



Dies ist der zweite Teil der fünfteiligen sommerlichen Predigtreihe „Relax in the Son“. Manchmal reicht ein einziger Gedanke, ein unerwarteter Anruf oder eine schlechte Nachricht, und die Erholung eines wunderschönen Sommertages ist wie weggeblasen. Äußerlich scheint alles in Ordnung zu sein – die Sonne scheint, das Meer glitzert, der Urlaub hat begonnen –, doch innerlich machen sich Sorgen, Ängste und Unruhe breit. Genau an diesem Punkt setzt der zweite Teil der Predigtreihe „Relax in the Son“ an. Ausgehend von Philipper 1,12–30 entdecken wir gemeinsam ein erstaunliches Geheimnis des Apostels Paulus. Obwohl er im Gefängnis sitzt, von Unsicherheit und Bedrohung umgeben ist, verliert er weder seine Freude noch seinen Frieden. Sein Blick richtet sich nicht auf die Umstände, sondern auf Jesus Christus. Diese Predigt lädt dazu ein, den eigenen Fokus neu auszurichten: weg von den Problemen, hin zu Gottes Perspektive. Sie zeigt, wie eine veränderte Sichtweise unser Herz zur Ruhe bringen kann, selbst wenn sich die äußeren Umstände nicht sofort verändern. Dabei geht es nicht um billigen Optimismus oder das Verdrängen von Schwierigkeiten, sondern um ein tiefes Vertrauen in den lebendigen Gott, der das ganze Bild sieht und seine Kinder sicher durch alle Lebenslagen führt. Möge diese Botschaft dazu ermutigen, den Blick neu auf Jesus zu richten, seine Gegenwart bewusst zu suchen und zu erleben, was Paulus selbst erfahren hat: Wahre Gelassenheit entsteht nicht durch ein sorgenfreies Leben, sondern durch die Gewissheit, dass Christus unser Leben in seiner Hand hält. In diesem Sinne wünsche ich dir Gottes reichen Segen beim Lesen – und vor allem beim Entdecken dessen, was es bedeutet, „Relax in the Son“ zu leben.

GOTT SCHREIBT EINE NEUE GESCHICHTE

Es ist Freitag. Feierabend, Sommer, Wochenende. Was gibt es da Schöneres, als an den Strand zu fahren, um mit Baden und einem leckeren Picknick den Tag ausklingen zu lassen? Ausdampfen, abtauchen, abkühlen. Einfach nur aufs Wasser schauen, wer weiß, vielleicht gibt es später ja noch einen grandiosen Sonnenuntergang. Es ist einfach herrlich und so erholsam, mal die Seele baumeln lassen. Ich nenne das „Relax in the Sun“ (Entspannung in der Sonne). Ich schaue also ganz entspannt und versonnen aufs Wasser, als mir plötzlich ein grüblerischer Gedanke durch den Kopf schießt, sich festkrallt und einfach nicht mehr verschwinden will. Ich starre aufs Wasser, nehme aber nichts mehr wahr. Der Blick geht nach innen. Kopfkino. Sorgenvolle Bilder ziehen an meinem inneren Auge vorbei. Mit der Entspannung in der Sonne - Relax in the Sun - ist es nun endgültig vorbei. Unruhe macht sich breit. Die Sonne versinkt im Meer. Eine dunkle, sternlose Nacht bricht an ...

Okay, das klingt jetzt vielleicht doch etwas zu pathetisch, zugegeben. Aber vielleicht kommt dir das ja dennoch nur allzu bekannt vor. Ich denke, jeder kennt solche Momente. Daher stellt sich die Frage: Wie können wir entspannen und wirklich innerlich zur Ruhe kommen, trotz und in allem? Genau hier setzt unsere sommerliche Predigtreihe an. Entspannen im Sohn. In Jesus. **„Relax in the Son!“**

Wenn das Leben mal nicht so läuft wie ein entspannter Sommertag am Strand, können wir viel von einem Mann lernen, der eine ziemlich harte Zeit erlebt hat: dem Apostel Paulus. In seinem Brief an die Philipper erzählt er von seinen Erfahrungen und zeigt uns, wie man auch in schwierigen Momenten positiv bleiben kann. Paulus schreibt diesen Brief nicht aus einer Hängematte auf Mallorca. Er sitzt im Gefängnis. In Rom. In Ketten. Umgeben von römischen Soldaten und mit der ständigen Bedrohung, hingerichtet zu werden. Menschlich gesehen hätte

Paulus wirklich allen Grund gehabt, eine handfeste Krise zu bekommen. Er hätte Gott mit Fug und Recht fragen können: „Ernsthaft? Ich habe alles für dich aufgegeben, und jetzt das?“ Aber was macht Paulus? Er schreibt einen Brief, der vor Freude und innerer Ruhe nur so strotzt. Das macht hellhörig, oder?! Was ist sein Geheimnis? Genau: Relax in the Son – Entspanne dich im Sohn Gottes.

Entspannung in diesem Sinne bedeutet nun aber nicht automatisch, dass alle Probleme wie von Zauberhand verschwinden und sich in Luft auflösen. Es geht hier vielmehr um eine andere Perspektive. Wir richten unseren Blick immer auf etwas. Manchmal auf unsere Sorgen. Manchmal auf unsere Vergangenheit. Manchmal auf das, was uns fehlt oder unsere dummen Fehler. Paulus lädt uns im Philipperbrief nun dazu ein, unseren Blick neu auszurichten - und in allem auf Jesus zu schauen. Auch - oder gerade inmitten schwieriger Umstände. Denk dran: Paulus sitzt im Gefängnis und nicht am Pool oder unter Palmen am Strand und in Philipper 1:12 schreibt er nun etwas ganz Erstaunliches:

Philipper 1:12 (NeÜ) Ihr sollt wissen, meine Geschwister, dass alles, was mir hier zugestoßen ist, die Verbreitung des Evangeliums gefördert hat; ...

Was für ein Satz! Was für eine ungewöhnliche Sicht! Eigentlich hätte Paulus tief enttäuscht sein müssen. Er wollte reisen, Gemeinden besuchen, predigen, lehren und Gemeinden gründen. Stattdessen sitzt er in Ketten in einem dunklen, feuchten Loch. Viele hätten da resigniert und sich verbittert abgewandt: „Das war's Gott. Ich bin raus aus der Nummer!“ Paulus aber sagt: „Nein. Gott schreibt eine neue Geschichte.“ Die Palastwache hört täglich das Evangelium. Besucher erfahren von Jesus, und andere Christen werden mutiger und freimütiger.

Philipper 1:13-14 (NeÜ) denn hier weiß jeder, dass ich meine Fesseln für Christus trage, sogar die Soldaten der Palastwache. Und die meisten der Brüder hier haben durch meine Gefangenschaft im Vertrauen auf den Herrn Mut gefasst und wagen es, das Wort Gottes ohne Furcht weiterzusagen.

Das Gefängnis wirft Paulus nicht aus der Bahn. Sein Fokus liegt woanders. Sein Blick geht in eine komplett andere Richtung. Er konzentriert sich auf Gottes Wirken. Das aber ist nicht normal. Das ist übernatürlich. Das ist wirklich einfach nur: „Relax in the Son!“ Normal ist es, dass wir auf das Problem starren. Wir googeln Symptome, wir wälzen Sorgen im Bett, wir ärgern uns über Menschen, die uns das Leben schwer machen. Und was ist das Ergebnis? Wenn wir zu sehr in uns gekehrt sind, kann das zu Stress, Verspannungen und Müdigkeit führen. Sommer, Sonne, Spaß? Nein, das klingt angesichts widriger Umstände doch wie Hohn!

„WAS SOLL'S? ICH FREUE MICH!“

In den folgenden Versen seines Briefes berichtet Paulus sogar noch, dass ihm manche seiner christlichen Weggefährten aus niederen und egoistischen Beweggründen in den Rücken fielen. Im Gefängnis konnte er sich nicht dagegen wehren. Das muss ihn sehr verletzt haben. Doch seine Reaktion überrascht:

Philipper 1:18 (BB) Was soll's! ... Die Hauptsache ist doch, dass Christus verkündet wird. Und darüber freue ich mich.

Paulus verliert sich nicht in Streitigkeiten oder Nebensächlichkeiten. Er verliert den Blick auf Jesus nicht. Wie leicht passiert uns aber das Gegenteil. Ein unfreundlicher Kommentar. Eine Enttäuschung. Eine Kritik. Manchmal genügt eine einzige lieblose Bemerkung, und der ganze schöne Sommertag ist verdorben.

Stell dir vor, du sitzt am Strand. Die Sonne scheint. Die Möwen kreischen. Die kühle Limonade ist lecker. Alles wunderbar, wenn, ja wenn da nicht diese blöde, überaus lästige Wespe wäre. Wenn du dich nur noch auf diese Wespe konzentrierst, verengt sich dein Blick, Panik greift um sich und alles Schöne verblasst. Genauso können Sorgen oder die Worte und Taten anderer Menschen unseren Blick verengen und uns unsere Freude rauben. Von Paulus aber lernen wir: Unser Fokus, unsere Perspektive entscheidet über unsere Freude - nicht die Umstände! Ich liebe ein Zitat von Karl Valentin, welches diese innere Einstellung zu den Dingen sehr trefflich zum Ausdruck bringt: „Ich freue mich, wenn es regnet. Denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch!“

Paulus schaut weiter. Weit über die aktuelle Lage hinaus. Er sieht Christus. Und deshalb bleibt seine Freude erhalten. Wenn unser Fokus auf den „Sohn“ gerichtet ist, dann fragen wir nicht: „Warum passiert mir das bloß?“, sondern: „Gott, wo bist du in dieser Situation? Was willst du tun? Was ist jetzt deine Geschichte mit mir? Ich bin schon sehr gespannt, was du daraus wohl machst!“

Wenn wir unseren Blick von den Problemen weg und hin auf Jesus richten, dann ändern sich vielleicht nicht sofort die Umstände, aber wir selbst verändern uns. Wir finden wieder innere Ruhe und können aufatmen. Wende dich an den HERRN, suche ihn, blicke zu ihm auf. Dann weiten sich dein Blick und dein Herz. Die Sonne geht auf, und ein neuer Tag beginnt. Das ist mit „Relax in the Son!“ gemeint. David, ein Hirte und König aus Israel, schlug in einem seiner bekannten Songs - einem Psalm - in die gleiche Kerbe:

Psalm 34:5-6 (GNB) Ich wandte mich an den HERRN und er antwortete mir; er befreite mich von allen meinen Ängsten. Wenn ihr zum HERRN blickt, dann leuchtet euer Gesicht, euer Vertrauen wird nicht enttäuscht.

Ich habe mich mal eine Zeitlang als Maler versucht. Mit Pinsel und Palette stand ich vor meiner Stühle und wollte unbedingt ein großes Kunstwerk schaffen. Hat aber nicht funktioniert. Das Ergebnis sah aus wie ein abstraktes Geschenkpapier im Flecktarnstil. Was war mein Problem? Ganz einfach: Ich stand zu nah dran, war zu

fasziniert von jedem einzelnen Pinselstrich - hatte aber überhaupt keinen Blick für das ganze große Bild, das eigentliche Motiv. Wir Menschen haben oft eine sehr kurzsichtige Perspektive. Wir sehen nur bis zur nächsten Ecke, bis zum Ende des Monats, bis zum nächsten Problem. Gott aber sieht das ewige Gemälde von oben, während wir uns an einem einzigen Pinselstrich abarbeiten. Der große Unterschied zwischen unserer Sicht und Gottes Sicht ist: Wir sehen den Augenblick. Gott sieht die Ewigkeit. Gott sieht das ganze Gemälde. Gott kennt das fertige Bild. Ja, es ist nicht immer alles „Friede, Freude, Eierkuchen“, aber wir können uns entspannen, weil Gott den Überblick hat. Paulus hat die Philipper in seinem Brief immer wieder genau dazu ermutigt und offen von seinem Ergehen erzählt. Nun geht er aber noch einen Schritt weiter – und das klingt erst mal ziemlich mutig und beeindruckend. Er sagt tatsächlich:

Philipper 1:21 (LUT) Denn Christus ist mein Leben und Sterben ist mein Gewinn.

PERSPEKTIVE EWIGKEIT

Was für ein Hammersatz, oder?! Spricht hier ein hoffnungsloser Fatalismus aus seinen Worten oder gar Todessehnsucht? Nein, ganz gewiss nicht. Ganz im Gegenteil. Er weiß nur um die Tatsache und den unschätzbar großen Wert der Ewigkeit und bezieht diese sehr bewusst in seine Perspektive, in seine Sicht der Dinge mit ein. Heute würde man vielleicht sagen: „Am Ende wird alles gut. Ist es noch nicht gut, ist es auch noch nicht das Ende!“ Christus ist Paulus daher wichtiger als Gesundheit, Freiheit und sogar sein irdisches Leben. Denn Jesus ist seine ewige Zukunft, egal was kommt. Darum sagt er: „Egal, was mir hier auf der Erde passiert, was mir auch zustößt oder was man mir antut – ob man mich freilässt oder hinrichtet – ich kann letzten Endes nicht verlieren! Lebe ich, dann diene ich Christus. Sterbe ich, dann bin ich bei Christus!“ Paulus weiß: Ob ich lebe oder sterbe, ich gehöre Christus. Das nimmt der Angst – auch–der Angst vor dem Tod – ihre Macht. Wenn wir Gottes Perspektive einnehmen, verliert das Leben seinen existentiellen Schrecken:

- **Fehler und Scheitern** definieren uns nicht mehr, weil Jesus uns liebt, uns vergibt und uns gerecht spricht.
- **Zukunftsangst** schwindet, weil wir wissen, wer die Ewigkeit hält.
- **Leistungsdruck** fällt von uns ab, weil wir Gottes Gnade und Liebe nicht verdienen können und es auch nicht müssen.

Relax in the Son bedeutet, dass ich tief und unerschütterlich weiß und vertraue, dass ich gehalten und sicher bin, egal was kommt. Ich liebe Puzzle mit interessanten Motiven. Aber bei manchen Teilen könnte ich echt verzweifeln. Wo gehören die nur hin? Mit der Zeit habe ich zwei Tricks zum leichteren Lösen vertrackter und herausfordernder Puzzle gelernt: Zuerst einmal hilft es ungemein, sich vor Beginn - aber auch zwischendurch - das Bild auf dem Deckel ganz genau anzuschauen. Als Nächstes suche ich dann alle Randstücke und stecke so den Rahmen des Puzzles ab. Wenn ich so vorgehe, kann ich einzelne Puzzleteile mit rätselhaftem Motiv besser ein- und zuordnen. Paulus verdrängt Zweifel, Fragen, Sorgen und Ängste (die einzelnen Puzzlestücke) nicht - aber er betrachtet sie aus Gottes ganzheitlicher Perspektive - dem ganzen Bild. „Relax in the Son!“ erleben wir also, wenn wir uns auf Jesus konzentrieren und die Ewigkeit im Blick behalten. Paulus nennt aber noch einen dritten wichtigen Faktor:

Philipper 1:27 (HOF) Vor allem ist wichtig, dass ihr als ganze Gemeinde so lebt, wie es der rettenden Botschaft von Christus entspricht. (...) Ich möchte, dass ihr alle durch Gottes Geist fest zusammensteht und einmütig für den Glauben kämpft, den diese Botschaft in euch geweckt hat.

Zum Schluss von Kapitel 1 schreibt Paulus: „*Steht fest in einem Geist.*“ Christsein ist kein Einzelkampf. Manchmal denken wir ja: „Ich muss alles alleine schaffen.“ Doch Gott schenkt uns Geschwister im Glauben. Gemeinde. Die Worte von Paulus klingen manchmal fast so, als ob er immer souverän über den Dingen steht und ihm nichts etwas anhaben kann. „Na klar,“ denkst du vielleicht, „das war ja auch der große, hypergeistliche Paulus, ein echter spiritueller Superheld. Ich aber bin nur ein kleiner, ganz normaler Mensch. Das kannst du doch nicht mit mir und meinem Leben vergleichen! Wenn du wüsstest, was ich gerade so durchmache!“

Moment mal - bevor du jetzt vielleicht schon abschaltetest und denkst, das wäre jetzt alles zu viel - lass uns doch nochmal kurz das Geheimnis des Paulus anschauen. Er beschreibt es nämlich ganz nebenbei in seinem Brief, und das kann auch für dich und mich heute sehr nützlich sein.

Philipper 1:19+20 (SCH) Denn ich weiß, dass mir dies zur Rettung ausschlagen wird durch eure Fürbitte und den Beistand des Geistes Jesu Christi, entsprechend meiner festen Erwartung und Hoffnung, dass ich in nichts zuschanden werde ...

Paulus benennt hier drei ganz zentral wichtige Schlüssel, um auch in widrigen Umständen und in der rauen See stürmischer Zeiten nicht unterzugehen, sondern Frieden, Freude und Schutz „in the Son“ zu erleben. Die drei Schlüssel sind: Fürbitte, Beistand des Geistes und eine feste Erwartung und Hoffnung. Wir denken ja oft, dass wir es schon irgendwie alleine packen, es selbst gebacken kriegen müssen. „Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied“ oder „Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott“ heißt es nicht umsonst im Volksmund. Aber nur weil etwas ein bekanntes Sprichwort ist, bedeutet das noch lange nicht, dass es auch wahr ist. Paulus jedenfalls bittet in seiner Situation um Hilfe und nimmt sie auch sehr gerne in Anspruch. Schauen wir uns seine drei Schlüssel einmal kurz ein wenig näher an:

(1) FÜRBITTE:

Das ist ernstes, anhaltendes und dringliches Gebet für die Nöte anderer Menschen, das sich emotional mit ihnen identifiziert und nicht aufhört oder nachlässt, bis Gott antwortet und hilft. Dies geschieht in persönlichen Gebetszeiten, aber auch gemeinsam als Gemeinde. Ich glaube, gerade in letzterem liegt noch sehr viel ungenutztes Potenzial. Wir müssen diese Kunst wieder entdecken.

Das hier benutzte Wort beschreibt übrigens vor allem die innere Herzenshaltung des Beters. Mit dieser Gesinnung und Intensität kann man auch für seine eigenen Anliegen eintreten! Einmal kam ein junger Mann zu mir, der nach seiner Ausbildung viele Bewerbungen geschrieben hatte. Ohne Erfolg. Er war verzweifelt und bat um Gebet. Eines Tages fragte ich ihn, ob er in dieser Angelegenheit denn schon einmal selbst intensiv gebetet und vielleicht auch dafür gefastet habe. Das war ihm noch gar nicht in den Sinn gekommen. Auch hier ist noch viel uns von Gott ganz persönlich verliehene Autorität gänzlich unentdeckt.

(2) BEISTAND DES GEISTES:

Das bedeutet, dass man sich auch in der dunkelsten Nacht sicher und geborgen fühlen kann, weil Gott ganz sicher da ist. Jesus sagt: „Siehe, ich bin bei euch alle Tage!“ Der Begriff *Beistand* kommt im Neuen Testament übrigens nur noch ein einziges Mal vor und zwar in Epheser 4:16 („*jedes der Unterstützung dienende Gelenk*“). Dort bedeutet er praktische, ganz handfeste Unterstützung und Hilfe durch Menschen in der Gemeinde, inspiriert von Gott. Einmal bittest du Gott vielleicht um ein Versorgungswunder, und der Heilige Geist bewegt andere Menschen dazu, an deine Seite zu treten und dir zu helfen. Bei einer anderen Gelegenheit ist es andersrum. Da bittet jemand Gott um Hilfe in seiner Not und Gott spricht zu dir: „So, jetzt bist du dran! Geh in meinem Namen, sei da, bete, gib und hilf!“

(3) FESTE ERWARTUNG:

Paulus ist sehr bewusst, dass die Lösung nicht nur in Gottes Beistand oder dem Gebet und der Unterstützung anderer Menschen liegt. Er selbst ist auch mit im Spiel. Sein Herz, seine Gedanken, sein Fokus und seine eigene Perspektive spielen eine ganz entscheidende Rolle. *Erwartung* bedeutet: „*mit vorgestrecktem Kopf hinsehen*“, so wie ein Kind an Heiligabend, das voller Vorfreude durch den Vorhang späht, um einen Blick auf die Geschenke zu erhaschen. Paulus ist trotz seiner ausweglosen Lage voller Freude, Frieden, Hoffnung und Zuversicht. Er hofft nicht auf günstige Umstände oder die Sonne, sondern auf Gottes Handeln und seine Verheißungen. Seine tiefe Gewissheit ruht fest in Gottes unerschütterlicher Treue.

Diese innere Haltung, der göttliche Lebensstil des *Relax in the Son*, lässt sich einüben und trainieren. Denke dabei nur an die Tipps, die dir auch an heißen Sommertagen helfen:

- **Trage Sonnenschutz auf:** Beginne den Tag nicht mit dem Smartphone und schlechten Nachrichten. Konzentriere dich zuerst auf Jesus: „Herr, heute ist dein Tag. Zeig mir deine Perspektive.“
- **Setz dir deine Sonnenbrille auf:** Wenn dir heute ein Problem begegnet, dann frag dich: Wie würde Gott das sehen? Gibt es da einen Raum für mehr Liebe, Geduld oder Vertrauen? Auf diese Weise entdeckst du vielleicht neue Perspektiven und Positives.
- **Suche dir einen Schattenplatz:** Nimm dir bewusst Zeiten der Stille. Ohne Ablenkung. Einfach da sein, tief durchatmen und die Gegenwart des *Sohnes* genießen.
- **Trink genug Wasser,** um frisch und gesund zu bleiben. Anbetung belebt und erfrischt unser Inneres.

Vielleicht fühlst du dich heute ja auch ein bisschen wie Paulus: eingesperrt, kraftlos, enttäuscht und voller Fragen. Aber weißt du was? Gott lädt dich ein, deinen Blick auf seinen Sohn, Jesus Christus, zu richten. Nicht auf deine Ketten, nicht auf deine Sorgen, nicht auf deine Fehler oder deine Vergangenheit. Schau einfach auf Jesus. Er ist am Kreuz gestorben, auferstanden und lebt. Und das Beste: Er hält auch dein Leben in seinen Händen. Wer Jesus vertraut, bekommt eine neue Perspektive – nicht immer neue Umstände, aber einen neuen Blick: die Ewigkeit. Dieser Blick schenkt Frieden. Also: „**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**