23. Februar 2025, Handout

Start-Predigt «Geistlich wachsen – mit dem Sabbat»

Gottesdienst-Zusammenfassung:
Einige wichtige Bibeltexte zum Sabbat: 2. Mose 20,8-11; 2. Mose 31, 12-17; 5. Mose 5,15-17; Markus 2,23-28; Kolosser 2,16

Der Sabbat ist Teil von Gottes Rhythmus. Damit möchte Gott uns in einen heiligen und heilenden Lebensrhythmus führen. Das regelmässige, bewusste sich-aus-dem-Hamsterrad-nehmen und Raum geben für Erholung und Beziehungen (zu Gott, sich selbst, den Mitmenschen und der ganzen Schöpfung) ist in jeder Hinsicht gesund. Gott selbst lebt den Sabbat, als ihm ähnlich geschaffene Wesen brauchen wir ihn auch.

Im Gegensatz zum Weltrhythmus, der auf «immer mehr» ausgerichtet ist: Mehr Reichtum, mehr Macht, mehr Nutzen, mehr Erlebnisse, mehr Konsum etc. und damit den Menschen zum Konsument und Arbeitstier degradiert.

Vier Aspekte vom Sabbat (gemäss Peter Scazzero in «emotional gesund leiten»):
1. Die Arbeit unterbrechen: Anerkennen unserer Grenzen und Menschseins
2. Ruhen: Suchen von Erholung, Tun von Dingen die uns gut tun, auftanken
3. Geniessen: Gemeinschaft mit Gott, Menschen, der Schöpfung und uns selbst
4. Gott betrachten: Ausrichten auf Gott und mehr von ihm entdecken

Konkrete Schritte für deinen Sabbat:
1. Lies die Bibelstellen oben zum Sabbat und überlege, worum es dabei geht. Besprich es mit jemandem.
2. Definiere für dich einen Rahmen deines Sabbats: Von wann bis wann willst du Sabbat feiern? Was machst du dann? Wie tankst du auf? Wie suchst du Gott? Wie pflegst du deine Beziehungen? Welche Rituale könnten dir helfen?
3. Schütze deinen Sabbat, trage ihn in deinen Kalender als fixen Termin ein.

Auswendig-Lernvers:
Denk an den Sabbat und heilige ihn. Sechs Tage in der Woche sollst du arbeiten und deinen alltäglichen Pflichten nachkommen,der siebte Tag aber ist ein Ruhetag für den HERRN, deinen Gott. Exodus 20,8-10a (2. Mose)

Praxis-Übung
Schreibe dir mal deinen Ideal-Sabbat auf: Wie wäre der? Wie lange, wann, wo? Was würdest du tun respektive was nicht? Was würdest du erleben? Mit wem zusammen würdest du ihn erleben?

Vertiefungsfragen für die Zweierschaft, Kleingruppe oder persönliche Vertiefung
Idealerweise beantwortest du die Fragen mal für dich persönlich schriftlich und besprichst sie dann in der Zweierschaft, mit deiner/m geistlichen Mutter/Vater oder in der Kleingruppe.

Was hast du über den Sabbat herausgefunden? Was weisst du über den Sabbat?

.....

.....

.....

.....

Was bereitet dir Mühe, wenn du an Sabbat denkst, von Sabbat hörst?

.....

.....

Wie lebst du aktuell deinen Sabbat?

.....

.....

Denke über die vier Aspekte des Sabbats aus der Predigt nach.
Erlebst du den Sabbat so?
Mache die Konkreten Schritte jetzt. Schreibe dir auf, wie du das tun willst.

.....

.....

.....

.....