



Smallgroup-Programm zur Celebration vom 19.08.2018

Gott erleben | Gemeinschaft | Wachsen

Friends@ICF München

„Bloß kein Stress – Die Kraft des Sabbat“ mit Jörg Ahlbrecht

Schaffst du es noch, wirklich zur Ruhe zu kommen? Wir leben in einer **erschöpften Gesellschaft**: Alles was wir tun, sollte möglichst schnell passieren, dadurch sind wir immer in Hektik und Eile. Wir sind permanent erreichbar am Handy. Alles soll an uns verbessert werden (z.B. das Aussehen). Auf Dauer führt das zur Erschöpfung. Wir Menschen wollen etwas Gutes bewirken, aber unsere Kraft ist begrenzt. Doch ein Leben zu führen, an dem wir irgendwann zerbrechen, ist nicht Gottes Wille. Es ist eine Zwickmühle: Einerseits möchtest du helfen, andererseits bringst du die benötigte Kraft dazu nicht auf.

Gott hat dieses Problem von Anfang an bereits gelöst, indem er dir den **Sabbat** gab. **1 Mose 2,2-3** sagt: „*Am siebten Tag hatte Gott das Werk vollendet und ruhte von seiner Arbeit aus und er segnete diesen Tag. Er machte ihn zu einem besonderen Tag, der ihm geweiht ist.*“ Das Letzte was Gott schuf, war also der Sabbat. Er gab dieser Welt einen **Rhythmus** zwischen Arbeit und Ruhe. Wenn du diesen Rhythmus ignorierst, läufst du in die Irre. Der Sabbat ist nicht nur ein „freier Tag“, sondern etwas Besonderes. Wir sind dazu da, in Gottes Nähe zu sein und gefüllt zu werden. Bringe aus dieser Fülle Schönheit, Veränderung und Liebe in diese Welt! Gott möchte dir alle sieben Tage die Möglichkeit geben, dich zu erholen.

Ein biblischer Sabbat hat vier Kennzeichen:

1. Innehalten

Wer innehält, kann wahrnehmen, wo er ist. Wo komm ich her und wo will ich hin? Bin ich da wo ich sein will? Erreiche ich so mein Ziel? Manche Menschen stehen ihr Leben lang in einer Schlange an, um am Ende dann zu erfahren, dass es die falsche Schlange war. Viele sind dort, wo sie jetzt stehen, nicht glücklich. Sie haben die nötigen Abzweigungen aufgrund des fehlenden Sabbats nicht gesehen. Unterbreche regelmäßig deine Arbeit. Gehe offline! Ständige Erreichbarkeit killt deine Seele, denn du bist stets getrieben, neue Nachrichten zu lesen und zu schicken. Damit verpasst du jedoch die Informationen, die entscheidend und wichtig für dein Leben sind.

2. Ruhen

Wir haben das Ruhen verlernt. Sobald es ruhig wird, werden wir nervös. Es kommen Ängste oder unangenehme Gedanken hoch, und wir fangen an, uns irgendwie zu beschäftigen. Doch deine Seele braucht diese Ruhe, denn Gott redet leise mit dir. Er flüstert dir zu, wie bedeutsam und wertvoll du bist. Es ist die einzige Stimme in unserem Leben, der wir wirklich zuhören müssen. Ohne Ruhe kannst du Gott nicht erkennen, sagt Psalm 46,11. Zur Ruhe zu kommen muss man üben. Der Sabbat lädt dich ein, das regelmäßig zu tun.

3. Genießen

Wir sollen mit all unseren Sinnen genießen (sehen, hören, schmecken, riechen, fühlen). Oft sind wir nicht in diesem Moment, weil wir mit unseren Gedanken irgendwo in der Vergangenheit oder Zukunft herumschwirren. Dadurch erleben wir nicht, was Gott uns schenken möchte. Fülle regelmäßig deinen Freudentank durch den Sabbat auf, denn wenn unser Freudentank auf Dauer leer ist, wird Sünde attraktiv.

4. Gott schauen

Wir verwandeln uns in das, was wir intensiv betrachten. So hast du Laufen und Reden gelernt, einfach durch Imitation. Deshalb schaue dir Gott an, wie er ist, um ihm ähnlicher zu werden.

Egal wie es in deinem Leben aussieht und wie gestresst du bist: Nimm dir **radikal Zeit** für den Sabbat, auch wenn es nur 15 Minuten pro Tag sind. Du entscheidest! Bitte Gott darum, dir zu helfen und den Sabbat wirklich zu erleben.

KIRCHE NEU ERLEBEN



Smallgroup-Programm zur Celebration vom 19.08.2018

Gott erleben | Gemeinschaft | Wachsen

Smallgroup Zeit

Diskussion: Sabbat = offline (30 min)

Hand auf's Herz: Gehörst du auch zu der „erschöpfen Generation“, die rund um die Uhr erreichbar sein muss und fürchtet, andernfalls irgendetwas zu verpassen? Falls du das nicht von dir denkst, beantworte doch – zusammen mit den anderen Teilnehmern – mal folgende Testfragen: Wie schwer fällt es dir... .

- dein Handy KOMPLETT auszuschalten?
- 15 Minuten ABSOLUTE Ruhe auszuhalten?
- im Wartezimmer oder in der U-Bahn NICHT das Handy zu zücken?

Ihr dürft euch natürlich auch eigene Fragen ausdenken. Nach diesem kleinen Test könnt ihr euch darüber austauschen, ob und wie gern ihr persönlich euren Sabbat erneuern möchtet. Seht es als Chance für euer Leben!

Vertiefung: Kennzeichen des biblischen Sabbat (45 min)

„Die einzige Person, die am Sabbat in deinem Leben etwas ändern kann, sitzt auf deinem Stuhl.“ Nehmt dieses Zitat aus der Predigt zum Anlass und teilt euch in vier Gruppen auf. Jede Gruppe überlegt 15-20 Minuten, wie ihr eines der vier Kennzeichen (innehalten, ruhen, genießen, Gott schauen) im Alltag einüben könnt. Lasst die anderen an euren Ergebnissen teilhaben.

Reflexion: Zitate (30 min)

Wie denkt ihr über die folgenden Zitate aus der Predigt?

- „Wir sind nicht geschaffen, um zu arbeiten, sondern um in Gottes Nähe und Fülle zu sein.“
- „Es gibt keine echte Gotteserkenntnis ohne Stille.“
- „Wenn unser Freudentank auf Dauer leer ist, wird Sünde furchtbar attraktiv.“
- „Wir werden verwandelt in das, was wir intensiv betrachten.“

Fordern sie euch heraus oder entlasten sie euch? Könnt ihr eigene Erfahrungen mit den anderen teilen, um diese Sätze mit Leben zu füllen? Was möchtet ihr an euren Gewohnheiten ändern? Nehmt euch einen „next step“ vor.

Zeit mit Gott: Stille Zeit (30 min)

Mit der persönlichen „stillen Zeit“ ist wahrscheinlich jeder Christ in irgendeiner Form unzufrieden. Du möchtest Zeit mit Gott verbringen, kommst aber nicht zur Ruhe, findest Bibellesen langweilig oder weißt nicht, was du noch beten sollst. Dann kommen Schuldgefühle und – schon wieder Leistungsdruck! Lust auf einen Perspektivwechsel?

- Bei der stillen Zeit geht es nicht um Leistung, sondern darum, sich füllen zu lassen (lest dazu Markus 2,27).
- Der Fokus liegt darauf, zu empfangen und etwas von Gott zu bekommen. Wusstest du das: Gott hat jeden Morgen viele Angebote für dich und fragt, welches zu gern annehmen möchtest.
- Stille Zeit = Still-Zeit? Stell dir einfach ein gestilltes Baby an der Mutterbrust vor – das will Gott für dich!

Dazu könnt ihr die Bibelverse Psalm 62,2 und 63,2 sowie Matthäus 11,28 und Jesaja 30, 15-16 lesen. Betet darüber, entweder zusammen oder als kleine „Hausaufgabe“ für die Woche danach.