

In den Sabbat starten

Last oder Lust?



© auremar - Fotolia.com

*Miteinander essen,
reden, beten – ein guter
Start in den Sabbat.*

Meine Töchter wollten mit Freunden in die Stadt gehen. Wir Mütter überlegten, welcher Tag dafür in Frage käme, bis eine Freundin sagte: „Samstag geht auch nicht, da dürft ihr ja nicht einkaufen!“ Ein Schock! Ist es das, was wir als Familie über diesen Teil unseres Lebens mit Jesus Christus weitergeben? Der Sabbat – reduziert auf ein „Ich darf nicht“?

Für mich war immer klar, dass Jesus das Leben nicht komplizierter machen wollte, als er uns den Sabbat geschenkt hat. Ganz im Gegenteil, es sollte reicher werden durch einen Tag, um sich mit Ihm, der Familie und Freunden zusammenzufinden und Gäste willkommen zu heißen. Statt unter der Anspannung des Alltags zu ächzen, die Gemeinschaft mit Ihm genießen – das ist es, was wir uns wünschen! Und doch will es manchmal nicht gelingen. Geht es nicht schon am Freitagabend los? Von der Arbeit nach Hause hetzen, alles fürs Wochenende fertigmachen, immer im Wettlauf mit dem Sonnenuntergang? Solch ein stressiger Beginn erschwert uns das Auftanken. Dabei kann der Freitagabend für uns der Auftakt zu unserem ganz persönlichen Urlaubstag mit Gott werden, zu unserem „Resetknopf“. Alles auf AUS stellen und dann neu beginnen. Wie wäre das?

Gemeinsam ein Fest vorbereiten!

Auch wenn sich der Vorbereitungsstress nicht ganz vermeiden lässt, die Aussicht auf eine Feier hat meinen Kindern immer Flügel verliehen. Mir übrigens auch. Alles geschieht wie im Spiel – das Vor-

bereiten und das Mithelfen – denn anschließend wartet ein gemeinsames „Date“ auf uns. Was wir bis dahin nicht erledigen können, muss bis Sonntag warten und kann gern aus unserem Blickfeld verschwinden. (Unerledigte Hausaufgaben, Steuererklärung, Bügelwäsche? Ab in den Schrank!)

Unbedingt vertagen dürfen wir auch unsere Aufgabenliste für die nächste Woche (kurz aufschreiben und rein in die Schublade). Necken und lachen beim Putzen und Einkaufen ist nicht nur erlaubt, sondern geradezu ein Herzenswunsch. Jetzt kann es losgehen ...

Unser Familiendate

Das gemeinsame Freitag-Abendessen: eine wertvolle Zeit! Besonders am Tisch erfahren wir die interessantesten Rückblicke auf die vergangene Woche, die uns Einblicke geben in das, was uns als Familie bewegt. Wir fragen uns gegenseitig nach einem Moment, der uns traurig oder gar wütend gemacht hat und natürlich auch nach den schönsten Ereignissen der Woche. Es ist spannend, eine passende Bibelgeschichte zu finden. Die Kinder suchen gern ein Lieblingslied aus, oder wir malen und basteln alle ein Bild dazu – und danken Gott für seine Gegenwart in genau diesen Situationen. Diesen Zusammenhang herzustellen bedeutet, Gott in jede Minute unseres Lebens einzubeziehen und schafft Geborgenheit und Lebensfreude auch für uns Erwachsene.

Lasst uns gemeinsam schöne Momente erschaffen, die den Freitagabend zu etwas Besonderem machen. Das könnte der Geruch von frisch gebackenem Kuchen sein, der durch Kerzen erleuchtete Tisch, das kleine Geschenk als Freitagabendüberraschung. Es sind diese bezaubernden Gefühlsmomente, die uns das wohlthuende Abschütteln der Woche und den Sabbatbeginn ein Leben lang in Erinnerung halten.

Inzwischen sind meine Töchter erwachsen geworden. Ich habe sie neulich nach der Bedeutung des Sabbats für ihr Leben gefragt. Meine Große strahlte sofort und ihre erste Reaktion war, beide Arme weit nach oben zu strecken. Meine Kleine, die schon längst nicht mehr klein ist, atmet hörbar auf. Noch bevor sie die richtigen Worte gefunden haben, dachte ich: Ja das ist es, das wollen wir unbedingt weitergeben. ■



Patricia Davis-Wagner
Diplom-Psychologin,
steht dem Religionspädagogischen Institut
der Freikirche (RPI) in
Fragen der Familiendi-
akonie mit Rat und Tat
zur Seite.