

4 LIEBE UND LEIDENSCHAFT RELAX IN THE SON EINE SOMMERLICHE PREDIGTREIHE

ZUR PREDIGT VOM **9.8.2026** | FCG KIEL | **PASTOR LARS JAENSCH**

Lieber Leser, kennst du das Gefühl, im Alltag ständig unter Strom zu stehen? Das nagende Gefühl, dass der eigene Wert, der persönliche Erfolg und sogar der innere Frieden immer erst bewiesen, erarbeitet und verdient werden müssen? In einer Kultur, die stark von Leistung, Perfektionsdrang und ständiger Selbstoptimierung geprägt ist, fällt es oft schwer, echten Frieden zu finden. Selbst an freien Tagen oder im Glaubensleben schleicht sich unbemerkt der Druck ein, bestimmten Erwartungen entsprechen zu müssen. Der folgende Text – er ist der vierte Teil unserer sommerlichen Predigtreihe „Relax in the Son“ – nimmt dich mit auf eine sehr persönliche und erfrischende Reise – von einem traumatischen Schulerlebnis im Ruderboot bis hin zu einer erstaunlichen Erkenntnis auf den Wellen des Königssees. Er offenbart einen befreienden Perspektivwechsel: den feinen, aber gewaltigen Unterschied zwischen kräfteraubendem Leistungszwang und echter, unbeschwerter Begeisterung. Lass dich anstecken von dem Gedanken, dass die wertvollsten Dinge im Leben nicht erkämpft, sondern geschenkt werden – und entdecke, was es bedeutet, im „Liegestuhl der Gnade“ wirklich zur Ruhe zu kommen.

ZWEI INTERESSANTE RUDERPARTIEN

Mitte der Neunziger Jahre haben Marion und ich einmal Urlaub in Berchtesgaden gemacht - ja wirklich, in den Alpen. Wer uns etwas besser kennt, schüttelt da fast ungläubig den Kopf und murmelt: „Unvorstellbar. Das sieht den beiden aber gar nicht ähnlich.“ Zugegeben, der Gedanke, dass wir irgendeinen Berg in Bayern hinauf kraxeln - mutet wirklich schon recht seltsam an. Aber so war es nun einmal. Dennoch zog es uns schon damals eigentlich eher ans Wasser. Und so ist es auch kein Wunder, dass wir uns eines Tages am schönen Königssee ein Ruderboot ausgeliehen haben, um die Alpen einmal von der Seeseite aus zu genießen. Wir stachen also in See und legten uns voll in die Riemen. Wir umrundeten eine kleine bewaldete Insel und sahen bald den ganzen See und das herrliche Bergpanorama. Die markante Wallfahrtskirche *St. Bartholomä* lag eingebettet zwischen den steilen Berghängen am rechten Ufer, gar nicht so weit weg, wie es uns schien. „Auf geht's!“ sagten wir, „Pack ma's!“ Es waren dann doch fast 6km bis dahin. Aber als wir dann *St. Bartholomä* erreicht hatten, da erblickten wir die *Salet-Alm* am Ende des Sees. Wir ruderten also weiter und machten nach unserer Ankunft noch eine Wanderung zum Obersee und zur *Fischunkelalm*, aber dann mussten wir uns auch schon beeilen, denn um 18.00 Uhr schloss der Bootsverleih und wir mussten bis dahin das Boot abgeben.



Also spuckten wir in die Hände, legten uns voll in die Riemen und zogen durch. Wir haben es rechtzeitig geschafft und am Ende des Tages waren wir - als völlig Ungeübte - rund 17km gerudert. Wir hatten zwar Schwielen an den Händen und waren todmüde - aber es war einfach ein herrlicher Tag. Das Ganze war nämlich unglaublich anstrengend, denn auf dem Rückweg kam Wind auf und wir mussten teilweise gegen wirklich hohe Wellen ankämpfen. Auch im tiefsten Bayern gilt anscheinend das norddeutsche Grundgesetz: „Gegenwind ist immer!“ Uns tat alles weh und wir waren total erschöpft, aber es hat uns unglaublich viel Spaß gemacht.

Warum aber haben wir uns diese Mühe überhaupt angetan? Die Antwort ist ganz einfach: aus reiner, purer Freude an der Sache. Rudern macht einfach Spaß! Das Spannendste an dieser Geschichte ist jetzt aber überhaupt nicht, dass Marion und Lars ihren Urlaub in den Bergen statt am geliebten Meer verbracht haben. Besonders

bemerkenswert war die immense Freude und der Spaß, die ich an diesem Tag beim Rudern empfand. Denn das war für mich keineswegs selbstverständlich. Um das zu verstehen, muss ich etwas ausholen.

Ich bin nicht gerade in einem besonders sportlichen Umfeld aufgewachsen. Mein Vater war Organist und seine ganze Leidenschaft galt der Musik, nicht dem Sport. Und so weckte in meiner Kindheit niemand in mir die Begeisterung und Leidenschaft für Sport. Dann kam ich aufs Gymnasium. Meine Schule hatte eine der besten Schul-Rudermannschaften der ganzen Stadt. Pokale, Urkunden und Medaillen schmückten das Vereinshaus. Die ehrgeizigen Sportlehrer suchten ständig nach neuen Talenten. Also fand im Sommer der Sportunterricht im Bootshaus statt und wir mussten alle ran, aufs Wasser und rudern - in Rennbooten, die schmal sind, als der Po breit. Das Problem war nur: Keiner der Lehrer hatte uns zuvor gezeigt oder gar beigebracht, wie man in solchen Booten eigentlich rudert. Vielleicht war das ja eine bewusste pädagogische Methode, ganz gemäß dem Motto „*Wer ins kalte Wasser geworfen wird, lernt entweder schnell schwimmen oder ertrinkt.*“ Ich gehörte anscheinend eher zur zweiten Kategorie. Jedenfalls dauerte es bei mir nur wenige Sekunden, bis ich unter dem schadenfreudigen Gelächter meiner Mitschüler hilflos und mit den Armen zappelnd ins Wasser fiel. Ich war einfach eine sportliche Niete. Wie peinlich. Von Stund an hasste ich den Sportunterricht aus tiefstem Herzen, vor allem aber das Rudern!



Und dennoch bin ich nur wenige Jahre später mit so viel Enthusiasmus, Freude und Leidenschaft über den Königssee gerudert. Woran lag das? Die Antwort ist ganz einfach: Beides war anstrengend, aber die Motivation und die Rahmenbedingungen waren total unterschiedlich. Die Ruderpartie auf dem Königssee entsprang einer tiefen Leidenschaft und purer Freude. Ich ruderte, freiwillig und ohne Zwang - ganz einfach, weil ich es so wollte. Ganz anders aber der traumatische Tag im Rennruderboot am Bootshaus der Schule. Hier ging es schließlich um Noten und darum, in den Augen strenger Lehrer zu bestehen! Daher entsprang alles allein dem Zwang, etwas leisten und sich beweisen zu müssen, sowie der Angst, sich vor allen lächerlich zu machen und zu versagen. Angst aber lässt die Muskeln verkrampfen. Es fehlt dann die unbeschwerter Leichtigkeit und in Folge versagt man erst recht, landet früher oder später immer wieder im Wasser - trotz aller Anstrengung.

ZWEI GÄNZLICH VERSCHIEDENE LEBENSSTILE

Ich habe diese Geschichte in aller Ausführlichkeit erzählt, um zu verdeutlichen, was Paulus sehr am Herzen lag, als er das dritte Kapitel des Philipperbriefes schrieb. Paulus war - im Gegensatz zu meinen Sportlehrern - ein sehr guter und einfühlsamer Pädagoge und beginnt das Kapitel mit folgenden Worten:

Philipper 3:1 (NeÜ) Noch eins, meine Geschwister, freut euch, dass ihr mit dem Herrn verbunden seid! Das zu schreiben ist mir keine Last, und euch macht es sicher.

Was er als Erstes einmal klarstellt, ist: Du gehörst - allein durch dein Gottvertrauen - bereits jetzt schon zur Mannschaft. Christus hat dich erwählt und in sein Team aufgenommen! Du bist mit ihm verbunden! Bitte vergiss das nicht! In den kommenden Versen malt Paulus den Philippnern dann genau das vor Augen, was auch ich mit meiner Geschichte vom Ruderboot verdeutlichen wollte.

Anhand seiner persönlichen Biographie zeichnet Paulus einen deutlichen Kontrast zwischen zwei Lebensstilen, die Zwang von Freiheit, Frust von Freude und Last von Lust unterscheiden. Paulus beginnt dieses Kapitel mit einer ziemlich überraschenden Geschichte über seine eigene Vergangenheit. Er hatte einen bemerkenswerten Lebenslauf. Wenn jemand hätte sagen können: „Schaut her, ich habe es geschafft!“ dann Paulus. Er hätte allen Grund gehabt, stolz zu sein. Als Israelit gehörte er zum auserwählten Volk Gottes, war fromm, natürlich beschnitten, von tadelloser Moral und nobler Abstammung. Er war intellektuell und rhetorisch brillant und hatte bei den angesehensten Meistern seiner Zeit studiert, was ihm die bestmögliche Ausbildung seiner Zeit ermöglichte.

Hätte LinkedIn (das weltweit größte soziale Netzwerk für den beruflichen und geschäftlichen Austausch) damals schon existiert, sein Profil wäre echt beeindruckend gewesen. Paulus war also sozusagen Ehrenmitglied der Elitemannschaft des Ruderclubs seiner Schule und ein legendärer Champion, der viele Siege und Pokale für sein Team gewann.

Philipper 3:4-6 (HOF) Ich selbst könnte mich mit größerem Recht als manch anderer auf diese Vorzüge berufen, wenn es wirklich darauf ankäme: Ich wurde am achten Tag nach meiner Geburt beschnitten, wie es das Gesetz vorschreibt. Ich stamme aus dem Volk Israel und sogar aus dem Stamm Benjamin. Von Geburt an bin ich Hebräer wie schon alle meine Vorfahren. Außerdem gehörte ich zu den Pharisäern, der Gruppe, die am strengsten darauf achtet, dass Gottes Gesetz eingehalten wird. Ich setzte mich mit großem Eifer für Gott ein und verfolgte deshalb sogar die christliche Gemeinde. Die Regeln des Gesetzes erfüllte ich bis in alle Einzelheiten, so dass niemand mir etwas vorwerfen konnte.

„Das ist ja alles sehr beeindruckend“, denkst du vielleicht, „aber was hat das mit mir zu tun? Auch ich - Lars, da bin ich ganz bei dir - habe nicht einmal die Aufnahmeprüfung fürs Team geschafft!“ Aber Paulus zählt hier seine Trophäen, Siege und Urkunden nicht auf, weil er sich etwas darauf einbildete. Er hatte etwas ganz anderes im Sinn. Ihm war nämlich eines völlig klar: Mit all meinen Pokalen kann ich bei Gott keinen Blumentopf gewinnen.

Eines Tages kam ein reicher Geschäftsmann zu Jesus und fragte ihn, was er denn *tun* (!) müsse, um das ewige Leben zu *erben*. Ihm fiel dabei der Widerspruch in seiner Frage gar nicht auf: Um etwas zu erben, musst und kannst du nichts *tun* - du musst jemand *sein* - nämlich ein Teil der Familie. Sonst nichts!

Aber egal: Jesus sprach mit ihm - und es wurde schnell klar, dass er als Geschäftsmann ebenso erfolgreich war wie Paulus als Theologe. Er wollte sich die Ewigkeit mit gezielten Investitionen erkaufen, das wird aus seinen Antworten sehr deutlich. Jesus aber sagte ihm nur eines: „*Geh hin und verkaufe alles, was du hast!*“ Der erfolgreiche Geschäftsmann war zutiefst empört über diese provokante Antwort. Er glaubte nämlich, dass man mit Geld alles kaufen könne. Das war jedenfalls seine Erfahrung, so war er es gewohnt. Das hatte bisher immer funktioniert. Doch weit gefehlt. Das ist eine Illusion. Die wertvollsten Dinge im Leben kann man nicht kaufen, man bekommt sie geschenkt. Denk nur einmal an die Luft, die du einatmest oder den wärmenden Sonnenschein, echte Freundschaft oder wahre Liebe. Der junge Mann jedenfalls wollte weiter mit der Illusion der Sicherheit durch Reichtum leben, wandte sich ab von Jesus und ging enttäuscht weg. Die Jünger waren schockiert, denn damit hatten sie nicht gerechnet. Jesus sah sie an und seufzte.

Lukas 18:24-25 (ELB85) *Wie schwer werden die, welche Güter haben (= sich daran klammern), in das Reich Gottes hineinkommen! Denn es ist leichter, dass ein Kamel durch ein Nadelöhr geht, als dass ein Reicher in das Reich Gottes hineinkommt.*

Die Zuhörer fragten sich daraufhin zutiefst erschrocken, ob denn dann überhaupt auch nur *ein* Mensch gerettet werden könne. Und was antwortete Jesus ihnen?

Matthäus 19:26 (ELB85) *Bei Menschen ist dies unmöglich, bei Gott aber sind alle Dinge möglich.*

Unmöglich ist Gottes Spezialität. Raum für Zeichen und Wunder, denn bei Gott ist alles möglich! Das ist doch mal eine gute Nachricht - und zugleich auch genau die Lektion, die der gute Paulus lernen musste. Im Gegensatz zum reichen Jüngling lief er aber nicht empört davon, sondern blieb nah bei Jesus und setzte sich seinem Wort vorbehaltlos aus. Er lernte seine Lektion und *verkaufte seine Habe*. Die Schlussfolgerungen, die er daraus zog, schildert er nun im Philipperbrief mit sehr offenen, teils sogar drastischen Worten:

Philipper 3:7-10 (HOF) *Seit ich Christus kenne, ist für mich alles wertlos, was ich früher für so wichtig gehalten habe. Denn das ist mir klar geworden: Gegenüber dem unvergleichlichen Gewinn, dass Jesus Christus mein Herr ist, hat alles andere seinen Wert verloren. Um seinetwillen habe ich das alles hinter mir gelassen; es ist für mich nur noch Dreck, wenn ich bloß Christus habe. Mit ihm möchte ich um jeden Preis verbunden sein. Deshalb versuche ich jetzt nicht mehr, durch meine eigene Leistung und durch das genaue Befolgen des Gesetzes vor Gott zu bestehen. Was zählt, ist, dass ich durch den Glauben an Christus von Gott angenommen werde. Darauf will ich vertrauen. Um Christus allein geht es mir. Ihn will ich immer besser kennenlernen!*

MIT LEICHEM GEPÄCK REIST ES SICH BESSER

Stellen wir uns einmal einen Menschen vor, der einen schweren Rucksack trägt und eine lange Wanderung vor sich hat. Im Rucksack sind *Erwartungen*: „Ich muss funktionieren.“ Darin sind *Ängste*: „Was, wenn ich versage?“ Darin sind *Vergleiche*: „Warum bin ich nicht so wie die anderen?“ Darin sind *Schuldgefühle*: „Ich hätte doch ...“ Darin sind *Sorgen*: „Was wird morgen?“

Irgendwann ist dieser Rucksack einfach zu schwer. Aber tapfer und pflichtbewusst plagt der Wanderer sich weiter damit ab. Jesus sagt: „*Gib ihn mir.*“ Nicht: „*Streng dich mehr an. So ist das Leben. Du musst da jetzt durch!*“ Sondern: „*Gib ihn mir. Wer entspannt reisen will, reist mit leichtem Gepäck.*“

Paulus schaut auf sein altes Leben ohne Jesus zurück: Ein lückenloser religiöser Lebenslauf, voll frommer Leistung, prall gefüllt mit Anerkennung und Erfolgen. Im Rückspiegel erkennt er aber nun, dass das alles nur hinderlicher Ballast war – zumindest in Bezug auf Gott und die Ewigkeit. Er schreibt: „*Seit ich Christus kenne, ist für mich alles wertlos, was ich früher für so wichtig gehalten habe.*“ Er nennt es sogar direkt „*Dreck*“. Das klingt hart, ist aber wahr und diese Erkenntnis ist zutiefst befreiend.

Wir machen uns täglich so viel Druck, um vor anderen oder Gott zu glänzen – durch Leistung, Status und das Befolgen von Regeln. Dieses ständige Bedürfnis, sich beweisen zu müssen, ist auf Dauer unglaublich anstrengend und zehrt enorm an den Kräften. **Relax in the Son** beginnt da, wo du endlich aufhörst, dein frommes Selbstwertgefühl aus deiner eigenen Performance zu gewinnen. Du musst vor Gott nichts vorweisen, kein Diplom, keinen perfekten Lebenslauf und keine makellose Frömmigkeit.

Kennst du das Gefühl, im Urlaub endlich abschalten und den Kopf frei bekommen zu wollen, aber dennoch ständig am Handy zu kleben? „Entspann dich doch mal!“ ruft dann jemand. Manchmal ist das aber gar nicht so einfach. Wir sind zwar im Urlaub, fühlen uns aber trotzdem gestresst. Wir liegen vielleicht ganz entspannt auf einer Liege am Strand und planen doch im Kopf schon die nächste Woche durch. Selbst an freien Tagen kann uns das nagende Gefühl plagen, dass wir eigentlich noch etwas tun müssten. Solche Momente kennen wir alle. Genau darauf zielt Paulus mit seiner persönlichen Geschichte ab und will uns damit zeigen, wie wir in der Gegenwart Jesu wahre Ruhe finden können.

Philipper 3:9 (HOF) *Mit ihm (Jesus) möchte ich um jeden Preis verbunden sein. Deshalb versuche ich jetzt nicht mehr, durch meine eigene Leistung und durch das genaue Befolgen des Gesetzes vor Gott zu bestehen. Was zählt, ist, dass ich durch den Glauben an Christus von Gott angenommen werde. Darauf will ich vertrauen.*

Durch „*meine eigene Leistung vor Gott bestehen*“ wollen. Das ist der alte Krampf! „*Mit Christus verbunden sein*“, das ist die neue Ruhe, das leichte Gepäck. Das ist **Relax in the Son**.

ZEIT MIT EINEM GUTEN FREUND

Erinnerst du dich an den letzten Winter? Ein klarer, wolkenloser Sonnentag in dieser dunklen, kalten Jahreszeit ist selten, aber herrlich. Man schließt die Augen, streckt das Gesicht der Sonne entgegen und genießt die wohlthuende Wärme ihrer Strahlen. Das ist Lebensfreude pur. Sonnenlicht ist ein Geschenk, das man sich nicht verdienen kann. Man kann sich einfach nur dankbar zurücklehnen und seine wohlthuende Wirkung genießen.

Genau so funktioniert auch der Glaube: Du liegst quasi gemütlich im Liegestuhl der Gnade Gottes und weißt tief in deinem Herzen: Ich bin bereits angenommen. Gott liebt mich nicht, weil ich etwas Besonderes tue oder besonders gut bin, sondern einfach, weil ich sein Kind bin. Er liebt mich durch seinen Sohn. **Relax in the Son!** Dieses Bewusstsein macht einen gewaltigen Unterschied in der Lebensqualität aus. Der Fokus liegt auf dem *Sein*, nicht auf dem *Tun*! Erwinnere dich: Du musst jemand *sein*, nicht etwas *tun* - um das Reich Gott zu erben! Paulus hat daraus seine Schlüsse gezogen und sein Leben ganz neu ausgerichtet:

Philipper 3:10 (HOF) Um Christus allein geht es mir. Ihn will ich immer besser kennenlernen!

Ich sagte es doch: **Relax in the Son**. Da haben wir's. Es geht zuerst einmal einfach nur darum, Zeit mit Jesus zu verbringen und seine Gegenwart zu genießen. Zeit *mit* Gott, statt nur Zeit *für* Gott. Paulus beschreibt die Begegnung *mit* Jesus als einen „*unvergleichlichen Gewinn*“. Genau das ist der Knackpunkt! Wenn wir **Relax in the Son** wirklich verstehen und in unserem Alltag umsetzen, wird unser Glaubensleben von einer lästigen Pflicht zu einer echten Bereicherung. Es ist Beziehung pur! Jesus ist nicht unser Arbeitgeber, dem wir ständig beweisen müssen, dass wir gute Mitarbeiter sind. Ja, er ist unser Herr. Aber gleichzeitig auch unser Retter. Unser Bruder. Unser Freund. Unser guter Hirte. Und bei ihm dürfen wir zur Ruhe kommen.

Natürlich ist es gut zu beten. Natürlich ist es gut, die Bibel zu lesen. Natürlich ist es gut, Gottesdienst zu feiern. Aber diese Dinge sind nicht dazu da, dass Gott dich endlich akzeptiert. Sie sind dazu da, dass du seine Nähe genießt. Es ist ein Unterschied, ob du morgens in der Bibel liest und dabei denkst: „Ein guter Christ macht jeden Tag seine Stille Zeit.“ Oder: „Jesus, ich möchte heute Zeit mit dir verbringen.“ Das eine ist Leistungsdruck. Das andere ist Beziehung. Eine Beziehung mit Jesus ist kein bloßes Abhaken von religiösen Pflichten. Sie ist eher wie ein langer, warmer Sommertag, den man mit einem guten Freund verbringt. Man sitzt zusammen, hört zu, unterhält sich, lernt sich immer besser kennen und genießt einfach die Gegenwart des anderen.

AUS LIEBE UND MIT LEIDENSCHAFT

Paulus will mit seiner Geschichte aber eines gewiss nicht sagen: „Ich habe Jesus gefunden, also kann ich jetzt faul auf dem Sofa liegen.“ Und hier schließt sich der Kreis. Erinnerst du dich an meine Geschichte vom Anfang? Das frustrierende Pflichtprogramm im Ruderclub und der freudige Urlaubstag am See? Das Leben mit Jesus gleicht unserer Bootsfahrt auf dem Königssee. Paulus verdeutlicht genau dasselbe mit dem Bild eines Läufers, der das Rennen gewinnen möchte, sich voll ins Zeug legt und dabei das Ziel stets fest im Blick hat.

Philipper 3:12-14 (HOF) Dabei ist mir klar, dass ich dies alles noch lange nicht erreicht habe und ich noch nicht am Ziel bin. Doch ich setze alles daran, es zu ergreifen, weil ich von Jesus Christus ergriffen bin. Wie gesagt, meine lieben Brüder und Schwestern, ich weiß genau: Noch bin ich nicht am Ziel angekommen. Aber eins steht fest: Ich will vergessen, was hinter mir liegt, und schaue nur noch auf das Ziel vor mir. Mit aller Kraft laufe ich darauf zu, um den Siegespreis zu gewinnen, das Leben in Gottes Herrlichkeit. Denn dazu hat uns Gott durch Jesus Christus berufen.

Paulus läuft das Rennen mit aller Kraft und voller Ausdauer, weil er sich von Jesus geliebt weiß, nicht um sich dessen Liebe zu verdienen. Paulus gibt alles, genau wie wir auf dem Königssee. Aus Liebe, aus Leidenschaft und Freude. Freiwillig! Sein Ziel war es nicht: Ich will der perfekte Christ werden. Das Ziel war einzig und allein: Christus. Jesus selbst. Und auch unser Lebensziel ist Christus, nicht Leistung, Position, Erfolg oder Perfektion - denn am Ende werden viele Dinge, die uns heute so ungemein wichtig erscheinen, völlig unwichtig sein. Sie werden verblassen und vergehen.

Die Frage ist also nicht, wie viel ich gearbeitet und wie viel Geld ich verdient habe, welche Herkunft, Bildung und Erfolge ich aufweisen kann, wie viele Menschen mich bewundert oder bei Instagram geliked haben. Paulus sagt: „*Das alles kannst du echt vergessen!*“ Alles, was unterm Strich wirklich zählt, ist, ob ich Jesus gekannt und ihm vertraut habe, ob ich seine Gnade annahm, mich von ihm lieben und beschenken ließ und ob ich *mit ihm Seite an Seite* durch mein Leben ging. Das allein hat einen bleibenden Wert, denn es hält ewig! Und wenn ich so gelebt habe, dann winkt mir der Siegespreis, „*das Leben in Gottes Herrlichkeit!*“

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