

Die Sabbat-Übung

Practicing the Way

Willkommen

Willkommen zur Sabbat-Übung. Wir freuen uns sehr, dass du dich für diese vierwöchige Reise entschieden hast, die Jesus "Ruhe für die Seele" genannt hat. Wenige Dinge sind heute so notwendig wie die Wiederentdeckung der uralten Praxis des Sabbats — ein ganzer Tag in der Woche, um eine Pause einzulegen, auszuruhen, zu genießen und anzubeten. Diese Übung hat das Potenzial, ein "vorher/nachher"-Moment in deiner geistlichen Reise zu sein, aber es wird nicht einfach sein. Der Sabbat ist radikal und geht gegen das Normale der Gesellschaft; gleichzeitig kann jedoch die unglaubliche Kraft für Transformation, die darin liegt, nicht genug betont werden.

Bist du bereit? Diese Übung wird schwierig, gegen das eigene Gefühl und schwer zu meistern sein; aber es wird sich auch sehr erholend und zutiefst richtig anfühlen. Mit der Zeit wird es dir helfen, in deinem eigenen Körper zur Ruhe zu kommen.

Wie bei allen Übungen halten wir den Sabbat nicht nur, weil es gut für uns ist (obwohl es das ist), sondern weil wir Lehrlinge von Jesus, unserem Rabbi und Herrn, sind. Jesus nachzufolgen bedeutet, seinen Lebensstil als unseren eigenen anzunehmen und unser tägliches Leben um seine Gegenwart und seinen Frieden herum zu gestalten — das, was früher "dem Weg folgen" genannt wurde. Und Jesus hat den Sabbat gehalten. Tatsächlich finden viele Geschichten von Jesus in den Evangelien am Sabbat statt, besonders die Geschichten von Heilung und Befreiung. Ein wahrscheinlicher Grund dafür ist, dass der Sabbat ein Tag der Heilung und Freiheit ist. Es ist ein Tag, an dem das kommende Reich gekommen ist, und wir dürfen in eine ganz neue Dimension von Zeit und Raum eintreten.

Wenn du dich jetzt auf diese Sabbat-Übung einlässt, erinnere dich daran, dass all dies ein Versuch ist, uns tiefer Jesus selbst hinzugeben und ihm zu erlauben, das zu tun, was keine Übung, keine Lehre, kein Buch, kein Podcast oder keine Technik je für uns tun kann — nämlich unserer Seele Ruhe zu schenken.



Inhaltsverzeichnis

Tipps	05
Woche 01: Pausieren	08
Woche 02: Ruhen	18
Woche 03: Genießen	26
Woche 04: Anbeten	32
Bleib dran	38

Tipps

Es ist besonders wichtig, sich vor Augen zu halten, dass alle Übungen nur *ein Mittel zum Zweck* sind

Das Endziel des Sabbats ist nicht zu sagen: "Ich halte den Sabbat." Es geht darum, sich in die Lehre bei Jesus zu begeben, um eine Person zu werden, die von innerer Ruhe geprägt ist, gelassen ist, sich im eigenen Körper wohlfühlt, nicht gehetzt, freundlich und präsent ist. Du wirst darauf achten, was Gott um dich herum tut, aufrichtig dankbar sein, emotional gesund sein und die Schönheit deines Lebens mit Gott genießen können. Eine Person, die wie ein Fels in einem Meer des Chaos ist, unbeeindruckt von dem Normalen unserer Gesellschaft, die überarbeitet ist, zu viel konsumiert und zu viel zu tun hat.

Da es so einfach ist, das Endziel einer Übung aus den Augen zu verlieren, sind hier ein paar Tipps, die du beim Sabbathalten im Hinterkopf behalten solltest.





01 Klein anfangen

Fange dort an, wo du gerade bist, nicht dort, wo du "sein solltest". Wenn volle 24 Stunden für dich zu viel sind, dann beginne mit einem halben Tag; wenn das zu viel ist, starte mit ein paar Stunden.

02 Weglassen, statt hinzufügen

Bitte füge den Sabbat nicht in dein bereits überfülltes und überarbeitetes Leben "hinzu". Überlege stattdessen: Was kann ich weglassen? Ein Projekt am Haus? E-Mails lesen am Wochenende? Sportaktivität am Wochenende? Bei geistlicher Transformation ist weniger mehr.

03 Wie du investierst, so ist der Ertrag

Je mehr du dich dieser Übung ganz hingibst, umso lebensverändernder wird es sein. Je oberflächlicher du dich damit beschäftigst und je mehr Kompromisse du bereit bist einzugehen, umso weniger Einfluss wird es auf deine Transformation haben.

04 Bedenke die J-Kurve

Experten sagen uns, dass beim Erlernen einer neuen Fertigkeit dies tendenziell in einer J-förmigen Kurve verläuft. Oft werden wir erst schlechter, bevor wir besser werden. Wenn du aktuell Freude an deiner Sonntagsroutine oder deinem freien Tag hast, sei nicht überrascht, wenn deine ersten Sabbate unbeholfen und schwierig sind. Bleib einfach dran. Du wirst dich daran gewöhnen.

05 Transformation passiert nicht ohne Wiederholung

Geistliche Transformation ist eine langsame, tiefgreifende und sich ständig wiederholende Arbeit, die Jahre dauert, nicht Wochen. Das Ziel dieser vierwöchigen Erfahrung ist lediglich, dich auf eine lebenslange Reise zu bringen. Nach Abschluss dieser Übung wirst du eine Karte für den bevorstehenden Weg und hoffentlich einige mögliche Weggefährten haben. Aber was du als Nächstes tust, liegt bei dir.

Eine Anmerkung zur Vertiefung

Wir sind uns bewusst, dass wir uns alle an verschiedenen Punkten in unserer Jüngerschaft und Phasen des Lebens befinden. Deshalb haben wir Vertiefungen zu jeder der vier Wochen hinzugefügt. Dort wirst du weitere Übungen finden, die für diejenigen sind, die sowohl den Wunsch als auch die Möglichkeit haben, ihre Sabbat-Erfahrung zu vertiefen.

Zusätzlich bieten wir wöchentliche Leseempfehlungen und Podcast-Episoden an, um alle vier Wochen zu bereichern. Viel Spaß dabei!

Eine Anmerkung zu den Literaturempfehlungen

Ein Buch parallel zur Übung zu lesen, kann dein Verständnis und deine Freude am Sabbat erheblich steigern. Und am Sabbat haben wir tatsächlich Zeit zum Lesen! Vielleicht liebst du es zu lesen, vielleicht auch nicht. Aus diesem Grund wird es empfohlen, ist aber nicht zwingend erforderlich.

Unsere Empfehlung, passend zur Sabbat-Übung, ist das Buch „Sabbath“ von Dr. Dan Allender, einem Psychologen, Autor und Gründer des Allender Centers in Seattle, WA. *Aktuell leider nur auf Englisch erhältlich.*

Möge der Gott der Ruhe dich mit
seinem Frieden und seiner
Gegenwart erfüllen, während du in
ihm ruhst.



Pausieren

Überblick

In Woche 1 entdecken wir den ersten Aspekt des Sabbats und die wortwörtliche Bedeutung des hebräischen Verbs *shabbat* - "pausieren". Den Sabbat zu halten bedeutet im Wesentlichen, zu pausieren, zu stoppen, aufzuhören, fertig zu sein.

Achte darauf, was in der Werbung immer wieder abgebildet wird — ein Paar, das im Bett entspannt und die Zeitung liest, eine Frau, die mit ihrem Hund auf dem Sofa schläft, eine Gruppe von Freunden am Strand bei einem Picknick — alles sind Bilder des Pausierens. Marketingabteilungen weltweit wissen, dass du dir ein Leben mit Sabbat wünschst, oder das, was Marva Dawn als "Sabbat-Spiritualität" bezeichnete — ein Leben mit Momenten des Friedens, der Leichtigkeit und Ruhe. Und sie bieten dir an, dir den Sabbat zu verkaufen. Die Ironie dabei ist, dass du nichts kaufen musst, um den Sabbat zu halten. Du musst einfach nur eine Pause einlegen.

In der Anfangsgeschichte aus 1. Mose pausierte selbst der Schöpfergott am siebten Tag und baute damit einen Rhythmus in das Geflecht der Schöpfung. Sechs Tage lang arbeiten wir, schuften und ringen mit der Erde, aber am siebten Tag machen wir eine Pause. Wir atmen. Wir kommen zur Ruhe.

Wenn wir im Einklang mit diesem uralten, ursprünglichen Rhythmus leben, so wie es Jesus tat, finden wir, was Jesus als "Ruhe für unsere Seelen" bezeichnete. Doch wenn wir gegen diesen angeborenen, körperlichen Takt ankämpfen, uns dagegen sträuben oder versuchen, ihn zu überlisten, zerbricht unsere Seele in Millionen Stücke. Erschöpfung, Verwirrung, Entfremdung von Gott und anderen, Schaden für die Erde und die Armen, und sogar spiritueller Tod sind all der giftige Abfall eines Lebens ohne Sabbat.

In Woche 1 experimentieren wir mit dem Sabbat als einem Tag, an dem wir bewusst Pause machen.

Übung

WOCHE 01: PAUSIEREN

01 Wähle einen konkreten Zeitpunkt für den Sabbat und probiere es aus

Es gibt drei grundlegende Möglichkeiten.

1. Der christliche Sabbat am Sonntag, der für die meisten von uns am besten geeignet ist, da es auch unser Tag für den Gottesdienst ist.
2. Der traditionelle Sabbat von Freitagabend bis zur gleichen Zeit am Samstagabend.
3. Der Sabbat in der Mitte der Woche für diejenigen mit außergewöhnlichen Arbeitszeiten.

Wenn ein ganzer Tag zu viel für dich ist, ist das in Ordnung. Fang einfach dort an, wo du gerade bist. Wir empfehlen, dass du einen Zeitraum von drei bis vier Stunden reservierst, entweder nach dem Gottesdienst am Sonntag oder an einem Wochenendabend. Schalte dein Telefon aus und mach einfach *Pause*.

Wenn möglich, dann mach den Sabbat zu einem Rhythmus, der immer am gleichen Wochentag stattfindet. Dein Körper wird sich den Tag "merken", beginnen ihn schon sehnsüchtig zu erwarten und von seiner Energie und Freude in den Tagen danach zehren.

In der biblischen Theologie beginnt der Tag bei Sonnenuntergang, nicht bei Sonnenaufgang wie in der modernen Vorstellung. Am Ende der Woche sind viele von uns zu erschöpft, um unseren Sabbat wirklich zu genießen. Aus diesem Grund empfehlen wir, wenn möglich, am Abend zu beginnen. Starte mit einer Sabbatmahlzeit mit deiner Familie (mehr dazu in Woche 3) oder zünde einfach eine Kerze an und sage ein kurzes Gebet, bevor du einschläfst.

02 Entscheide dich für ein Anfangs- und Abschlussritual

In einer traditionellen Sabbat-Feier, die *Kiddush* genannt wird, beginnst du mit dem Anzünden von Kerzen, Gebeten und dem Essen einer Sabbatmahlzeit mit deiner Familie. Und du beendest es mit Gebeten und dem Erzählen, was dein Höhepunkt am Sabbat war.

Du kannst genau das tun oder du nimmst den Sonntagsgottesdienst als Start für deinen Sabbat, oder du kannst kreativ werden — starte mit einem Picknick, Lagerfeuer oder einem warmen Bad. Lass dich von deiner Kreativität leiten.

Fühle dich frei, das Begleitbuch "Sabbath Meditationen" von Practicing the Way zu nutzen.

03 Entscheide dich für ein bis drei konkrete Sabbat Gewohnheiten, um in Sabbat Stimmung zu kommen

Wenn du die umfassende Literatur zum Thema Sabbat liest, von der ein Teil so alt ist wie das Neue Testament selbst, wirst du feststellen, dass es 12 gemeinsame Aktivitäten gibt, die einen traditionellen Sabbat ausmachen.

1. Kerzen anzünden
2. Kinder segnen
3. Eine gemeinsame Sabbatmahlzeit
4. Dankbarkeit ausdrücken
5. Singen
6. Mit der Kirche Gottesdienst feiern
7. Spazieren gehen
8. Ein Schläfchen machen
9. Sex mit dem Ehepartner haben
10. Lesen; vor allem die Bibel
11. Zeit allein mit Gott verbringen
12. Mit Familie und Freunden feiern bei guten Unterhaltungen

Dies ist keine "To-Do-Liste", sondern eher 12 bewährte konkrete Aktivitäten, die du im Laufe der Zeit in deinen Sabbat integrieren kannst.

Wähle eine bis drei Aktivitäten aus, die dein Herz ansprechen und die zu deiner Persönlichkeit und Lebensphase passen. Und schau einfach, was passiert.

Vertiefung

WOCHE 01: PAUSIEREN

Lesen

Lies die Einleitung und Kapitel 1 aus dem Buch *Sabbath* von Dan Allender (S. 1-32).

Aktuell nur auf Englisch erhältlich.

Podcast

Höre dir die erste Episode von der Sabbath Serie im „Rule of Life“ Podcast von Practicing the Way.

Nur auf Englisch verfügbar,

Training

Schlafe eine ganze Woche lang jede Nacht volle acht bis neun Stunden. Führende Forschungen von Ärzten und Neurowissenschaftlern wie Dr. Matthew Walker in seinem Buch „Das große Buch vom Schlaf“ haben eine wachsende Anzahl von Beweisen dokumentiert, die die entscheidende Rolle des Schlafs für unsere allgemeine Gesundheit und unser Wohlbefinden dramatisch herausstellen.

Entgegen der weit verbreiteten Meinung benötigt die überwältigende Mehrheit der Menschen jede Nacht sieben bis neun Stunden Schlaf. Psychische Erkrankungen, Angstzustände, Depressionen, ADHS, Diabetes, Bluthochdruck, Fettleibigkeit, sogar Krebs wurden alle mit unzureichendem Schlaf in Verbindung gebracht. Für viele von uns ist der erste Schritt, eine Person der Liebe in Christus zu werden, zu lernen jede Nacht acht Stunden zu schlafen.

Vertiefung

WOCHE 01: PAUSIEREN

Hier sind 13 Tipps für eine bessere Nachtruhe, basierend auf einer Studie von NIH Medline Plus.

01 Halte dich an einen festen Schlafplan.

Gehe jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett und stehe zur gleichen Zeit auf. Als Gewohnheitstiere haben Menschen Schwierigkeiten, sich an Veränderungen im Schlafmuster anzupassen. Am Wochenende länger zu schlafen gleicht den Schlafmangel unter der Woche nicht vollständig aus und erschwert das frühzeitige Aufstehen am Montagmorgen.

02 Sport ist gut, aber nicht zu spät am Tag.

Versuche, an den meisten Tagen mindestens 30 Minuten zu trainieren, jedoch nicht später als zwei bis drei Stunden vor dem Schlafengehen.

03 Vermeide Koffein und Nikotin.

Kaffee, Limonaden, bestimmte Teesorten und Schokolade enthalten das Stimulans Koffein. Die Wirkung kann bis zu acht Stunden dauern, um vollständig abzuklingen. Daher kann eine Tasse Kaffee am späten Nachmittag es schwierig machen, abends einzuschlafen.

Nikotin ist ebenfalls ein Stimulans und führt oft dazu, dass Raucher nur sehr leicht schlafen. Zudem wachen Raucher aufgrund von Nikotinentzug häufig zu früh am Morgen auf.

04 Vermeide alkoholische Getränke vor dem Schlafengehen.

Ein "Absacker" oder alkoholisches Getränk vor dem Schlafengehen kann dabei helfen, zu entspannen, aber übermäßiger Konsum raubt dir den Tiefschlaf und den REM-Schlaf, weil er dich in den leichteren Schlafphasen hält. Der übermäßige Alkoholkonsum kann auch zu Atembeeinträchtigungen in der Nacht führen. Zudem neigt man dazu, mitten in der Nacht aufzuwachen, wenn die Wirkung des Alkohols nachgelassen hat.

05 Vermeide spätabends große Mahlzeiten und Getränke.

Ein leichter Snack ist in Ordnung, aber eine große Mahlzeit kann zu Verdauungsstörungen führen, die den Schlaf beeinträchtigen. Zu viele Flüssigkeiten in der Nacht können häufiges Aufwachen durch Harndrang verursachen.

06 Wenn möglich, vermeide Medikamente, die deinen Schlaf verzögern oder stören.

Einige häufig verschriebene Herz-, Blutdruck- oder Asthmamedikamente, sowie einige rezeptfreie und pflanzliche Mittel gegen Husten, Erkältungen oder Allergien, können den Schlaf beeinträchtigen. Wenn du Schlafprobleme hast, sprich mit deinem Arzt oder Apotheker, um zu sehen, ob die von dir eingenommenen Medikamente zu deiner Schlaflosigkeit beitragen könnten, und frage, ob sie zu anderen Tageszeiten oder früh am Abend eingenommen werden können.

07 Keine Nickerchen nach 15:00 Uhr

Nickerchen können dazu beitragen, verlorenen Schlaf nachzuholen, aber Nickerchen am späten Nachmittag können es schwieriger machen, abends einzuschlafen.

08 Entspann dich vor dem Schlafen gehen

Plane deinen Tag nicht so voll, dass keine Zeit zum Entspannen bleibt. Eine entspannende Aktivität wie Lesen oder Musik hören sollte Teil deines Schlafrituals sein.

09 Nimm vor dem Schlafengehen ein heißes Bad.

Das Absinken der Körpertemperatur nach dem Verlassen des Bads kann dir beim Einschlafen helfen, und das Bad kann dazu beitragen, dass du dich entspannst und zur Ruhe kommst, sodass du besser schlafen kannst.

10 Schaffe eine gute Schlafumgebung.

Beseitige alles in deinem Schlafzimmer, das dich vom Schlafen ablenken könnte, wie Geräusche, helles Licht, ein unbequemes Bett oder hohe Temperaturen. Du schläfst besser, wenn die Raumtemperatur eher kühl gehalten wird. Ein Handy oder Computer im Schlafzimmer können ablenken und dir den nötigen Schlaf rauben. Eine bequeme Matratze und ein Kissen können zu einer guten Nachtruhe beitragen. Personen mit Schlaflosigkeit schauen oft auf die Uhr. Drehe die Uhr um, außerhalb deines Blickfelds, damit du dir keine Gedanken über die Uhrzeit machst, während du versuchst einzuschlafen.



11 Setze dich ausreichend Sonnenlicht aus.

Tageslicht ist entscheidend für die Regulation des täglichen Schlafmuster. Versuche, täglich mindestens 30 Minuten im natürlichen Sonnenlicht zu verbringen. Wenn möglich, wache mit der Sonne auf oder verwende sehr helles Licht am Morgen. Schlafexperten empfehlen, dass du dich bei Schlafproblemen eine Stunde lang dem Morgenlicht aussetzt und vor dem Schlafengehen das Licht dimmst.

12 Bleib nicht wach im Bett liegen.

Wenn du feststellst, dass du nach mehr als 20 Minuten im Bett immer noch wach liegst oder wenn du anfängst, dich zu sorgen, stehe auf und mache eine entspannende Aktivität, bis du schläfrig wirst. Die Angst, nicht einschlafen zu können, kann das Einschlafen erschweren.

13 Suche deinen Arzt auf, wenn du weiterhin Schlafprobleme hast.

Wenn es dir anhaltend schwerfällt einzuschlafen oder durchzuschlafen und/oder du dich tagsüber müde oder nicht ausgeruht fühlst, obwohl du nachts genug Zeit im Bett verbringst, könnte dies auf eine Schlafstörung hinweisen. Dein Hausarzt sollte dir helfen können, und es ist wichtig, andere gesundheitliche oder emotionale Probleme auszuschließen, die deinen Schlaf stören könnten.

Quelle: https://magazine.medlineplus.gov/pdf/MLP_Summer2012web.pdf

Sabbat Reflexion

WOCHE 01: PAUSIEREN

Reflexion ist eine entscheidende Komponente unserer spirituellen Entwicklung.

Tausende Jahre her, betete König David in Psalm 139:

Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz,
prüfe mich und erkenne meine Gedanken.
Zeige mir, wenn ich auf falschen Wegen gehe,
und führe mich den Weg zum ewigen Leben.

Der südafrikanische Professor Trevor Hudson hat gesagt: "Wir verändern uns nicht durch unsere Erfahrungen, wir verändern uns, wenn wir über unsere Erfahrungen nachdenken."

Wenn du das Beste aus dieser Übung herausholen möchtest, musst du sie durchführen und dann darüber nachdenken.



Sabbath Reflexion

WOCHE 01: PAUSIEREN

Nimm dir 10 Minuten Zeit zwischen deinem praktizierten Sabbat und dem nächsten Treffen mit deiner Gruppe in Woche 2, um deine Antworten auf die folgenden drei Fragen aufzuschreiben.

01 Wo bin ich auf innere Blockaden gestoßen?

02 Wo habe ich Freude empfunden?

03 Wo habe ich Gottes Nähe am meisten gespürt?

Hinweis: Sei so spezifisch wie möglich beim Schreiben. Stichpunkte sind in Ordnung, aber wenn du es in Form einer Erzählung aufschreibst, kann dein Gehirn deine Erkenntnisse nachhaltiger verarbeiten.



Ruhen

Überblick

In Woche 2 entdecken wir den zweiten Aspekt des Sabbats – das Ruhen. Die Vorstellung von Ruhe klingt wunderbar, aber in Wirklichkeit ist Ruhe gegen das Normale der Gesellschaft. Es ist ein radikaler Akt des Widerstands gegen die Mächte und Gewalten einer Welt, die im Krieg mit Gott und seinem Reich des Friedens stehen. Den Sabbat zu praktizieren bedeutet, sich entschieden von allen äußeren (und inneren) Kräften zu distanzieren, die die Nachfolge Jesu und die Veränderung in sein Bild beeinflussen wollen. Es bedeutet zu sagen: "Bis hierher und nicht weiter." Es ist ein Widerstand gegen die mächtigsten Kräfte, die der Menschheit bekannt sind, eine bewusste Nichtteilhabe aus Liebe zum Nächsten, zu den Armen, der Erde und letztlich zu Gott selbst.



Übung

WOCHE 02: RUHEN

Alle vier Wochen der Sabbat-Übung bauen aufeinander auf. In der vergangenen Woche hast du eine konkrete Zeit für den Sabbat festgelegt, ein Anfangs- und Endritual ausgewählt und dir einige Sabbat-Aktivitäten überlegt. Diese Woche haben wir drei neue Vorschläge für dich, die du hinzufügen kannst.

01 Bereite dich auf den Tag vor

Im Neuen Testament wird der Tag vor dem Sabbat als "Vorbereitungstag" bezeichnet. Und du benötigst wirklich einige Stunden, wenn nicht einen ganzen Tag, um dich vorzubereiten. Der Sabbat wird nicht einfach passieren; er steht zu sehr im Widerspruch zum Normalen in der Gesellschaft. Wenn du dich von der Trägheit des Tages mitreißen lässt, wirst du direkt in seinen Strom zurückgezogen.

Die erste Anwendung in dieser Woche, die für einige von euch einfach sein wird und für andere schwieriger, besteht darin, ein wenig Zeit am Abend zuvor oder am Nachmittag vor dem Sabbat freizumachen und dich vorzubereiten.

Hier sind ein paar konkrete Vorschläge:

- Gehe Lebensmittel einkaufen und fülle deine Vorratskammer und deinen Kühlschrank auf.
- Bereite deine Mahlzeiten vor.
- Putze oder räume dein Zuhause oder deine Wohnung auf.
- Erledige Besorgungen oder bezahle Rechnungen, die vor dem Ruhen sortiert werden müssen.
- Beantworte alle deine Textnachrichten und E-Mails, um deine Geräte auszuschalten.
- Plane Treffen mit deiner Familie oder Gemeinschaft am Sabbat.
- Plane einige unterhaltsame Aktivitäten für Spiel und Freude vor.

Du kannst alles oder einiges davon tun. Es liegt ganz bei dir.

02 Bereite dich darauf vor, dich vor Ablenkungen von außen zu schützen.

Wähle eine bis drei kulturelle Einflüsse aus, von denen du dich am Sabbat bewusst entsagst.

- Mobiltelefon / Handy
- Soziale Medien
- Das Internet
- Fernseher und Streaming-Angebote
- Einkaufen
- Gesellschaftliche Verpflichtungen
- Sport
- Arbeit am Wochenende
- Hausarbeiten
- Besorgungen

Es ist deine Entscheidung. Identifiziere ein paar kulturelle Kräfte und entscheide dich bewusst, dich von ihnen zu enthalten.

03 Bereite dich auf innerlichen Widerstand vor.

Beim Folgenden geht es um das Tagebuchschreiben, was du während deines Sabbats machen kannst.

Finde einen ruhigen, ablenkungsfreien Ort und Zeit zum Atmen, um zur Ruhe in Gott zu kommen. Folge dann diesen Gebetsimpulsen:

1. Lade den Heiligen Geist ein dein Verstand zu erhellen.
2. Dann frag dich diese zwei Fragen:



Was fühle ich heute?

Wähle aus dieser Sammlung von Gefühlsbegriffen aus der Oxford Clinical Psychology.

Glücklich	Traurig	Wütend	Ängstlich	Verwirrt
Bewundert	Isoliert	Benutzt	Furchtsam	Zwiespältig
Lebendig	Beschämt	Verärgert	Beunruhigt	Seltsam
Wertgeschätzt	Belastet	Unruhig	Sorgenvoll	Verwirrt
Sicher	Verurteilt	Bekümmert	Bestürzt	Fassungslos
Fröhlich	Bedrückt	Genervt	Besorgt	Belästigt
Selbstbewusst	Niedergeschlagen	Betrogen	Erstarrt	Eingeengt
Zufrieden	Entmutigt	Hintergangen	Betroffen	Planlos
Erfreut	Verunsichert	Gezwungen	Abwehrend	Unorganisiert
Entschlossen	Depressiv	Kontrolliert	Verzweifelt	Abgelenkt
Überglücklich	Verlassen	Getäuscht	Zweifelnd	Fragend
Begeistert	Verachtet	Angeekelt	Panisch	Aufgeregt
Ermutigt	Erschüttert	Entsetzt	Getrieben	Diffus
Voll Energie	Enttäuscht	Unzufrieden	Mit Bangen erfüllt	Zögernd
Enthusiastisch	Abgelehnt	Unterdrückt	Vorsichtig	Ruhig gestellt
Aufgeregt	Mutlos	Rasend	Geschockt	Misverstanden
Überschwänglich	Gedemütigt	Verzweifelt	Ungeduldig	Perplex
Geschmeichelt	Verstört	Ausgenutzt	Unsicher	Irritiert
Gesegnet	Ernüchtert	Frustriert	Eingeschüchtert	Stagniert
Erfüllt	Trostlos	Aufgebracht	Nervös	Überrascht

<https://www.ndapandas.org/wp-content/uploads/archive/Documents/News/FeelingsWordList.pdf>

Was liegt hinter diesem Gefühl? Warum fühlst du so?

Manchmal halten wir emotional an etwas fest, von dem wir glauben, dass wir es brauchen, um glücklich zu sein und uns sicher zu fühlen. Zum Beispiel könntest du Angst vor einem Beziehungsstreit mit deiner erweiterten Familie haben, weil du an ihrer Zustimmung oder Meinung hängst. Oder du könntest Wut auf einen Kollegen empfinden, weil du an bestimmte Ergebnisse in deiner Karriere gebunden bist.

3. Nimm dieses Gefühl wahr.

Auch wenn es unangenehm ist, wie Traurigkeit, Langeweile, Ärger oder Verletztheit. Bleib bewusst in dem Gefühl drin. Nimm wahr, was in dir vorgeht. Lauf nicht davon. Lass es zu dir kommen und über dich hinwegrollen wie eine Welle.

4. Übergebe dein Gefühl in einem Gebet an Gott und lass es dann los.

Du kannst Worte verwenden oder auch nicht, aber überlasse einfach dieses Gefühl Gott, damit er damit tun kann, was ihm gefällt. Auch wenn es sich nicht sofort besser anfühlt, kannst du dich bewusst daran erinnern, dass du es Gott übergeben hast.

5. Schlussendlich, warte, dass Gott zu dir spricht.

Warte, ob dir ein Wort, ein Satz, ein Bild oder ein Vers aus der Bibel in den Sinn kommt, das Gottes Wort an dich sein möchte. Schreibe es auf und setze deinen Tag fort.



Vertiefung

WOCHE 02: RUHEN

Lesen

Lies Teil 1 aus dem Buch *Sabbath* von Dan Allender (S. 35-97).

Aktuell nur auf Englisch erhältlich.

Podcast

Höre dir die zweite Episode von der Sabbath Serie im „Rule of Life“ Podcast von Practicing the Way.

Nur auf Englisch verfügbar.

Training: Ein digitaler Ruhetag

Schalte alle deine digitalen Geräte aus, einschließlich deines Handys, für volle vierundzwanzig Stunden oder zumindest für einen Großteil deines Sabbats (z.B. vom Abendessen bis zum nächsten Tag um zwölf Uhr mittags).

Wir empfehlen, dein Handy und andere digitale Geräte buchstäblich wegzuräumen, sodass sie außer Sichtweite sind, um die Versuchung zu minimieren, sie wieder einzuschalten.

Diese Übung wird anfangs schwierig sein, da dein Körper neurobiologische Entzugserscheinungen durchmachen wird. Du könntest sogar den ganzen Tag über "phantomhafte Handy-Vibrationen" in deiner Tasche spüren. Aber wenn du durchhältst, verschwinden diese leicht schmerzhaften Symptome schließlich und werden durch ein unglaublich befreiendes Gefühl von Frieden und Gegenwart gegenüber Gott und dem Sabbat ersetzt.

Sabbat Reflexion

WOCHE 02: RUHEN

Nimm dir 10 Minuten Zeit zwischen deinem praktizierten Sabbat und dem nächsten Treffen mit deiner Gruppe in Woche 3, um deine Antworten auf die folgenden drei Fragen aufzuschreiben.

01 Wo bin ich auf innere Blockaden gestoßen?

02 Wo habe ich Freude empfunden?

03 Wo habe ich Gottes Nähe am meisten gespürt?

Hinweis: Sei so spezifisch wie möglich beim Schreiben. Stichpunkte sind in Ordnung, aber wenn du es in Form einer Erzählung aufschreibst, kann dein Gehirn deine Erkenntnisse nachhaltiger verarbeiten.



Genießen

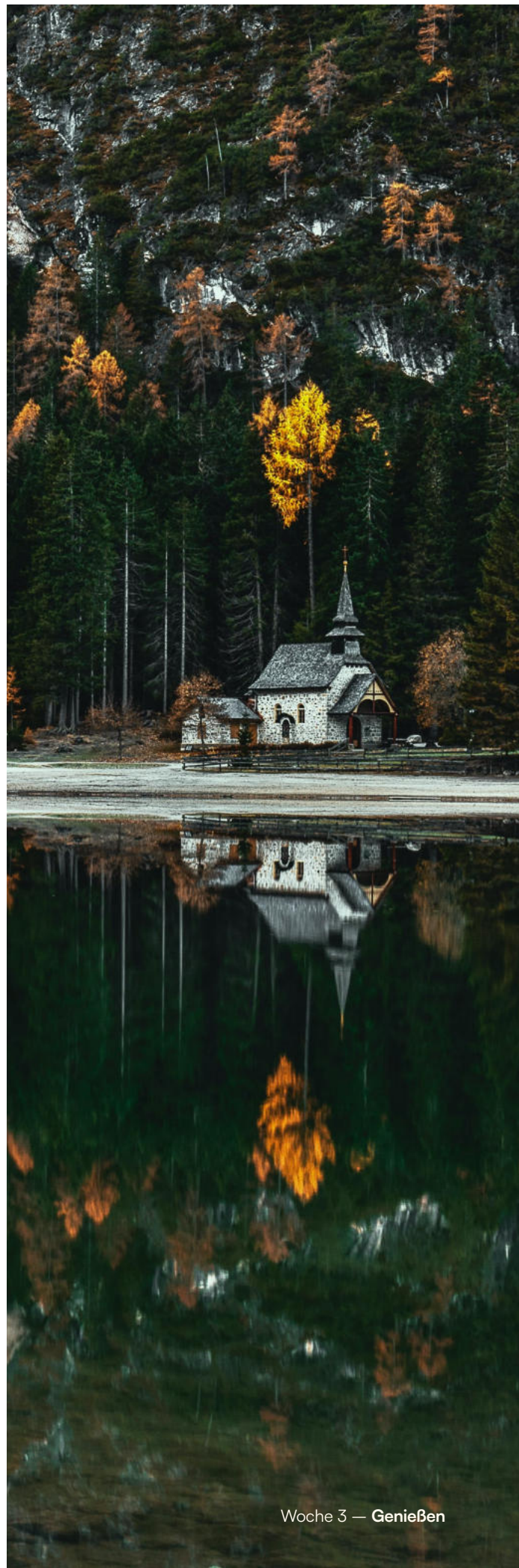
Überblick

Timothy Keller hat gesagt: „Weil die Welt voller hässlicher Dinge ist, brauchen wir den Sabbat, um unsere Seele mit Schönheit zu nähren.“

Jesus selbst sagte deutlich: „In dieser Welt werdet ihr Bedrängnis haben“, aber er sagte auch, dass sein Wunsch für seine Jünger war: „dass meine Freude in euch sei und eure Freude vollkommen sei.“ Trauer ist in diesem Leben unvermeidlich, aber Freude nicht. In der Jesus-Nachfolge ist Freude ein Geschenk, aber man muss sich jeden Tag, als bewussten Akt des Lernens, dafür entscheiden.

Frühere Generationen dachten oft an den Sabbat als einen sterilen, ernsten Tag voller religiöser Pflichten und legalistischer Regeln. Heute denken viele Menschen daran als einen Tag zum Chillen, Entspannen oder Schlafen. Beide Generationen verpassen die wesentliche Wahrheit — der Sabbat ist von Gott als ein Tag gedacht, um sich vollständig der Freude an Gottes Welt, an deinem Leben darin und letztendlich an Gott selbst hinzugeben.

In Woche 3 experimentieren wir mit dem Sabbat als Festtag und darüber, wie man einen ganzen Tag in Freude verbringt.



Übung

WOCHE 03: GENIEßEN

Diese Woche haben wir zwei sehr einfache und sehr unterhaltsame Anwendungen für dich.

01 Plane ein Sabbat Fest

Idealerweise machst du es zusammen mit den Menschen in deinem Leben, wie zum Beispiel deiner Kleingruppe oder deiner Familie. Egal, ob es 20 Personen für ein riesiges Grillfest im Hinterhof sind oder nur ein oder zwei enge Freunde zum Abendessen. Plane gemeinsam eine Mahlzeit. Koche oder bestelle deine Lieblingsgerichte. Stelle sicher, dass es Nachtisch gibt. Wenn du Wein trinkst, hebe deine beste Flasche für diese Mahlzeit auf.

Vergiss nicht, dass dies eine unglaubliche Gelegenheit ist, Gastfreundschaft zu üben. Wenn du ein Haus oder eine Wohnung hast, sei Gastgeber. Wenn du kochen kannst, setze deine Fähigkeiten ein. Wenn du Menschen kennst, die keine Gemeinschaft oder Familie haben, nimm sie mit. Überschreite die Grenzen, die unsere Gesellschaft trennen — sozioökonomisch, ethnisch, politisch, etc. Jesus Traum ist, dass unsere Esstische so vielfältig und schön aussehen wie das Reich Gottes, in dem jede Volksgruppe, Sprache und Nation präsent ist.

Du kannst das zum Beginn deines Sabbats machen, wenn du am Abend startest, wie wir es tun. Oder du beendest den Sabbat damit oder machst es nach dem Gottesdienst am Sonntag.

Wir empfehlen, dass du einem grundlegenden Sabbatritual folgst:

1. Zünde zwei Kerzen an.
2. Lies einen Psalm oder eine andere Liturgie, wie die, die du in den *Sabbath Meditations* finden kannst.
3. Segne deine Kinder, wenn sie anwesend sind; oder segnet einander.
4. Bete.
5. Esst das Festmahl..
6. Erzählt euch von den schönen Momenten in der Woche.
7. Erzählt euch wofür ihr dankbar seid oder probiere die jüdische Praxis von Deyenu aus. Sage: "Es wäre genug gewesen, aber..." und nenne etwas, das Gott dir geschenkt hat.
8. Und dann feiert ihr einfach das Leben miteinander.



02 Schöne Erlebnisse

Erstelle eine Liste von Aktivitäten, die dir Freude bereiten und die du genießt. Plane für deinen Sabbat ein bis drei davon ein.

Hier sind ein paar Ideen:

1. Mache Pfannkuchen.
2. Öffne eine gute Flasche Wein.
3. Tanzt zusammen.
4. Hört Musik.
5. Geh mit deinem besten Freund einen Kaffee trinken.
6. Mache einen Spaziergang.
7. Nickerchen machen.
8. Iss köstliches Essen.
9. Mache deine Nägel oder etwas anderes für deinen Körper.
10. Geh angeln, surfen oder schwimmen.
11. Sei in der Natur.
12. Beobachte die Sonne beim auf Auf- oder Untergehen.
13. Mache ein Feuer.
14. Lies einen Roman oder Gedichte.
15. Sing.
16. Besuche ein Museum.
17. Mache ein Picknick in der Natur.
18. Spiele ein Spiel.
19. Ruf einen Freund oder Familienmitglied an, der weiter weg wohnt.

Sei kreativ und bedacht so gut du kannst.

Vertiefung

WOCHE 03: GENIEßEN

Lesen

Lies Teil 2 aus dem Buch *Sabbath* von Dan Allender (S. 101-145).

Aktuell nur auf Englisch erhältlich.

Podcast

Höre dir die dritte Episode von der Sabbath Serie im „Rule of Life“ Podcast von Practicing the Way.

Nur auf Englisch verfügbar.

Training: Die Sabbath Kiste

- Finde eine ordentliche Kiste.
- Kurz bevor du mit deinem Sabbath beginnst, lege alles in die Kiste, was dich davon abhalten könnte, den Sabbath zu genießen — dein Handy, Laptop, Autoschlüssel, Geldbörse usw.
- Nimm dir einen Moment Zeit (idealerweise mit den Menschen, mit denen du zusammen feierst) und schreibe alle Ängste, Sorgen oder unerledigten Aufgaben der vergangenen Woche auf (es gibt immer Dinge, für die wir keine Zeit mehr hatten).
- Sprich ein kurzes Gebet und vertraue alles Gottes Fürsorge an, dann stelle die Kiste für deinen Sabbath weg, als verkörperte Handlung des Vertrauens in Gott.
- Beginne dann mit deinem Sabbath-Festessen oder deinem Anfangsritual.

Sabbat Reflexion

WOCHE 03: GENIEßEN

Nimm dir 10 Minuten Zeit zwischen deinem praktizierten Sabbat und dem nächsten Treffen mit deiner Gruppe in Woche 4, um deine Antworten auf die folgenden drei Fragen aufzuschreiben.

01 Wo bin ich auf innere Blockaden gestoßen?

02 Wo habe ich Freude empfunden?

03 Wo habe ich Gottes Nähe am meisten gespürt?

Hinweis: Sei so spezifisch wie möglich beim Schreiben. Stichpunkte sind in Ordnung, aber wenn du es in Form einer Erzählung aufschreibst, kann dein Gehirn deine Erkenntnisse nachhaltiger verarbeiten.



Anbeten

Überblick

Für viele westliche Christen ist der Sonntag zu dem geworden, was Eugene Peterson als einen "Bastard-Sabbat" bezeichnete — das uneheliche Kind des Sabbats und einfach ein säkularer freier Tag.

Egal, ob du den Sabbat am Sonntag, Samstag oder an einem anderen Wochentag feierst, es ist entscheidend zu bedenken, dass Gott uns befiehlt, den Sabbat zu "gedenken, indem wir ihn heilig halten". Ihn "heilig" zu halten bedeutet, ihn zu heiligen, ihn abzusondern und ihn für Gottes besondere Zwecke zu widmen. Der Sabbat ist nicht nur ein Tag zum Ausschlafen, Entspannen und Tun, was dir Freude bereitet (obwohl das auch dazu gehört); es ist ein Tag für die Anbetung Gottes. Ein Tag, um dein gesamtes Leben wieder auf Gott als Mittelpunkt auszurichten.

In unserer letzten Woche des Sabbats erheben wir den Sabbat von einem erholsamen, freudigen freien Tag zu einem heiligen Tag der Anbetung Gottes und der Freude an Gott selbst.



Übung

WOCHE 04: ANBETUNG

Für die letzte Woche, haben wir zwei Anwendungen.

01 Führe eine abgewandelte Form des antiken „Stundengebets“ durch.

Das bedeutet einfach, dass du zwei- bis dreimal während deiner 24-stündigen Sabbatzeit innehalten sollst, um zu beten. Nicht Gebet im Sinne von Fürbitte, damit Gott in der Welt wirkt. Tatsächlich ist in Orthodoxem Judentum die Fürbitte im Sabbat verboten, da es eine Form von Arbeit ist. Gebet im weiteren Sinne ist eine Neuorientierung deines Herzens zu Gott in Staunen und Ehrfurcht. Eine Vorstellung vom Gebet ist, zur Ruhe zu kommen in Gottes Güte. Zwei- bis dreimal an diesem Sabbat, ruhe in Gottes Die älteste und für viele Menschen hilfreichste Art, dies zu tun, ist das Beten eines Psalms, wie Psalm 23, 37, 103 oder 105.

Du kannst dies auch tun, indem du Lobpreismusik hörst, mit einem Freund betest oder einen Spaziergang in der Natur machst—die Möglichkeiten sind endlos.

Das Endziel ist, so viel Zeit wie möglich am Sabbat in bewusster Gemeinschaft mit Gott zu verbringen, einfach seine Liebe für dich zu empfangen und ihm deine Liebe zurückzugeben.

02 Finde zwei bis drei Handlungen für dich, durch die du Freude an Gott empfindest und setze diese um.

Es ist entscheidend herauszufinden, was dein Zugang zu Gott ist. Der Schriftsteller Gary Thomas benennt in seinem Buch „Neun Wege, Gott zu lieben“ verschiedene einzigartige Wege, die bei jedem Menschen anders sind, um sich an Gott zu erfreuen.

Für dich könnte dies Zeit allein in Stille sein, oder es könnte eine ausgelassene Party mit deinen Freunden sein. Es könnte ein Spaziergang in der Natur sein oder das Lesen eines Romans am Kamin. Es könnte eine emotionale Erfahrung sein oder das intellektuelle Studium von Theologie, Philosophie oder Quantenphysik. Es könnte auch eine sinnliche Handlung wie Spazierengehen, Angeln oder Vogelbeobachtung sein.

Wenn du entscheiden musst, ob eine bestimmte Aktivität für deine Sabbatpraxis passend ist oder nicht, kann es schwierig sein dies zu beurteilen, ob es wirklich zum Sabbat „heiligen“ passt. Ein einfacher Bewertungsschema sind die vier Phasen des Sabbats, durch die du deine Aktivität bewerten kannst:

1. **Pausieren** — Unterbreche ich etwas, das ich im normalen Alltag tue? Wenn du z.B. als Mechaniker dein Geld verdienst, es aber genießt im Garten etwas zu tun, obwohl das körperlich anstrengend sein kann, könnte das eine schöne Sabbat-Aktivität für dich sein. Aber wenn du Landschaftsgärtner bist, ist es wahrscheinlich nicht die beste Wahl für deine Sabbatpraxis.
2. **Ruhen** — Ist das erholsam? Füllt es meine Seele mit neuer Energie auf — emotional, intellektuell, körperlich, spirituell? Dinge wie Fernsehen können uns eine willkommene Pause verschaffen, aber selten haben wir danach das Gefühl, neue Energie für das Leben zu haben.
3. **Genießen** — Bringt mir diese Aktivität eine tiefe, instinktive Freude an Gott? Erfahre ich dabei natürliche Freude, Dankbarkeit und eine Verbindung zu Gott?
4. **Anbeten** — Bringt mich diese Aktivität in eine tiefere Beziehung mit Gott, seiner Güte und Schönheit? Erlebe ich dabei, wie ich für das Wunder seiner Natur wieder entdecke und spontan in Lobpreis ausbreche?

Wie auch immer du Freude an Gott findest und welche Praktiken auch immer du liebst, führe ein paar von ihnen am kommenden Sabbat durch.

Das Ziel dieser Übungen ist es, in dem zu leben, was Jesus als "Verweilen" bezeichnete, nicht nur den gesamten Sabbat über, sondern die ganze Woche hindurch.



Vertiefung

WOCHE 04: ANBETUNG

Reading

Lies Teil 2 aus dem Buch *Sabbath* von Dan Allender (S. 149-194).

Aktuell nur auf Englisch erhältlich.

Podcast

Höre dir die vierte Episode von der Sabbat Serie im „Rule of Life“ Podcast von Practicing the Way.

Nur auf Englisch verfügbar.

Training: Stille und Alleinsein

Unsere finale Verteilung besteht darin, dass wir einen Teil des Sabbats in Stille vor Gott verbringen. Es gibt eine besondere Art von Stille, die am Sabbat eintritt, wenn wir nicht getrieben von Zeit sind und wir genießen können, statt uns zu stressen. Versuche diesen Sabbat so zu begehen, dass du ihn Gott als liebevolle Anbetung zurückgibst.

Um dies zu tun, empfehlen wir dir, eine ruhige, ablenkungsfreie Zeit und einen Ort zu finden. Für viele ist der frühe Morgen die ideale Zeit, aber mache es so, wie es am besten in dein Leben passt.

Für Paare mit kleinen Kindern könnte es eine Überlegung wert sein, den Tag in Drittel zu teilen — ein Drittel gemeinsam in Freude verbringen, ein Drittel, in dem ein Elternteil alleine ruht und betet, während der andere mit den Kindern spielt, und ein Drittel, in dem die Eltern die Plätze tauschen.

Verbringe deine Zeit in Stille und Einsamkeit, lies die Bibel, schreibe in dein Tagebuch, mache einen Spaziergang in der Natur oder döse einfach vor dich hin und ruhe in Gottes Frieden und Gegenwart im Gebet.

Sabbat Reflexion

WOCHE 04: ANBETEN

Nimm dir 10 Minuten Zeit, nach deinem Sabbat, um deine Antworten auf die folgenden drei Fragen aufzuschreiben.

01 Wo bin ich auf innere Blockaden gestoßen?

02 Wo habe ich Freude empfunden?

03 Wo habe ich Gottes Nähe am meisten gespürt?

Hinweis: Sei so spezifisch wie möglich beim Schreiben. Stichpunkte sind in Ordnung, aber wenn du es in Form einer Erzählung aufschreibst, kann dein Gehirn deine Erkenntnisse nachhaltiger verarbeiten.

Teile das, was du über Gott, den Sabbat und deine geistliche Reise lernst, mit einem engen Freund oder Mitglied deiner Kirche.



Bleib dran

Empfehlungen für die weitere Reise

Du wirst diese Sabbat-Übung nicht in vier Wochen beherrschen. Dieses kurze Übungsprogramm ist nur dazu gedacht, dich auf eine lebenslange Reise zu schicken. Es soll in deine Lebensregel, die dein Leben regelt, integriert werden, damit du immer wieder darauf zurückkommen kannst. Es dauert bei den meisten Menschen Jahre, wenn nicht Jahrzehnte, um den Sabbat so zu lernen, wie es Gott beabsichtigt hat.

Es liegt ganz bei dir, wohin du von hier aus gehst, aber wenn du dich entscheidest, den Sabbat in deinen wöchentlichen Rhythmus zu integrieren, ist hier eine Liste von nächsten Schritten, um dran zu bleiben.

Literaturempfehlungen

1. ***Das Ende der Rastlosigkeit*** von John Mark Comer
2. ***Der Shabbat*** von Abraham Joshua Heschel
3. ***Keeping the Sabbath Wholly*** von Marva J. Dawn
4. ***Subversive Sabbath*** by A.J. Swoboda



Empfohlene Übungen

01 Baue eine Sabbatpraxis mit allen 12 traditionellen Aktivitäten auf

Wäge selbst ab, in welcher Geschwindigkeit du eine neue Aktivität hinzufügst — pro Woche, pro Monat oder pro Jahreszeit. Setz dich nicht unter Druck; nimm dir Zeit und genieße es.

Hinweis: Finde Möglichkeiten, jede dieser Aktivitäten an deine Persönlichkeit, Lebensphase, geistliche Neigung usw. anzupassen, damit sie gut zu dir passen.

1. Kerzen anzünden
2. Kinder segnen
3. Eine gemeinsame Sabbatmahlzeit
4. Dankbarkeit ausdrücken
5. Singen
6. Mit der Kirche Gottesdienst feiern
7. Spazieren gehen
8. Ein Schläfchen machen
9. Sex mit dem Ehepartner haben
10. Lesen; vor allem die Bibel
11. Zeit allein mit Gott verbringen
12. Mit Familie und Freunden feiern bei guten Unterhaltungen

Probiere alle mal aus und behalte diejenigen, die dir helfen.





02 Geh für ein Wochenende weg

Finde ein Kloster, ein ländliches Hotel oder ein Ferienhaus. Buche einige Tage für dich allein (oder mit einigen engen Freunden) für einen verlängerten Sabbat, um Pause zu machen, auszuruhen, zu genießen und anzubeten. Je mehr Zeit wir uns für Ruhe geben, desto mehr Raum öffnet sich in uns für Heilung und Erneuerung.

03 Mach eine Woche (oder länger) einen Sabbat-Urlaub

Viele Menschen nutzen die arbeitsfreien Tage, um etwas zu erleben. Wir wollen dem Alltag entfliehen und zur Ruhe kommen, packen die Urlaubszeit aber meistens mit zu vielen Aktivitäten voll, sodass wir nicht wirklich zur Ruhe kommen können. Aus diesem Grund kehren viele Menschen von ihrem Urlaub noch erschöpfter nach Hause, als sie es vorher waren.

Es gibt einen anderen Weg. Urlaub ist nicht gleich Urlaub. Auch wenn Urlaube gefüllt mit Spielen, Reisen und neuen Erfahrungen großartig sein können, gibt es trotzdem einen Platz für Zeiten, in denen wir uns bewusst von jeder Form von Arbeit und Stress distanzieren, um einen ausgedehnten Sabbat zu genießen. In der Torah war der Sabbat etwas, das jeden siebten Tag gefeiert wurde. Aber dreimal im Jahr nahm ganz Israel sich eine ganze Woche lang frei, um sich vor Gott auszuruhen, ihn anzubeten und zu feiern. Diese antike Praxis hat immer noch Weisheit für die moderne Welt.

- Finde eine Urlaubsart, die so erholsam wie möglich für dich ist. Wenn du es dir leisten kannst oder die Möglichkeit hast, dann fahr ans Meer, in die Berge oder an einen abgelegenen Ort.
- Mach das mit deiner Familie oder guten Freunden zusammen.
- Mach das, was du am Sabbat machst, aber auf sieben Tage übertragen: Handy ausschalten, keine Form von Arbeit, schlafen, ausruhen, Freiräume genießen, feiern, essen, tanzen, unterhalten, lachen und vor allem Gott anbeten.

Möge der Gott der Ruhe
dich mit seinem Frieden und
seiner Gegenwart erfüllen,
während du in ihm ruhst.