zu bleiben und genau hinzuschauen: Was darf ich loslassen? Womit darf ich mich versöhnen? Was darf heil werden?

Vielleicht ist es an der Zeit, Menschen, Orte, Verletzungen, Worte loszulassen. Denn wer nicht loslässt, findet keinen Weg in

die Zukunft, sondern bleibt stehen und erstarrt in gewisser Weise. Anstatt nach saftig süßem Leben schmeckt alles irgendwann bitter. Ich finde, jeder sollte wirklich alles daransetzen, sein Leben nicht durch Bitterkeit verkommen zu lassen. Dafür hat Gott es uns nicht geschenkt. Dafür ist es viel zu kostbar.

Ganz eindrücklich zeigt uns das die Geschichte von Lots Frau. Eine Geschichte, die ich schon als Kind echt übel fand. Lot und seine Frau werden von Engeln dazu aufgefordert, mit ihren beiden Töchtern die Stadt zu verlassen, bevor sie aufgrund des fortwährenden sündhaften Verhaltens ihrer Bewohner zerstört werden soll. Als Lot zögert, übernehmen die zwei Engel und leiten ihn und seine Familie aus der Stadt heraus. Die Engel kommunizieren klar und unmissverständlich: „Schaut nicht zurück, bleibt nirgendwo stehen, sondern flieht ins Gebirge! Sonst werdet ihr umkommen!“ (1. Mose 19,17) Klarer geht es nicht.

Aber Lot will sich mit dieser klaren Aussage nicht zufriedengeben und versucht, die Engel umzustimmen. Er will nicht so weit weg fliehen – und bekommt tatsächlich einen näherliegenden Ort als Zufluchtsort zugesagt. Er begibt sich mit seiner Familie auf die Flucht, und kaum hat er die Stadt verlassen, wird sie tatsächlich vernichtet. Alles wäre zumindest für ihn und seine Familie gut gegangen und sie wären in Sicherheit gewesen, wenn Lots Frau auf die Worte der Engel gehört hätte. Aber stattdessen schaut sie zurück. Die brutale Folge: Sie erstarrt zu einer Salzsäule.

Eine furchtbare Geschichte, die in mir viele Fragen aufwirft. Warum handelt Gott auf so eine „brutale“ Weise? Wie kann ein vermeintlich kleiner „Fehltritt“ so furchtbare Konsequenzen haben? Aber am Ende ist Gottes Handlung an dieser Stelle die Re-

aktion auf den Ungehorsam von Lots Frau. Sie missachtet die Warnung der Engel und schaut zurück. Sie begreift nicht, dass sie an dieser Stelle wirklich Gott vertrauen und nach vorne schauen darf. Auch wenn vielleicht Fragen offenbleiben, ermutigt diese Geschichte dazu, Gott beim Wort zu nehmen und auf seine Anweisungen zu achten. Gott fordert Gehorsam ein und das völlige Vertrauen in seine Wege für uns. Genauso kann diese Geschichte aber auch ein Bild dafür sein, dass wir nicht rückwärtsgewandt leben sollten – sondern mit freiem Blick nach vorne.

Als Christian und ich aus einem Urlaub aufbrechen wollten, um wieder heimzufahren, spürte ich auf meinem Herzen eine echte Last. Ich wurde an eine Geschichte aus der Vergangenheit erinnert, die ich noch nicht so richtig losgelassen hatte. Anstatt frei zu sein und auch den alten Schmerz und die Verletzungen loszulassen, ließ ich meine Gedanken immer wieder in die Vergangenheit zurückwandern und schwelgte in gewisser Weise in dieser vergangenen bittersüßen Zeit. Ich grübelte, erinnerte mich, fühlte den Schmerz wieder, ließ alte Gefühle zu. Eine Sache, die andere ja gar nicht mitbekamen, sondern die nur in meinem Inneren stattfand. Aber plötzlich wurde mir klar: Ich will diese alte Geschichte am Urlaubsort lassen und auf keinen Fall mit in meine Zukunft nehmen. Ich will befreit davon in meine Zukunft gehen.

Es war schon spät abends und dunkel im Zimmer, Christian wollte schlafen. Da zückte ich meinen Laptop und schrieb mir meine ganze Last vom Herzen in ein Word-Dokument. All die Traurigkeit, die Melancholie, die Herzensschwere, die beim Erinnern an diese vergangene Zeit hochkamen, packte ich in dieses Dokument. Hielt ich Jesus bewusst hin. Das alles ließ ich nun los;

„Herr, nimm doch diese Altlasten von meiner Seele und befreie mich davon!“

Vielleicht kennst du das? Manchmal beten wir solche Sätze, aber meinen sie gar nicht so im tiefsten Herzen. Wir beten – und nehmen sie wieder mit. Beten – und lassen sie immer noch nicht los. Schaffen es nicht, die Schatten aus vergangenen Tagen bei Gott loszulassen.

Auch ich spazierte manchmal viel zu lange mit Lasten auf meiner Seele herum, die schon längst ein für alle Mal bei Gott losgelassen werden sollten. Aber an diesem letzten Urlaubsabend ließ ich meine alte Last wirklich los – und ging schlafen. Mitten in der Nacht schenkte Gott mir ein übernatürliches Erleben. In meinem Rachen fing es irgendwie an zu „brennen“, ich kann es kaum beschreiben. Es „brannte“ so stark und ich fragte mich zunächst, was es wohl war, das dieses Brennen auslöste. Auch fühlte ich so einen Druck auf meinem Herzen. Aber dann betete ich einfach zu Gott: „Heile mich, heile mich.“ Der Druck in meinem Herzen löste sich auf und nichts brannte mehr. Ich war einfach frei und diesmal wirklich zutiefst – nun sogar übernatürlich berührt – frei. Morgens wachte ich auf und da, wo es in meinem Herzen wehgetan hatte aufgrund der Erinnerungen, fühlte ich nur noch ein Taubheitsgefühl. Ja, ich wusste vom Kopf her noch, um welche Lasten es sich handelte. Aber mein Herz spürte es nicht mehr. Es tat nicht mehr weh. Ich spürte keinen Schmerz mehr und keine Last lag mehr auf meinem Herzen. Ich war frei. Auch wenn solche übernatürlichen Erfahrungen nicht ständig passieren, so zeigt mir dieses Erlebnis doch auf besondere Weise, dass Gott uns von unseren Altlasten befreien *will*. Er will uns in die Zukunft führen.

Frei - Moment

WELCHE GESCHICHTE TRÄGST DU
SCHON VIEL ZU LANGE MIT DIR HERUM?
ES IST FÜR DICH AN DER ZEIT, SIE
LOSZULASSEN, UM BEFREIT IN DEINE
ZUKUNFT AUFZUBRECHEN!
HAB MUT, LASS LOS!



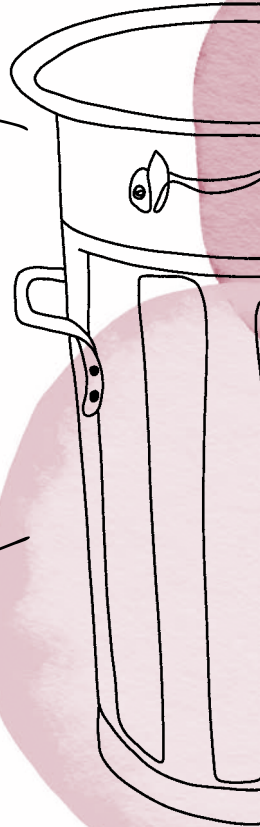
Notizseite

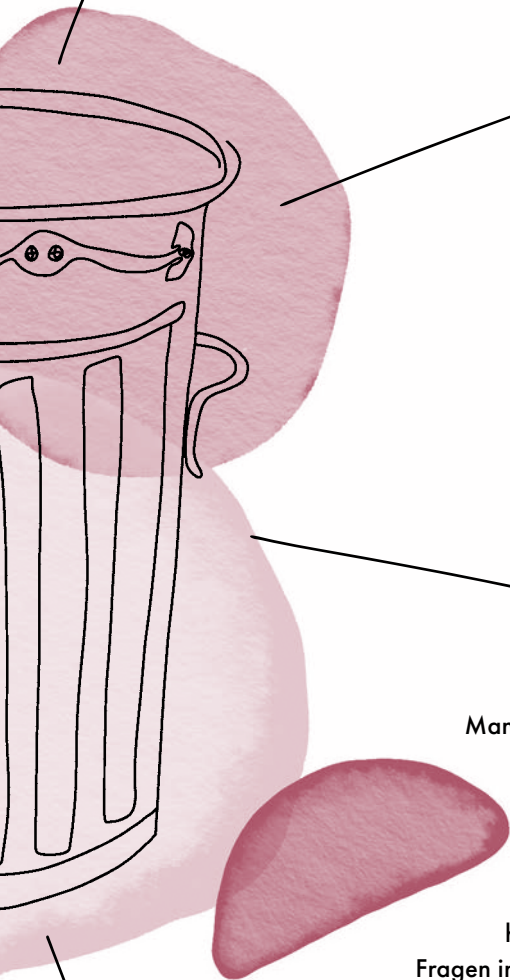


CIAO SEELENMÜLL

Menschen werden uns immer wieder enttäuschen und verletzen.
Es ist deshalb extrem wichtig, dass dein Glaube an Jesus gefestigt ist.
Fehlritte oder verletzende Worte können unsere Nachfolge
sonst echt erschüttern.

Schreibe doch mal ein paar Dinge auf:
Welche Menschen haben dich verletzt, wer hat dich enttäuscht?
Wo konntest du schon vergeben? Wo möchtest du noch vergeben?
Vergebung bringt so viel Freiheit mit sich!





Manche Verletzungen können wir mit Gottes Hilfe selbst verarbeiten. Andere müssen angesprochen oder mit jemand anderem seelsorgerisch oder psychotherapeutisch bearbeitet werden. Hole dir bitte Hilfe, wenn du das Gefühl hast, dass sich Ereignisse, Probleme oder Fragen in dein Herz hineingefressen und schwere Verletzungen hinterlassen haben, die einfach nicht heilen wollen. Es ist ein Zeichen von Stärke, wenn wir erkennen, dass wir nicht alles allein tragen können – und müssen.