



Smallgroup-Programm zur Celebration vom 03.06.2018

Gott erleben | Gemeinschaft | Wachsen

Roots Sunday:

„Sabbat neu entdecken“ mit Sergey Mazhuga

Das Thema Ruhe ist sehr relevant für uns „busy“ Menschen von heute. In Israel gibt es den einen freien Tag in der Woche, den **Sabbat**: 24 Stunden von Gott verordnete Ruhe. Wenn du verstehen möchtest, was dieser Sabbat für dein Leben bedeutet, schau dir den **Jesus-Rhythmus** an. Wir wissen recht wenig über seine ersten 30 Lebensjahre, doch danach explodierte der Dienst von Jesus förmlich. Jesus war extrem beschäftigt, daher kannst du von ihm besonders gut lernen, wie man sich richtig ausruht. Es wird dein Leben ändern, deine Familie, deine Ehe und deine Seele.

In **Matthäus 11,28** steht schwarz auf weiß, dass Jesus eine Ruhe für dich vorbereitet hat. Ruhe wird leider oft mit Faulheit gleichgesetzt. Doch Ruhe bedeutet nicht, dass du deine Aufgaben vernachlässigst. Im Gegenteil: Die schlimmsten Entscheidungen deines Lebens fällst du – in Hektik! **Lukas 5,15** berichtet, wie die Menschen damals pausenlos Jesus aufsuchten, um von ihm gelehrt und geheilt zu werden. Dennoch zog Jesus sich oft zurück, um zu beten (**Vers 16**). Die Zeit mit seinem Vater war ihm extrem wichtig. Wie geht es dir in deiner Arbeit – bestimmst du deine Auszeiten, oder bestimmt die Arbeit dich?

1. Jesus hat oft die Ruhe gesucht.

Gibt es den Eintrag „Ruhe“ in deinem Kalender? Planst du sie konkret ein? Freizeit und Urlaub sind damit nicht gemeint, so wichtig auch sie für dein Leben sind. Gott hat den Sabbat für uns erfunden – nur für Ruhe. Wenn du gelernt hast auszuruhen, ändert sich auch deine Arbeit, denn der Kopf wird klarer. Indem du dich für den Sabbat entscheidest, protestierst und rebellierst du gegen den Wunsch, dich über Gott zu erheben. In den USA z.B. wird es schon als „Ehre“ angesehen, überarbeitet zu sein. Sei unbesorgt: All die Aufgaben, die du am Samstag ruhen lässt, sind auch am Montag noch da.

2. Jesus hat allein geruht.

Plane deine eigene Zeit mit Gott. Und vor allem: Schalte dein Handy aus, sonst bist du nie allein. Suche zumindest die eine Stunde in der Woche, wo du Qualitätszeit mit Jesus verbringst. **Hebräer 4,9-11** ermuntert dich, in die Ruhe Gottes zu kommen. Doch es ist deine Aufgabe, dort einzutreten.

3. Jesus ruhte im Gebet.

Du füllst dich selbst mit dem Heiligen Geist in dieser Zeit, wusstest du das? Lukas 5,16 berichtet, wie Jesus sich zurückzog, um eine Auszeit mit seinem Vater zu haben – und Vers 17 betont direkt danach, dass **Gottes Kraft** in Jesus am Werk war, um viele Menschen zu heilen.

In Israel ist es Brauch, am Sabbat Wein in einen Becher zu füllen, der dann in sechs kleinere Becher überläuft – für jeden Wochentag einen. Die Bedeutung: Wenn du dich an deinem Sabbat von Gott füllen lässt, reicht es für die ganze Woche. Gott möchte dir diese Ruhe geben – wieviel Zeit du ihm dafür gibst, entscheidest du.



Smallgroup-Programm zur Celebration vom 03.06.2018

Gott erleben | Gemeinschaft | Wachsen

Smallgroup Zeit

Diskussion: Ruhe oder Hektik? (30 min)

Hand aufs Herz: Hast du schon mal Entscheidungen in Hektik getroffen, die du nachher bereut hast? Was für Entscheidungen waren das – finanzielle, berufliche, familiäre oder sogar geistliche? Tauscht euch gern darüber aus.

Ihr kennt sicher das Sprichwort „Du muss ich erstmal eine Nacht drüber schlafen...“ Welche Mechanismen kennt ihr noch, um vor allzu schnellen Entscheidungen bewahrt zu werden?

- Buchstäblich eine Nacht schlafen?
- Beten?
- Mit anderen darüber sprechen?
- ...

Zur Vertiefung könnt ihr auch die Podcasts der Predigten aus der Serie **Entscheidungen** nutzen.

Reflexion: Der Jesus-Rhythmus (60 min)

Schaut euch die drei Punkte aus der Predigt noch einmal an und überlegt, wie ihr die am besten in eurem Alltag umsetzen wollt. Hier könnt ihr euch gegenseitig mit Tipps und Erfahrungen helfen!

1. Ruhe suchen
 - Lässt dein Kalender überhaupt Ruhezeiten zu?
 - Empfindest du das „Ausgebucht-Sein“ auch als Ehre, da du offenbar viel leistest? Wie kann hier ein Umdenken einsetzen?
2. Alleine ruhen
 - Schaffst du es wirklich, dein Handy auszulassen?
 - Hast du einen Lieblingsort, wo du gerne allein mit Jesus bist? Das hilft enorm!
3. Im Gebet ruhen
 - Beten heißt nicht nur reden – gib Gott auch die Gelegenheit, zu dir zu sprechen.
 - Was ist dein natürlichster Zugang zu Gott und zum Gebet? Natur? Worship-Musik? Bibellesen? Nachdenken? Nutze hier deine persönliche Veranlagung.

Vertiefung: Geistliche Naturgesetze (30 min)

Sergey hat in der Predigt gesagt: „Das Prinzip des Sabbats funktioniert in ähnlicher Weise wie das des Zehnten: Wir wissen nicht wie und werden doch gesegnet, wenn wir uns an Gottes Vorgaben halten.“ Kennt ihr noch andere „geistliche Naturgesetze“, die in eurem Leben funktionieren, auch wenn ihr sie nicht 100%ig versteht?

- Saat & Ernte
- Vertrauen in Gott
- Wer im Kleinen treu ist, bekommt mehr Verantwortung
- ...

Kennt ihr auch die zugehörigen Bibelstellen?