



Dies ist der erste Teil der fünfteiligen sommerlichen Predigtreihe „Relax in the Son“. Es ist Sommer und das bedeutet Ferienzeit: Entspannung, Erholung, freie Tage, laue Nächte, die Zehen in den Sand stecken, in die Meereswellen eintauchen. Hand aufs Herz: Was gibt es Schöneres als Urlaub? Sommer, Sonne, Strand, Beine hochlegen. Einfach mal relaxen. Das Handynetzt ignorieren, den Terminkalender zuschlagen und das Gesicht in die warme Sommersonne strecken. Wir nennen das „Relax in the Sun“ – Entspannung in der Sonne. Doch wir alle kennen das Phänomen: Der Urlaub ist vorbei, die Rückreise mit den quengelnden Kindern war anstrengend, die Koffer sind ausgepackt, und nach drei Tagen im Büro ist der Erholungseffekt wieder komplett verpufft. Warum? Weil die äußere Sonne zwar unsere Haut bräunt, aber unseren inneren Akku nicht wirklich nachhaltig auflädt. Und genau darum geht es in unserer Predigtreihe: Was unseren inneren Akku wirklich und nachhaltig aufladen kann.

DAS GEHEIMNIS DES PAULUS

Stellt euch vor, Paulus schreibt vor fast 2000 Jahren einen Brief, der sich anfühlt wie eine Postkarte aus dem absoluten Traumurlaub. Und das Verrückteste daran: Er sitzt im Gefängnis, als er ihn verfasst! Trotzdem strahlt dieser Brief eine unglaubliche Freude, eine starke Zuversicht und eine tiefe Gelassenheit aus. Paulus hat nämlich ein Geheimnis entdeckt. Sein Motto lautet nicht „Relax in the Sun“, sondern „Relax in the Son“ – Entspanne dich im Sohn, in Jesus Christus.

In den nächsten Ausgaben werden wir uns in fünf Teilen mit den wichtigsten Punkten seines Briefes an die Philipper befassen. Im Mittelpunkt steht dabei ein Thema: Wie finden wir im Alltag und im Glauben echte Erholung durch die wahre „Sonne“, also den Sohn Gottes? „Relax in the Son“ ist nämlich tatsächlich eine Einladung zu einem entspannten Lebensstil, die von Jesus Christus selbst ausgesprochen wurde. Er sagt:

Matthäus 11:28 (LUT) „Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken.“

Die Wellness-, Work-Life-Balance- und Urlaubsbranche boomt! Bunte Prospekte und wunderschöne Reisedokumentationen zeigen uns die herrlichsten Bilder von Traumstränden auf der ganzen Welt und versprechen uns einen entspannten Lebensstil – wenn wir nur die angepriesene Reise buchen. Und wir sind einfach fasziniert, können unseren Blick gar nicht mehr abwenden.

Um das alles selbst einmal erleben zu können, arbeiten wir fleißig und planen die Sommerferien mit der Familie ganz genau durch. Wenn dann endlich der große Tag gekommen ist und alle Koffer gepackt sind, fahren wir voller Vorfreude auf die Autobahn gen Süden. Und manchmal, ach ja, landen wir schon vor dem Elbtunnel im ersten großen Stau, sehen rot und der Blutdruck steigt.

Wir wollen unbedingt entspannen – und machen uns damit paradoxerweise den größten Stress. Warum? Weil wir es gewohnt sind, alles im Griff haben zu müssen. Wir leben im permanenten Kontrollmodus, geben ständig Vollgas – selbst im Urlaub. Wenn es um Entspannung und Erholung geht, kennen wir keinen Spaß. Wir können einfach nicht aus unserer Haut.

Und – Hand aufs Herz – sieht es in unserem Glaubensleben nicht oft ganz ähnlich aus? Manchmal versuchen wir so krampfhaft entspannt, glücklich und erlöst zu sein (oder zumindest so zu wirken), dass wir dabei total verkrampfen und oft genug auch verkanten. Ja, der helle, sonnendurchflutete Sommer lädt zum Entspannen ein. Doch echter Frieden hängt nicht von Urlaub, Wetter oder Freizeit ab. Paulus zeigt: Wahre Erholung findet das Herz allein in Jesus Christus. Daher geht es in dieser Sommerserie um ein Leben aus Gnade.

EIN BRIEF AUS DEM KELLERLOCH

Ich sagte es ja bereits: Das große Geheimnis von Paulus war „Relax in the Son!“ Sein Brief an die Philipper strahlt einen unglaublichen inneren Frieden, eine entspannte Gelassenheit und solch eine tiefe Freude aus, die echt inspirierend ist. Dabei schrieb er diesen Brief nicht entspannt aus dem Urlaub, von einer Sonnenliege am Pool aus und mit einem leckeren Cocktail in der Hand. Ganz im Gegenteil.

Paulus saß in Rom im Gefängnis, er lag in einem feuchten, dunklen Kellerloch in Ketten. Er machte gerade eine schwere Zeit durch – das kann man wohl mit Fug und Recht so sagen. Aber genau darum lassen die Worte, mit denen er seinen Brief beginnt, aufhorchen. Sie sind anders, als man vielleicht denken würde:

Philipper 1:2 (SCHL) „Gnade sei mit euch und Friede von Gott, unserem Vater, und dem Herrn Jesus Christus!“

Mit diesen Worten setzt Paulus den Grundton für den ganzen Brief. Es geht um Gnade und „Friede von Gott“! Was zuerst einmal nur wie ein frommer Spruch klingt, bekommt Tiefe und Gewicht angesichts der Lebensumstände, in denen Paulus leben muss! Er sitzt hinter dicken Mauern und eben nicht am Pool eines luxuriösen All-Inclusive-Hotels.

Ein Leben aus Gnade ist ein Leben mit echtem inneren Frieden – egal, wie die Umstände gerade auch sein mögen. So oft aber erleben wir selbst dies ganz anders. Ich glaube daher, es könnte für uns durchaus von Wert sein, die Worte des Paulus aus diesem Brief an die Philipper einmal ein wenig näher zu betrachten.

DER FOKUS AUF DIE DANKBARKEIT

Gleich in den nächsten Versen liefert Paulus uns auch schon einen ersten ganz wichtigen Schlüssel für ein entspanntes, glückliches Leben:

Philipper 1:3-4 (HOF) „Ich danke meinem Gott immer wieder, wenn ich an euch denke, und das tue ich in jedem meiner Gebete mit großer Freude.“

Vergiss nicht, Paulus sitzt - während er diese Worte schreibt - im Gefängnis, in Ketten gefesselt. Aber anstatt sich auf die Unannehmlichkeiten, die kalten, feuchten Mauern und die brutalen Wachen um ihn herum zu konzentrieren, richtet er seinen Blick auf die Menschen, die ihm am Herzen liegen. Er beginnt den Brief mit einem tief empfundenen Gefühl der Dankbarkeit, und das erfüllt ihn dann mit einer großen Freude.

Wenn wir im Alltag nur auf das starren, was nicht so läuft – die Arbeit, die noch auf uns wartet, der Streit mit der Familie, die Hitze, die uns zu schaffen macht, die schwierigen Umstände –, dann kann das schnell zu einem Gefühl der Hoffnungslosigkeit führen, und wir stecken in einem dunklen Kellerloch.

„Relax in the Son“ lädt uns ein, aus den Schatten herauszutreten und das Licht zu genießen. Stell dir vor, du lehnst dich in einem Liegestuhl zurück und nimmst dir einen Moment Zeit, um Gott zu danken. Denk an die Menschen, die dich umgeben, an Gottes Treue in der Vergangenheit und an all die guten Dinge in deinem Leben, auch wenn es mal nicht so einfach war. Ein weiser Mann der Bibel hat das mal so schön ausgedrückt:

Psalms 50:23 (HOF) „Wer Gott dankt, der bringt damit ein Opfer, das ihn wirklich ehrt. Er macht den Weg frei, auf dem Gott ihm Rettung bringt!“

Ja, manchmal ist Dankbarkeit wirklich ein Opfer und fällt uns angesichts der Umstände echt schwer. Aber so heißt es hier: „Wer Gott dankt ... macht den Weg frei!“ Dankbarkeit verändert das Klima in unserem Herzen von drückender Schwüle hin zu einer erfrischenden Sommerbrise. Dankbares Gebet richtet den gesenkten Blick weg vom Schweren, erhebt das Haupt hin zum Guten, weg von den Umständen – und hin zu Gott. Und das wiederum führt – trotz allem – zu einer Zuversicht und Gelassenheit, zu einem Frieden, der jeglichen Verstand übersteigt:

Philipper 4:4-7 (HOF) „Freut euch zu jeder Zeit, dass ihr zum Herrn gehört. Und noch einmal will ich es sagen: Freut euch! (...) Macht euch keine Sorgen! Ihr dürft in jeder Lage zu Gott beten. Sagt ihm, was euch fehlt, und dankt ihm! Dann wird Gottes Friede, der all unser Verstehen übersteigt, eure Herzen und Gedanken bewahren, weil ihr mit Jesus Christus verbunden seid.“

Wenn man immer im Hinterkopf behält, unter welchen Umständen Paulus damals leben musste, dann bekommen solche Worte ein besonderes Gewicht; denn sie sind nicht von einem Sonnyboy leichthin einfach mal so dahingesagt – sie wurden im harten Alltag geprüft, getestet und bewährt.

Als Christ, der gerade eine schwere Zeit durchmacht und vielleicht das Gefühl hat, dass es im Leben gerade nicht viel zu feiern gibt, kann es hilfreich sein, an Paulus und seine Worte zu denken: „Freut euch zu jeder Zeit, dass ihr zum Herrn gehört.“ Zumindest hier kannst du mit deinem Dank an Gott ansetzen und vielleicht neue Perspektiven für dich entdecken.

NEUE ZUVERSICHT UND NEUE PERSPEKTIVEN

Was war noch einmal Paulus' Geheimnis dort in seiner Zelle? Ganz einfach: „Relax in the Son!“ Dankbarkeit bringt Freude, die wiederum inneren Frieden freisetzt. Darauf folgt neue, gewisse Zuversicht und tiefe Entspannung. Genau das spiegelt auch die folgenden Worte seines Briefes wider:

Philipper 1:6 (NLB) „Ich bin ganz sicher (in guter Zuversicht, voller Gewissheit), dass Gott, der sein gutes Werk in euch angefangen hat, damit weitermachen und es vollenden wird bis zu dem Tag, an dem Christus Jesus wiederkommt.“

Das ist vielleicht der entspannendste Vers des ganzen Briefes. Wer hat's erfunden? Wer hat das Werk begonnen? Wer macht damit weiter? Und wer muss und wird es schließlich vollenden? Richtig! ER. Gott selbst. Merkst du, wer hier die Hauptperson ist? Nicht wir. Es ist Gott.

In unserer heutigen Gesellschaft streben wir oft nach Perfektion in verschiedenen Bereichen unseres Lebens – sei es die Figur für den Strand, die Karriere, die Elternschaft oder unser Glaubensleben. Es kann leicht passieren, dass wir uns unter Druck gesetzt fühlen, alles richtig zu machen und die Verantwortung für viele Dinge zu übernehmen, wie zum Beispiel unseren Job, die Familie, die Gemeinde, vergangene Fehler oder zukünftige Sorgen. Wir neigen dazu, an der Illusion festzuhalten, alles unter Kontrolle zu haben und mit etwas mehr Anstrengung das Leben schon irgendwie zu meistern. Und oft wird uns diese Last zuviel.

Weißt du, was das ist? Das ist geistlicher Sonnenbrand! Wir brennen aus, weil wir meinen, alles selbst machen zu müssen. Die Wahrheit ist aber, dass wir gar nicht alles selbst im Griff haben müssen. Hauptsache ist doch, dass Gott uns hält. Es ist ein unglaubliches Privileg des Glaubens, die Kontrolle abzugeben. Wenn Gott das gute Werk in unserem Leben angefangen hat, dann liegt die Verantwortung für das Gelingen letztlich auch bei ihm – und nicht bei uns.

Wir dürfen die krampfhaft geballten Fäuste öffnen, loslassen und uns in seine Arme fallen lassen. Paulus sagt: Atme durch. Du bist Gottes Baustelle, ja – gewiss. Eine Baustelle. Aber die ist sein Projekt. Er ist der Architekt und Bauleiter. Er hat das gute Werk, sein gutes Werk in deinem Leben angefangen, er wird es ausführen und er bringt es zu einem guten Abschluss. Du darfst dich entspannen. „Relax in the Son!“

Philipper 1:6 (NLB) „Ich bin ganz sicher (in guter Zuversicht, voller Gewissheit), dass Gott, der sein gutes Werk in euch angefangen hat, damit weitermachen und es vollenden wird bis zu dem Tag, an dem Christus Jesus wiederkommt.“

DU BIST GOTTES BAUSTELLE

Apropos „Gottes Baustelle“ – da gibt's noch was Spannendes in unserem Vers zu entdecken. Paulus spricht hier von drei Zeitebenen: Vergangenheit (*Anfang*) und Zukunft (*Vollendung*). Das ist doch echt faszinierend, oder? Und natürlich darf auch die Gegenwart (*Weitermachen*) nicht fehlen!

Wir stimmen der Aussage: „Ich bin allein aus Gnade gerettet und aus Glauben gerecht!“ natürlich voll und ganz zu. Manchmal vergessen wir aber, dass wir das nicht allein durch unsere eigenen Anstrengungen aufrechterhalten können. Wir können nicht durch genügend Selbstdisziplin gute Christen bleiben! Das ist eine Illusion. Auch die Christen in Galatien zu biblischen Zeiten hatten damit so ihre Schwierigkeiten, und Paulus schrieb ihnen deshalb einen Brief mit ein paar deutlichen Worten.

Der ansonsten so besonnene und gebildete Theologe Paulus drückt sich an dieser Stelle mit ungewöhnlicher Emotionalität, Leidenschaft, Schärfe und - ich nenne es mal so - *Lautstärke* aus. Ich möchte euch mal eine Passage aus diesem Brief vorstellen, so wie sie die englische „The Message Bible“ formuliert:

Galater 3:3-6 (MSG) „Ihr verrückten Galater! Hat euch jemand verzaubert? Habt ihr den Verstand verloren? Etwas Verrücktes ist geschehen, denn es ist offensichtlich, dass ihr den gekreuzigten Jesus in eurem Leben nicht mehr klar im Blick habt. Sein Opfer am Kreuz wurde euch doch sicherlich deutlich genug vor Augen geführt. [...] Lasst mich euch diese Frage stellen: Wie hat euer neues Leben begonnen? War es dadurch, dass ihr euch die Seele aus dem Leib gearbeitet habt, um Gott zu gefallen? Oder dadurch, dass ihr auf Gottes Botschaft an euch reagiert habt? Wollt ihr diesen Wahnsinn fortsetzen? Denn nur Verrückte würden glauben, sie könnten aus eigener Kraft vollenden, was Gott begonnen hat. Wenn ihr nicht klug oder stark genug wart, es zu beginnen, wie könntet ihr es dann vollenden? Habt ihr diesen ganzen schmerzhaften Lernprozess umsonst durchgemacht? Noch ist nicht alles verloren, aber das wird es ganz sicher sein, wenn ihr so weitermacht! Beantwortet diese Frage: Tut der Gott, der euch großzügig mit seiner eigenen Gegenwart, seinem Heiligen Geist, beschenkt und in eurem Leben Dinge bewirkt, die ihr niemals aus eigener Kraft tun könntet – tut er diese Dinge wegen eures angestrebten moralischen Strebens oder weil ihr darauf vertraut, dass er sie in euch vollbringt?“

Die Fragen, die Paulus hier stellt, sind berechtigt. Wie oft arbeiten wir uns tatsächlich „die Seele aus dem Leib, um Gott zu gefallen“? Paulus hat daher recht, denn manchmal übertragen wir den Leistungsdruck unseres Alltags und der modernen Gesellschaft tatsächlich auch auf unser Glaubensleben und sind „so verrückt, zu denken, wir könnten das, was Gott begonnen hat, tatsächlich selbst vollenden“.

Paulus nennt den Irrglauben, dass wir dafür *stark und klug genug* seien, einen *Wahnsinn*. Wir aber denken so oft, wir müssten stets die „perfekten“ Christen sein, jeden Tag heldenhaft glauben, niemals zweifeln oder schwach sein. Anstatt uns von Gott einfach beschenken zu lassen, neigen wir dazu, uns auf unser eigenes

angestregtes moralisches Streben zu konzentrieren. Das führt aber letztendlich nicht zum Erfolg, ganz im Gegenteil. Philipper 1:6 erinnert uns daran, dass Gott die Arbeit vollendet. Paulus ermutigt uns nicht, uns bis zur Perfektion anzustrengen, sondern uns darauf zu verlassen, dass Gott die Arbeit vollendet. Das bedeutet für uns vor allem eines: entspanntes Vertrauen.

1. **Relax in the Son** – weil Gott mit uns noch nicht fertig ist – und das auch völlig okay ist.
2. **Relax in the Son** – weil Gottes Gnade größer ist als unser Unvermögen.
3. **Relax in the Son** – weil wir uns Gottes Liebe nicht erarbeiten müssen. Sie ist schon da. So bedingungslos wie die Sommersonne, die einfach wärmt, ohne eine Gegenleistung zu verlangen.

Zwischen dem Anfang und der Vollendung „seines guten Werkes“ in deinem Leben steht ein großes „Under Construction - In Arbeit“-Zeichen. Also entspann' dich...

GOTTES LANGER ATEM

Ich bin ein großer Fan der englischen „The Message Bible“. Eugene H. Peterson war Professor für Bibelhebräisch und Griechisch. Auf ihn hatten die Worte der Bibel eine unmittelbare Wirkung. Manchmal kann es passieren, dass lieb gewordene Formulierungen in Übersetzungen dazu führen, dass die Worte eine Art Patina annehmen. Sie wirken dann nicht mehr ganz so frisch, direkt und funkelnd, wie ursprünglich gedacht. Dadurch überhören wir manchmal, was eigentlich gemeint ist. Er hat sich wirklich sehr bemüht, die biblische Botschaft so klar und deutlich wie möglich wiederzugeben, und zwar in einer Sprache, die heute gut verständlich ist. So wird Philipper 1:6 beispielsweise folgendermaßen formuliert:

Philipper 1:6 (MSG) „Ich habe nie auch nur den geringsten Zweifel daran gehabt, dass der Gott, der dieses großartige Werk in euch begonnen hat, es auch fortsetzen und an dem Tag, an dem Christus Jesus erscheint, zu einem gelungenen, glücklichen Abschluss bringen wird.“

Kennst du das Sprichwort: „Herr, schenke mir Geduld – aber bitte sofort!“? Wir alle kennen doch dieses Gefühl der Ungeduld, oder? Wir wollen alles am liebsten sofort – hier und heute. Gott hingegen hat einen langen Atem und unendliche Geduld mit uns. Er hat einen Plan (auch wenn wir ihn nicht immer sehen) – und er setzt ihn Schritt für Schritt um! Stress kommt oft dann auf, wenn wir versuchen, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen und Gott nachhelfen wollen. Wir wollen alles sofort perfekt haben, anstatt einfach den Prozess zu genießen und darauf zu vertrauen, dass alles seinen Lauf nimmt, weil Gott die Kontrolle und alles im Griff hat.

Perfektion ist gar nicht nötig – einfach vollkommen sein, das reicht! Jedes Baby ist von Anfang an ein vollkommener Mensch, auch wenn es noch nicht reif, erfahren oder perfekt ist. Du darfst es einfach genießen, ein *Kind Gottes* zu sein, vollkommen – aber eben noch lange nicht vollendet!

Das gute Werk, von dem Paulus spricht, ist keine schnelle Angelegenheit, sondern eine lebenslange Reise, ein Prozess, der bis zum Tag Christi Jesu andauert. Wenn wir das erkennen, nimmt es uns den Druck von der Nachfolge und schenkt uns einen wunderbaren langen Atem. Wir müssen heute nicht fertig sein und morgen auch nicht perfekt. Gott hat Geduld mit uns, wenn wir mal eine Pause brauchen oder ins Stolpern geraten. Er geht mit uns Schritt für Schritt und passt sich unserem Tempo an.

FAZIT: IMPULSE FÜR DEN SOMMER

Aiso, nimm diesen Vers (Philipper 1:6) doch einfach mal mit in die kommenden Sommerwochen. Egal ob du am Strand chillst, im Garten werkst, einfach nur auf dem Balkon ins Grüne schaut oder deiner täglichen Arbeit nachgehst – denk mal dran:

Philipper 1:6 (NLB) „Ich bin ganz sicher (in guter Zuversicht, voller Gewissheit), dass Gott, der sein gutes Werk in euch angefangen hat, damit weitermachen und es vollenden wird bis zu dem Tag, an dem Christus Jesus wiederkommt.“

Sei dankbar, dass du zu Jesus gehören darfst. Überlass die Kontrolle dem Schöpfer des Universums, der die ganze Welt in seinen Händen hält. Genieße das Privileg, nicht perfekt sein zu müssen. Gott hat was Gutes in dir angefangen, ist aber noch nicht fertig. Und sei dir sicher: Er bringt sein (!) Werk auch zu einem gloriosen, guten und erfolgreichen Abschluss. Er bringt dich ans Ziel. Es ist sein Werk! Punkt. Du darfst jetzt einfach mal ... entspannt vertrauen und in dem Sohn zur Ruhe kommen. Relax in the Son!

FREIE CHRISTENGEMEINDE KIEL E.V.

Im Bund Freikirchlicher Pfingstgemeinden KdöR

KONTAKT: **Werftstraße 208, 24143 Kiel** | office@fcgkiel.de | **+49 431-9089220**

GOTTESDIENST: **Sonntag | 10.00-11.30 Uhr**

PASTOR: **Lars Jaensch** | pastor@fcgkiel.de | **+49 431-9089220**

YOUTUBE: <https://www.youtube.com/c/FreieChristengemeindeKiel>

WEBSEITE: www.fcgkiel.de | FACEBOOK: www.facebook.com/fcgkiel

SPENDENKONTO: **Evangelische Bank e.G. | BIC: GENODEFIEK1**

IBAN: DE18 5206 0410 0106 4072 26