

Unser Thema in der Friedenskirche

2025 bis 2026

Sabbat



Jesus Christus spricht:
“Ich bin der Weg, die Wahrheit
und das Leben.”
Johannes 14,6

5 - Sabbat

Loslassen, um zu bekommen

Immer unterwegs. Immer beschäftigt. Müde vom Weg? Jesus lädt ein zur Pause. Sabbat unterbricht den Weg – und genau darin liegt seine Kraft. Eine Verschnaufpause, um nicht mehr tragen zu müssen, sondern sich ausrüsten zu lassen für den weiteren Weg. Sabbat ist Ruhe für die Seele.

Wir wollen den nächsten Schritt gehen: Lass los, um zu bekommen.

*Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch abmüht und belastet seid! Ich will euch Ruhe sehen-ken.
Lernt von mir: Ich meine es gut mit euch und sehe auf niemanden herab. Dann werden eure Seelen Ruhe finden. Denn mein Joch ist leicht. Und was ich euch zu tragen gebe, ist keine Last. nach Matthäus 11, 28-30*

Angebote in der Friedenskirche

***Predigten**

am 18.01. und 25.01.

> dazu findest du passendes Kleingruppenmaterial auf www.friedenskirche-neu-ulm.de

***Podcastfolge**

über den Link abrufbar:

<https://open.spotify.com/show/6hkreumWzoYKghcj4gLDY0?si=jUFg3mIoSyyQGExK29GWyg>

5 - Sabbat

Loslassen, um zu bekommen

Weitere Empfehlungen

Bücher

- **Der Sabbat: Seine Bedeutung für Menschen heute** (Abraham J. Heschel)
- Sabbath (Dan B. Allender)
- Sabbat - Gottesgeschenk für alle (Tilman Jeremias)
- Kleine Rituale für den Alltag (Anselm von Grün)
- **Lebensliturgien: Heilsame Ruhepausen im Alltag. Gebete & Meditationen** (Mira Weiss, Sebastian Steinbach)

Podcast:



5 - Sabbat

Loslassen, um zu bekommen

Dieses Heft soll für Dich persönlich oder für eine Kleingruppenzeit dienlich sein. Nutze es als Arbeitsheft, Ideengeber und probiere einfach damit aus.

Das Ziel des Sabbats ist nicht, von sich sagen zu können: ‚Ich halte den Sabbat.‘ Vielmehr geht es darum, bei Jesus in die Lehre zu gehen, um ein Mensch zu werden, der von einer inneren göttlichen Ruhe geprägt ist – der bewusst Gott mit in den Alltag nimmt und von seiner Ruhe aus her agiert.

01 - Starte klein

Fang da an wo du bist, nicht da wo du sein magst. Nimm dir einen Zeitrahmen, der realistisch ist. Von 2 min am Tag bis zu einem ganzen Tag.

02 - Weniger, nicht mehr

Füge nicht “Sabbat” zu deinem beschäftigten Alltag hinzu. Überlege eher: was kann ich sein lassen? Was kann ich loslassen, um Zeit mit Gott zu bekommen?

03 - J-Kurve

Experten wissen: Wenn wir etwas Neues lernen, verläuft die Entwicklung oft wie eine J-Kurve – zuerst einmal mühsamer, bevor der Fortschritt kommt. Falls du deine aktuelle Routine am Sonntag liebst, wunder dich nicht, wenn der Sabbat am Anfang noch ungewohnt oder anstrengend ist.

5 - Sabbat

Loslassen, um zu bekommen

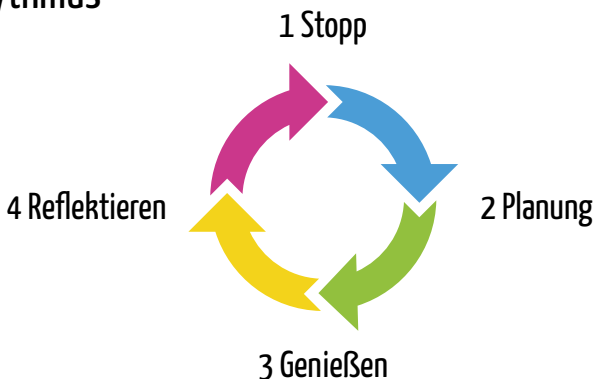
Wir untersuchen die grundlegendste Bedeutung des hebräischen Wortes shabbat: ‚stoppen‘.

Sabbat zu feiern heißt ganz einfach: aufhören, die Arbeit niederlegen, zum Ende kommen.

In der Schöpfungsgeschichte ruhte Gott, der Schöpfer, selbst am siebten Tag. Dadurch hat er einen Rhythmus direkt in das Gefüge der Schöpfung hineingelegt. Sechs Tage lang arbeiten wir, mühen uns ab und ringen mit der Erde, doch am siebten Tag halten wir inne. Wir atmen auf. Wir kommen zur Ruhe.

Wenn wir im Einklang mit diesem uralten, ursprünglichen Rhythmus leben – so wie Jesus es tat –, finden wir das, was Jesus als ‚Ruhe für unsere Seelen‘ bezeichnete.

Sabbat-Rhythmus



5 - Sabbat

Loslassen, um zu bekommen

01 - Stopp

Stopp mit Dingen, die du gerade tust. Das kostet nicht nur Mut, sondern erfordert auch, den eigenen Zeitplan mal zu überdenken. Sabbat heißt, durch zu schnaufen bei Gott. Das kannst du auf verschiedene Arten tun.

Welche Ideen hast du für göttliche Ruhemomente?

Überlege doch mal in deinem Alltag: was mache ich bewusst? Was sollte ich lassen?

Ressourcen	Was mache ich bewusst?	Was lasse ich bewusst?
körperlich		
emotional		
geistlich		
zwischenmenschlich		

5 - Sabbat

Loslassen, um zu bekommen

02 - Planung

Abraham Heschel beschreibt in seinem Buch die Planung des Sabbats, wie das herrichten des Tisches, wenn du Besuch erwartest. Du überlegst dir genau, wie der Tisch auszusehen hat, damit der Abend gelingt.

In der jüdischen Tradition (dem Kiddusch) startet der Sabbat mit Kerzenlicht, Gebet und einem festlichen Essen. Er endet mit einem Gebet und der Frage: „Was war dein schönster Moment heute?“

Nachdem du sortiert hast, was du tust und was du lassen möchtest, plane deine konkreten Sabbatzeiten.

1. **Wann** möchtest du Sabbat-Zeit einbauen (öfters am Tag, 1x am Tag, 1 Tag pro Woche...)
2. **Was** muss gegeben sein, damit es funktioniert? (Ort, Zeitraum, besonderer Moment...)
3. **Welches Ritual** möchtest du mal ausprobieren? (Kerzen, Musik, Buch, Liturgie, Gebetsform...)

.....

.....

.....

.....

.....

5 - Sabbat

Loslassen, um zu bekommen

03 - Genießen

Genieße deinen Sabbat-Rhythmus.
Versuche ihn mindestens 3x mal durchzuführen bevor du viel veränderst.

Kommt zu mir, ihr alle, die ihr euch abmüht und belastet seid! Ich will euch Ruhe schenken. Lernt von mir: Ich meine es gut mit euch und sehe auf niemanden herab. Dann werden eure Seelen Ruhe finden. Denn mein Joch ist leicht. Und was ich euch zu tragen gebe, ist keine Last. nach Matthäus 11, 28-30

Wie gings dir bei deinem ersten Sabbat? Wie hast du Gott bei deinen drei Versuchen erlebt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

04 - Reflektieren

Reflektion ist ein Schlüssel für unsere 9 - Schritte.

Der südafrikanische Professor Trevor Hudson sagte einmal:

“Wir verändern uns nicht durch unsere Erfahrung; wir verändern uns, wenn wir über unsere Erfahrung reflektieren.“

1. Was hat an meinem Sabbat-Rhythmus richtig Spaß gemacht?
2. Was ist mir schwer gefallen?
3. Wie ging es mir, wenn mein Sabbat-Rhythmus gelungen ist?
4. Wie habe ich Gott in dieser Zeit erlebt?
5. Was mag ich an meinem Sabbat-Rhythmus anpassen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sabbat als Familie gestalten

Spiele um über „Sabbat als Geschenk“ ins Gespräch kommen:

- Stopptanz
- Stille-König (wer hält am längsten die Stille aus?)

Anschließender Austausch:

1. Wie kann jedes Familienmitglied am Besten auftanken? (Wahrnehmen, dass es bei jedem anders aussehen kann z. B: für sich alleine, in Gesellschaft, in Bewegung, gemütlich,..)
2. Warum ist auftanken/Ruhezeit wichtig? (Je nach Alter kann man es anhand des Kraftstoffes eines Autos erklären, Jesus als Vorbild, Gott hat den Ruhetag geschaffen...)

Sabbat ist Familienzeit mit Gott! Macht dafür den Sabbat-Rhythmus in den vier Schritten wie oben beschrieben.

1. Was braucht jedes Familienmitglied, damit es eine schöne Zeit wird?
2. Welche Rituale sind für alle interessant?
3. Schafft einen besonderen Rahmen: Essen bestellen, besonderes Getränk, Familienbuch/Andacht
4. Sammelt Dankessteine oder macht ein Popcorn-Gebet. Für was bin ich Gott dankbar?
5. Auch hier gilt: Macht es zu einem Rhythmus und plant es regelmäßig ein.

5 - Sabbat

Loslassen, um zu bekommen

Der Gott der Hoffnung erfülle euch mit aller Freude und seinem Frieden, damit ihr reicher werdet an der Hoffnung durch die Kraft des Heiligen Geistes.