

Gottesdienstentwurf HFH-Sonntag 2026: Predigt-Mosaik

Run Free von Michael Patrick Kelly

Version 1 – Maike Westhelle

Eins, zwei, drei, vier. Einatmen.

Eins, zwei, drei, vier, fünf. Ausatmen. Der Puls wird höher und der Kopf röter. Aber mit Musik auf den Ohren und im Atemrhythmus fühlt sich alles leichter und freier an.

Ricarda Lang hat im April gefinisht. Die Präses der EKD (Anna Nicole Heinrich) hat es im Mai geschafft. Und mein Kollege Timo trainiert schon den ganzen Sommer fleißig für kommenden Sonntag. Er hat mit Laufen angefangen, als es zuhause schwierig wurde. Um rauszukommen, damit der Kopf frei wird. Überall sehe ich am Wochenende buntgekleidete Leute joggen. Langstrecken scheinen gerade modern zu sein. Am 20.9. wird in Kassel wieder Marathon und Halbmarathon gelaufen. „Lauf für dein Leben“, das ist der Slogan dieses großen Events. Sportwissenschaftler und lokale Größen werben dafür, sich mit dem Joggen etwas Gutes zu tun. Es geht nicht um die schnellste Zeit, sondern um die eigene Gesundheit. Verschiedene Vereine bieten eine gemeinsame Vorbereitung auf den Lauf an. Und an der Strecke postieren sich jedes Jahr Familien und Fans, um die Läuferinnen und Läufer anzufeuern. Bestimmt wird es auch in diesem Jahr wieder bunt und fröhlich, mit heißen Beats und kühlen Elektrolyt-Getränken.

Der Hype um den Marathon ist schon uralt. Im antiken Griechenland wurde dieser lange und fordernde Lauf erfunden, die Strecke von Marathon nach Athen gab ihm den Namen. Laufen ist eine der ältesten Sportarten.

Auch in der Bibel wird gelaufen. Paulus erzählt (in 1. Kor 9, 24-27) vom Wettkampf um den Siegeskranz. Nur der erste wird gekrönt, allein das Gewinnen zählt. Paulus vergleicht sich mit den Läufern, weicht aber an einer entscheidenden Stelle vom Bild ab. Es geht ihm nicht um den schnellen Sieg. Paulus läuft weder Sprint noch Halbmarathon, ihm geht es um seinen Lauf als Missionar. Dafür braucht er einen langen Atem. Geduld und Begegnung zählen bei seinen Reisen für das Evangelium. „Lauf für dein Leben“ – und für das Leben der anderen, so könnte Paulus' Mission überschrieben sein. Ihm geht es darum, die gute Botschaft möglichst vielen Menschen weiterzuerzählen. Sein Ziel ist es nicht, allein zu gewinnen, sondern mit anderen ein gutes Leben in der Liebe Gottes zu gestalten. Dafür strengt er sich an.

Mit anderen unterwegs zu sein, dafür steht Joggen als Individualsportart zunächst nicht. Aber der klassische Einzelkämpfer ist gar nicht mehr so präsent. Ricarda Lang und die Präses der EKD haben ihr Halbmarathon-Abenteuer auf Instagram geteilt. Vorher haben sie gemeinsam mit Freund*innen trainiert. Beim Event selbst pusht die Menschenmenge, so erzählt es mein Kollege. Und gerade bei

den sogenannten Volksläufen steht das Miteinander im Vordergrund, nicht der Wettkampf.

Auch ohne sportliche Ambitionen ist es das Miteinander, das beflügelt und bewegt. Davon erzählt der Hit from Heaven von Michael Patrick Kelly. Das Video zu „Run Free“ setzt das bildlich um. Obwohl der Song das Rennen im Titel hat, kommen die Menschen erst ganz am Schluss so richtig in Bewegung. Davor wird vor allem dargestellt, wie begrenzt jeder ist. Mobbing, Burnout, Angst – solche Begriffe stehen den Personen schwarz und fett auf die Stirn geschrieben. Sorgen und Probleme, die das Leben einschränken. Jeder und jede scheint auf sich allein gestellt. Es gibt keinen echten Kontakt zu den anderen. Erst nach und nach wenden sich die Einzelnen einander zu. Blicke treffen sich, die Menschen nehmen die anderen wahr. Sie fangen an, sich gegenseitig die schwarzen Worte von der Stirn zu wischen. Weg mit dem, was einengt. Weg mit der starren Fixierung. Die bisher mechanischen Bewegungen werden weicher, die Gesichter fröhlicher. Es entwickelt sich eine Art Kreistanz: statt vereinzelt bewegen sich jetzt alle zusammen. Schließlich stürzen die Mauern ein, die bisher rundum standen. Alle können frei hinauslaufen. „Let your troubles run free“ – heißt es im Refrain. Lass deine Sorgen los.

Das Video zeigt wie: Freiwerden passiert gemeinsam. Wer nur

auf sich selbst konzentriert ist, hat einen beschränkten Horizont.

Aber die Begegnung weitet den Blick. Statt meiner Sorgen sehe ich die andere Person, ihre Probleme, Träume oder Hoffnung. Miteinander sprechen, lachen, vielleicht auch weinen überwindet Grenzen.

Eins, zwei, drei, vier: Einatmen. Lauf für dein Leben.

Eins, zwei, drei, vier, fünf: Ausatmen. Lass die Sorgen hinter dir. Lass dich tragen vom Atemrhythmus, von der Musik, von den anderen. Mein Kollege Timo erzählt begeistert davon. Der Kopf wird frei und der Blick weit. Ich werde ihm für den großen Auftritt nächsten Sonntag noch "Run Free" von Michael Patrick Kelly schicken. Für die Playlist – damit er ganz befreit und beschwingt sein Ziel erreicht. Das gute Leben, gemeinsam mit anderen.

Version 2 – Siegfried Krückeberg

Endlich frei! Im Video zu “Run Free” bekommt der riesige Kühlturm Risse und stürzt in sich zusammen. Zuerst waren die Menschen bis zum Hals im Sand eingegraben, auf der Stirn in schwarzen Buchstaben Worte wie Gewalt, Angst oder Einsamkeit. Dann stehen sie auf, fassen sich an der Hand und wischen sich gegenseitig die Schrift aus dem Gesicht. Schließlich beginnen die Menschen zu laufen und zu tanzen. Die Mauern stürzen ein, und der Weg ist frei in eine unbeschwerte Zukunft. Überwunden sind Furcht, Hass, Burnout, Schlaflosigkeit, oder Mobbing, also alles, was uns einengt und uns das Gefühl gibt, dass wir uns im Kreise drehen und nicht da rauskommen. Endlich frei! Was für ein schönes Gefühl!

Aber wie geht das eigentlich, frei werden von all den Dingen, die uns belasten können? Dazu erzählt Lukas eine spannende Geschichte. Von den Aposteln Paulus und Silas. Sie sind gerade in der griechischen Stadt Philippi. Dort haben die Beiden den Menschen von Jesus erzählt und ihren Glauben verbreitet. Sogar böse Geister konnten sie vertreiben. Aber dann geschah das:

(Nun kann Apostelgeschichte 16, 23-34 frei nacherzählt werden.)

Die Stadtoberen lassen sie foltern, mit vielen Schlägen, und werfen sie ins Gefängnis. Dem Gefängniswächter befehlen sie:

Pass gut auf die Beiden auf! Also bringt er sie tief in das Gefängnis und fesselt sie an den Füßen.

Was würden Sie in dieser Situation denken und fühlen? Ich würde überlegen: Wie komm ich hier wieder bloß raus? So wie ich mich das auch in anderen Situationen frage, in denen ich erst einmal keinen Ausweg sehe. Wenn ich jemandem zu viel versprochen und das Gefühl habe, dass ich da nicht mehr rauskomme; weil ich Angst davor habe zu enttäuschen und dann nicht mehr anerkannt zu sein. Auch in einem festgefahrenen Streit ist das so. Wenn ich sehe, beide Seiten wollen keine Zentimeter nachgeben. Oder wenn man mich darauf festlegen will, dass ich immer so kritisch bin. Für andere ist es vielleicht die Sorge um sich selbst oder liebe Menschen. Manche sind wie eingespannt in eine Maschinerie und funktionieren nur noch, aber haben keinen Raum für Gefühle und das, was sie wirklich wollen und brauchen. Überall hohe Mauern - wie im Video von Run Free.

Was kann man da machen?

Paulus und Silas haben um Mitternacht gebetet und Gott gelobt. Das ist schon ungewöhnlich: Gott loben, wenn es einem schlecht geht. Aber vielleicht geht das, wenn wir uns bewusst machen, dass unserem Elend auch viel Gutes gegenübersteht, für das wir dankbar sein können. Für Paulus und Silas muss es das Gefühl und die Gewissheit gewesen sein: Sie sind in der Hand Gottes. Er sorgt für sie, egal was

passiert. Sie waren bereit, die Dinge anzunehmen und mit ihnen umzugehen. Auch bei Run Free singen die Menschen. In ihrem Lied zeigen sie sich, was sie bedrückt und fertig macht.

Im Gefängnis von Philippi hören die anderen Häftlinge den Gebeten und Liedern von Paulus und Silas zu.

Wahrscheinlich wundern sie sich oder sind schwer beeindruckt. Plötzlich gibt es ein großes Erdbeben. Die Grundmauern des Gefängnisses wanken. Alle Türen öffnen sich, und von allen Gefangenen fallen die Fesseln ab. Der Weg ist frei, wie nach dem Zusammensturz des Kühlturms im Video zu "Run Free".

Ja, Gebete können viel bewirken. Nicht immer geschieht ein Erdbeben. Aber wenn ich singe und meine Gefühle rauslasse, die Wut, Ängste oder Zweifel, dann kommt etwas in Bewegung in mir. Meine Sicht verändert sich. Auf die Dinge, die mir zugestoßen sind oder die Situationen, aus denen ich keinen Ausweg gesehen habe. Vielleicht wird mir bewusst, wie es den Menschen geht, mit denen ich Probleme habe, versetze mich in ihre Lage und überlege, was für sie wichtig ist und wie wir uns wieder annähern könnten. Ich denke über meinen eigenen Horizont hinaus und sehe einen Weg, der für alle gangbar ist.

So muss es auch Paulus und Silas gegangen sein. Sie sind nicht aufgesprungen, um die Gelegenheit zu nutzen freizukommen. Nein, sie blieben da, wo sie sind. Und bewirken

damit viel mehr, als wenn sie geflohen wären. Auch beim Gefängniswächter.

Lukas erzählt das so: Als der wach wurde und sah, dass die Türen des Gefängnisses offenstehen, zog er das Schwert und wollte sich selbst töten. Denn er meinte, die Gefangenen wären entflohen. Paulus aber rief laut: „Tu dir nichts an; denn wir sind alle hier!“ Der Wächter forderte ein Licht, stürzte hinein und fiel zitternd vor die Füße von Paulus und Silas. Und er führte sie heraus und sprach: Ihr Herren, was muss ich tun, dass ich gerettet werde? Ihre Antwort: „**Glaube an den Herrn Jesus, so wirst du und dein Haus selig!**“ Und sie sagten ihm das Wort des Herrn und allen, die in seinem Hause waren. Und er nahm sie zu sich in derselben Stunde der Nacht und wusch ihnen die Striemen. Und er ließ sich und alle die Seinen sogleich taufen und führte sie in sein Haus und bereitete ihnen den Tisch und freute sich mit seinem ganzen Hause, dass er zum Glauben an Gott gekommen war.

Der Gefängniswächter hat erkannt, dass innere Freiheit viele stärker ist als alle Mauern. Sie wächst aus der Gewissheit, dass in uns etwas ist, das man nicht einsperren kann. Die eigentliche Freiheit liegt in uns selbst: Die Liebe Gottes, der uns geschaffen hat, einzigartig, unverwechselbar, von ihm bekommen wir unsere Würde. Wenn ich darauf vertraue, und diese Freiheit spüre, muss ich nicht weglaufen,

sondern kann mich den Schwierigkeiten, Bedrohungen und Verletzungen stellen.

Mit dieser Einstellung haben Paulus und Silas den Gefängniswächter angesteckt. Er lässt sich taufen, nimmt sie zu sich nach Hause, und lädt sie ein, mit ihm zu essen. Denn diese Erfahrung von Freiheit ist ansteckend und muss gefeiert werden. Gemeinsam. Run Free!

Version 3 – Gerhard Neumann

In dem Lied „Run Free“ von Michael Patrick Kelly klingt an mehreren Stellen das Thema „Feuer“ an. Daher folgen hier ein paar Überlegungen dazu und zu dem Bibeltext aus Daniel 3,1-30, der Geschichte der drei Männer im Feuerofen.

Natürlich hat Feuer seine guten Seiten: es wärmt, es gibt Licht, es treibt an, es reinigt. Aber hier nun soll es um die negative Seite, die schmerzhaft und (lebens-) bedrohliche Kraft des Feuers gehen – im realen wie im übertragenen Sinn.

Feuer brennt und verbrennt. Es zerstört Gebäude und Ernten, Wälder und Maschinen, Rohstoffe und Körper. Seit Urzeiten sind wir Menschen nicht nur vom Feuer fasziniert – wir fürchten es auch.

Die zerstörerische Gewalt des Feuers macht uns Angst. Und diese kann so verzehrend sein wie das Feuer selbst.

Fotos von Situationen oder Orten, an denen Feuer seine zerstörerische und tödliche Macht zeigt, erschrecken uns bis ins Mark: Feuerbrünste und Waldbrände, die ganze Siedlungen vernichtet haben, Napalm-Opfer im Vietnamkrieg oder die

Verbrennungsöfen der nationalsozialistischen Vernichtungslager. Im Feuer zeigt sich uns immer wieder das Lebensfeindliche, das Tödliche und Böse (Feuerteufel) in der Welt.

Diese Erfahrungen schlagen sich in unserer Sprache nieder. So verwenden wir gerne Feuermetaphern und Feuersymbole, um das, was wir als unangenehm, schmerzhaft, leidvoll oder gar bedrohlich erleben, zu beschreiben. Das können reale körperliche Erfahrungen und Empfindungen sein wie Sodbrennen oder Sonnenbrand. Im übertragenen Sinn taucht es dann auf in Formulierungen wie „auf heißen Kohlen sitzen“, „es brennt mir auf bzw. unter den Nägeln“, „ich hab‘ ja so einen Brand“, d.h. ich habe furchtbaren Durst, und „ich fühle mich völlig ausgebrannt“. Für letzteres haben wir mittlerweile sogar ein eigenes Wort: Burnout.

Auch die Bibel kennt neben der wohltuenden Wirkung und positiven Symbolik des Feuers dessen zerstörerische Seite: unter anderem in der Geschichte von der Zerstörung der Städte Sodom und Gomorrha (1. Mose 19,24), in der Rede von Gottes Heiligkeit als einem „verzehrenden Feuer“ (Hebräer 12,29) oder in der apokalyptischen Vision vom „Feuersee“, in dem alles Böse endet (Offenbarung 20,10.14).

Im Buch Daniel im Alten/ Ersten Testament findet sich die Geschichte von den drei Männern im Ofen (Daniel 3,1-30). Während etwa in der Pfingstgeschichte die Jünger*innen

von der Geistkraft Gottes im positiven und belebenden Sinne begeistert, entflammt, also Feuer und Flamme sind, hat das Feuer in dieser Geschichte für einige Personen eine verheerende Wirkung.

Die Erzählung spielt in Babylonien zur Zeit des Königs Nebukadnezar II. (605-562 v.Chr.). Der König hatte den Juden Daniel aufgrund seiner Verdienste zum Vorsteher aller Weisen Babyloniens ernannt. Dessen drei jüdische Freunde Hananja, Mischael und Asarja wurden zu Verwaltern der Provinz Babylon erhoben. Irgendwann ließ Nebukadnezar ein goldenes Standbild anfertigen und befahl, dass alle Würdenträger des Reiches dieses Bild als Gott anbeten sollen. Wer es nicht täte, würde im Feuerofen verbrannt werden.

Einige „babylonische Männer“ warfen daraufhin Hananja, Mischael und Asarja (ihre persischen Namen lauten Schadrach, Meschach und Abed-Nego) vor, den Befehl des Königs missachtet und das goldene Standbild nicht angebetet zu haben. Der König geriet in Zorn, ließ die drei kommen und forderte sie auf, das Standbild anzubeten. Sollten sie dem nicht nachkommen, würden sie unverzüglich in den Feuerofen geworfen. Die drei Männer aber weigerten sich, dies zu tun und sagten: „Unser Gott, den wir verehren, kann uns aus dem brennenden Ofen retten. Er wird uns auch aus deiner Gewalt retten.“ Da wurde der König zornig und befahl, den Ofen

anzuheizen, siebenmal heißer noch als sonst üblich. Schließlich gebot er den stärksten Soldaten in seinem Gefolge, die drei Angeklagten in den heißen Ofen zu werfen. Das taten sie auch. Jedoch war der Ofen so heiß, dass die Soldaten sofort Feuer fingen und verbrannten. Die drei gottesfürchtigen Männer dagegen saßen im glühend heißen Ofen und blieben völlig unversehrt. König Nebukadnezar sah das, und er schrak. Bei genauerem Hinsehen meinte er, im Ofen neben den drei Männern eine vierte Person zu erkennen. Sofort ließ er die drei Männer aus dem Ofen herauskommen. Die Umstehenden sahen nun, dass den Männern im Ofen nichts passiert war. Selbst ihre Kleidung war völlig unversehrt. Da rief der König: „Gepriesen sei der Gott von Schadrach, Meschach und Abed-Nego! Er hat einen Engel gesandt und seine Diener gerettet. Sie haben ihm vertraut und sich nicht an den Befehl des Königs gehalten.“

Und er erließ das Verbot, dass von nun an der Gott der drei Männer nicht mehr verachtet und ihm gelästert werde. Und der König sorgte dafür, dass es den drei Männern gut ging in Babylonien.

Die Botschaft der Geschichte ist, dass Gott in unvergleichlicher Weise retten kann, dass es sich lohnt auf ihn zu vertrauen, an diesem Glauben festzuhalten. Gott lässt nicht allein,

selbst im höllischsten Feuer ist er da. Gott ist gnädig und erlöst und befreit.

Darauf deuten auch die hebräischen Namen der drei Männer hin: Hananja bedeutet „Gott ist gnädig, Gott hat Gnade erwiesen“. Mischael heißt übersetzt „Wer ist wie Gott?“. Und Asarja bedeutet „Gott hat geholfen, Gott ist mein Helfer.“

Im Lied „Run Free“ geht es ebenfalls um die Suche nach Befreiung aus der Not, aus den Sorgen, aus dem Leiden. „Rollin‘ deep, your feet in the fire.“ - „Bis zum Hals in der Sache drin, die Füße im Feuer.“

Auch hier also steht das Feuer als Symbol für die Pein, für das Leid, in das man tief verstrickt ist, aus dem man nicht herauszukommen scheint. Um mich herum und ich mittendrin im Zweifel, im Lärm, im unvergleichlichen Schmerz, in Ängsten, die wie Schatten in der Dunkelheit lauern, und da ist kein Licht, keine Orientierung weit und breit. Keine Freude mehr, kein Lächeln, nichts ist mehr da, alles ausverkauft – „soldout“. Ich drohe zu ertrinken und ich bin nur ein, zwei Herzschläge vom völligen Ausgebranntsein entfernt – „Burnout“.

Das Lied zeichnet zunächst einen düsteren Zustand der Person, die hier angesprochen wird. Das offizielle Video zum Lied verstärkt das noch. Da sieht man mitten in einem monströsen Betonturm Menschen bis zum Hals im

Sand eingegraben. Auf ihrer Stirn stehen Worte wie Zweifel, Furcht, Gewalt, Angst, Depression, Zorn, Hass, Verloren, Schikanieren, Bitterkeit, Albtraum, Einsamkeit...

Ziemlich in der Mitte des Videos gipfeln die bedrückenden Bilder dann in einem Feuerball, und im Lied heißt es zeitgleich: „cause nothing can hurt like this!“

Doch allmählich kommt die Wende. Im Lied wie auch im Video klingen christlich -religiöse Motive an: „Lass deinen Sorgen freien Lauf, du kannst loslassen, lass deinen Sorgen freien Lauf, leg alles auf mich ab, ich nehme die Last auf mich, wenn du dich an mir festhältst.“ Im Video fällt Regen von oben herab, und dann taucht vor dem bedeckten Himmel eine Taube über allem auf. Die Menschen fangen an, sich die bösen Wörter von der Stirn zu wischen. Auf den vormals ängstlichen oder hassverzerrten Gesichtern macht sich ein Lächeln breit. Die Menschen beginnen zu laufen und zu tanzen. Am Ende stürzen die Mauern ein. Und die Menschen sind frei.

Michael Patrick Kelly, der sich als überzeugter und praktizierender Christ versteht und 2004 bis 2010 sechs Jahre lang als Bruder in der ökumenischen Taizé-Gemeinschaft in Frankreich lebte, hat einmal in einem Interview gesagt: „„Mein Glaube an Gott ist die Quelle meines inneren Friedens.“ So gesehen klingen die letzten beiden Zeilen in seinem Lied „Run

Free“ wie eine Zusage Gottes, gemäß dem Vers aus dem 1. Petrusbrief (5,7) „Alle eure Sorge werft auf ihn, denn er sorgt für euch.“:

„Let your troubles run free, lay it all on me!“ – „Lass deinen Sorgen freien Lauf und lege alles auf mich.“