

WIE KOMME ICH AUS DEM STRESS RAUS?



TEACHING:

Du fragst dich, weshalb du immer wieder gestresst bist, obwohl du eigentlich genug schläfst? Zunächst einmal: Schlaf und Ruhe sind nicht dasselbe! Die Frage ist vielmehr: Wie kommst du raus aus der Reizüberflutung? Gottes Schlüssel-Tool hierzu ist der Sabbat, und der wird in der Bibel unterschiedlich begründet:

1. **Schöpfungs-Begründung (2. Mose 20,9-11):** Durch den Sabbat kommst du zurück zu deiner ursprünglichen Schöpfungsordnung. Gott gibt den Menschen im Paradies einen Arbeitsauftrag: „Kümmert euch um die Erde.“ Echt jetzt? Gott hat – im Paradies – die Arbeit erfunden! Wir arbeiten, um zu verdienen und um schließlich „frei“ zu haben. Gott aber ruhte nach seiner Arbeit aus, um dem Menschen als erstes Ruhe zu schenken.

Wir dürfen aus der Ruhe heraus arbeiten.

2. **Die „Anti-Pharao-Spirit“-Begründung (5. Mose 5,12-15):** Im babylonischen Schöpfungsmythos wird der Mensch als Sklave geschaffen, um für die Götter zu arbeiten. In der Bibel schafft Gott den Menschen jedoch als Partner Gottes, der aus der Ruhe und der Gemeinschaft mit Gott heraus leben darf. Deshalb sagt Gott: „Haltet den Sabbat, denn ihr seid keine Sklaven – ich habe euch aus der Sklaverei in Ägypten herausgeholt.“

Wir sind nicht dafür designt, Gottes Drecksarbeit zu machen, sondern ein Partner von Gott zu sein.

Leider switchen wir oft zwischen einem Leben als Kind Gottes und einem Leben im „Pharao-Spirit“ hin und her. Es gibt erschreckend viele Parallelen zwischen der Sklavenarbeit in Ägypten (siehe 2. Mose 5,4-13) und unserem Arbeitsverhalten. Der Pharao-Spirit versklavt dich. Solche Ketten der Sklaverei entstehen nicht über Nacht, sondern durch kleine Gedanken wie z.B. „Es ist nie genug...“ oder „Ich brauche noch mehr...“ Wir gehen ständig über unsere Grenzen. Langsam baut uns der Teufel eine Kette, die wir selbst zulassen, bis wir versklavt sind.

Der Sabbat ist die göttliche Art zu sagen: Es ist genug!

Wenn du denkst, du musst mehr arbeiten, mehr kaufen oder noch mehr Schritte auf der Karriereleiter gehen, sagt Gott: „Musste nicht...!“ Durch den Sabbat kommt das NICHT hinein in dein Leben – als ein Geschenk Gottes. Er gibt deinem Leben einen gesunden Rhythmus. Wenn Gott das Meer teilen kann, kann er auch deine Woche einteilen und dir einen Sabbat gönnen. Gott kann mehr an sechs Tagen deiner Arbeitszeit tun als du an sieben Tagen tun könntest. Der Sabbat ist ein Widerstand gegen den Pharao in dir und ein Einsmachen mit deinem neuen König Jesus.

Im Reich Gottes geht es nicht um Ziele, sondern um Identität.

Wer ich bin, sorgt dafür, was ich tue. Gott spricht dir zu: Du bist ein Kind Gottes und nicht dem Pharao-Spirit ausgeliefert. Nach dem Sündenfall wurde nicht die Arbeit verflucht, sondern der Ackerboden. Gott möchte dich vom Fluch befreien und dir wieder Freude bei der Arbeit schenken. Wenn wir ohne Arbeit etwas davon verlieren, wer wir sind, sollten wir uns Gedanken darüber machen, ob wir vielleicht die ganze Zeit Sklaven waren. Das Schwierigste für Gott ist nicht, sein Volk aus Ägypten rauszuholen, sondern den Pharao-Spirit aus seinem Volk rauszuholen.

Praktische Tipps, wie man den Sabbat leben kann:

Schaffe dir eine Abgrenzung der Sabbatzeit und schütze diese Zeit! Bereite dich gut auf den Sabbat vor (die Bibel nennt den Tag vorher den „Rüsttag“). Und baue dein Repertoire an Ruhe- und Entspannungsideen weiter aus... 😊

WIE KOMME ICH AUS DEM STRESS RAUS?



AUSTAUSCH: SABBAT – SCHON AUSPROBIERT? (10-20 min)

1. Was hast du für dich aus dieser Predigt mitgenommen? Wo hat sie in dein Leben gesprochen?
2. Wie geht es dir mit der Sabbatruhe? Welche Erfahrungen hast du damit bereits gemacht? Hast du gute Tipps in der Umsetzung, die du mit den anderen teilen möchtest?



STUDY / REFLEXION: SABBAT = GOTTES GENUG! (25-50 min)

Schaut euch die beiden biblischen Begründungen des Sabbat an: 2. Mose 20,9-11 und 5. Mose 5,12-15. Lest danach noch 2. Mose 5,4-13, wo die Fronarbeit der Israeliten beschrieben wird, aus der Gott sie befreit. Gerne könnt ihr die Texte in zwei verschiedenen Übersetzungen laut vorlesen. Beantwortet im Anschluss folgende Fragen:

- Was passiert hier mit dem Volk Israel? Siehst du Parallelen zu deinem Leben bzw. deinem Alltag? (z.B. ich muss mehr kaufen/verkaufen / ...mehr Karriere / ...mehr arbeiten / ...ich muss mich beweisen / etc)
 - Welche Ketten der Sklaverei nimmst du in deinem Leben wahr? Was sind einzelne „kleine“ Kettenglieder?
 - Was könntest du konkret ändern, um mit dem zufrieden zu sein, was du hast und bist?
 - Wenn tatsächlich ein „Kind Gottes“, das aus der Ruhe lebt, deine Identität wäre – was würdest du tun?
- Tauscht euch im Anschluss in der Gruppe darüber aus, was euch wichtig geworden ist.



REFLEXION: WELCHE RUHE BRAUCHST DU? (25-50 min)

Im Schöpfungsbericht steht: Gott ruhte aus („schawat“ = sich hinsetzen) und er erholte sich („nafasch“ = einatmen). Dein Körper atmet automatisch ein, doch deine Seele braucht dazu den Sabbat! Es gibt verschiedene Arten „Ruhe“:

- Körperliche Ruhe – den Körper ausruhen lassen (1. Korinther 6,19-20)
 - Sensorische Ruhe – die Sinne ausruhen lassen (Psalm 23,5 und 46,11 LUT)
 - Kreative Ruhe – kreatives Gestalten vs. Output, z.B. Töpfern oder Handwerken
 - Soziale Ruhe – in wichtige Personen investieren (Sprüche 17,17), mit Menschen das Leben genießen
 - Spirituelle / geistliche Ruhe – Zeit mit Gott, um innerlich aufzutanken
 - Emotionale und mentale Ruhe – „Sorgt euch um nichts...“ (Phil 4,6-7)
- Welche Ruhe klappt schon ganz gut bei dir (hat du da Tipps für die anderen?) und welche gar nicht?
- Wo fordern dich diese Aussagen der Predigt heraus:
- „Um erfüllt zu werden, muss ich zuerst mal stillhalten.“ → Wie schwer fällt es dir, zur Ruhe zu kommen?
 - „Wenn du dein Handy am Sabbat nicht 24h ausschalten kannst, bist du ein Sklave dieses Geräts.“
- Was sind eure Erfahrungen beim „digital detox“ (z.B. aus der Fastenzeit, ein wöchentlicher / monatlicher Stilletag, Verzicht auf Social Media, Nachrichten, Serien oder Messenger Dienste)... was kann dir dabei helfen?



NEXT STEP: SABBAT KONKRET GESTALTEN (zu Hause)

1. Versuche einmal die „Gewohnheitskoppelung“ aus der Predigt und implementiere geistliche Dinge in deinem Alltag (sage Gott z.B. beim Aufstehen, Zähneputzen oder Schlafengehen drei Sachen, für die du dankbar bist...).
2. Suche dir 1-3 Bibelstellen zum Thema „Kind Gottes sein“ heraus und lerne diese auswendig (→ Identität 😊).
3. Plane für die nächste Woche einen Sabbat ein und überlege, wie und mit wem du ihn gestalten willst.
4. Möchtest du tiefer in das Thema „Sabbat“ eintauchen: Hier geht's zur [Offline Predigtserie](#) und dem [Booklet](#).