

BUILD YOUR OWN SABBAT

Der Leitfaden zu einem Sabbat, der dich voller macht mit dem, was wirklich zählt!

Der Sabbat ist ein Prinzip, das dir und der alles-entscheidenden Beziehung mit Gott guttun soll!
Du darfst aufhören, ausruhen und genießen – Gott und die Schöpfung. Tauche ein in den von Gott gesegneten Tag!

„Und Gott vollendete am siebten Tag sein Werk, das er gemacht hatte; und er ruhte am siebten Tag von all seinem Werk, das er gemacht hatte. Gott segnete den siebten Tag und heiligte ihn; denn an ihm ruhte Gott, nachdem er das ganze Werk erschaffen hatte.“
– 1Mose 2,2-3 (ELB)

Mit diesem Handout kannst du deinen eigenen Sabbat so planen, dass er Gottes Ziele mit dir fördert, dass er Liebe und Leben in dir fördert.

Denn wie Tomas Sjödin sagt, gilt:

Die Ruhe öffnet einen Raum,
einen Windschutz,
ein Versteck für die Liebe.

Und darum geht es: MEHR JESUS, MEHR SEINE LIEBE.

Sagt Jesus. Sagt Paulus. Sagt John Marc Comer.
Sagt auch Pfr. Sebastian Steinbach:

Bei all diesen Übungen gilt: Sie sind immer und stets Mittel zum Zweck.
Ziel ist nie Stille an sich,
oder Sabbat an sich
oder Langsamkeit an sich, sondern ein Leben,
das von innerer Ruhe, Frieden, Freude und Liebe geprägt ist.
Darum geht es.
Und, ganz wichtig: es geht nie um Perfektion.
Denn: Perfektion ist unerreichbar und lässt uns getrieben leben.

01: WÄHLE DEINE ZEITSPANNE

First of all. Wähle DEINEN Zeitraum von 24 Stunden (du kannst auch mit einem halben Tag oder sogar nur kleineren Stunden-Slots anfangen), in denen du deinen Sabbat bewusst gestalten möchtest.

Für viele bietet es sich sicher an, Samstagabend irgendwann vor dem Schlafengehen zu starten bis Sonntagabend, aber auch kleinere Häppchen sind denkbar.

Ich bin mir sicher, du wirst es nicht bereuen. Denn der Sabbat ist ein von Gott gesegneter Tag! So will und kann er Ausgangspunkt von göttlichem Segen werden.

Die Kraft des Segens geht auf den Gesegneten über, erscheint fast wie selbstständig wirkend [...]. Der einmal verliehene Segen [...] trifft ein (4Mo 22,6), selbst wenn er erschlichen wurde (vgl. 1Mo 27). So wird der Gesegnete selbst Ausgangspunkt göttlichen Segens (vgl. 1Mo 12,3). – Lexikon zur Bibel

02: BREMSE VORHER ETWAS AB

Vollbremsungen funktionieren meistens nicht sehr gut, das heißt eine wichtige Frage lautet:

Kannst du vorher vielleicht schon ein bisschen entschleunigen, langsamer werden?
Z. B. 2 Stunden vorher schon offline gehen, das Bad putzen oder andere einfache Hausarbeiten erledigen, nur easy Standardaufgaben erledigen ...

03: AUFHÖREN

Sabbat heißt aufhören zu arbeiten, zu sorgen und zu wollen. Aufhören mit Alltag, um einzutauchen in diesen heiligen, gesegneten Tag. Die Fragen an dieser Stelle sind:

Mit was möchtest du konkret aufhören? Wie kann das bei dir aussehen?
Was möchtest du alles nicht machen am Sabbat? Möchtest du ein Ritual etablieren?

04: AUSRUHEN UND VERTRAUEN

Gott ruhte am siebten Tag und auch du bist dafür gemacht, denn Gott hat diesen Rhythmus in die Welt eingearbeitet.

Was sind die Lasten deines Lebens?
Was killt Energie? Was bringt kein Leben?

Wie kannst du dich davon bewusst ausruhen? Z. B. mentale Arbeit mit Bewegung ausgleichen, Verantwortung mit Sorgenfreiheit, ständigen Lärm mit Ruhe, viele Menschen mit Allein-Zeit, ...

Ruhe bedeutet,
eine Zeitlang zuzulassen,
dass man die Kontrolle verliert – und das Leben auf einen zukommt.
– Tomas Sjödin

Wie kannst du Gott bewusst die Kontrolle darüber abgeben, wie Vertrauen einüben, dass er sich weiterhin kümmert?

05: GENIESSEN UND DICH FREUEN

Gott ruht nicht nur, sondern er freut sich auch an dem, was da ist, genießt es dankbar. Er ist ganz im Hier und Jetzt. Auch du darfst dich wie Gott dankbar an dem freuen, was da ist, alles als Geschenk Gottes feiern und genießen.

Wie kannst du dich an dem Tag freuen?
Was tut dir gut, was machst du gerne?

Wie kannst du nur das fokussieren, was du hast und nicht das, was fehlt?
Wie kannst du voll und ganz im Hier und Jetzt sein?

06: ANBETEN UND MIT GOTT CONNECTEN

Der Sabbat ist etwas anderes als ein Tag frei. Es ist ein Tag für Gott, ihm gewidmet. Er soll unbedingt auch deiner Beziehung mit Gott guttun. Das wird er, wenn du die Schöpfung dankbar genießt, ausruhst und aufhörst. Das kannst du aber auch noch direkter mit ihm tun.

Wie kannst du dich bewusst dankbar an das erinnern, was Gott für dich getan hat?

Ihm dafür danken, wie er dich sieht, dass er dich zuerst geliebt hat?

Z. B. Dankbarkeitstagebuch, Evangelien lesen, Geschichten beim Abendessen teilen, Kerze anzünden, ...

Wie kannst du dich anfangs, mittendrin und/oder am Ende immer wieder bewusst mit Gott verbinden? Dass du den ganzen Tag bewusst mit ihm erlebst?

07: DEN SABBAT SCHÜTZEN

„Und vor dem Anbruch des Sabbats, als es in den Toren Jerusalems dunkel wurde, ließ ich die Tore schließen und befahl, man sollte sie erst nach dem Sabbat auf tun. Und ich stellte etliche meiner Leute an die Tore, damit man **keine Last hereinbringe** am Sabbattag.“ – Nehemia 13,19

Nehemia ordnet entschlossen an, dass die Tore geschlossen werden, keine Lasten in die Stadt dürfen am Sabbat. Auch du wirst deinen Tag schützen müssen vor Lasten und Ablenkungen.

Welche Störenfriede deines Sabbats fallen dir ein?

Was könnte dich verleiten, deine Entscheidungen über Bord zu werfen?

Z. B. könnte das Handy eine Rolle spielen oder die Angst etwas zu verpassen, wenn sich Gelegenheiten auftun, oder eine Überschätzung der eigenen Wichtigkeit, ...

Wie konsequent willst du deinen Sabbat schützen? Was darf nie rein, was manchmal, was gar nicht? Wie kannst du das schaffen? Wie kannst du diesen Störenfrieden die Tore zuschlagen?

„**Achtet den Sabbat** als einen Tag, der mir geweiht ist und an dem ihr keine Geschäfte abschließt! [...]

Wenn ihr das tut, werde ich die Quelle eurer Freude sein.“

– Jesaja 58,13b-14a