

# „Der Weg-Sabbat“

## „Ruhe lernen“

### Zusammenfassung

1. Die verpasste Ruhe
2. Die verheiße Ruhe
3. Die ergriffene Ruhe

### Hauptaussage

Das Volk Israel verpasste die Ruhe, nicht weil Gott sie verweigerte, sondern weil sie ihm nicht vertrauten. Sie sahen die Riesen im Land, aber nicht die Größe Gottes. Auch wir stehen immer wieder in der Gefahr, aus Angst oder Unglauben innerlich in der Wüste stehen zu bleiben.

Doch Gottes Einladung gilt heute. Die verheiße Ruhe ist mehr als ein Ort oder ein freier Tag – sie ist Gottes eigene Ruhe (Menucha): Ankommen, Geborgenheit, Frieden. Diese Ruhe ist heute in Jesus Christus erfahrbar. In ihm dürfen wir aufhören, uns selbst zu retten und in dem ruhen, was er für uns vollbracht hat.

Der Sabbat hilft uns dabei, uns regelmäßig daran zu erinnern: Gott trägt die Welt, nicht wir. Unsere Identität gründet sich auf Gnade, nicht auf Leistung. Am Ende geht es darum, bei Jesus anzukommen – bei dem, der unsere wahre Ruhe ist.

### Schlüsselvers

Somit wartet auf Gottes Volk noch eine Zeit vollkommener Ruhe – die ´wahre` Sabbatfeier. Denn wer an Gottes Ruhe Anteil bekommt, darf von all seiner Arbeit ausruhen, genauso wie Gott ruhte, als er alles erschaffen hatte.

Hebräer 4,9+10

### Methodische Idee

Stilleübung (2 Minuten): Handy weg, Augen zu. Eine Frage: „Wo bin ich innerlich noch am Arbeiten?“

### Ankommen

Wie bist du heute hier angekommen – eher „voller Kopf“ oder „ruhiger Moment“?

Was hat dich in der letzten Woche besonders beschäftigt oder gefordert?

### Einstieg

Woran merkst du bei dir selbst, dass dein Körper ruht, aber dein Inneres noch arbeitet?

Fällt dir Ruhe eher leicht – oder ist sie für dich eher eine Herausforderung?

### Verständnis

Was war beim Volk Israel der entscheidende Punkt, warum sie die Ruhe nicht ergriffen haben?

Warum warnt Hebräer 4 so eindringlich davor, die Ruhe zu verpassen?

Inwiefern ist Jesus selbst diese Ruhe – und nicht nur ein freier Tag oder ein Gefühl?

### Persönlich

Wo erkennst du bei dir das Muster wieder: mehr auf die „Riesen“ zu schauen als auf Gottes Zusagen?

Wovon fällt es dir schwer loszulassen (Kontrolle, Leistung, Sorgen, Erwartungen)?

Wo suchst du Ruhe – und merkst vielleicht, dass sie dort nicht wirklich trägt?

## Ermutigung und Herausforderung

Wie könnte ein Sabbat-Moment in deiner nächsten Woche aussehen?

Was könnte dir helfen, den Sabbat mehr als Geschenk und weniger als Pflicht zu erleben?

Post-it-Moment: Stell dir vor, Gott würde dir für diese Woche einen Post-it an den Spiegel hängen. Kein To-do. Keine Aufforderung, dich mehr anzustrengen. Sondern eine liebevolle Erinnerung. Woran möchte Gott dich gerade erinnern?

## Gebet & Segen

Wofür wünschst du dir gerade ganz konkret Gottes Ruhe?

Was möchtest du Gott heute bewusst hinlegen oder abgeben?

Jede:r betet leise oder laut einen Satz wie „Jesus, ich lege dir heute ... in deine Hände.“