

# „Der Weg – Sabbat“

## „Erschöpfung ist kein Statussymbol“

### Zusammenfassung

1. Sabbat ist Fundament, nicht die Belohnung
2. Ruhe ist eine Vertrauensfrage
3. Das Doppel-Joch befreit

### Hauptaussage

Wir arbeiten nicht auf die Ruhe hin, sondern leben aus der Ruhe heraus – als geliebte Human Beings statt erschöpfte Human Doings. Unsere Unfähigkeit loszulassen ist oft ein Symptom dafür, dass wir Gott die Versorgung nicht zutrauen; Sabbat ist der wöchentliche Mut zum radikalen Kontrollverlust.

Wir müssen unser Leben nicht im Alleingang stemmen, denn Jesus steht bereits im Geschirr, gibt das Tempo vor und trägt die Hauptlast unserer Verantwortung.

### Schlüsselverse

„Komm her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid. Ich will euch erquicken! Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht. Mt 11, 28-30

### Einstieg

Wie geht's dir mit dem Thema „Ruhe“ und „Sabbat“? Hast du Ruhepausen im Alltag? Kannst du den Unterschied zwischen „körperlich kaputt sein“ und dieser „Seelenmüdigkeit“ (ständiges Rennen, um den Status Quo zu halten) aus deiner letzten Woche beschreiben?

### Verständnis

Was ändert sich in deinem Kopf, wenn du den Sabbat als den ersten Tag (das Fundament) und nicht als den letzten Tag (die Belohnung) betrachtest? Fällt es dir leicht, dich als „Human-Being“ zu sehen oder bist du eher im „Human-Doing“?

### Persönlich

Wenn du 24 Stunden alles stehen und liegen lassen würdest – was ist die größte Angst, die dann hochkommt? (z.B. „Ich verpasse was“..) Wo merkst du in deinem Alltag, dass dein „Ego“ (ich weiß es am besten) oder deine „Angst“ (Gott versorgt mich nicht rechtzeitig) dich daran hindern, das Joch wirklich zu teilen? Wo bist du im Solo-Joch unterwegs?

### Herausforderung

Nimm dir vor, diese Woche (z. B. Dienstag um 10:00 Uhr) den Wecker zu stellen. Halte für zwei Minuten inne und proklamiere: „Jesus, ich ziehe nicht allein. Du bist da. Ich bin geliebt, auch wenn ich gerade nichts schaffe.“

Bewusster Stopp: Welches eine „To-Do“ wirst du diese Woche ganz bewusst streichen oder liegen lassen – nicht weil du keine Zeit hast, sondern als kleinen „Protest“ für dein Vertrauen in Gott?

## Reflexion

Was ist mir wichtig geworden? Was  
ist mir noch unklar? Wie könnte  
„tägliche Umkehr“ als einfache  
Routine aussehen? Wofür möchtest du  
heute konkret Umkehr aussprechen  
und um Kraft für Veränderung bitten?

