



# Sabbat

Innehalten — Ausruhen — Sich freuen — Anbeten

# Willkommen

Wir freuen uns, dich auf dieser vierteiligen Reise zu dem, was Jesus «Ruhe für eure Seelen» nannte, dabei zu haben. Wenige Dinge werden heute so dringend gebraucht wie die Wiederbelebung der alten Praxis des Sabbats - ein ganzer Tag in der Woche, an dem wir innehalten, zur Ruhe kommen, uns freuen und anbeten.

Dieser Lebensstil hat das Potenzial, eine grosse Wirkung auf dein Leben und deinen Glauben zu entfalten. Aber es wird nicht einfach sein, denn der Sabbat ist radikal und läuft konträr zu unserer Kultur. Gleichzeitig kann seine Kraft, uns für Veränderungsprozesse vorzubereiten, gar nicht hoch genug eingeschätzt werden.

Bist du bereit? Diese Übungen werden schwierig, entgegen der eigenen Intuition und oft unangenehm sein; aber sie werden sich auch erholsam und richtig anfühlen. Mit der Zeit werden sie dir helfen, dich in deinem eigenen Körper wohl zu fühlen.

Wie bei allen Übungen halten wir den Sabbat nicht in erster Linie, weil er gut für uns ist (obwohl er das ist),

sondern weil wir Lehrlinge von Jesus, unserem «Rabbi» (eine jüdische Bezeichnung für Lehrer) und Herrn, sind. Jesus nachzufolgen bedeutet, seinen Lebensstil als unseren eigenen anzunehmen und unser tägliches Leben um seine Person herum zu gestalten, oder wie es in der Kirchengeschichte genannt wurde: «dem Weg zu folgen».

Jesus praktizierte den Sabbat. Tatsächlich spielen viele Jesusgeschichten in den Evangelien am Sabbat, insbesondere Geschichten von Heilung und Befreiung. Ein Grund dafür ist vermutlich, dass der Sabbat ein Tag der Heilung und der Freiheit ist. Es ist ein Tag, der uns einen Vorgeschmack auf das kommende Reich Gottes gibt.

Wenn du dich also dieser Sabbat-Praxis widmest, denk daran, dass all dies ein Versuch ist, uns Jesus selbst tiefer hinzugeben und ihn tun zu lassen, was keine Übung, Lehre, Buch, Podcast oder Technik tun kann - unserer Seele Ruhe zu geben.



# Inhaltsübersicht

Anleitung	05
Tipps	07
01. Innehalten	09
02. Ausruhen	18
03. Sich freuen	27
04. Anbeten	34
Wie weiter?	41

# Anleitung

Diese Unterlagen führen dich in eine kreisähnliche Dynamik, die immer aus drei Teilen besteht: Lernen, Trainieren, Reflektieren.

## Lernen

Mit Lernen ist gemeint, dass wir uns mit den Inhalten der jeweiligen Lebensregeln oder eines Aspekts davon auseinandersetzen: Worum geht es? Was ist das Ziel? Was sagt die Bibel dazu? Wo liegen die Herausforderungen?

Das geschieht zum einen durch eine Predigt aus unserem Gottesdienst, die in der Gruppe diskutiert und vertieft oder alleine verarbeitet werden kann. Zum anderen werden dir in jedem Teil unter dem Stichwort «Vertiefung» verschiedene Medien empfohlen: Einige Kapitel aus dem Buch «Warum Ruhe unsere Rettung ist» von Thomas Sjödin, eine Podcast-Folge von «Rule of Life» zum Thema und weitere Literatur. Diese Ressourcen können helfen, das Bild, worum es geht, noch schärfer und mit mehr Details ins Auge zu fassen und zu verstehen. Sie sind jedoch nicht notwendig, um bei diesem Projekt dabei zu sein, denn Lesen ist erfahrungsgemäss nicht jedermanns Sache. Zudem sind einige dieser Zusatzressourcen nur auf Englisch verfügbar.



# Trainieren

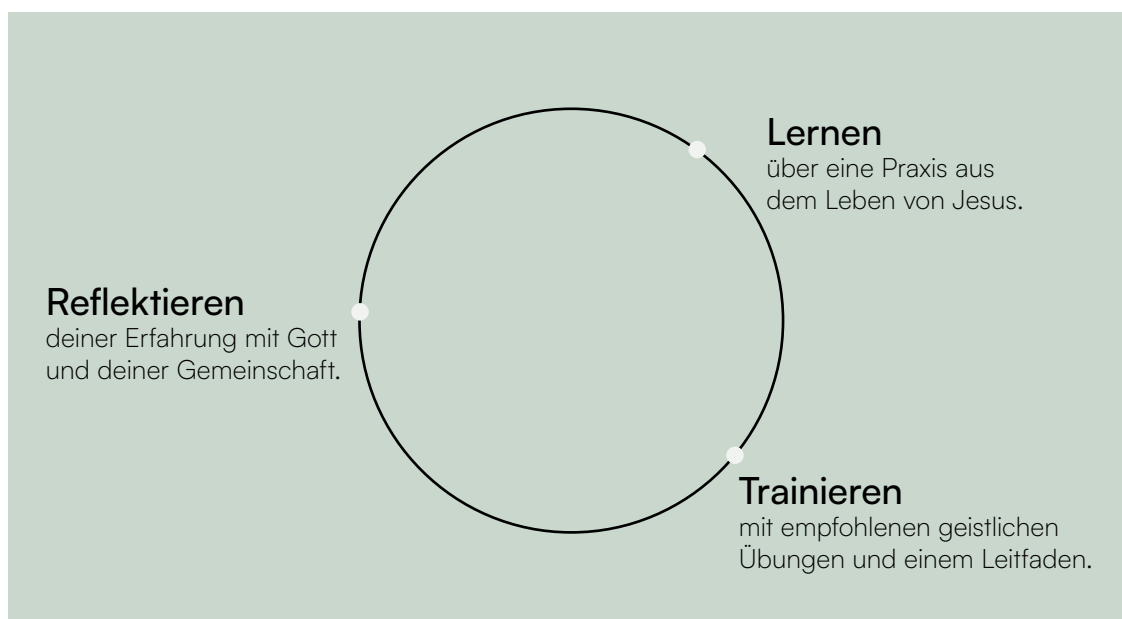
Dieser zweite Teil ist der Kern des ganzen Projekts und braucht entsprechend am meisten Zeit. Es geht darum, das Gelernte in den eigenen Alltag zu integrieren. Dazu werden in jedem Kapitel verschiedene Übungen beschrieben: Eine **«Basisübung»**, um die es hauptsächlich geht, und eine **«Vertiefungsübung»** für alle, die noch weiter gehen oder experimentieren möchten. Wenn du mit einer Gruppe oder zu zweit unterwegs bist, könnt ihr die Übungen zusammen anschauen und miteinander besprechen, wer es wie umzusetzen versucht. Da unsere Persönlichkeiten und Lebensphasen verschieden sind, kann das überall etwas anders aussehen. Die Hauptsache ist: Wir machen uns auf den Weg und probieren mutig Dinge aus. Da die meisten Menschen Gewohnheitstiere sind und neue Dinge Zeit brauchen, empfehlen wir euch, euch für jeden dieser Teile rund einen Monat zu geben.

# Reflektieren

Der Schreiber von Psalm 139 beendet sein Gebet mit der Bitte: *Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz; prüfe mich und erkenne meine ängstlichen Gedanken. Sieh, ob ich auf bösem Weg bin, und führe mich auf den ewigen Weg.*

Wenn du das Beste aus dieser Anleitung herausholen willst, empfehlen wir dir, nach einer gewissen Zeit darüber zu reflektieren: Was habe ich erlebt? Was hat es mit mir gemacht? Was davon will ich weiter praktizieren und wo will ich etwas ändern? Dafür helfen dir jeweils nach jedem Kapitel einige Fragen. Der südafrikanische Professor Trevor Hudson sagte einst: «Wir ändern uns nicht durch unsere Erfahrungen, wir ändern uns, wenn wir über unsere Erfahrungen reflektieren.»

Diese drei Teile machen die wiederkehrende Dynamik dieser Unterlagen aus. Du findest sie entsprechend in jedem Kapitel als Struktur.



# Tipps

## 01 Klein anfangen

Fang dort an, wo du bist, und nicht dort, wo du idealerweise sein solltest. Wenn volle 24 Stunden zu viel sind, fang mit einem halben Tag an; wenn das zu viel ist, beginne mit ein paar Stunden!

## 02 Denk an «Weniger», nicht an «Mehr»

Bitte füge den Sabbat nicht zu deinem ohnehin schon überlasteten, überfüllten Leben hinzu. Überleg dir: Was kann ich weglassen? Eine Sportgruppe am Wochenende? Ein Hausprojekt? E-Mails am Wochenende? Bei diesem Lebensstil geht es um weniger, nicht um mehr.

## 03 Es braucht Engagement

Je mehr du dich auf diese Praxis einlässt, desto mehr wird sie dein Leben verändern. Je mehr du dich nur damit beschäftigst, Abkürzungen nehmen zu wollen, desto weniger wird sie wirkliche Veränderung bringen.



## 04 Aller Anfang ist schwer: die J-Kurve

Lernexperten sagen, dass die Beherrschung einer neuen Fähigkeit in der Regel einer J-förmigen Kurve folgt, d. h. am Anfang wird es eher schlechter als besser, bevor sich eine positive Wirkung zeigt. Sei nicht überrascht, wenn deine ersten Versuche, den Sabbat zu kultivieren, unangenehm und schwierig werden. Bleib trotzdem dran! Du wirst es schaffen und nach einiger Zeit wird die Kurve nach oben zeigen — wie beim J.

## 05 Es gibt keine Veränderung ohne Wiederholung

Geistliche Transformation ist eine langsame, tiefe und stetige Arbeit, die Jahre dauert, nicht Wochen. Das Ziel dieser vier Kapitel ist es, dich auf eine lebenslange Reise zu schicken. Sie geben dir eine Karte für die vor dir liegende Reise in die Hand — und hoffentlich hast du einige Weggefährten um dich herum. Aber dann beginnt die Reise erst: das Einüben des Sabbats, damit er von einem Experiment zu einem Lebensstil wird.

Möge der Gott der Ruhe dich mit seinem Frieden und seiner Gegenwart erfüllen, während du in ihm ruhst!





# INNEHALTEN

# Übersicht

In diesem Kapitel untersuchen wir den ersten Aspekt des Sabbats und die wörtliche Bedeutung des hebräischen Verbs *schabbat*: aufhören/stoppen. Sabbat bedeutet im Grunde genommen aufhören, anhalten, fertig sein.

Schau dir eine beliebige Zeitschrift an und achte auf die Anzeigen — ein Paar, das im Bett liegt und die Zeitung liest, eine Frau und ihr Hund, die auf der Couch ein Nickerchen halten, eine Gruppe von Freunden, die am Strand ein Picknick machen — das sind alles Bilder des Innehaltens. Marketingabteilungen auf der ganzen Welt wissen, dass wir uns nach einem Leben mit Sabbat sehnen, oder nach dem, was Marva Dawn eine «Sabbat-Spiritualität» nennt — ein Leben mit Momenten des Friedens, der Leichtigkeit und der Ruhe. Sie bieten uns deshalb Sabbat zum Verkauf an. Die Ironie dabei ist, dass man nichts kaufen muss, um Sabbat zu erleben, man muss nur stoppen, anhalten, oder eben: innehalten.

In der Schöpfungsgeschichte aus dem Buch Genesis (1. Mose) ruhte Gott, der Schöpfer, selbst am siebten

Tag und baute damit einen Rhythmus in das Gefüge der Schöpfung ein. Sechs Tage lang arbeiten wir, mühen uns ab und ringen mit der Erde, aber am siebten Tag halten wir an. Wir atmen. Wir kommen zur Ruhe.

Wenn wir im Einklang mit diesem uralten, ursprünglichen Rhythmus leben, wie Jesus es auch tat, finden wir das, was Jesus «Ruhe für unsere Seelen» nannte. Wenn wir jedoch gegen diesen Rhythmus ankämpfen, uns an ihm reiben oder versuchen, ihn zu überlisten, fügen wir unserer Seele oft Schaden zu. Erschöpfung, Verwirrung, Entfremdung von Gott und anderen, Schaden für die Erde und die Armen sowie der Tod unserer Spiritualität sind die giftigen Auswirkungen eines Lebens ohne Sabbat.

In diesem ersten Kapitel experimentieren wir mit dem Sabbat als einem Tag des Innehaltens.

# Lernen

## TEIL 01 — INNEHALTEN

### Grundlage

Hör dir die entsprechende Predigt auf [www.vereinquelle.ch/sabbat](http://www.vereinquelle.ch/sabbat) an.

Falls du alleine unterwegs bist: Mach dir Notizen dazu und halte die für dich wichtigen Kernaussagen fest.

Falls ihr als Gruppe unterwegs seid: Hört euch die Predigt im Vorfeld des Treffens an und diskutiert dann zusammen die folgenden drei Fragen:

- Was ist mir bei der Predigt wichtig geworden?
- Wo hat sich in mir Widerstand geregt?
- Welche Fragen habe ich noch?

### Vertiefung

#### Lesen

Lies den ersten Teil des Buchs «Warum Ruhe unsere Rettung ist» von Thomas Sjödin (S. 1-49).

#### Podcast (Englisch)

Hör die Folge 1 «Stop: The Rhythm of Creation» der Sabbat-Reihe aus dem Rule of Life-Podcast von Practicing the Way an: [Spotify](#) oder [Apple Podcast](#)

#### Lesen (Englisch)

Lies die Einleitung und das erste Kapitel des Buchs «Sabbath» von Dan Allender (S. 1-34).

# Trainieren

## TEIL 01 — INNEHALTEN

### Basisübungen

#### 01 Wähle eine Zeit für den Sabbat und probiere es aus

Es gibt drei Möglichkeiten:

1. Der christliche Sabbat am Sonntag, der für die meisten von uns am besten geeignet ist, da er auch unser Tag des Gottesdienstes ist
2. Der traditionelle Sabbat vom Sonnenuntergang am Freitagabend bis zur gleichen Zeit am Samstag
3. Der Sabbat in der Wochenmitte für diejenigen, die unregelmässige Arbeitszeiten haben

Wenn ein ganzer Tag zu viel für dich ist, ist das völlig okay. Fang dort an, wo du bist. Wir empfehlen, sich eine Zeitspanne von drei bis vier Stunden vorzunehmen, zum Beispiel am Sonntag nach dem Gottesdienst oder an einem Abend am Wochenende, dein Telefon auszuschalten und mit dem aufzuhören, was du üblicherweise tust.

Wenn möglich, solltest du den Sabbat stets am gleichen Tag in der Woche einhalten. Dein Körper wird sich mit der Zeit den Tag einprägen, sich in den Tagen davor auf ihn freuen und in den Tagen danach von seiner Energie und Freude zehren.

In den Zeiten der Bibel begann der Tag mit dem Sonnenuntergang, nicht mit dem Sonnenaufgang wie in der modernen Denkweise. Aus diesem Grund empfehlen wir, den Sabbat abends zu beginnen. Starte mit einem Sabbatessen in deiner Gemeinschaft (mehr dazu in Kapitel 3), oder zünde einfach eine Kerze an und sprich ein kurzes Gebet vor dem Einschlafen.

#### 02 Wähle ein Anfangs- und Abschlussritual

Bei einer traditionellen Schabbat-Zeremonie, dem Kiddusch, werden zu Beginn Kerzen angezündet, Gebete gesprochen und ein Schabbatmahl mit der Familie und der Gemeinde eingenommen. Am Ende wird gebetet und vom Höhepunkt des Schabbats erzählt.

Du kannst das genauso tun, oder du kannst den Sonntagsgottesdienst in deiner Gemeinde zum Auftakt nehmen, oder du kannst kreativ werden — beispielsweise mit einem Picknick, einem Feuer draussen oder einem heissen Bad starten. Lass dich von deiner Kreativität leiten.

Auch ein Abschlussritual, um die Zeit des Ruhens zu beenden, kann helfen, nicht chaotisch in den Alltag zurück zu schlittern. Eine Möglichkeit ist es zum Beispiel, sich hinzusetzen, in ein Tagebuch zu notieren, falls während des Sabbats wichtige Gedanken oder Themen aufgepoppt sind, und danach ein kurzes Gebet zu sprechen — als Dank für die erlebte Ruhe und als Bitte um Gottes Begleitung in der neuen Woche.

### **03 Wähle ein bis drei Sabbat-Aktivitäten, um sich auf die Kultur des Sabbats einzulassen**

Wer die breitere Sabbatliteratur liest, die zum Teil so alt ist wie das Neue Testament selbst, wird feststellen, dass es 12 gemeinsame Aktivitäten gibt, die einen traditionellen Sabbat ausfüllen.

1. Anzünden der Kerzen
2. Segnen der Kinder
3. Essen einer Sabbatmahlzeit
4. Dankbarkeit ausdrücken
5. Singen
6. Anbetung mit der Gemeinde
7. Spaziergehen
8. Nickerchen
9. Die Sexualität mit dem Ehepartner genießen
10. Lesen, insbesondere die Bibel
11. Zeit allein mit Gott verbringen
12. Zeit mit der Familie und Freunden verbringen, Gespräche führen und feiern

Dies ist keine «To-Do-Liste», sondern eher eine Liste von 12 bewährten Vorschlägen, in die du — auf deine persönliche Situation abgestimmt — mit der Zeit hineinwachsen kannst.

Wähle für den Anfang ein bis drei Praktiken aus, die dein Herz ansprechen und die zu deiner Persönlichkeit und Lebensphase passen. Und schau einfach, was passiert.

# Vertiefungsübung

## Gute Schlafgewohnheiten einüben

Führende Forschungsarbeiten von Ärzten und Neurowissenschaftlern wie Dr. Matthew Walker haben in seinem Buch «Why We Sleep» (Warum wir schlafen) eine wachsende Zahl von Be- weisen dokumentiert, die die entscheidende Rolle des Schlafs für unsere allgemeine Gesundheit und unser Wohlbefinden dramatisch hervorheben. Psychische Erkrankungen, Angstzustände, Depressionen, ADHS, Diabetes, Bluthochdruck, Fettleibigkeit und sogar Krebs werden alle mit unzureichendem Schlaf in Verbindung gebracht.

Entgegen der landläufigen Meinung benötigt die grosse Mehrheit der Menschen jede Nacht zwischen sieben und neun Stunden Schlaf. Dabei ist der benötigte Schlaf individuell sehr ver- schieden. Für einige von uns dürfte daher der erste Schritt auf dem Weg zu einer Person der Liebe in Christus darin bestehen, regelmässig mehr zu schlafen als bisher. Mach deshalb einmal folgende Übung: Schlaf eine ganze Woche lang jede Nacht bewusst mehr als üblich und be- obachte, ob und wie sich das auf deine Tagesmüdigkeit auswirkt.

Wenn du merkst, dass du durch diese Übung früher oder mitten in der Nacht aufwachst oder am Abend länger nicht einschlafen kannst, gibst du dir vermutlich genügend Schlaf. Kehre also zu deinem Rhythmus zurück. Vielleicht ist es an der Zeit, gewisse Schlafgewohnheiten zu ändern, um zu einem guten Schlaf (zurück) zu finden. Dazu sind hier 12 Tipps für eine bessere Nachtruhe. Sie stammen aus dem «Sleephouse Bern», einem Zweig des Inselspitals Bern.

### 01 Nutz das Bett nur zum Schlafen

Liege maximal so viel Zeit im Bett, wie du durchschnittlich pro Nacht während der letzten sieben Tage geschlafen hast. Zu lange Bettzeiten vermindern die Schlafiefe und machen den Schlaf brüchiger. Wenn du nachts wachliegst und nicht schlafen kannst, verlass das Bett nach 15 Mi- nuten und geh in einem anderen Zimmer einer ruhigen Tätigkeit nach. Geh erst wieder ins Bett, wenn du dich schläfrig fühlst. Das Bett sollte nur zum Schlafen und nicht zum Fernsehen, Essen und Arbeiten genutzt werden.

### 02 Regelmässige Bettgeh- und Aufstehzeiten

Unser Körper ist ein Gewohnheitstier. Geh jeden Tag zur selben Zeit ins Bett und steh zur selben Zeit auf (eine Abweichung von 30 Minuten ist unproblematisch) — auch nach einer durchwach- ten Nacht und am Wochenende. Die Einhaltung der regelmässigen Aufstehzeit ist am wichtigs- ten.

## 03 Schlaf nicht tagsüber

Nickerchen, Mittagsschlaf und das Eindösen vor dem Fernseher bedeuten ein «Vorschlafen». Dies verlängert nachts die Einschlafdauer und verringert die Schlaftiefe. Mach tagsüber maximal einen 15-minütigen Power-Nap, der durch einen Wecker kontrolliert wird.

## 04 Pufferzone zwischen Alltag und Schlaf

Plane eine Pufferzone zwischen Alltag und Zubettgehen. Die zwei Stunden vor dem Schlaf sollten der Erholung gewidmet sein. Bei Grübeln und Gedankenkreisen im Bett ist es hilfreich, die Gedanken eine Stunde vor dem Schlafengehen auf einem Blatt Papier zu notieren und abzulegen.

## 05 Zu-Bett-geh-Ritual

Eine Reihe von stets in gleicher Abfolge durchgeführten Handlungen hilft deinem Körper, sich auf die Schlafenszeit einzustimmen. Beispiel: Zimmer lüften, Licht in anderen Räumen löschen, Umziehen für die Nacht, Zähneputzen, etwas Lesen, Licht löschen. Was ist dein Abendritual?

## 06 Vergiss die Uhrzeit

Der Blick zur Uhr löst meist direkt Anspannung und Erregung aus und raubt den letzten Rest an Unbefangenheit gegenüber dem Schlaf. Schau daher nachts nicht nach der Uhrzeit.

## 07 Sonnenlicht am Morgen

Geh morgens nach dem Aufstehen für 30 Minuten an die Sonne. Unser Körper und unsere Organe brauchen dieses Lichtsignal, um morgens wach zu werden und nachts schlafen zu können. Auch an einem grauen, bedeckten Tag ist das Tageslicht draussen mindestens 20-mal heller als die künstliche Raumbelichtung. Sonnenlicht hilft, den Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren, macht uns erwiesenermassen glücklicher und beugt Depressionen vor.

## 08 Auf Koffein nach 15 Uhr verzichten

Kaffee, Grüntee, Schwarztee, Matetee und Energydrinks wirken länger, als man sie spürt. Fünf Stunden nach dem Genuss von zwei Tassen Kaffee hat der Körper erst eine abgebaut. Mit dem Alter verlangsamt sich der Abbau des Koffeins noch zusätzlich. Koffein mindert deine Schlafqualität und macht deinen Schlaf leichter und brüchiger.

## 09 Alkohol vermeiden

Alkohol erleichtert zwar das Einschlafen, sorgt aber für häufigeres Erwachen in der zweiten Nachthälfte. Alkohol entspannt die Rachenmuskeln und begünstigt Schnarchen und damit störende nächtliche Atempausen (Schlafapnoe).

## 10 Regelmässige körperliche Aktivität

Bereits ein täglicher Spaziergang von 30 Minuten verbessert den Schlaf erheblich. Nach 19 Uhr kann uns Sport wachhalten und den Schlaf stören, da Puls und Körpertemperatur hochgefahren werden.



## 11 Nach 20 Uhr auf Essen verzichten

Mit vollem Magen und hohem Blutzuckerspiegel (Snacks) schlafen wir schlechter ein und durch. Gönn deinem Körper eine nächtliche Essenspause von zwölf Stunden. Regelmässiges Essen in der Nacht führt zudem innerhalb kurzer Zeit dazu, dass dein Körper von selbst nachts wach wird, um «gefüttert» zu werden.

## 12 Mach dein Schlafzimmer zum Lieblingszimmer

Das Schlafzimmer sollte der schönste Raum in der Wohnung sein. Verbanne Büroecke, Bügelbrett und TV. Was brauchst du, um dich im Bett sicher und geborgen zu fühlen? Dein Zimmer sollte ruhig, dunkel und kühl (18–20 Grad) sein.

Quelle: [http://www.sleephouse.insel.ch/fileadmin/Sleephouse/Dokumente/Broschuere\\_Guter\\_Schlaf.pdf](http://www.sleephouse.insel.ch/fileadmin/Sleephouse/Dokumente/Broschuere_Guter_Schlaf.pdf)

Weitere hilfreiche Ratschläge bei verschiedensten Schlafproblemen: <http://www.sleephouse.insel.ch/de/patienten-und-besucher/informationen-zum-download>

Wenn du trotz der Befolgung dieser Tipps immer wieder Schwierigkeiten hast, ein- oder durchzuschlafen, und/oder wenn du dich tagsüber müde oder unausgeruht fühlst, obwohl du nachts ausreichend Zeit im Bett verbringst, liegt möglicherweise eine Schlafstörung vor. Dein Hausarzt oder ein Schlafspezialist sollte dir helfen können, und es ist wichtig, andere gesundheitliche oder emotionale Probleme auszuschliessen, die deinen Schlaf stören könnten. Dein Hausarzt ist diesbezüglich sicher eine gute erste Adresse. Darüber hinaus kannst du dich auch an eine spezifische Fachstelle wenden wie beispielsweise das Sleephouse Bern oder das Schlafmedizinische Zentrum Solothurn.



# Reflektieren

## TEIL 01 — INNEHALTEN

Nimm dir vor dem nächsten Treffen mit der Gruppe 10 Minuten Zeit und schreib deine Antworten zu den folgenden drei Fragen auf.

01 Wo habe ich Widerstand gespürt?

02 Wo habe ich Freude empfunden?

03 Wo habe ich Gottes Nähe am meisten erfahren?

**Hinweis: Sei beim Schreiben so konkret wie möglich. Aufzählungspunkte sind in Ordnung, aber wenn du es in ausformulierten Sätzen niederschreibst, kann dein Gehirn deine Erkenntnisse nachhaltiger verarbeiten.**



# AUSRUHEN

# Übersicht

Im Teil 2 erforschen wir den zweiten Aspekt des Sabbats: das Ausruhen. Die Idee der Ruhe klingt wunderbar, aber in Wirklichkeit ist die Ruhe ein radikaler, unserer Kultur entgegenlaufender Akt des Widerstandes. Es ist eine Praxis gegen die Mächte und Gewalten einer Welt, die sich im Krieg mit Gott und seinem Reich des Friedens befindet. Sabbat zu halten bedeutet, alle äußeren (und inneren) Mächte, die dein Lernen bei Jesus und deine Entwicklung hin zu seinem Ebenbild beeinträchtigen würden, zu begrenzen. Es bedeutet zu sagen: «Bis hierher sollst du gehen, aber nicht weiter» (Hiob 38,11). Es bedeutet, sich einigen der stärksten Mächte zu widersetzen, die die Menschheit kennt, und dieser Widerstand kommt aus der Liebe zur Gemeinschaft, zu den Armen, zur gesamten Schöpfung und letztlich zu Gott selbst.



# Lernen

## TEIL 02: AUSRUHEN

### Grundlage

Hör dir die entsprechende Predigt unserer Kirche auf [www.vereinquelle.ch/sabbat](http://www.vereinquelle.ch/sabbat) an.

Falls du alleine unterwegs bist: Mach dir Notizen dazu und halte die für dich wichtigen Kernaussagen fest.

Falls ihr als Gruppe unterwegs seid: Hört euch die Predigt im Vorfeld des Treffens an und diskutiert dann zusammen die folgenden drei Fragen:

- Was ist mir bei der Predigt wichtig geworden?
- Wo hat sich in mir Widerstand geregt?
- Welche Fragen habe ich noch?

### Vertiefung

#### Lesen

Lies den zweiten Teil des Buchs «Warum Ruhe unsere Rettung ist» von Thomas Sjödin (S. 50-100).

#### Podcast (Englisch)

Hör die Folge 2 «Rest: An Act of Resistance» der Sabbat-Reihe aus dem Rule of Life-Podcast von Practicing the Way an: [Spotify](#) oder [Apple Podcast](#)

#### Lesen (Englisch)

Lies Teil 1 des Buchs «Sabbath» von Dan Allender (S. 35-97).

# Trainieren

## TEIL 02: AUSRUHEN

### Basisübungen

Alle vier Abschnitte der Sabbatpraxis bauen aufeinander auf. Im ersten Teil haben wir eine Zeit für den Sabbat festgelegt, ein Anfangs- und ein Abschlussritual gewählt und uns einigen Sabbataktivitäten gewidmet. In diesem Teil haben wir nun drei neue Übungen für dich, die du einbauen kannst.

#### 01 Sich auf den Tag vorbereiten

Im Neuen Testament wird der Tag vor dem Sabbat als «Vorbereitungstag» bezeichnet. Und man braucht wirklich ein paar Stunden, wenn nicht sogar einen Tag, um sich vorzubereiten. Der Sabbat wird nicht einfach so stattfinden; er läuft unserer Kultur zu stark entgegen. Wenn du dich von der Trägheit des Zeitgeistes mitnehmen lässt, wirst du wieder in den «Strom Ägyptens» hineingezogen: die Sklaverei im Dienst von fremden Herrschern.

Die erste Übung, die vermutlich einigen von euch leicht und anderen schwerer fallen wird, besteht deshalb darin, sich entweder am Vorabend oder am Nachmittag vor dem Sabbat ein wenig Zeit zu nehmen, um sich vorzubereiten.

Hier sind ein paar Empfehlungen:

- Geh einkaufen und füll deine Vorratskammer und deinen Kühlschrank auf.
- Bereite deine Mahlzeiten vor.
- Putze oder räume dein Haus bzw. deine Wohnung auf.
- Erledige alle Besorgungen oder bezahl alle Rechnungen, die erledigt werden müssen, bevor du dich ausruhen kannst.
- Beantworte deine dringendsten Nachrichten und E-Mails, um deine Geräte anschließend ausschalten zu können.
- Mach Pläne für ein Treffen mit deiner Familie oder Gemeinschaft am Sabbat.
- Plan einige lustige Aktivitäten zum Spielen und Geniessen.

Du kannst wenig oder viel tun. Lass dich nicht entmutigen, wenn dir nicht alles ideal gelingt und fokussier dich auf die Vorbereitungen, die für dich am wichtigsten sind, um anschliessend wirklich aufhören und ausruhen zu können.

## 02 Bereite dich auf äussere Widerstände vor

Wähle mit dieser einfachen Übung ein bis drei «Kräfte» unserer Zeit aus, zu denen du am Sabbat Nein sagen willst.

- Telefon
- Soziale Medien
- Internet
- Fernsehen und Unterhaltung
- Einkaufen
- Soziale Verpflichtungen
- Sport
- Arbeit
- Hausarbeiten
- Besorgungen

Du hast die Wahl und weisst auch, wo du besonders anfällig bist: Identifiziere die Dinge, die deine Ruhe am ehesten verhindern, und lerne, ihnen bewusst zu widerstehen.



## 03 Bereite dich auf den inneren Widerstand vor

Im Folgenden findest du eine einfache Übung für dein Tagebuch, die du während deines bevorstehenden Sabbats durchführen kannst.

Such dir einen ruhigen, ablenkungsfreien Ort und eine Zeit, um durchzuatmen und bei Gott zur Ruhe zu kommen, und tu dann folgendes:

1. Bitte den Heiligen Geist, dich zu erfüllen und deine Gedanken zu leiten.
2. Stell dir folgende zwei Fragen:
  - Was fühle ich gerade? Wähle dazu aus dieser Liste von Gefühlswörtern aus, was auf dich zutrifft.
  - Woran ist dieses Gefühl gebunden?

Eine Bindung ist ein emotionaler Zustand des Festhaltens an etwas, von dem wir glauben, dass wir es brauchen, um glücklich und sicher zu sein. Zum Beispiel kannst du Angst vor einem Beziehungskonflikt mit deiner Grossfamilie haben, weil du an deren Zustimmung oder Meinung hängst. Oder du bist wütend auf deinen Kollegen, weil du an bestimmten Ergebnissen in deiner Karriere festhältst.

<b>Glücklich</b>	<b>Traurig</b>	<b>Verärgert</b>	<b>Verängstigt</b>	<b>Verwirrt</b>
Angeregt	Am Boden zerstört	Angespannt	Ängstlich	Abgelenkt
Aufgeregt	Ausgelaugt	Angewidert	Besorgt	Desorganisiert
Begeistert	Ausrangiert	Aufgewühlt	Beunruhigt	Eingeengt
Beschwingt	Beschämt	Ausgenutzt	Defensiv	Fragend
Bewundert	Beschwert	Beherrscht	Eingeschüchtert	Kraftlos
Enthusiastisch	Besiegt	Betrogen	Entsetzt	Neblich
Entschlossen	Betrübt	Erniedrigt	Erstaunt	Orientierungslos
Erfreut	Demoralisiert	Frustriert	Gedemütigt	Perplex
Erfüllt	Desillusioniert	Genötigt	Hoffnungslos	Richtungslos
Ermutigt	Entfremdet	Kontrolliert	Mutlos	Stagnierend
Fröhlich	Entmutigt	Missbraucht	Nervös	Überrascht
Geschätzt	Enttäuscht	Ungerecht behandelt	Rastlos	Unbeholfen
Geschmeichelt	Gefangen	Unzufrieden	Überwacht	Unruhig
Lebendig	Niedergeschlagen	Verbittert	Ungeduldig	Unverstanden
Sicher	Verachtet	Verletzt	Verunsichert	Wankend
Überschwänglich	Verlassen	Verraten	Verzweifelt	Zermürbt
Zufrieden	Verurteilt	Wütend	Voller Furcht	Zögernd
Zuversichtlich	Verzweifelt	Zornig	Zweifelnd	Zwiespältig

3. Spüre diese Gefühl bewusst  
Auch wenn es unangenehm ist — wie zum Beispiel bei Traurigkeit, Langeweile, Wut oder Schmerz — sei diesem Gefühl gegenüber sanft präsent. Lauf nicht davor weg, sondern lass es zu dir kommen wie eine Welle, die über dich hinweg rollt.
4. Biete dein Gefühl Gott im Gebet an und gib es ihm zurück.  
Du kannst Worte benutzen oder auch nicht, aber gib ihm das Gefühl hin, damit er damit machen kann, was er will.
5. Warte schliesslich, ob Gott zu dir spricht  
Achte darauf, ob dir ein Wort, ein Satz, ein Bild oder eine Zeile aus der Bibel als Gottes Reden in den Sinn kommt. Falls ja, schreib es auf.





# Vertiefungsübung

## Ein digitaler Sabbat

Schalte alle deine Geräte, einschliesslich deines Telefons, für vierundzwanzig Stunden oder zumindest für einen grossen Teil deines Sabbats aus (z. B. vom abendlichen Sabbatmahl bis zum Mittag des nächsten Tages).

Wir empfehlen dir, dein Telefon und deine Geräte ganz wegzulegen, ausser Sichtweite, um die Versuchung zu minimieren, sie wieder einzuschalten.

Diese Übung wird dir anfangs schwer fallen, da dein Körper einen neurobiologischen Entzug durchläuft. Vielleicht spürst du im Laufe des Tages sogar «Phantomvibrationen» in deiner Tasche. Aber wenn du dranbleibst, verschwinden diese leicht schmerzhaften Symptome schliesslich und werden durch ein unglaublich befreiendes Gefühl des Friedens und der Gegenwart Gottes und des Sabbattages ersetzt.

# Reflektieren

## Teil 02 – AUSRUHEN

Nimm dir vor dem nächsten Treffen mit der Gruppe 10 Minuten Zeit und schreib deine Antworten zu den folgenden drei Fragen auf.

01 Wo habe ich Widerstand gespürt?

02 Wo habe ich Freude empfunden?

03 Wo habe ich Gottes Nähe am meisten erfahren?

**Hinweis: Sei beim Schreiben so konkret wie möglich. Aufzählungspunkte sind in Ordnung, aber wenn du es in ausformulierten Sätzen niederschreibst, kann dein Gehirn deine Erkenntnisse nachhaltiger verarbeiten.**



# SICH FREUEN

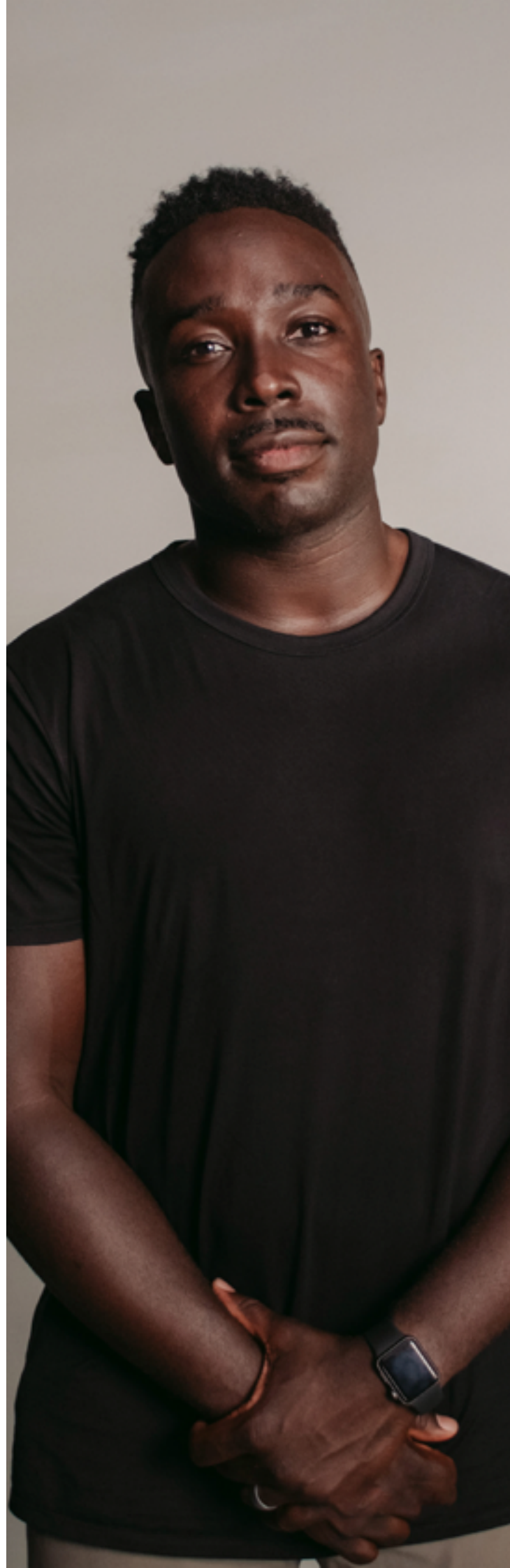
# Übersicht

Timothy Keller sagte einmal: «Weil die Welt voll von hässlichen Dingen ist, brauchen wir den Sabbat, um unsere Seele mit Schönheit zu nähren».

Jesus selbst sagte ganz klar, dass wir in dieser Welt Schwierigkeiten zu meistern hätten, aber er sagte auch, dass sein Wunsch für seine Jünger sei, «dass meine Freude in euch sei und dass eure Freude vollkommen sei». Leid ist in diesem Leben unvermeidlich, aber Freude ist es nicht. Auf dem Weg von Jesus ist die Freude ein Geschenk, aber sie muss bewusst gewählt und kultiviert werden, Tag für Tag, als ein Akt der Nachfolge von unserem Gott der Freude.

Frühere Generationen betrachteten den Sabbat oft als einen düsteren, ernsten Tag voller religiöser Pflichten und gesetzlicher Vorschriften. Heute betrachten ihn viele Menschen als einen Tag zum Ausruhen, Entspannen oder Schlafen. Beide Generationen verkennen das Wesentliche: Der Sabbat ist von Gott als ein Tag gedacht, an dem man sich ganz der Freude an Gottes Schöpfung, am Leben in ihr und letztlich an Gott selbst widmen kann.

Im dritten Teil unserer Reise experimentieren wir mit dem Sabbatfest und damit, wie man an diesem Tag der Freude Raum geben kann.



# Lernen

## TEIL 03: SICH FREUEN

### Grundlage

Hör dir die entsprechende Predigt unserer Kirche auf [www.vereinquelle.ch/sabbat](http://www.vereinquelle.ch/sabbat) an.

Falls du alleine unterwegs bist: Mach dir Notizen dazu und halte die für dich wichtigen Kernaussagen fest.

Falls ihr als Gruppe unterwegs seid: Hört euch die Predigt im Vorfeld des Treffens an und diskutiert dann zusammen die folgenden drei Fragen:

- Was ist mir bei der Predigt wichtig geworden?
- Wo hat sich in mir Widerstand geregt?
- Welche Fragen habe ich noch?

### Vertiefung

#### Lesen

Lies den dritten Teil des Buchs «Warum Ruhe unsere Rettung ist» von Thomas Sjödin (S. 101-152).

#### Podcast (Englisch)

Hör die Folge 3 «Delight: The Joy of Sabbath in Community» der Sabbath-Reihe aus dem Rule of Life-Podcast von Practicing the Way an: [Spotify](#) oder [Apple Podcast](#)

#### Lesen (Englisch)

Lies Teil 2 des Buchs «Sabbath» von Dan Allender (S. 101-145).

# Trainieren

## TEIL 03: SICH FREUEN

### Basisübungen

Für diesen Teil haben wir zwei sehr einfache und lustige Übungen für dich.

#### 01 Einen «Sabbatschmaus» planen

Idealerweise machen wir das zusammen mit den Menschen in unserer Umgebung, z.B. mit der Kleingruppe oder der Familie. Egal, ob du mit 20 Leuten ein grosses Grillfest im Garten veranstaltest oder nur mit ein oder zwei engen Freunden zum Essen gehst, plane ein gemeinsames Essen. Kocht oder bestellt eure Lieblings Speisen. Sorg dafür, dass es einen Nachtisch gibt. Wenn du Wein trinkst, dann öffne eine gute Flasche und nicht bloss einen billigen Fusel.

Dies ist gleich eine gute Gelegenheit, Gastfreundschaft zu üben. Wenn du ein Haus oder eine Wohnung hast, sei du Gastgeber:in. Wenn du kochen kannst, nutze deine Fähigkeiten. Wenn du Menschen kennst, die keine Gemeinschaft oder Familie haben, lade doch gerade diese ein. Überwinde die Grenzen, die unsere Gesellschaft spalten — Klassen, Ethnien, politische Lager, Milieus etc.. Jesus träumt davon, dass unsere Esstische so vielfältig und schön aussehen wie das Reich Gottes, in dem alle Kulturen, Sprachen und Nationen vertreten sind.

Wenn du deinen Sabbat abends beginnst, kannst du ihn mit dieser Mahlzeit beginnen. Oder du beendest ihn damit oder machst das Essen gleich nach dem Gottesdienst am Sonntag.

Wir empfehlen dir, ein Sabbatritual zu etablieren. Hier ein paar Vorschläge — angelehnt an die jüdische Sabbatfeier:

1. Zünde zwei Kerzen an.
2. Segne die Kinder, wenn welche da sind; oder segnet euch gegenseitig.
3. Nehmt euch eine Zeit für das Gebet.
4. Erzählt einander von den Höhepunkten der Woche.
5. Teilt einander mit, wofür ihr dankbar seid.
6. Und dann feiert einfach gemeinsam das Leben.



## 02 Vergnügen stapeln

Erstell eine Liste von Aktivitäten, die dir Freude bereiten, und plane eine bis drei davon für deinen Sabbat. Hier sind ein paar Ideen:

1. Pancakes backen
2. Eine gute Flasche Wein öffnen
3. Eine Tanzparty feiern
4. Musik auflegen
5. Mit deinem besten Freund/deiner besten Freundin einen Kaffee trinken
6. Mit dem Ehepartner schlafen
7. Einen Spaziergang machen
8. Ein Nickerchen machen
9. Leckerer Essen kochen
10. Die Nägel machen oder anderswie den eigenen Körper pflegen
11. Angeln, surfen oder schwimmen gehen
12. In die Natur gehen
13. Den Sonnenaufgang oder -untergang beobachten
14. Ein Feuer machen
15. Einen Roman oder Gedichte lesen
16. Singen
17. Ein Kunstmuseum besuchen
18. Ein Picknick in einem schönen Park machen
19. Ein Spiel spielen
20. Einen Freund oder ein Familienmitglied, das weit weg wohnt, anrufen

# Vertiefungsübung

## Die Sabbat-Box

Suche eine anständig grosse Kiste.

Leg kurz vor Beginn deines Sabbats alles in die Kiste, was dich von der Sabbatfreude abhalten könnte — dein Telefon, deinen Laptop, deinen Autoschlüssel, dein Portemonnaie, deine To-do-Listen usw.

Nimm dir einen Moment Zeit (am besten mit deiner Sabbatmahlgemeinschaft) und schreibe alle Ängste, Sorgen oder unerledigten Aufgaben der vergangenen Woche auf (es gibt immer Dinge, für die uns die Zeit fehlt).

Sprecht ein kurzes Gebet, in dem ihr alles in Gottes Obhut gebt, und stell die Kiste danach für den ganzen Sabbat ausser Sichtweite — als einen verkörperten Akt des Vertrauens in Gott.

Fang dann mit deiner Sabbatmahlzeit oder deinem Anfangsritual an.



# Reflektieren

## Teil 03 — SICH FREUEN

Nimm dir vor dem nächsten Treffen mit der Gruppe 10 Minuten Zeit und schreib deine Antworten zu den folgenden drei Fragen auf.

01 Wo habe ich Widerstand gespürt?

02 Wo habe ich Freude empfunden?

03 Wo habe ich Gottes Nähe am meisten erfahren?

**Hinweis: Sei beim Schreiben so konkret wie möglich. Aufzählungspunkte sind in Ordnung, aber wenn du es in ausformulierten Sätzen niederschreibst, kann dein Gehirn deine Erkenntnisse nachhaltiger verarbeiten.**



# ANBETEN

# Übersicht

Für viele Christen in der westlichen Welt ist der Sonntag zu dem geworden, was Eugene Peterson einen «Bastard-Sabbat» nannte — der uneheliche Nachkomme einer Mischung aus Sabbat und einem weltlichen freien Tag.

Ganz gleich, ob du den Sabbat sonntags, samstags oder an einem anderen Wochentag hältst, es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass Gott uns gebietet, «den Sabbat zu praktizieren, indem wir ihn heilig halten». Ihn «heilig» zu halten bedeutet, ihn zu heiligen, ihn abzusondern und ihn Gott für seine besonderen Zwecke zu widmen. Der Sabbat ist nicht nur ein Tag, an dem man ausschlafen, sich entspannen und das tun kann, was einem Freude macht (das ist er auch, aber er ist noch mehr): Es ist ein Tag der Anbetung. Es ist ein Tag der Anbetung, an dem man sein Leben neu auf Gott ausrichtet.

In unserem letzten Teil erheben wir den Sabbat von einem erholsamen, freudigen freien Tag zu einem heiligen Tag der Anbetung und Freude an Gott selbst.



# Lernen

## TEIL 04: ANBETEN

### Grundlage

Hör dir die entsprechende Predigt unserer Kirche auf [www.vereinquelle.ch/sabbat](http://www.vereinquelle.ch/sabbat) an.

Falls du alleine unterwegs bist: Mach dir Notizen dazu und halte die für dich wichtigen Kernaussagen fest.

Falls ihr als Gruppe unterwegs seid: Hört euch die Predigt im Vorfeld des Treffens an und diskutiert dann zusammen die folgenden drei Fragen:

- Was ist mir bei der Predigt wichtig geworden?
- Wo hat sich in mir Widerstand geregt?
- Welche Fragen habe ich noch?

### Vertiefung

#### Lesen

Lies den vierten Teil des Buchs «Warum Ruhe unsere Rettung ist» von Thomas Sjödin (S. 153-186).

#### Podcast (Englisch)

Hör die Folge 4 «Worship: Whole Life Orientation Toward God» der Sabbat-Reihe aus dem Rule of Life-Podcast von Practicing the Way an: [Spotify](#) oder [Apple Podcast](#)

#### Lesen (Englisch)

Lies Teil 3 und den Schluss des Buchs «Sabbath» von Dan Allender (S. 149-194).

# Trainieren

## TEIL 04: ANBETEN

### Basisübungen

Für unseren letzten Abschnitt haben wir zwei Übungen für dich. Der Sinn dieser beiden Übungen besteht darin, in dem zu leben, was Jesus «Bleiben» nannte, nicht nur während des Sabbats, sondern die ganze Woche lang.

#### **01 Eine leichte und lebensspendende Version dessen einüben, was die Alten «Stundengebet» nannten**

Das bedeutet, dass du während deines 24-Stunden-Sabbats zwei bis drei Mal innehältst, um zu beten. Dabei geht es nicht um Gebet im Sinne von Fürbitte, dass Gott sich in der Welt bemerkbar macht. Im orthodoxen Judentum ist das Fürbittgebet am Sabbat sogar verboten, weil es eine Form der Arbeit ist. Gebet im weiteren Sinne ist eine Neuausrichtung des Herzens auf Gott in Staunen und Ehrfurcht. Ein Verständnis von Gebet ist, in der Güte Gottes zur Ruhe zu kommen. Das Ziel dieser Übung ist es somit, am Sabbat zwei- bis dreimal in Gottes Güte zur Ruhe zu kommen.

Die älteste und für viele Menschen hilfreichste Art, dies zu tun, ist das Beten eines Psalms, z. B. Psalm 23, 37, 103 oder 105.

Du kannst dies auch tun, indem du Anbetungsmusik hörst, mit einem Freund betest oder einen Spaziergang in der Natur machst — die Möglichkeiten sind endlos.

Das Ziel ist es, so viel Zeit wie möglich am Sabbat in bewusster Gemeinschaft mit Gott zu verbringen, um seine Liebe zu empfangen und seine Liebe zurückzugeben.

#### **02 Zwei bis drei Übungen finden, mit denen du Gott erfreust, und diese auch tun**

Es ist wichtig, das zu entdecken, was der spirituelle Autor Gary Thomas deinen «spirituellen Weg» nennt: die Art und Weise, wie du Gott auf einzigartige Weise genießt.

Für dich könnte das eine Zeit allein in der Stille sein, oder eine ausgelassene Party in deiner Gemeinschaft. Es kann ein Spaziergang in der Natur sein oder das Lesen eines Romans vor dem Kamin. Es könnte eine emotionale Erfahrung sein oder das intellektuelle Studium von Theologie, Philosophie oder Quantenphysik. Es könnte eine sinnliche Tätigkeit sein, wie z. B. Wandern, Angeln oder Vögel beobachten.

Die Frage, ob eine Aktivität für deine Sabbatpraxis geeignet ist oder nicht, ist für einige schwierig zu beantworten.. Eine einfache Methode ist es, jede mögliche Aktivität durch die vier Aspekte des Sabbats zu filtern:

1. **Innehalten:** Ist es das, was ich an normalen Arbeitstagen tue? Wenn du zum Beispiel als Mechaniker arbeitest, dir aber die Gartenarbeit wirklich Spass macht, auch wenn sie etwas körperlich ist, kann das eine schöne Sabbataktivität für dich sein. Wenn du aber ein Landschaftsgärtner bist, ist das wahrscheinlich nicht die beste Lösung für deine Sabbatpraxis.
2. **Ausruhen:** Ist es erholsam? Füllt es meine Seele mit neuer Energie — emotional, intellektuell, körperlich, spirituell? Dinge wie Fernsehen mögen uns eine willkommene Pause verschaffen, aber wir erhalten dabei selten neue Energie für das Leben.
3. **Sich freuen:** Bringt mir diese Tätigkeit tiefe, sichtbare Freude an Gott und seiner Schöpfung? Fühle ich mich glücklich und dankbar und mit Gott verbunden, wenn ich sie ausübe?
4. **Anbetung:** Verbindet mich diese Tätigkeit tiefer mit Gott und seiner Güte und Schönheit? Erlebe ich, wie mir dadurch sein Wesen vor Augen tritt und mich zum Staunen und zur Anbetung bringt?

Wie auch immer du dich an Gott erfreust und welche Aktivitäten du liebst, probiere am nächsten Sabbat einige davon aus.



# Vertiefungsübung

## Stille und Einsamkeit

Unsere letzte Vertiefungsübung besteht darin, einen Teil deines Sabbats in der Stille mit Gott zu verbringen. Es gibt eine besondere Art von Stille, die am Sabbat entsteht, wenn unser Verhältnis zur Zeit nicht gehetzt ist und wir mehr genießen als stressen. Versuche, diese Sabbatzeit zu nutzen und sie Gott in liebevoller Anbetung zurückzugeben.

Dazu empfehlen wir dir, eine ruhige, ablenkungsfreie Zeit und einen Ort zu finden. Für viele ist der erste Morgen der ideale Zeitpunkt, aber mach das, was in deinem Leben am besten funktioniert.

Für Paare mit jüngeren Kindern empfiehlt es sich, den Tag in drei Abschnitte aufzuteilen: ein Drittel, das alle gemeinsam in Freude verbringen, ein Drittel, in dem ein Elternteil allein ist, um sich auszuruhen und zu beten, während der andere mit den Kindern spielt, und ein Drittel, in dem die Eltern die Plätze tauschen.

Verbringe deine Zeit in der Stille und Einsamkeit, indem du in der Bibel liest, ein Tagebuch schreibst, in der Natur spazieren gehst oder einfach nur ein Nickerchen machst und im Gebet in Gott ruhst; was auch immer dein Weg zu Gottes Frieden und Gegenwart ist.

# Reflektieren

## Teil 04 — ANBETEN

Nimm dir vor dem nächsten Treffen mit der Gruppe 10 Minuten Zeit und schreib deine Antworten zu den folgenden drei Fragen auf.

01 Wo habe ich Widerstand gespürt?

02 Wo habe ich Freude empfunden?

03 Wo habe ich Gottes Nähe am meisten erfahren?

**Hinweis: Sei beim Schreiben so konkret wie möglich. Aufzählungspunkte sind in Ordnung, aber wenn du es in ausformulierten Sätzen niederschreibst, kann dein Gehirn deine Erkenntnisse nachhaltiger verarbeiten.**





Wie weiter?

# Empfohlene Übungen, um die Reise fortzusetzen

Vermutlich bist du auch nach diesen vier Teilen noch nicht in der perfekten Praxis des Sabbats angelangt. Diese Übungen sind vielmehr dazu gedacht, dich auf eine lebenslange Reise zu schicken. Sie sind dazu gedacht, in deinen Lebensstil integriert zu werden, damit du immer wieder darauf zurückkommen kannst. Die meisten Menschen brauchen Jahre, wenn nicht Jahrzehnte, um wirklich zu lernen, den Sabbat so zu halten, wie Gott es gemeint hat.

Wie es weitergeht, liegt ganz bei dir, aber wenn du dich dafür entscheidest, den Sabbat in deinen Wochenrhythmus zu integrieren, findest du hier eine Liste der nächsten Schritte, um deine Praxis fortzusetzen.



# Empfohlene Übungen

## 01 Eine Sabbatpraxis mit allen 12 traditionellen Sabbataktivitäten aufbauen

Überleg dir, ob du in deinem eigenen Tempo eine neue Aktivität hinzufügen willst - pro Woche, Monat oder Saison. Überstürze nichts; nimm dir Zeit und genieße es.

1. Anzünden der Kerzen
2. Segnen der Kinder
3. Essen einer Sabbatmahlzeit
4. Dankbarkeit ausdrücken
5. Singen
6. Anbetung mit der Gemeinde
7. Spaziergehen
8. Nickerchen
9. Die Sexualität mit dem Ehepartner genießen
10. Lesen, insbesondere die Bibel
11. Zeit allein mit Gott verbringen
12. Zeit mit der Familie und Freunden verbringen, Gespräche führen und feiern

Probiere alle Elemente aus und behalte jene, die du für hilfreich hältst und die zu deiner Persönlichkeit, deiner Lebensphase, deinem geistlichen Temperament etc. passen.





## 02 Einen Wochenendausflug machen

Besuche ein Kloster, eine Alp, ein Landhotel oder ein Ferienhaus. Buch es ein paar Tage allein (oder mit ein paar engen Freunden oder Gemeinschaftsmitgliedern) für einen ausgedehnten Sabbat, um innezuhalten, auszuruhen, dich zu freuen und anzubeten. Je länger wir uns Ruhe gönnen, desto mehr Raum wird in uns für Heilung und Erneuerung geschaffen.

## 03 eine Woche (oder mehr) Sabbaturlaub machen

In der westlichen Welt sind die «Ferien» vieler Menschen genau das, wonach sie sich anhören - ein Versuch, ihr Leben zu «entrümpeln». Sie sind oft vollgestopft mit Aktivitäten, aber anstatt dafür bezahlt zu werden, zahlen wir dafür. Aus diesem Grund kommen viele Menschen noch erschöpfter und verschuldeter aus ihrem Urlaub zurück, als sie ihn begonnen haben.

Es gibt einen anderen Weg. Urlaub zum Spielen, Reisen und Erleben kann zwar wunderbar und lebensfördernd sein, aber es gibt auch einen Platz für eine Auszeit von der Arbeit — einen verlängerten Sabbat. Neben dem Siebentagerrhythmus nahm sich dreimal im Jahr ganz Israel eine Woche frei, um sich auszuruhen, zu beten und gemeinsam vor Gott zu feiern. Dieses uralte Muster ist auch für die moderne Welt weise.

Such dir einen möglichst erholsamen Ort - wenn du es dir leisten kannst oder Zugang hast, fahr an den Strand, in die Berge oder an einen anderen Ort.

Bring deine Gemeinschaft mit: deine Familie oder ein paar deiner engsten Vertrauten.

Tu das, was du am Sabbat tust, aber sieben Tage lang. Schaltet euer Telefon aus, lasst die Arbeit ruhen und schläft, ruht euch aus, genießt den Spielraum, feiert, esst, tanzt, redet, lacht und betet vor allem Gott an.

# Quellen & Copyright

*Der grösste Teil dieses Arbeitsmaterials stammen von practicingtheway.org — einem Projekt, das vom Pastor und Autor John Mark Comer lanciert wurde und zum Ziel hat, einen jüngerschaftlichen Lebensstil in den Fussstapfen von Jesus zu fördern. Die Schweizer Pastoren Simon Schmuki und Christian Ringli haben das Material übersetzt, an einigen Stellen ergänzt und an den hiesigen kulturellen Background angepasst, um es für ihre Lokalkirchen in Belp und Grenchen zu verwenden.*

*Die Verwendung des Materials ist kostenlos. Practicing the Way wurde durch ein Crowdfunding von freiwilligen Spendern rund um den Globus finanziert.*

Möge der Gott der  
Ruhe dich mit  
seinem Frieden und  
seiner Gegenwart  
erfüllen, während  
du in ihm ruhst.