



Predigt 25. Juni 2023



Phil 4,6 / Diverse weitere



Daniel Ott

## Freiheit entdecken: Mit leichtem Gepäck unterwegs!

### Einleitung

Wenn wir auf eine Reise gehen, dann stellen wir uns die wichtige Frage: Was nehme ich mit? Was packe ich in meinen Rucksack? Das ist auch eine wichtige Frage für unsere Lebensreise in der Nachfolge von Jesus. Genauso wichtig ist aber die Frage: Was nehme ich *nicht* mit? Was hindert mich auf einer Reise? Was macht mich unbeweglich und träge? Was bremst mich aus, hält mich zurück und macht mir das Leben unnötig schwer? Welche Dinge sollte ich immer wieder bewusst aus meinem Rucksack auspacken? Oder eben gar nicht erst einpacken?

Ich habe vor einiger Zeit entschieden, dass ich mit leichtem Gepäck unterwegs sein will. Das gilt für all das „Material“ in meinem Leben, meinen materiellen Besitz. Ich übe mich immer wieder darin, nicht unnötige Dinge anzuhäufen. Oder auch regelmässig „auszumisten“, Dinge, die ich nicht (mehr) brauche, zu entsorgen. Denn zu viel Material in meinem Leben absorbiert meine Kraft, meine Energie, meinen Fokus. Es raubt mir Zeit, die ich lieber für andere, wichtigere Dinge investieren will, z.B. Beziehungen. Ich will aber auch „innerlich“ mit leichtem Gepäck unterwegs sein. Dinge, die auf unserer Seele lasten, können uns auch ausbremsen und uns (unnötig) Kraft kosten. In der Nachfolge bin ich dazu berufen, in Freiheit zu leben! Und Freiheit hat für mich damit zu tun, mit leichtem Gepäck durchs Leben zu gehen – in jeglicher Hinsicht!

Ich will zu drei Dingen bzw. Lebensbereichen etwas sagen, bei denen es gut und hilfreich ist, wenn wir immer wieder etwas loslassen und bewusst „auspacken“ aus unserem Lebensrucksack. Damit wir in Freiheit unterwegs bleiben können.

### Pack deine Sorgen aus

Die guten alten Sorgen sind ein Dauerthema im Leben von uns Menschen, auch von uns Christen. Es gibt tausend Dinge, um die wir uns jeden Tag sorgen können. Wir machen uns Sorgen um unsere Beziehungen, unsere Gesundheit, unsere finanzielle Zukunft. Wir sorgen uns darum, nichts zu verpassen und nicht zu kurz zu kommen. Wir machen uns Sorgen, ja keine falsche Entscheidung zu treffen. Wir sorgen uns darum, was andere Menschen von uns denken. Wir sorgen uns vielleicht auch darum, wo

das alles noch hinführen wird in dieser Welt mit all den Kriegen, mit dem Klima, usw.

Wahrscheinlich ist uns nur zu gut bekannt, was Jesus zum Thema «Sorgen» sagt (siehe Mt 6,25-34).

Im Psalm 46,11 sagt Gott seinem Volk, dass es, inmitten all seiner Nöte und erlebten Herausforderungen, still sein soll. Dieses still Sein meint, innehalten und zur Ruhe kommen. All die Sorgen loslassen und erkennen, dass Gott der Herr ist. Dass er die Nationen regiert, dass er herrscht über die Erde. Für mein persönliches Leben als Nachfolger von Jesus bedeutet das: Die Sorgen loslassen und erkennen, dass Gott mein Leben regiert.

Wenn wir uns Sorgen machen, übernehmen wir eine Rolle, die Gott allein gehört. Wir tun dann so, als würde es Gott nicht geben und als würde er uns nicht geben, was wir brauchen. Aber genau das wird er tun! In Psalm 55,23 sagt dir Gott: *Überlass all deine Sorgen dem Herrn, er wird für dich sorgen.*

Keine noch so gute Therapie, kein neuer (christlicher) Trend, keine Diät, Pille, Seminar und auch keine Konferenz können unsere Sorgen wirklich beseitigen. Aber Gott sagt uns in der Bibel, was wir, anstatt und zu sorgen, tun sollen: Beten!

*Macht euch um nichts Sorgen! Wendet euch vielmehr in jeder Lage mit Bitten und Flehen und voll Dankbarkeit an Gott und bringt eure Anliegen vor ihn.* (Phil 4,6)

Bring deine Sorgen im Gebet zu Gott. Und entscheide dich, deine Sorgen abzuladen und «auszupacken». Gott verspricht uns, dass die Folge davon Friede sein wird:

*Dann wird der Frieden Gottes, der weit über alles Verstehen hinausreicht, über euren Gedanken wachen und euch in eurem Innersten bewahren – euch, die ihr mit Jesus Christus verbunden seid.* (Phil 4,7).

Der Frieden Gottes ist ein viel leichteres Gepäck als unsere alltäglichen Sorgen!

### Pack deine Verletzungen aus

Die Realität in unserem Leben sieht folgendermassen aus: Wir sind alle verletzt worden von anderen Menschen. Wir alle wurden schon mal irgendwie und irgendwo abgelehnt, missverstanden, abgewertet und übersehen. Dazu kommt: Leider „wiederho-

len“ wir diese Verletzungen oft. Jedes Mal, wenn wir sie in unseren Gedanken wieder und wieder durchgehen, halten wir unsere Verletzungen lebendig und wir erlauben den Menschen, die uns in unserer Vergangenheit verletzt haben, unsere Gegenwart zu kontrollieren. Das ist nicht weise. Und es macht unser Leben nicht leicht, sondern beschwerlich.

Auch hier gilt wieder: Bei allen hilfreichen (und je nach dem auch wirklich nötigen!) Therapien, guten Büchern und Ratgebern, die wir lesen, usw.: Letztlich müssen wir **eine Entscheidung** treffen. Wir sollten nicht zulassen, dass andere Menschen uns weiterhin verletzen. Jedes Mal, wenn wir den Schmerz einer Verletzung „einstudieren“, öffnen wir die Wunde aufs Neue.

Also will ich mich entscheiden, die Verletzung los zu lassen. Aufhören, wütend zu sein. Mich abwenden von meiner Wut. Auch wenn es Zeit braucht, ich kann mich immer wieder entscheiden, dass ich den Schmerz einer Verletzung ab heute nicht mehr wiederholen werde.

Letztlich besteht der einzige Weg, meine Verletzungen loszulassen, darin, demjenigen zu vergeben, der mich verletzt hat (siehe Epheser 4,31-32). Es spielt keine Rolle, ob die Person es verdient hat (ich habe es auch nicht verdient, dass Gott mir vergeben hat...). Ich will es tun zu meinem Vorteil. Weil es meinen Rucksack leichter macht und mich in die Freiheit führt. Und ich will vergeben, weil Jesus es gesagt hat, weil es einfach „richtig“ ist.

### **Pack deine Schuld aus**

Schuld trennt uns von Gott. Gott liebt uns, und wenn wir Schuld auf uns laden, ändert das zwar nichts an seiner Liebe zu uns. Ich bleibe sein geliebtes Kind. Aber Schuld trübt die Beziehung zu meinem himmlischen Vater. Und Schuld hat das Potenzial, uns zu deprimieren, unsere Gedanken zu beherrschen und so unsere Lebensreise schwer zu machen. Wir alle machen Fehler und machen uns schuldig an Gott und unseren Mitmenschen. Manchmal wünschen wir uns nichts so sehr, wie so etwas wieder gut machen zu können. Wir können begangenes Unrecht nicht ungeschehen machen – aber wir können es bekennen! Tatsächlich ist das der einzige Weg, wie wir unsere Schuld und Sünde überwinden können.

Gott hat uns in der Bibel ein wunderbares Versprechen gegeben, das wir alle in Anspruch nehmen können:

*Wenn wir aber unsere Sünden bekennen, so ist er treu und gerecht, dass er uns die Sünden vergibt und uns reinigt von aller Ungerechtigkeit. (1. Joh 1,9)*

Ich bin ein grosser Fan von der Buchhaltung Gottes, von seiner kurzen Buchführung. Niemand von uns stellt seinen Hausmüll nur einmal im Jahr auf die Strasse für die Müllabfuhr. Unser Haus bzw. unsere Wohnung würde anfangen zu stinken, wenn wir das so machen würden. Das Gleiche gilt für unsere Beziehung zu Gott. Wir sollten nicht zulassen, dass sich unser „Beziehungs-Müll“ bis an die Decke stapelt! Kurze Buchführung mit Gott bedeutet: Ich miste regelmässig meinen Rucksack aus. Ich packe meine Schuld aus, indem ich sie Gott gegenüber mit aufrichtigem Herzen bekenne. Und natürlich, indem ich an meinen Mitmenschen begangenes Unrecht anspreche, kläre und um Vergebung bitte. Mein Lebensgepäck wird garantiert leichter werden.

### **Schluss/Fazit**

**Sorgen, Verletzungen und Schuld** lasten schwer in unserem Lebensrucksack. Mit leichtem Gepäck unterwegs sein bedeutet, sich dieser Realität zu stellen. Einerseits gut darauf achten, was ich in meinen Rucksack einpacke. Andererseits regelmässig ausmisten. Auspacken, was mich ausbremst und mein Leben unnötig schwer macht.

Und dann gibt es da immer auch wieder Platz in meinem Rucksack für andere Dinge. Ein Lied, das mich in meiner Jugendzeit begleitet hat:

***I'm trading my sorrows / Ich tausche meine Sorgen***

*I'm trading my shame / Ich tausche meine Scham*

*I'm laying them down / Ich tausche sie ein*

***For the joy of the Lord / für die Freude am Herrn***

*I'm trading my sickness / Ich tausche meine Krankheit*

*I'm trading my pain / Ich tausche meinen Schmerz*

*I'm laying them down / Ich tausche sie ein*

***For the joy of the Lord / für die Freude am Herrn***

Freude wiegt nicht schwer in unserem Rucksack. Sie kann zwar ganz schön viel Raum darin einnehmen, wird ihn aber gleichzeitig leichter machen! Denn die Freude am Herrn ist unsere Stärke (Nehemia 8,10)! Und eine Stärkung können wir immer wieder gut gebrauchen auf unserer Lebensreise. Also: Pack aus was deine Lebensreise schwer macht und mach Platz in deinem Rucksack für die Freude an dem Herrn, deinem Gott!

**Amen!**

---

© Chrischona Stammheim, 2023

[www.chrischona-stammheim.ch](http://www.chrischona-stammheim.ch)

Kontakt: [daniel.ott@chrischona.ch](mailto:daniel.ott@chrischona.ch)