



Merkvers: Es ist also noch eine Ruhe vorhanden für das Volk Gottes! Hebräer 4,9

Ein Gedanke zum Mitnehmen: Wir müssen dem Sonntag wieder eine Seele geben!

Mach dir Gedanken zum Einstieg ins Thema:

Welchen Stellenwert hat Ruhe in deinem Leben? Welche Strategien lebst du, damit Ruhe in dein Leben kommt?

Wenn du in unser Land betrachtest, wie beurteilst du den Umgang mit der Sonntagsruhe?

Das Seil, dass Gott für uns in dieser stressigen Zeit bereit hält:

(Die Geschichte, dass zwischen Häusern Seile gespannt sind, damit die Bewohner bei schlechter Sicht wieder ins Haus finden)

Lies sorgfältig und in Ruhe! Hebräer 4,1-11

- Welche Arten, Schichten der Ruhe findest du im Text?
- Welche Gefahren werden beschrieben? Warum geraten Menschen aus der Ruhe?

Entdecke die Seele des Sabbaths

1. Ein starkes Zeichen des Volkes Gottes

Gott führte sein Volk aus der Sklaverei heraus. Sie waren lebendige Arbeitsmaschinen, geknechtet von Tyrannen. Tag und Nacht Arbeit. Arbeit war ihr Leben. Gott schenkte ihnen am Sinai eine neue Lebensordnung, die 10 Gebote. Darunter auch das Sabbath-Gebot: 2. Mose 20,8-11. Es war ein Zeichen der Freiheit!

Wie stark wirkt ist dieses Zeichen wohl heute? Was müssten wir ändern, dass es wirkt?



2. Ein prophetisches Zeichen der Gemeinde Jesu!

- a) die vollkommene Ruhe der Ewigkeit bei Jesus: Lies zB Jesaja 25,6-9. Der Sonntag als Vorgeschmack auf den Himmel. Ist das bei dir so?
- b) Die Ruhe der Erlösung – das Land der inneren Ruhe – zB. Johannes 14,27
- c) Die Ruhe meiner Seele – Matthäus 11,18
- d) Ruhe im Vertrauen auf Gott: Psalm 3,6 und 127,2. Gott sorgte in der Wüste dafür, dass das Manna nicht schlecht wurde, wie bei normalen Tagen – 2. Mose 16,19 und 16,23 ff. Könnten wir so vertrauen?

Vier Aspekte des Sonntags

1. RUHE !!!!

Sabbath bedeutet übersetzt: ruhen / von etwas aufhören. Ich mache nichts was mit meiner Arbeit sonst zu tun hat unter der Woche! Was fällt dir ein, was du in Zukunft vermeiden solltest? Was tust du am Sonntag nicht?

Lies Hebräer 4,10-11

Die Juden bereiten sich für den Sabbath (der bereits am Vorabend startet) vor. Sie bereiten das Essen usw. vor, damit auch die Hausfrau Sabbath feiern kann.

Welche Vorbereitungsstrategie könntest du dir einrichten? Was könntest du vorbereiten?

2. INNEHALTEN

Es gibt immer etwas zu tun. Es ist nie alles fertig. Jesus erstaunt uns, indem er auch bei viel Arbeit immer Zeit fand um inne zuhalten. Er verbrachte lange Zeiten mit Gott auf dem Berg. Am Sabbath innehalten heisst: Gott sitzt auf dem Thron. Die Welt dreht sich auch ohne meine Aktivität weiter.

Inwiefern hält mein Aktivismus (auch der Religiöse) Gottes Reden zu den wesentlichen Lebensgebieten (Charakter, Verletzungen, falsche Prägungen) von mir fern?

Wenn wir nicht innehalten können wir auch nicht hörende Gemeinde sein.

Sabbath ist ein Symbol dafür, dass Wirtschaft und Leistung nicht alles ist.



3. GENIESSEN

Gott genießt am siebten Tag seine Werke. Früher wurde der Sonntag eher trauig gehalten. **Aber der Sonntag ist kein Fastentag – er ist ein Festtag!** Wir sollten den Sonntag genießen mit all unseren Sinnen. Wir sollten am Sonntag uns öffnen für all das was wir sonst nicht können.

Zähle auf was du alles genießen könntest:

4. GOTT SCHAUEN

Der Sabbath ist der Sabbath des Herrn. Der Tag des Herrn. Die jüdische und die christliche Tradition wendet sich im Gottesdienst dem Gott der Ruhe zu. Die Lieder dienen dazu die Besucher in die Ruhe des Vaterherzens zu führen, die Gemeinschaft dient dazu, dass wir uns gegenseitig im Vertrauen (Ruhe) auf Gott stärken, uns Hoffnung machen usw.

Was fehlt dir, wenn du am Sonntag in keinen Gottesdienst gehst?

Wie bereitest du dich auf den Gottesdienst vor?

Mit dem Nachdenken über den Sabbath hast du deine Wertschätzung gegenüber Gottes Sabbath ausgedrückt. Der Sabbath ist ein ausserordentlich wichtiges Element in der biblischen Spiritualität.

TIPPS zum Vertiefen:

Nimm die Konkordanz und schlage alle Verse zum Wort Ruhe nach. Schreibe die zentralen Verse raus und bewege sie in deinem Herzen.

Einige Tipps zur Sonntagsgestaltung (selber noch ergänzen):

<u>Mit der Familie Sonntag gestalten</u>	<u>Allein den Sonntag gestalten</u>
Jeder darf einmal den Sonntag gestalten. An einer Sonntagspinnwand kann jeder anhängen, was er gerne machen möchte.	Einen stillen Tag machen. Tagebuch schreiben. Einmal Zeit haben zum Nachdenken.
Sonntag als kritikfreie Zone: Heute bitte keine Kritik, weder an sich noch an anderen.	Sich etwas Gutes gönnen. Sich bewusst einer Sache widmen: Musik, Natur, Museum....
Beziehung ganz bewusst pflegen: mit dem	Einen Brief an jemanden schreiben (keine



Partner, mit jedem Kind, mit guten Freunden, mit Glaubensgeschwistern	Pflichtübung)
Kultur des Miteinander-Essens geniessen	Etwas Neues ausprobieren, Neues entdecken, Neues in Angriff nehmen, Neues sehen
Sabbath-Begrüßungsfest gestalten. Wie die Juden am Vorabend den Sabbath einläuten, so feiert man. Es gibt gutes Essen, man singt, man spielt und spricht über die vergangene Woche.	

Jetzt einladen und Plakate aufhängen helfen:



In jedem Alter hat der Mensch seine kleinen und grossen Sorgen. Hinter jeder Sorge steht die Angst. Besonders Menschen, die Verantwortung tragen, werden von Angst angefochten und oft gelähmt. Die Angst hat einen Ursprung - diesen will uns Robert Rahm aus Hallau aufzeigen. Auch als erfolgreicher Geschäftsmann und Unternehmer kennt Robert Rahm das Gefühl, schon am Morgen mit Sorgen aufzuwachen, sehr gut. Der Referent zeigt, wie man der Angst vorbeugen kann und erzählt ganz praktisch, welche Hilfe ihm dabei der Glaube an Jesus Christus ist. Anschliessend gibt es im Bistro Gelegenheit für persönliche Gespräche und gemütliches Beisammensein. Kinder werden während der Feier mit einem eigenen Programm betreut.

Referent: Robert Rahm (*1938), glücklich verheiratet, Vater von vier erwachsenen Kindern, Senior-Geschäftsführer der Rimuss-Kellerei in Hallau (Schaffhausen), Mitverantwortung bei verschiedenen christlichen und sozialen Werken, Hobbys: Wandern, Schwimmen, Skifahren, Lesen.

Veranstaltungs-Infos

- Di Seelsorges Schulung Pro Christ
- Do 14 Uhr Bibelnachmittag
- So Gottesdienst mit Kari Bieri (Heilige Gemeinde)

