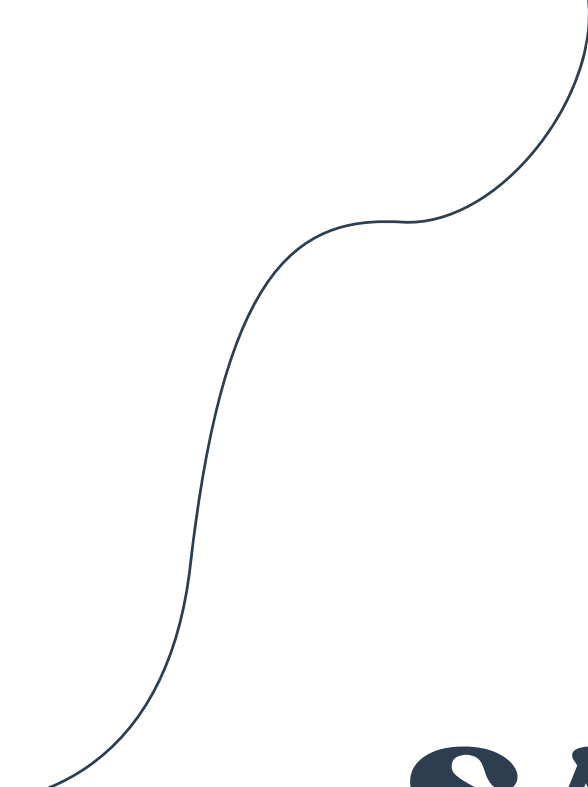




SABBAT

**Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben. Wer in mir bleibt und
ich in ihm, der bringt viel Frucht, denn ohne mich könnt ihr
nichts tun.**

Johannes 15,5



SABBAT IST AUFHÖREN

„Der Sabbat ist ein Zeitraum von 24 Stunden, der dazu bestimmt ist, aufzuhören, zur Ruhe zu kommen, sich zu freuen und Gott anzubeten.“

Der Sabbat ist mehr als nur ein religiöses Ritual – er ist eine Praxis gegen chronische Erschöpfung. Er lädt uns ein, im Rhythmus der Schöpfung zu leben, innezuhalten und echte Ruhe zu erfahren. Aufhören ist der erste Schritt zurück zu einem erfüllten Leben.



KERNGEDANKEN

- Der Sabbat ist eine geistliche Praxis, die Jesus selbst lebte und die wir als Jünger*innen von ihm lernen dürfen.
- Aufhören bedeutet bewusst innehalten – Arbeit, Sorgen, Konsum unterbrechen.
- Chronische Müdigkeit ist oft ein geistliches Problem, das unsere Fähigkeit zur Liebe und Beziehung mindert.
- Gottes Gebot zum Sabbat ist ein Geschenk, das Leben schützt und wiederherstellt.
- Wer ohne Sabbat lebt, lebt gegen den Rhythmus der Schöpfung.



BIBELSTELLEN

- Johannes 15,5 – „Wer in mir bleibt [...] bringt reichlich Frucht.“
- Matthäus 11,28-30 – „Kommt alle zu mir [...] dann kommt Ruhe in euer Leben.“
- Genesis 2,1-3 – Gott ruht am siebten Tag und segnet ihn.
- 2. Mose 20,8-11 – Sabbat als Gebot in den 10 Geboten.
- Markus 2,27 – „Der Sabbat ist für den Menschen gemacht, nicht der Mensch für den Sabbat.“



SABBAT ALS ÜBERGANG

Stress	Ruhe
Burnout	Frieden
Verwirrung	Klarheit (Wer bin ich)
Nörgelei	Dankbarkeit
Ablenkung	Freude
Angst	Vertrauen
Neid	Zufriedenheit



PRAKTISCHE ANWENDUNG

- Beginne diese Woche mit einer Sabbatzeit – vielleicht ein halber oder ganzer Tag, je nach Möglichkeit.
- Setze dir bewusst eine Zeitspanne zum Aufhören: Kein Arbeiten, keine To-dos, kein Online-Shopping.
- Zünde eine Kerze an, um den Sabbat symbolisch zu starten. Schaffe Rituale, die dir und deiner Familie helfen, zur Ruhe zu kommen.
- Vermeide Ablenkungen wie das Handy – mach es aus oder lege es bewusst beiseite.
- Gestalte den Sabbat so, dass du Gott begegnen kannst – im Gebet, in der Natur, im Zusammensein mit Menschen.



REFLEKTION

- In welchen Lebensbereichen merkst du, dass du gegen deinen inneren Rhythmus lebst?
- Was hindert dich aktuell daran, regelmäßig zur Ruhe zu kommen?
- Wie könnte ein „Sabbat“ in deinem Alltag ganz praktisch aussehen?
- Welche Veränderungen wünschst du dir durch das Einüben dieser Praxis?



SABBAT IST RUHE

„Sabbat heißt: DENK DRAN! Du bist nicht mehr Sklave!! Ich muss nichts beweisen. Ich bin genug, weil Gott genug ist!“

Der Sabbat ist Gottes Einladung an uns, aus dem Hamsterrad der Rastlosigkeit auszusteigen. Er ist nicht nur ein freier Tag, sondern ein Ausdruck göttlicher Freiheit – ein wöchentlicher Rhythmus, der uns daran erinnert: Wir sind keine Sklaven des Systems, sondern geliebte Kinder Gottes.



KERNGEDANKEN

- Die Welt ist geprägt von Rastlosigkeit, die sich in Konsum, Leistung und ständiger Erreichbarkeit zeigt.
- Jesus lädt uns in eine tiefere Ruhe ein – nicht nur körperlich, sondern geistlich, emotional und seelisch.
- Der Sabbat ist eine göttliche Praxis, die unsere Identität stärkt: Wir sind nicht, was wir leisten.
- Der Sabbat konfrontiert das „System Ägypten“ – damals wie heute – mit der Botschaft: Es ist genug.



BIBELSTELLEN

- Matthäus 11,28 „Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch Ruhe geben.“ – Diese Stelle ist zentral für das Ruheversprechen Jesu.
- 1. Mose 2,2-3 Gott ruht am siebten Tag nach der Schöpfung – Grundlage für den Sabbat.
- 2. Mose 20,8-11 Enthält das Sabbatgebot als Teil der Zehn Gebote mit Bezug zur Schöpfung.
- 5. Mose 5,12-15 Wiederholung des Sabbatgebots, diesmal mit Bezug zur Befreiung aus Ägypten.
- 2. Mose 5,4-18 Beschreibt die Arbeitslast der Israeliten in Ägypten – dient als Bild für heutige Rastlosigkeit.



PRAKTISCHE ANWENDUNG

- 24 Stunden pro Woche Handy ausschalten, Arbeit und Konsum unterbrechen
- Gemeinschaft genießen, Zeit in der Natur verbringen, Gottes Gegenwart bewusst wahrnehmen
- Dankbarkeit kultivieren für das, was man hat
- Mit einem halben Tag beginnen, wenn ein ganzer zu viel erscheint – das Entscheidende ist die Richtung



REFLEKTION

- Wo erlebst du persönlich am stärksten den Druck des „Systems Ägypten“ in deinem Alltag?
- Was macht es mit dir, zu hören: Du bist kein Sklave mehr – du bist frei?
- Welche konkrete Sabbatpraxis könntest du in der kommenden Woche ausprobieren?
- Was hindert dich daran, echte Ruhe zuzulassen – und wie könnte Jesus dir gerade da begegnen?



SABBAT IST FREUDE

„Freude ist nicht die Verleugnung von Leid, sondern der absolute Wille mutig, ehrlich und geduldig dem zu begegnen und Freude in Gott sogar im Leid zu finden.“

Jesus lädt uns ein, Freude zu suchen – nicht als oberflächliches Gefühl, sondern als tiefe, beständige Haltung. Der Sabbat ist ein wöchentlicher Übungsraum für diese Freude – unabhängig von äußeren Umständen.



KERNGEDANKEN

- Leid ist unausweichlich – Freude nicht. Freude muss bewusst gesucht, gewählt, geübt und gepflegt werden.
- Freude hat drei Dimensionen: Emotion, Zustand (Charaktereigenschaft) und geistliche Übung.
- Der Sabbat dient dazu, uns an Gottes Güte zu erinnern und Freude aktiv zu erleben.
- Freude ist ein geistlicher Widerstand gegen Angst, Getriebenheit und Negativität unserer Zeit.
- Der Sabbat ist kein Pflichtprogramm, sondern eine Einladung zur Freude – in Gemeinschaft, Schönheit, Dankbarkeit und Genuss.



BIBELSTELLEN

- 1. Mose 1,31: „Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Es war tatsächlich sehr gut.“
- 1. Mose 2,1-3: „Damit waren die Himmel und die Erde mit allem, was in ihnen ist, vollendet. Am siebten Tag also war Gottes Werk vollendet, und er ruhte am siebten Tag von all seinem Werk. Gott segnete diesen Tag und machte ihn zu etwas Besonderem, denn an ihm ruhte Gott, nachdem er sein Schöpfungswerk vollendet hatte.“
- Johannes 16,33: „Das habe ich zu euch geredet, damit ihr in mir Frieden habt. In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden.“
- Johannes 15,11: „Ich habe euch das gesagt, damit meine Freude euch erfüllt und eure Freude vollkommen wird.“
- Galater 5,22: „Die Frucht hingegen, die der Geist Gottes hervorbringt, besteht in Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Besonnenheit und Selbstbeherrschung.“
- Jesaja 58,13-14: „Wenn du dich am Sabbat zurückhältst, [...] dann wird Jahwe die Quelle deiner Freude sein.“
- Johannes 3,16: „Denn so hat Gott der Welt seine Liebe gezeigt: Er gab seinen einen und einzigartigen Sohn, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht ins Verderben geht, sondern ewiges Leben hat.“
- Offenbarung 21,3-4: [...] „Jetzt ist Gottes Wohnung bei den Menschen. Unter ihnen wird er wohnen und sie alle werden seine Völker sein. Gott selbst wird als ihr Gott bei ihnen sein. Jede Träne wird er von ihren Augen wischen. Es wird keinen Tod mehr geben und auch keine Traurigkeit, keine Klage, keinen Schmerz. Was früher war, ist für immer vorbei.““



PRAKTISCHE ANWENDUNG

- Erstelle eine persönliche Sabbat-Liste mit Dingen, die du „tun“ und „lassen“ möchtest, um Freude zu erleben.
- Reduziere bewusst dein Tempo – Freude und Hektik sind unvereinbar.
- Nutze den Sabbat als Training für deine geistliche Wahrnehmung des Guten im Leben.
- Integriere Rituale wie ein Sabbatmahl, Dankbarkeitslisten oder Naturerlebnisse als wöchentliche Freudenquellen.
- Prüfe Sabbataktivitäten anhand von vier Fragen: Halte ich an? Komme ich zur Ruhe? Erlebe ich Freude? Begegne ich Gott?



REFLEKTION

- Was raubt dir im Alltag häufig die Freude?
- Welche Sabbataktivitäten helfen dir, echte Freude zu erleben?
- Wie kannst du Freude in Zeiten des Leids trotzdem einüben?
- Was könnte es für dich bedeuten, dich an Gott zu freuen?



SABBAT IST ANBETUNG

„Der Sabbat ist ein Tag, an dem Gottes Wille geschieht – wie im Himmel, so auf Erden.“

Der Sabbat ist nicht einfach ein freier Tag, sondern ein heiliger Tag, den Gott segnet und heiligt. Er ist „Architektur in der Zeit“, geschaffen für die Begegnung mit Gott. Anbetung bedeutet, unser ganzes Leben auf Gott auszurichten – nicht nur in Liedern, sondern in allem, was wir tun.



KERNGEDANKEN

- Der Sabbat ist ausdrücklich für Gott reserviert – ein heiliger Tag zur Anbetung.
- Anbetung ist keine Musikrichtung, sondern eine Lebenshaltung: Gott im Zentrum.
- Jeder Mensch betet etwas an – die Frage ist nicht ob, sondern was.
- Der Sabbat richtet uns neu aus und bewahrt uns davor, geistlich abzudriften.



BIBELSTELLEN

- 1. Mose 2:2-3 – Gott segnet und heiligt den siebten Tag.
- 2. Mose 16:23-29 – Der Sabbat ist dem Herrn geweiht, ein heiliger Tag.
- 2. Mose 20:8 – Gedenke an den Sabbattag und heilige ihn.
- Matthäus 7:13-14 – Der schmale Weg, der zum Leben führt.



PRAKTISCHE ANWENDUNG

- Plane deinen Sabbat als heiligen Tag bewusst ein – mit Fokus auf Gott.
 - Nutze Zeiten ohne Ablenkung, um Gott durch Stille, Gebet oder Gemeinschaft zu begegnen.
 - Mitarbeit in der Gemeinde ist Teil deiner Anbetung – du ehrst Gott mit deinen Gaben.
 - Hinterfrage regelmäßig, ob du Dinge anbetest, die dich leer machen – und setze neu den Fokus auf Gott.
- 



REFLEKTION

- Welche Dinge fordern deine Anbetung aktuell am stärksten heraus?
- Was macht den Sabbat für dich zu einem „heiligen“ und nicht nur freien Tag?
- Wie kannst du Gott im Alltag mehr ins Zentrum rücken – auch außerhalb des Sonntags?
- Welche Form der Anbetung fällt dir besonders leicht – und welche möchtest du neu entdecken?