



von Steffi Greger - Brot des Lebens #16 vom 19.02.2026 - JC channel - Der Jesus Christus Kanal - [JCchannel.com](https://www.JCchannel.com)

Mit Gott entspannen

Jesus nachfolgen - Arbeit oder Entspannung?

Wie stellst du dir ein befreites Leben an der Seite Jesu vor? Viele Christen haben bestimmt schon die Worte gehört: „Du bist doch Christ, da musst du doch...“ Und dann folgt oft eine Aufzählung aller möglichen Tugenden, die man als Christ an den Tag zu legen hat. Auch Christen selbst gehen oft dem Trugschluss auf den Leim, dass ein Nachfolger Jesu echt hart arbeiten muss. Er muss ja schließlich ein Vorbild sein! Also, nach Erlösung und Freiheit klingt das nicht. Und besonders attraktiv für Menschen, die Jesus noch nicht kennen, ist es auch nicht. Deshalb stellen wir uns heute die Frage: Können wir mit Gott entspannen? Und wenn ja, wie?

Ich begrüße dich ganz herzlich zu unserer heutigen Ausgabe von Brot des Lebens hier bei JC channel, ich bin Steffi Greger.

Mit Gott chillen

Mit Gott entspannen, da beginnen wir doch einfach mal mit dem Klassiker, dem Gottesdienst. Auwei, die Kirchgänger wieder! Nein, jetzt kommt keine pseudofromme Ermahnung, der sonntäglichen Pflichtübung nachzukommen. Wenn der Gottesdienstbesuch zu einer lästigen Pflicht verkommt, dann ist er eh für die Katz.

Gott ist es ein echtes Herzensanliegen, mit uns in Verbindung zu bleiben und uns durchs Leben zu führen. Er möchte, dass wir uns bei ihm erholen, neue Kraft schöpfen und dass wir uns von ihm immer wieder neu ausrichten lassen. Er weiß, dass wir alle Verschnaufpausen und Orientierung brauchen. Und genau dafür ist auch der Gottesdienst da.

Im 2. Buch Mose lesen wir in Kapitel 20, Verse 8 - 10:

„Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligest. Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun. Aber am siebenten Tage ist der Sabbat des Herrn, deines Gottes. Da sollst du keine Arbeit tun auch nicht dein Sohn, deine Tochter, dein Knecht, deine Magd, dein Vieh, auch nicht dein Fremdling, der in deiner Stadt lebt.“

Wir müssen uns sozusagen regelmäßig nicht nur ausruhen sondern uns von Gott quasi neu kalibrieren lassen. So laufen wir nicht Gefahr, in irgendein Hamsterrad zu geraten, aus dem wir dann nicht mehr rauskommen, sei es das Geldverdienen, sei es der Freizeitstress oder seien es die Medien, die uns Tag für Tag zutexten, bis unser Verstand streikt, weil er nicht mehr aufnahmefähig ist.

Im 1. Buch Mose steht in Kapitel 2, Verse 2 - 3:

„Und so vollendete Gott am siebenten Tage seine Werke, die er machte, und ruhte am siebenten Tage von allen seinen Werken, die er gemacht hatte. Und Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn, weil er an ihm ruhte von allen seinen Werken, die Gott geschaffen und gemacht hatte.“

Hey, Gott höchstpersönlich ruht sich aus! Er tut einfach mal einen Tag lang gar nichts und segnet diesen Tag auch noch! Ist es vielleicht doch nicht so unchristlich, mal zu verschlafen, sich eine Ruhepause zu gönnen und gewissermaßen mit Gott zu chillen? Aber Achtung, mit Gott zu chillen, heißt nicht, ihn einen guten Mann sein zu lassen und dann Big Party zu machen oder sich sonst wie am Sonntag zu verausgaben, so dass wir am Montag dann auf dem Zahnfleisch in die Arbeit kriechen. Wenn wir mit Gott entspannen, können wir uns unseres Lebens freuen und uns von ihm viele wunderschöne Dinge schenken lassen, und am schönsten ist es, wenn wir die Zeit mit ihm gemeinsam verbringen, das heißt, ihm für diese wunderschönen Momente danken und regelmäßig seine Nähe suchen und im Gebet oder durch sein Wort neue Kraft tanken.

Joch ist nicht gleich Joch

Was bekämen wir heute zur Antwort, wenn wir einen Menschen auf der Straße fragen würden, ob er bereit wäre, sich unterjochen zu lassen? Höchstwahrscheinlich würde uns unser Gegenüber den Vogel zeigen und uns fragen, ob wir noch ganz dicht sind. Wer von uns lässt sich schon freiwillig knechten? Aber wir tun es doch und zwar jeden Tag, vielleicht ohne es zu merken, vielleicht empfinden wir es auch noch als Freiheit oder als geniale Errungenschaft.

Dass wir jeden Tag arbeiten gehen, ist ja an sich nichts Verwerfliches sondern im Gegenteil sehr loblich, von nichts kommt schließlich nichts. Aber müssen wir unbedingt Berge von Überstunden anhäufen, nur um eine Woche Urlaub mehr rauszuschinden, den wir nach dieser Maloche auch dringend brauchen? Oder um uns ein neues schickes Auto leisten zu können, wo es das alte auch noch getan hätte? Müssen wir unbedingt Stunden um Stunden vor dem Bildschirm

verbringen, nur um ja keine Folge unserer Lieblingsserie zu verpassen? Muss ich mir sämtliche Nachrichten reinziehen, um unter allen Umständen komplett informiert zu sein, auch wenn ich anschließend Albträume davon habe? Es spricht ganz und gar nichts dagegen, sich in der Arbeit mal richtig reinzuhängen, wenn's drauf ankommt, sich mal was schönes zu gönnen, seinen Lieblingsfilm zu genießen oder immer wieder einen Einblick ins Weltgeschehen zu bekommen; aber lassen wir uns doch bitte nicht einreden, dass alle diese Dinge das absolute Nonplusultra sind und völlig unverzichtbar für ein erfülltes Leben! Auch dass wir auf diese Weise unser Leben hundertprozentig in den Griff bekommen, ist ein Märchen. Unsere Zeit liegt in Gottes Hand, und das ist nicht nur gut sondern vor allem beruhigend. Werfen wir einfach mal einen Blick ins Matthäusevangelium und lesen im elften Kapitel in den Versen 28 bis 30, wie Jesus sagt:

„Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.“

Wenn du jetzt meinst, dass du bei Jesus vom Regen in die Traufe kommst, der will dich ja nur in sein Joch einspannen, dann wirst du aufs Angenehmste enttäuscht werden! Jesu Joch ist anders, ganz anders. Wie, dazu gleich mehr!

Mehr als nur eine Erfrischung

Was meint Jesus, wenn er von seinem Joch spricht, das wir auf uns nehmen sollen? Beachte dabei als erstes die Formulierung „Nehmt auf euch mein Joch...“! Jesus spannt uns nicht - im Gegensatz zu dieser Welt - gegen unseren Willen in sein Joch ein! Er gibt uns zwar den dringenden Rat, dieses Joch von ihm anzunehmen, aber er lässt uns die freie Wahl. Und, so lesen wir es in Vers 30, sein Joch ist sanft und seine Last ist leicht. Wir haben die Wahl: wollen wir uns weiter mit dem Rucksack abschleppen, den uns diese Gesellschaft aufgebürdet hat - Zeitdruck ohne Ende, immer alles unter Kontrolle haben, Leistungsbereitsein bis zum Abwinken? Oder wollen wir doch lieber das Angebot Jesu annehmen und diese Zentnerlast bei ihm abgeben, indem wir ihn ans Steuer unseres Lebens lassen?

Am Ende von Vers 28 sagt Jesus: „... ich will euch erquicken.“ Im griechischen Urtext steht für das Wort „erquicken“ das Wort „anapauó“. Unser Wort Pause stammt auch davon ab, und es bedeutet nicht nur mal eben eine kleine Stärkung, damit wir anschließend weiter ackern können. Nein, in diesem Wort steckt viel mehr, nämlich das Versprechen Gottes, dass wir, egal ob wir körperlich ausgelaugt, nervlich am Ende oder geistlich erschöpft sind, durch Jesus Ruhe, Erfrischung und Erleichterung finden können. Es war nie Gottes Plan, uns alleine wurschteln zu lassen! Wir sind es, die sich immer wieder von ihm lossagen und alles selber in die Hand nehmen. Wir legen uns oft selbst die Lasten auf, die uns so sehr niederdrücken! Und teilweise lassen wir sie uns von dieser Leistungsgesellschaft auferlegen. Das Wort „anapauó“ lässt sich am besten übersetzen mit „wieder zurück in die Ruhe finden“. Um dahin zurück zu kommen braucht es keine umständlichen meditativen Techniken, Seminare über Selbstfindung, monatelange Pilger-

fahrten oder Ähnliches. Es reicht das einfache Eingeständnis: „Jesus, ich kann's nicht, ich schaff's nicht, hier hast du, mach du!“ Und er macht, er tut!

Wir können in jeder Situation zu ihm rufen, ja schreien, wenn es sein muss! Er hört uns und er ist da. Er gibt uns genau das, was wir in unserer Lage brauchen: Frieden und Ruhe, wenn wir im Chaos unserer Arbeit das Gefühl haben, gleich durchzudrehen; Zuversicht, wenn wir kein Licht am Ende des Tunnels sehen; neue Kraft, wenn wir meinen, wir erreichen die Ziellinie nicht mehr. Nur sei nicht enttäuscht, wenn er dir nicht das gibt, um was du ihn gerade bittest! Vielleicht bekommst du von ihm keine Kraft, weiterzumachen, weil er der Meinung ist, dass du besser Feierabend machen solltest. Vielleicht führt er dich noch eine Weile durch den dunklen Tunnel und möchte nur, dass du lernst, ihm hundertprozentig zu vertrauen. Aber er wird dich ans Ziel bringen, vielleicht nicht an das, das du dir erhofft hattest, aber mit Sicherheit an ein viel besseres! Wir können oft nicht verstehen, warum Jesus unsere Wünsche, die doch aufrichtig und ehrlich gemeint sind, nicht erfüllt, aber wir können uns auf das Versprechen stellen, das uns Gott durch den Propheten Jesaja gegeben hat! Wir finden es in Jesaja, Kapitel 42, Vers 3:

„Das geknickte Rohr wird er nicht zerbrechen, und den glimmenden Docht wird er nicht auslöschen. In Treue trägt er das Recht hinaus.“

Jesus richtet dich wieder auf, wenn du völlig geknickt bist und entfacht an deinem vielleicht kaum noch glimmenden Docht ein Feuerwerk der Lebensfreude! Ist das nicht entspannend?

Ein felsenfestes Fundament

„Darum, wer diese meine Rede hört und tut sie, der gleicht einem klugen Mann, der sein Haus auf Fels baute. Als nun ein Platzregen fiel und die Wasser kamen und die Winde wehten und stießen an das Haus, fiel es doch nicht ein; denn es war auf Fels gegründet.“

Diese Worte Jesu finden wir in Matthäus 7, Verse 24 und 25. Was hat er damit gemeint? Ein Lied der amerikanischen Band I Am They trägt den Titel „My Feet Are On The Rock“ - auf deutsch: „Meine Füße stehen auf dem Fels“. Mit dem Fels ist Jesus gemeint. Der Song beschreibt sehr eindrücklich, wie Menschen, die sich auf Jesus verlassen, trotz des Unwetters, das sich über ihnen zusammenbraut, trotz der Flut, die auf sie zurollt, unverrückbar fest stehen, weil sie das richtige Fundament haben. Das heißt auf unser Leben übertragen: wenn uns Lügen das Leben schwermachen wollen, wie zum Beispiel: Du taugst nichts, du wirst es nie schaffen, du bist nur etwas wert, wenn du etwas leistest..., dann dürfen und sollen wir uns darauf berufen, dass wir in Jesu Augen unendlich kostbar sind, jeder einzelne von uns! So kostbar, dass er für unsere Freiheit sein Leben geopfert hat! Wenn alles über uns zusammenzubrechen droht, dürfen wir einfach auf seine leise, liebevolle Stimme hören, ihm folgen und erleben, wie er uns zurück auf sicheres Terrain bringt. Er ist unser Auge im Sturm. Wenn wir uns entschließen, auf ihn zu vertrauen, auch wenn wir gar nichts mehr verstehen, werden wir im stärksten Orkan Gottes unvorstellbaren Frieden erfahren! Der Sturm tobt zwar deswegen trotzdem weiter, aber er kann uns nichts

mehr anhaben. Und wir können erleben, wie sich die Worte des Apostels Paulus bestätigen, die er an die Christen in Rom geschrieben hat:

Römer 8, Verse 31 und 32

„Ist Gott für uns, wer kann wider uns sein? Der auch seinen eigenen Sohn nicht verschont hat, sondern hat ihn für uns alle dahingegeben – wie sollte er uns mit ihm nicht alles schenken?“

Hey, Gott hat seinen eigenen Sohn - Jesus - am Kreuz mit seinem Leben bezahlen lassen für unsere Eigenmächtigkeiten, für alle unsere Fehler, für unsere Unarten und unseren Hang, vor ihm davonzulaufen! Gibt es einen größeren Liebesbeweis? Und: Gott ist allmächtig! Und er ist **für** dich! Also, wenn dir das Leben mal wieder so richtig an die Karre fahren will, dann mach's nicht wie bei einer Keilerei auf dem Pausenhof und hol deinen großen Bruder. Schau auf zu Jesus, entspann dich, ruf zu ihm und sag, dass du ihm vertraust und ihm folgen willst! Lass innerlich los von dem, was dich umtreibt und reich ihm die Hand, dann kann er dich aus deinem Schlamassel ziehen!

Die entspannendste Botschaft aller Zeiten!

Im Markusevangelium lesen wir in Kapitel 16, Vers 15, wie der auferstandene Jesus zu seinen Jüngern sagt:

„Und er sprach zu ihnen: Geht hin in alle Welt und verkündigt das Evangelium der ganzen Schöpfung!“

Was daran entspannend sein soll? Also, die Botschaft an sich ist schon mal mega entspannend. Das Evangelium ist nichts anderes als die gute Nachricht, dass Gott durch Jesus mit uns Frieden geschlossen hat, dass er uns vergeben hat. Wieviele Menschen auf der Welt legen sich krumm und strengen sich an, um Gott, oder vielmehr ihrer Vorstellung von Gott, zu genügen. Aber wirklich sicher, dass Gott ihnen gnädig ist, sind sie sich nie, können sie nicht sein!

Es heißt, dass alle Religionen ein Suchen der Menschen nach Gott sind, nur im Christentum macht Gott sich auf die Suche nach seinen Menschen. Unser Streben nach Perfektion ist nicht anderes als der verzweifelte und vergebliche Versuch uns selbst aus eigener Anstrengung heraus zu erlösen. Und er führt uns wieder und wieder in eine Sackgasse. Wie befreiend ist da die Nachricht, dass wir sämtlichen Perfektionismus getrost an den Nagel hängen und stattdessen Jesu Versöhnungsgeschenk annehmen dürfen. Er hat unsere Rechnung, die wir bei Gott offen hatten, mit seinem Tod am Kreuz beglichen. Es ist vollbracht! Es ist alles bezahlt. Wir dürfen zu Gott kommen mit all unseren Fehlern, Schwächen und Macken. Er wird uns mit Sicherheit liebevoll und mit viel Geduld korrigieren, aber er wird uns nie wegen unserer Fehltritte hinauswerfen. Mit Jesus sind wir nie wieder allein!

Und genau diese Botschaft sollen wir weitertragen. Nicht die irrige Feststellung, dass wir mit Jesus zusammen immer happy clappy durchs Leben laufen und nie wieder Fehler machen. Nein,

sondern die Tatsache, dass wir unser Leben nicht mehr allein auf die Reihe kriegen müssen! Wir haben wieder freien Zugang zu Gott! Wir haben seine Vergebung! Das ist das Entspannende! Auch für die, die diese Botschaft weitertragen sollen: sie müssen nicht zwanghaft irgendein Vorbild vorleben, das ihnen sowieso keiner glaubt, weil es einfach nicht zu erfüllen ist. Sie dürfen einfach Mensch sein in der Gewissheit, dass Jesus ihnen zur Seite steht und durch sie wirkt; und in der nie gekannten Freiheit, dass sie nicht aus sich selbst heraus stark sein müssen! Ganz so, wie es Paulus im Philipperbrief geschrieben hat:

Philipper 4, Vers 13

„Ich vermag alles durch den, der mich stark macht, Christus.“

Stell dir vor, du musst nie wieder den starken Max markieren, nie wieder Panik schieben, dass du auch ja nichts falsch gemacht hast! Du darfst mit allen Fehlern und Schwächen zu Jesus kommen! Das ist echte Freiheit! Lass es dir nochmal mit den Worten von Paulus gesagt sein. Er schreibt im Römerbrief in Kapitel 8, Verse 38 und 39:

„Denn ich bin gewiss, dass weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte noch Gewalten, weder Gegenwärtiges noch Zukünftiges, weder Hohes noch Tiefes noch eine andere Kreatur uns scheiden kann von der Liebe Gottes, die in Christus Jesus ist, unserm Herrn.“

Komm wie du bist!

Das war unsere heutige Folge von Brot des Lebens. Heute ging's um das Thema „Mit Gott entspannen“.

Und wenn dir jetzt immer noch nicht ganz klar ist, was an Gott so entspannend sein soll, dann kann dich vielleicht ein Song von Crowder überzeugen. Er heißt „Come As You Are“ - „Komm wie du bist“. Da singt er gleich zu Beginn:

„Komm aus deiner Traurigkeit,
Wo auch immer du gewesen bist,
komm mit gebrochenem Herzen,
lass die Rettung beginnen.
Komm, finde Erbarmen,
komm, Sünder, knie nieder.
Es gibt keinen Kummer auf der Erde,
den der Himmel nicht heilen kann.“

Also, lass alles los, was dich bedrückt, was dir den Schlaf raubt, das Leben vergällt, lass dich fallen in Gottes starke und liebevolle Hand und entspanne dich!

In diesem Sinne, hab noch eine gesegnete, ruhige und gute Zeit. Ich sag tschüss, mach's gut, am Mikrofon war Steffi Greger.

Impressum

Dieser Text ist ein Manuskript zum gleichnamigen wöchentlichen Podcast von JC channel.

Autor und Moderator des Podcasts: Steffi Greger.

Herausgeber: JC channel - Der Jesus Christus Kanal.

E-Mail: webradio@JCchannel.com

Website: <https://JCchannel.com>

Bild: Pixabay (bearbeitet)

Den Podcast findest du auf [Spotify Podcast](#) und auf unserer Website.

URL des Podcasts auf Spotify: <https://open.spotify.com/show/6k30d23txgpUmtK0xpSwmF>

Copyrights: Du kannst unsere Podcasts und die jeweiligen Manuskripte aufrufen, herunterladen und unverändert mit Quellenangabe für private oder nichtkommerzielle christliche Zwecke nutzen. Alle anderen Nutzungen bedürfen der schriftlichen Genehmigung. Anfragen kannst du per E-Mail an uns richten.

