

Einstieg

➔ Umfrage:

- Wer von uns war in dieser Woche mindestens einmal so richtig müde?
- Und wer davon war nicht nur körperlich müde, sondern... lebensmüde?
Erschöpft vom Funktionieren-Müssen?

Ich habe es in den letzten Tagen häufiger von Leuten gehört, dass sie müde sind. Vielleicht liegt es am Wetter; an der Hitze oder den Wetterumschwüngen.

Vielleicht liegt es auch am eigenen Lebensrhythmus, der – im Sinne der Work-Life-Balance – keinen gesunden Takt hat.

Ganz allgemein heißt es ja, dass die psychische Belastung in unserer Gesellschaft stark zugenommen hat. Diagnosen und Krankschreibungen aufgrund von Belastungsstörungen nehmen seit Jahren kontinuierlich zu.

Das liegt nicht unbedingt daran, dass die Menschen heute anfälliger sind als früher. Es liegt eher an einer Kombination aus gestiegener gesellschaftlicher Sensibilisierung, besseren Diagnosewerkzeugen aber auch veränderten Arbeits- und Lebensbedingungen.

Das Verrückte daran ist: Wir leben ja angeblich in der freiesten, unabhängigsten Gesellschaft aller Zeiten. Du kannst heute werden, wer Du willst. Du kannst Dich völlig frei selbst verwirklichen. Du hast Dein Schicksal in Deiner eigenen Hand!

Freiheit, Unabhängigkeit, Selbstverwirklichung – das sind die großen Versprechen unserer Zeit.

Aber warum sind wir dann alle so erschöpft? Und warum fühlen sie viele Menschen unfrei, fremdbestimmt und getrieben?

Der Philosoph Byung-Chul Han beschreibt, dass der moderne Mensch zu einem Leistungsunternehmer seiner selbst geworden ist – wir beuten uns im Namen der Selbstverwirklichung ganz freiwillig selbst aus. Das Ergebnis ist ein zutiefst ‚erschöpftes Selbst‘: Eine Gesellschaft, die innerlich ausbrennt, weil die Last, sich jeden Tag neu erfinden und beweisen zu müssen, für die menschliche Seele viel zu schwer ist.

Wenn alles möglich ist und Du alles erreichen kannst, dann bist Du am Ende auch ganz alleine schuld, wenn Dein Leben nicht perfekt läuft. Dieser ständige Druck zur Selbstoptimierung befreit uns nicht, sondern überfordert uns und führt geradewegs in die kollektive Erschöpfung.

Es scheint so, als hätten wir uns übernommen.

Predigtthema „Leben als Kind Gottes“ – Johannes 1,12f und 1. Johannes 3,1

Braunschweiger Friedenskirche am 02.08.2026

Was wäre, wenn wahre Freiheit für Dein Leben gar nicht darin liegt, dass Dir alle Türen unendlich offenstehen – sondern dass Du weißt, welche Tür Dich nach Hause bringt?

Was wäre, wenn das Geheimnis Deines Lebens nicht darin liegt, eine perfekte Kopie der gesellschaftlichen Erwartungen zu werden... sondern das einzigartige Original zu entfalten, als das Gott Dich geschaffen hat?

Was wäre, wenn die tiefste Erfüllung für Dein Leben nicht darin liegt, dass Du Dich von allem unabhängig machst – sondern dass Du Dich an jemanden bindest?

Wie wäre es, wenn sich unser „Erschöpftes Selbst“ in ein „Erlöstes Selbst“ verwandeln würde?

Der Predigttitle heute ist „Leben als Kind Gottes“.

Und ich wünsche mir, dass Du und ich den weiten Raum entdecken, den Gott vor uns eröffnet hat. Den weiten Raum, in dem Du einfach ein Kind Gottes sein darfst.

➔ Gebet

Hauptteil

Der weite Raum, auf den Gott uns als seine Kinder stellt, hat viele Facetten und um drei davon soll es heute gehen. (→Einladung für Hauskreise)

Ich spreche dabei bewusst von Freiräumen, weil es eine Einladung Gottes an uns ist, immer weiter zu entdecken, was es heißt, seine geliebten Kinder zu sein.

Es sind Impulse für Euch zum Mitnehmen. Freiräume sind dazu da, sie zu erforschen und auszufüllen.

Der erste Freiraum, der uns Durch die Gotteskindschaft eröffnet wird, ist...

1. Der Freiraum der Geborgenheit

Einer der größten Wünsche des Menschen ist schon immer der Wunsch nach Freiheit. Der Mensch will frei sein! Und er sucht seit Jahrtausenden nach Lösungen für diesen existenziellen Wunsch.

Auch aktuell wird Freiheit in unserer Gesellschaft sehr großgeschrieben. Aber wir scheinen sie nicht wirklich zu erreichen.

Wir haben eben über Müdigkeit gesprochen. Die Psychologie spricht mittlerweile von der ‚Decision Fatigue‘ – der chronischen Entscheidungsmüdigkeit.

Weil uns scheinbar alle Türen unendlich offenstehen, müssen wir jede Sekunde unseres Lebens selbst designen. Vom perfekten Karriereweg bis hin zur Frage, welche der 50 Kaffeesorten im Supermarktregal uns heute glücklich macht. Wir haben die absolute Wahlfreiheit.

Predigtthema „Leben als Kind Gottes“ – Johannes 1,12f und 1. Johannes 3,1

Braunschweiger Friedenskirche am 02.08.2026

Aber diese unendliche Freiheit macht uns müde. Sie lähmt uns. Warum?

Weil wir den Druck haben, aus den Millionen Optionen des Lebens die richtige zu wählen. Wir sind frei, aber haltlos. Und das überfordert sehr viele Menschen in unserer Zeit.

Wie sieht eine Freiheit aus, die uns nicht überfordert, sondern atmen lässt?

Ein Bibelvers, der an dieser Stelle ansetzt, steht in Johannes 1,12: „*All denen jedoch, die ihn aufnahmen und an seinen Namen glaubten, gab er das Recht, Gottes Kinder zu werden.*“

Das Wort, das hier mit „Recht“ übersetzt wird, heißt im Urtext *Exousia*. *Exousia* bedeutet im Kern „Vollmacht“, „Befugnis“, „Recht“ oder „legitime Autorität“. *Exousia* ist also ein verbrieftes Recht, eine göttliche Vollmacht.

Jesus selbst hat auch ein Recht/ eine *Exousia* erhalten: „*Mir ist gegeben alle Macht (exousia) im Himmel und auf Erden*“ (Matthäus 28,18). (Braucht nicht angezeigt werden)

Genauso wie Jesus das legitime Recht erhalten hat, über Himmel und Erde zu herrschen, so haben Du und ich das legitime Recht erhalten, Kinder Gottes zu sein. Und alles zu entdecken, was das für unser Leben bedeutet.

Unter anderem bedeutet es, den Freiraum der Geborgenheit des Vaters zu entdecken.

Bei ihm mein zu Hause zu finden. Meinen Ankerpunkt im Leben. Im Herzen zu wissen, dass er mich bedingungslos liebt und begleitet, bis ich eines Tages vor ihm stehe.

Und dass mich nichts und niemand aus seiner Hand reißen kann.

Und dass ich auch nichts tun kann, was seine Liebe für mich rauben könnte.

➔ Beispiel: Astronaut im Weltall

Gottes Vaterschaft nimmt uns nicht die Weite, sie nimmt uns die Angst davor uns zu verlaufen und verloren zu gehen.

Es ist eine Freiheit, die Durch diese Geborgenheit erst zu wieder zu einer Handlungsfreiheit wird. Die Freiheit ein Kind Gottes zu sein, befreit von der *Decision Fatigue*, weil die großen Leitlinien des Lebens (Geliebt-Sein, Vergebung, Ewigkeit) bereits feststehen.

Als Kind Gottes bist Du frei, zu empfangen. Du musst das Leben nicht aus eigener Kraft im Griff haben. Die Freiheit des Kindes Gottes zeigt sich darin, dass es in den Armen des Vaters zur Ruhe kommen darf. Du bist frei, auch mal schwach zu sein, Fehler zu machen und unperfekt zu sein. Denn Dein Status als Kind hängt nicht davon ab, wie gut Du heute „funktioniert“ hast, sondern wen Du aufgenommen hast.

Das ist Freiheit mit Fundament, die uns vor der Orientierungslosigkeit bewahrt.

„All denen jedoch, die ihn aufnahmen und an seinen Namen glaubten, gab er das Recht, Gottes Kinder zu werden.“ (Joh 1,12)

2. Der Freiraum der Originalität

Ich möchte hier weiterlesen. Denn der nächste Vers öffnet uns den zweiten Freiraum: **Den Freiraum der Originalität.**

„13 Sie wurden es weder aufgrund ihrer Abstammung noch Durch menschliches Wollen, noch Durch den Entschluss eines Mannes; sie sind aus Gott geboren worden.“

Wie war das am Anfang? Der moderne Mensch ist zu einem Leistungsunternehmer seiner selbst geworden – wir beuten uns im Namen der Selbstverwirklichung ganz freiwillig selbst aus. Wir schuften uns ab, um eine perfekte Version unserer selbst zu erschaffen.

In den Medien hört man nicht umsonst immer wieder den Begriff „Optimierungsterror“.

Es fühlt sich nicht nur so an, es ist eine echte wissenschaftliche Beobachtung: einer der größten Zwänge unserer Zeit ist, sich ständig selbst optimieren und immer wieder neu erfinden zu müssen. Wir werden dazu gedrängt unser eigener Schöpfer zu sein.

Die Botschaft aus Vers 13 ist aber: Deine Identität als Kind Gottes ist kein Do-it-yourself-Projekt. Du bist nicht „Durch menschliches Wollen“ geboren – nicht aus Deiner eigenen Kraft, nicht aus Deiner perfekten Disziplin, nicht aus Deinen mühsam antrainierten Optimierungen. Du musst Dich nicht neu erschaffen! Du bist bereits von Gott geistlich geboren. Du und ich sind eine neue Schöpfung.

Und unsere Gotteskindschaft begründet diese neue Identität ganz ohne unser Zutun.

Du darfst einfach das einzigartige Original sein, zu dem Gott Dich gemacht hat.

Im Grunde ist das die Entlastung von der „Mutter aller Lasten“: die Antwort auf die Frage „Wer bin ich?“

Der Soziologe Alain Ehrenberg hat den Begriff des „Erschöpften Selbst“ geprägt. Er sagt, dass der moderne Mensch unter der Illusion leidet, er müsse eine „Selfmade-Identity“ kreieren. *„Wer bin ich? Das entscheidet heute kein Stand, keine Tradition und keine Familie mehr – das muss ich gefälligst selbst herausfinden, finanzieren und auf Social Media designen.“*

Auf Dauer ist das die absolute Überforderung. Und scheitert mein Lebensentwurf dann, bin ich ganz allein schuld. Das ist das „erschöpfte Selbst“.

Johannes 13 steht in völligem Kontrast dazu: jede menschliche Machbarkeit wird ausgeschlossen. Weder Abstammung noch der eigene Wille oder andere Menschen haben Dich zum Kind Gottes gemacht.

Predigtthema „Leben als Kind Gottes“ – Johannes 1,12f und 1. Johannes 3,1

Braunschweiger Friedenskirche am 02.08.2026

Deine tiefste Identität geschieht durch die Wiedergeburt zum Kind Gottes. Sie ist ein Geschenk. Ein Neugeborenes hat nichts für seine Geburt geleistet – es ist einfach da und wird geliebt.

Du darfst den Meißel aus der Hand legen, mit dem Du versuchst, Dich selbst zu einer perfekten Statue zu behauen. Du musst Dich nicht selbst erfinden. Du bist schon erfunden – von Gott.

Das bedeutet, Du kannst Dich entfalten statt Dich zu verbiegen.

Selbstverwirklichung mutiert fast immer zu *Selbstoptimierung*. Wir vergleichen uns ständig nach links und rechts. Wir versuchen, eine optimierte Kopie von irgendjemand anderem zu werden, um Anerkennung zu bekommen.

Aber Gott baut keine Fließbandware. Er schafft Originale. Im Freiraum der Originalität musst Du Dich nicht verbiegen, um in eine Schablone zu passen.

Du darfst das Original entfalten, das Gott bei Deiner geistlichen Geburt in Dich hineingelegt hat. Du musst nicht die Begabungen Deines Sitznachbarn haben.

Wenn Du aufhörst, eine schlechte Kopie anderer sein zu wollen, wirst Du frei, Gottes wundervolles Original zu sein. Das hat auch den Vorteil, dass man sich weniger vergleicht und neidisch auf andere ist.

➔ Beispiel: Gemälde

Wahre Selbstverwirklichung bedeutet nicht, Dich selbst neu zu erschaffen, sondern im Licht des Vaters zu entdecken, wie wunderschön das Original ist, als das er Dich erdacht hat. Du musst nichts beweisen. Du darfst einfach Sein Kind sein.

➔ Evtl. CTC Bericht

Mit anderen Worten: Wenn Du weißt, dass Du in Gottes Freiraum der Geborgenheit lebst, und wenn Du verstanden hast, dass Du Sein geliebtes, unersetzbares Original bist – dann hat das auch Auswirkungen darauf, wie sehr Dich Deine Umwelt beeinflusst.

Der dritte Freiraum ist:

3. Der Freiraum des Vertrauens

„1 Seht doch, wie groß die Liebe ist, die uns der Vater erwiesen hat: Kinder Gottes dürfen wir uns nennen, und wir sind es tatsächlich! Doch davon weiß die Welt nichts; sie kennt uns nicht, weil sie ihn nicht erkannt hat.“ (1. Johannes 3,1)

Dieser Vers beginnt sehr emotional: *„Seht doch, wie groß die Liebe ist, die uns der Vater erwiesen hat: Kinder Gottes dürfen wir uns nennen, und wir sind es tatsächlich!“*

Im Alt-Griechischen steht hier das Wort *potapēn*, was so viel bedeutet wie „aus welcher fremden, himmlischen Welt stammt diese Liebe?“. Es ist übernatürlich!

Predigtthema „Leben als Kind Gottes“ – Johannes 1,12f und 1. Johannes 3,1

Braunschweiger Friedenskirche am 02.08.2026

Das Wort kommt auch an anderer Stelle vor, kurz nachdem Jesus den Sturm gestillt hat. „Was für einer [potapós] ist dieser, dass ihm auch Wind und Meer gehorsam sind?“ **(muss nicht angezeigt werden)**

Der Verfasser dieser Verse kommt aus dem Staunen nicht heraus. Wie die Jünger von Jesus, ist auch er überwältigt. Die Liebe Gottes und die Tatsache, dass er uns zu seinen Kindern macht, lässt ihn staunen und jubeln.

Er ist überwältigt von einer Liebe, die uns *zuerst* sieht, bevor wir irgendetwas geleistet haben. Ein Kind Gottes erfährt den Freiraum des Vertrauens.

Ein Kind, das weiß, dass die Eltern am Rand des Spielplatzes sitzen und aufmerksam zuschauen, traut sich viel weiter nach vorne.

Das Bewusstsein „Ich bin bedingungslos geliebt und gekannt“ nimmt dem Individuum den Zwang, sich ständig beweisen oder eine Maske tragen zu müssen. Je stärker die Bindung desto stärker die Beziehungs-Sicherheit.

Der gesellschaftliche Trend geht dorthin, von allem und jedem unabhängig zu sein. Gleichzeitig entsteht aber eine zunehmende Abhängigkeit von den Meinungen anderer, vor allem in den sozialen Medien.

Dieses Thema ist vor allem bei jungen Menschen ein großes Thema: Zugehörigkeit, Beliebtheit, bloß kein Außenseiter sein.

Deshalb kann besonders dieser Punkt schmerzhaft sein, weil es sich manchmal nur wie ein schwacher Trost anfühlt.

Aber wir sprechen heute von Freiräumen, die es zu entdecken gilt.

Vielleicht ist es für Dich heute wichtig zu erkennen, dass Du in manchen Punkten die Liebe Gottes erst noch so richtig im Herzen verstehen musst.

Wenn der Schöpfer des Universums Dein Vater ist und dir zuspricht: „Du bist mein geliebtes Kind“, dann verliert das Urteil der „Welt“ schlagartig seine lähmende Macht über Dich.

Wenn DAS in Dein Herz rutscht, bist Du *vertikal* abhängig (vom Vater) – und genau das macht Dich *horizontal* (nach links und rechts) unabhängiger.

Du bist dann zu Hause angekommen. Die vertrauensvolle Bindung an Gott, den Vater gibt Dir Freiheit nicht alles mitmachen zu müssen.

Der zweite Teil von 1Joh 3,1 hieß: „**Doch davon weiß die Welt nichts; sie kennt uns nicht, weil sie ihn nicht erkannt hat.**“

Mit anderen Worten: Sie versteht es einfach nicht. Es ist ihr fremd. Sie ist blind dafür!

Predigtthema „Leben als Kind Gottes“ – Johannes 1,12f und 1. Johannes 3,1

Braunschweiger Friedenskirche am 02.08.2026

Wenn Deine Bindung zum Vater immer stärker wird und Du mehr und mehr erkennst, was es bedeutet, dass Gott Dich zu seinem Kind gemacht hat, wirst es Dir auch immer wichtiger, was er über Dich denkt.

Dadurch wirst Du für das Denken unserer Gesellschaft ein Stück weit „unlesbar“. Es passt nicht in die Zeit, wenn Du Dich nicht mehr über Leistung definierst oder etwa im Sturm Frieden hast.

Im Freiraum des Vertrauens wirst Du immer abhängiger vom Vater, während Du unabhängiger wirst von Urteil anderer Menschen.

Schluss

Zum Abschluss lese ich in 1Joh 3 weiter:

„Ja, liebe Freunde, wir sind Gottes Kinder, wir sind es hier und heute. ‘ Und das ist erst der Anfang!’ Was darin alles eingeschlossen ist, ist uns vorläufig noch nicht enthüllt. Doch eines wissen wir: Wenn Jesus in seiner Herrlichkeit erscheint, werden wir ihm gleich sein; denn dann werden wir ihn so sehen, wie er wirklich ist.“ (1Joh 3,2)

Das ist erst der Anfang! Was darin alles eingeschlossen ist, haben wir noch gar nicht richtig ergreifen können.

Die Liebe Gottes ist ein Mysterium, das wir wohl erst ganz begreifen, wenn wir eines Tages vor ihm stehen.

Aber trotzdem sind wir schon hier und heute Kinder Gottes. Und hier und heute gelten uns all die Zusagen, die damit verbunden sind.

Es ist wie mit dem kommenden Reich Gottes. Es ist noch nicht da, aber es hat schon begonnen.

Du und ich haben die Liebe Gottes auch noch nicht ganz ergriffen. Aber wir haben schon damit begonnen, sie zu verstehen.

➔ Zeit der Stille

Vielleicht spürst Du, dass Du einen dieser drei Freiräume noch mehr entdecken möchtest.

Dann bist Du herzlich eingeladen, genau dafür zu beten.

Du kannst diese Zeit nutzen, um dem Vater im Stillen ganz persönlich zu sagen:

„Hier bin ich. Ich will heute wieder ganz Dein Kind sein und in Deinen Freiraum treten.“

Amen