

3. Vierteljahr / Woche 22.08. – 28.08.2021

09 / Lizenz zum Faulenzen

Die Chancen des Sabbats entdecken

➔ Bibel

In sechs Tagen hat Jahwe Himmel und Erde gemacht. Am siebten Tag jedoch hat er geruht und Atem geschöpft.

2. Mose 31,17 NEÜ

➔ Einstieg

Alternative 1

Bringe Papier und Malutensilien mit. Bitte die Gruppe, ihren perfekten Urlaubs- und Erholungstag zu malen/zu zeichnen. Es geht nicht darum, besonders schön zu malen, sondern kreativ zu sein. Falls dies nicht möglich ist, sprecht über folgende Frage: „Wie stellt ihr euch den perfekten Urlaubs- und Erholungstag vor?“ Versucht mit Worten, ein Bild zu malen.

Ziel: Kreative Umsetzung der Idealvorstellung von Ruhe und Erholung

Alternative 2

Stellt euch vor, ihr bekommt in diesem Jahr 52 zusätzliche Urlaubs- bzw. Ferientage geschenkt. Wie würdet ihr die Zeit verbringen?

Ziel: Erstes Ansetzen an Sabbat als Ruhetag

➔ Thema

• Sabbat meint: das Leben entschleunigen

„Die Moderne ist eine einzige Geschichte des Zeitsparens und der Beschleunigung: Mit dem Auto kommen wir rascher voran als zu Fuß, mit dem Flugzeug schneller als mit dem Auto. Waschmaschinen, Staubsauger, Mikrowellen sparen Zeit, E-Mails erreichen ihren Adressaten in Sekundenschnelle ... Fast jede Technik ist mit dem Versprechen verbunden, dass wir mit ihr Zeit gewinnen. Dennoch stellt sich kein Zeitreichtum ein, sondern Zeitknappheit.“ (aus: **Weshalb ist unser Leben so hektisch?**)

➔ Wie knapp empfindest du deine Zeit?

Wie hektisch ist dein Leben?

Wann wünschst du dir, mal „einen Gang herunterschalten“ zu können?

„Sechs Tage hast du, um all deine Arbeit zu tun, aber der siebte Tag ist Sabbat für Jahwe, deinen Gott. An diesem Tag sollst du nicht arbeiten“ (5. Mose 5,13–14 NEÜ)

Das hebräische Wort für „ausruhen“ lautet *shavat*, wovon sich Sabbat ableiten lässt. Sabbat bedeutet dabei nicht nur ablassen von der Arbeit, sondern auch zur Ruhe kommen.

➔ Wie gut gelingt es dir, nicht nur nicht zu arbeiten, sondern auch wirklich zur Ruhe zu kommen?

➔ Wovon würdest du momentan gern zur Ruhe kommen?

„In sechs Tagen hat Jahwe Himmel und Erde gemacht. Am siebten Tag jedoch hat er geruht und Atem geschöpft.“ (2. Mose 31,17 NEÜ)

- Atem schöpfen, tief durchatmen können – probiere einmal aus, vier, fünf Mal tief durchzuatmen. Was macht das mit dir?
- Stell dir vor, du hast einen ganzen Tag Zeit zum Durchatmen. Inwiefern könnte dir das helfen, deiner Hektik zu entkommen, dein Leben zu entschleunigen?
- Jemand nannte den Sabbat einen PowerNap – ein „Energie-Nickerchen“ – zur Ehre Gottes. Welche Gedanken kommen dir bei der Vorstellung, zur Ehre Gottes runterzufahren und auszuruhen? Wodurch ehrst du Gott, wenn du ein Nickerchen machst?

• Sabbat meint: sich von Leistungsdruck distanzieren

Unsere Gesellschaft wird zu großen Teilen über Leistung definiert: Wie schreibe ich gute Noten? Wie bekomme ich ein fettes Gehalt? Wie kann ich meine Ziele noch schneller erreichen? Wie kann ich meine Zeit am gewinnbringendsten nutzen?

- Welchen Leistungszwängen siehst du dich ausgesetzt?
Wie geht es dir damit?

Viele Berufstätige wünschen sich ein **Sabbatical** (Sabbatjahr): Laut einer Umfrage der Zeitschrift **Capital** sind es im Gesundheitswesen 93,1%, in der Produktion 89,5%, in Hotels und Gastronomie 81,8% der dort Arbeitenden.

- Was könnten die Gründe dafür sein?
Wann würdest du dir so ein Sabbatical wünschen?

Hochschullehrende nutzen das Sabbatical (Sabbatjahr) oft für Forschungen in ihrem Lehrbereich, als eine Zeit, in der von ihnen kein produktiver „Output“ erwartet wird.

- Wenn du diese Zeit des Sabbatjahrs auf einen wöchentlichen „Sabbat-Tag“ herunterbrichst: Wie könnte das konkret aussehen?
- Wie könntest du den Sabbat als eine Zeit gestalten, in der du in Ruhe nachdenken kannst ohne produktiv sein zu müssen?
Womit würdest du dich gerne ganz in Ruhe ohne Leistungs- und Ergebnisdruck beschäftigen?
Wie möchtest du das an den nächsten Sabbaten umsetzen?

• Sabbat meint: Verantwortung abgeben

„Denk daran, dass du selbst einmal Sklave in Ägypten warst und dass der Herr, dein Gott, dich mit großer Macht und gewaltigen Taten aus dem Land geführt hat. Deshalb hat dir der Herr, dein Gott, befohlen, den Sabbat zu halten.“ (5. Mose 5,15 NLB)

- Was sagt dir diese Begründung für den Sabbat?
Welche Relevanz hat das für dich heute (schließlich warst du weder Sklave noch bist du aus der Sklaverei befreit worden)?

Der Sabbat als Erinnerung an die Befreiung aus Ägypten zeigt uns: Gott kümmert sich um uns. Er schafft Dinge, die wir allein nicht hinbekommen würden.

- Inwiefern kann der Sabbat ein Tag sein, der dich daran erinnert, dass du Verantwortung abgeben darfst, weil Gott sich kümmert?
Wie könnte dieses „Verantwortung bewusst abgeben“ für dich konkret aussehen?



• Sabbat meint: sich Zeit nehmen für andere

„Ich würde gern mit der Freundin mehr unternehmen ... Ich würde mich gern mit dem Freund öfter treffen ... Oma und Opa habe ich auch schon länger nicht mehr besucht, eigentlich schade ... – Aber der Abgabetermin der Hausarbeit rückt immer näher, das Projekt muss dringend fertiggestellt werden und eine Prüfung steht auch schon bald an!“ – Kommt dir das bekannt vor?

- Wie sehen deine „ich würde ja gerne“ und „ich muss aber“ aus?
Inwiefern bietet dir der Sabbat die Chance, deine „ich muss“-Aufgaben liegen zu lassen und dir Zeit für Menschen, die dir wichtig sind, zu nehmen?
- Für wen möchtest du dir an den nächsten Sabbaten bewusst Zeit nehmen?

• Sabbat meint: kreativ sein

Gott schuf die Welt in sechs Tagen; am siebten Tag schuf er den Sabbat. Man könnte also den Sabbat als Höhepunkt von Gottes kreativem Akt der Schöpfung bezeichnen.

- Gott hat auch in uns Menschen Kreativität hineingelegt. Was fällt dir zu dem Stichwort „Kreativität“ ein? Was gehört für dich alles dazu? (Denke dabei auch an etwas Anderes als Malen oder Musik machen ...)
- Wie bist du gerne kreativ?
In welcher Weise macht es dir Freude, „in phantasievoller und gestaltender Weise zu denken und zu handeln“ (*Wirtschaftslexikon Gabler*)?

„Der Sabbat ist eine Einladung an uns, unsere ‚normale Arbeit‘ ruhen zu lassen und kreativ zu sein.“

- Was hältst du von dieser Aussage?
Wie könnte man sie umsetzen?
- Wie könntest du den Sabbat als kreative Zeit gestalten?

• Sabbat meint: feiern

„In sechs Tagen hat der HERR den Himmel und die Erde geschaffen, aber am siebten Tag hat er gefeiert und geruht.“ (2. Mose 31,17 MENG)

- Gott hat gefeiert. Wie stellst du dir das vor?
Im *Duden* wird „feiern“ als ein Fest definiert, das würdig begangen wird, das geprägt ist von fröhlicher und jubelnder Gemeinschaft. Das passt zu Gottes Wesen. Schließlich sagte Gott den Israeliten immer wieder, dass sie Feste feiern sollen: In 3. Mose 23 gibt Gott Anweisungen für acht Fest- und Feiertage. Interessanterweise ist der erste erwähnte „Feier-Tag“ der Sabbat.
- Wie können du und Gott gemeinsam feiern?
Was kannst du mit Gott feiern?
- Wie kannst du gemeinsam mit anderen fröhlich, ja sogar jubelnd, Gott feiern?
- Mit wem möchtest du den nächsten Sabbat feiern?

Kennst du das Gedicht „Ich wünsche dir Zeit“? Lies es [hier](#).

Oder hör es dir als Lied an, in einer [ruhigen Version](#) und/oder in einer [modernen Version](#).

➤ Ausklang

Zusammenfassung – Ausblick (Was ist dir wichtig geworden?) – Gebet



Täglich auf Instagram: [@echtzeit_impulse](#)