

# Sabbat WOCHE



**04. - 10. MAI 2026**

**tii, ruhrkirche**



Hallo liebe ruhrkirche!

Seit zwei Jahren ist die Sabbatwoche Bestandteil unseres Jahreskalenders. Als Kirche wollen wir diese Zeit nutzen, um bei Gott aufzutanken, seine Nähe bewusst zu erleben und neu auf ihn zu hören. Viele von uns tragen nicht nur in unserem Beruf, in unserer Familie oder in unseren Beziehungen Verantwortung, die mit Aufgaben einhergehen. Auch in der ruhrkirche gibt es viele Freiwillige an beiden Standorten, die sich Woche für Woche investieren.

Die Sabbatwoche ist für uns alle eine Möglichkeit runterzufahren, bewusst dieses Geschenk Gottes anzunehmen und die to-do Listen mal ruhen zu lassen, auch wenn nicht alles erledigt ist. Während der Sabbatwoche gibt es deshalb keine Gruppenangebote, keine offiziellen Veranstaltungen und auch am Sonntag keinen Gottesdienst. Es ist eine bewusste Einladung zur Ruhe – nimm dir etwas Zeit für Gott und für dich.

Unser **Jahresthema “Entfacht”** ist auch diese Woche eine Einladung an dich, in Jesu Gegenwart zu kommen. Wir wollen in seiner Nähe auftanken, zur Ruhe kommen, unsere Sorgen und Zweifel zur Sprache bringen und merken, dass er da ist. Denn wir wollen durch Jesus brennen und nicht nur für ihn. Aus dem Suchen seiner Gegenwart wollen wir uns anstecken lassen, Kraft schöpfen und Perspektive gewinnen. Denn unser Glaube lebt nicht aus Aktivismus oder Leistung, sondern aus Beziehung.

In Gottes Gegenwart zu kommen kann aber manchmal herausfordernd sein. Nicht nur sich die Zeit überhaupt dafür zunehmen, sondern auch wie man diese Zeit gestaltet. Genauso individuell wie jede/r Einzelne von uns ist, so können auch die Wege zu Gott sein. In diesem Booklet findest du deshalb fünf unterschiedliche

Möglichkeiten und Wege, mit Gott in Verbindung zu kommen. Gerne kannst du alle ausprobieren – oder du findest direkt einen, den du für die ganze Woche (und darüber hinaus) einübst. Zudem findest du noch die Möglichkeit, an einem Bibelleseplan teilzunehmen und unterschiedliche Ressourcen, die noch mehr in das Thema einsteigen. Fühl dich frei diese Impulse zu nutzen und dich inspirieren zu lassen – und/ oder gestalte selbst.

Wir wünschen euch und uns, dass ihr diese Woche nutzen könnt, um euch (wieder) neu entfachen zu lassen.

*Christina Bräcker*

# ÜBERSICHT

## EINFÜHRUNG // ab Seite 5

Der Sabbat - ein Geschenk für dich!  
Anregungen und Ressourcen



// ab Seite 10



// ab Seite 23

## IMPULSE

Gott begegnen in der Stille  
und zur Ruhe kommen

Gott begegnen im Lobpreis  
/ in der Musik

Gott lieben mit dem Verstand

Gott begegnen durch Lebens-  
liturgien

Gott begegnen im hörenden  
Gebet

## SABBAT-WOCHE

Tag 1 - Halte inne

Tag 2 - Mache eine Bestands-  
aufnahme

Tag 3 - Auf die Quelle fokussieren

Tag 4 - Was will Gott für uns?

Tag 5 - Praktiziere Fasten oder  
Verzicht

Tag 6 - Gib großzügig

Tag 7 - Sabbat

# EINFÜHRUNG

## Der Sabbat - ein Geschenk für dich!

In unserer täglichen Realität kann eine Sabbat- oder Ruhezeit herausfordernd sein, denn wir sind es gewohnt, ständig aktiv oder permanenten Reizen ausgesetzt zu sein. Vielleicht fragst du dich deshalb: „Brauche ich den Sabbat wirklich? Ist er nicht nur ein altes Gesetz aus der Bibel?“ Tatsächlich ist er heute relevanter denn je. Denn inmitten der Alltagshektik finden wir echte Erholung oft nur, wenn wir bewusst zur Ruhe kommen. Der Sabbat ist dabei ein besonderes Geschenk Gottes an uns.

Diese Ruhe lädt uns ein, innezuhalten, von der Arbeit abzuschalten und in Gemeinschaft mit Gott neue Kraft zu schöpfen – und uns (wieder) von ihm entfachen zu lassen. Es ist eine Zeit, in der wir uns vom hektischen Alltag erholen und uns auf das Wesentliche konzentrieren: unsere Beziehung zu Gott und zu den Menschen um uns herum. Denn auch Gott ruhte am siebten Tag der

*zur Ruhe  
kommen*

Schöpfung – nicht aus Erschöpfung, sondern weil sein Werk vollendet war. Jesus selbst zeigte uns die Bedeutung des Sabbats: Er besuchte regelmäßig die Synagoge und lehrte dort (Lk. 4,16; Mk. 1,21). Dabei geht es nicht nur um einen bestimmten Wochentag, sondern um ein Prinzip: Arbeit loslassen, zur Ruhe finden und neue Kraft schöpfen – körperlich, seelisch und geistlich. Selbst Menschen, die nichts mit Glauben zu tun haben, erkennen den Wert dieser Pause. Letztlich ist der Sabbat eine Vertrauensfrage: Muss ich immer alles unter Kontrolle haben – ständig „an“ sein? Oder kann ich darauf vertrauen, dass Gott mich versorgt?

Wer sich bewusst Zeit für Ruhe nimmt, wird erleben, dass weniger oft mehr ist. Vielleicht ist genau jetzt der Moment, dieses Geschenk Gottes neu für dich zu entdecken und dich (wieder) von ihm entfachen zu lassen.

# DER SABBAT

## Der Sabbat - ein Geschenk für dich!

### **Der Sabbat ist:**

1. Ein Tag der Anbetung und des Gottesdienstes

Eine Gelegenheit, Gott zu ehren, im Glauben zu wachsen und sich (wieder) von ihm entfachen zu lassen.

2. Ein Festtag der Freude

Ein Tag der Freude an dem wir die Gemeinschaft mit Familie und Freunden genießen und die Schöpfung Gottes bewundern.

3. Ein Tag des Dienstes

Eine besondere Gelegenheit, Gott, uns selbst und anderen Gutes zu tun – so wie Jesus es vorgelebt hat: Indem er am Sabbat lehrte und heilte.

- Dienst an Gott: Indem wir von unserer Arbeit ruhen, öffnen wir uns für seine Gegenwart.
- Dienst an uns selbst: Der Sabbat schenkt uns Raum, über unser Leben nachzudenken und inneren Frieden zu finden. Durch das Innehalten können wir neue Kraft schöpfen und uns geistig sowie körperlich regenerieren.
- Dienst an anderen: Es ist auch eine Gelegenheit, Beziehungen zu pflegen und gemeinsam Freude zu erleben. Auch die Unterstützung von Menschen und Gutes tun, kann Sabbat sein.
- Dienst an der Schöpfung: Wir können die Schönheit der Schöpfung bewundern, sie wertschätzen und gleichzeitig die Natur als Gottes Geschenk an uns ehren.

## **Der Sabbat ist NICHT:**

- (1) Ein starres Gesetz: Es geht nicht um strenge Regeln, sondern um Freiheit und Segen.
- (2) Eine zusätzliche Last: Der Sabbat soll keine zusätzliche Belastung darstellen, sondern eine Erleichterung und eine Möglichkeit zur Erneuerung von Körper und Geist bieten.
- (3) Eine Zeit des Perfektionismus: Es geht nicht darum, alles „richtig“ zu machen, sondern um eine Gelegenheit zur Besinnung und zur Vertiefung unserer Beziehung zu Gott.

### **RUHE IN JESUS FINDEN**

*Jesus lädt uns ein: „Kommt her zu mir, alle,  
die ihr müde und beladen seid – ich will euch  
Ruhe geben.“ (Matthäus 11,28-30)*

Diese Einladung gilt nicht nur am Sabbat, sondern an jedem Tag. In ihm finden wir echte Erholung – und aus dieser Begegnung heraus können wir mit neuer Kraft leben und uns immer wieder neu von ihm entfachen lassen.

*Antje Kadenge-de Boer*

# ANREGUNGEN

**Zusätzlich zu den Impulsen auf den folgenden Seiten findet ihr hier einige Inspirationen für die Sabbat-Woche, unter anderem auch ein Gedicht als eine Art und Weise, durch Lyrik mit Gott ins Gespräch zu kommen.**

## **Bibelleseplan (ab S. 23)**

Der Bibelleseplan zur Sabbat-Woche läuft 7 Tage lang, zum Beispiel von Montag bis Sonntag. Wenn ihr die „YouVersion Bible App“ auf eurem Handy habt, könnt ihr [diesem Link beitreten, um den Plan gemeinsam mit anderen aus der ruhrkirche zu lesen \(der Link lädt euch ein, gemeinsam mit Antje de Boer zu lesen\)](#). Alternativ könnt ihr ihn in der App selbst unter „Erholung für die Seele: 7 Tage zur Erneuerung“ suchen. Er ist von Curtis Zackery.

## **Gebet**

Gebet ist für mich immer wieder ein Ort, an dem ich zur Ruhe komme. Vor ein paar Jahren haben wir einen Gebetskurs als Hauskreis gemacht, der anhand des Vaterunsers verschiedene Gebetsformen thematisiert. Immer wieder muss ich daran denken, wie Pete Greig einfach erzählt, wie Gott ihm gezeigt hat, einen Baum ganz neu wahrzunehmen und ihn als Teil seiner Schöpfung zu bewun-

dern. Bei meinen täglichen Spaziergängen freue ich mich immer wieder darüber, wie wunderbar Gott die Welt geschaffen hat – so einzigartig und genial: ob Tulpen oder Löwenzahn, Nebel oder Sonne, Morgentau oder Abendsonne, Spinnweben oder Wildtiere. Das zieht mich immer wieder in den Bann, und ich kann darin Gott erkennen.

Vielleicht möchtest du diese Woche nutzen, um neue Gebetsformen auszuprobieren – vielleicht entdeckst du dabei auch etwas, das dir hilft, neu in der Gegenwart Gottes zur Ruhe zu kommen. Anregungen und Inspirationen findest du hier:

<https://gebetskurs.org/ressourcen/>

## **Artikel**

Hier noch ein Artikel aus der Zeitschrift „Family“, der eine persönliche Geschichte mit dem Thema Sabbat erzählt:

<https://www.family.de/eine-goettliche-ruhezeit/>

# Ruhe in ihm

Ist die Welt doch oft zu laut,  
halte ich es meistens nur noch aus.  
Gibt es den, der nach mir schaut,  
der mir hilft daraus?

Bei ihm darf ich ruhen,  
mich völlig entspannen.  
Ich merke, ich muss nicht viel tun,  
denn ich bin mit ihm beisammen.

Muss meine Sehnsucht nicht verbergen,  
darf mich vollkommen bei ihm entfalten.  
Ich will mich in seinem Lichte bergen,  
er verändert mein Verhalten.

All das, was in meinen Gedanken schwebt,  
bringt mich oft auch ab vom Weg.  
Ich gebe ihm, was mich bedrückt,  
und merke schnell, wie es mich beglückt.

Die Sorgen waren groß,  
doch sitze ich nun auf seinem Schoß.  
Er vergibt mir ohne Frage,  
hört mir zu bei dem, was ich sage.

Nach langem Umherirren finde ich Heimat –  
nicht an einem Ort, sondern bei ihm.  
Ich gehe mit ihm auf einem Pfad,  
der mir vorher so schwer erschien.

Ich will mich neu ausrichten, mich neu entfachen.  
Mit ihm kann ich vieles völlig neu machen.  
Ich erlebe keine Perfektion, jedoch Echtheit,  
und genieße die Ruhe, die er mir verleiht.

# IMPULSE



Fünf Menschen aus der ruhrkirche stellen euch auf den folgenden Seiten Möglichkeiten und Wege vor, wie ihr in die Gegenwart Gottes kommen und eure Beziehung zu ihm stärken könnt. Sie sind in der Reihenfolge austauschbar und es gibt bewusst nur fünf. An den anderen beiden Tagen laden wir euch ein, vielleicht einen Impuls nochmal zu wiederholen, eine andere Inspiration aus diesem Booklet zu nutzen oder auch komplett euren eigenen Sabbat zu kreieren.

# IMPULS 1

## Gott begegnen in der Stille und zur Ruhe kommen

Kennst du das? Du nimmst dir die Zeit, um mit Gott ins Gespräch zu gehen. Vielleicht betest du oder schlägst die Bibel auf, wirst still und wartest, dass Gott zu dir spricht. Aber er spricht nicht. Und du bist frustriert.

Vor ein paar Wochen hat Gott eine kleine Situation genutzt, die mir eine neue Perspektive gegeben hat. Mein Verlobter ruft mich manchmal an, während ich auf dem Weg zur Arbeit im Auto sitze. Ich bin ein absoluter Morgenmuffel und in diesem Moment kein guter Gesprächspartner. Bei einem dieser Telefonate meinte er dann: „Ist okay. Ich rufe dich morgens nicht mehr an.“ Ich meinte daraufhin: „Das ist okay für mich. Aber bitte erwarte nicht, dass ich viel sage.“ Es war mir wichtig, dass er am Telefon bleibt. Es tat gut, gemeinsam in den Tag zu starten. Ich glaube, so ist es manchmal auch mit Gott. Oder besser gesagt: So darf es sein.

Zurück zu meiner Frage vom Anfang - Ich kenne das auf jeden Fall. Oft sehe ich meine Zeit mit Gott erst als „erfolgreich“ an, wenn ich von ihm

ein Wort bekomme, eine Ermutigung, eine Erkenntnis. Ich komme mit all meinen Fragen und Sorgen und ich glaube, er freut sich riesig, wenn wir von ihm lernen möchten und unsere Ruhe bei ihm suchen.

Aber Gott ist nicht nur unser Lehrer und Berater. Er möchte Zeit mit uns verbringen. Also sollten wir ihm dann nicht auch gleichberechtigten Raum geben? Ihm selbstlos Zeit zur Verfügung stellen, keine „Belohnung“ erwarten und einfach mal sagen „Hey, hier bin ich. Ich bin einfach da.“?

Ich höre beim Autofahren eigentlich immer Musik. Oft auch Lobpreismusik. Aber in den letzten Wochen versuche ich immer mal wieder, den Ton abzuschalten und einfach die Stille auszuhalten. Ich sage bewusst „aushalten“, weil das wirklich ungewohnt ist. An manchen Tagen ist es einfach ein „Hallo, hier bin ich“ und an anderen Tagen bringe ich eine Sorge mit und hoffe darauf, dass Gott mir in dieser Stille spürbar begegnet. In all dem Trubel des Alltags, wünscht er sich, dass wir bei ihm zur Ruhe kommen.

Also sollten wir dieses Angebot der Stille vielleicht einfach annehmen, anstatt frustriert zu sein, dass er uns heute „nicht so viel zu sagen hat“. Er ist nicht auf Worte angewiesen. Er sichert uns zu, dass er allen nahe ist, die ihn anrufen (Psalm 145,18). Dieses Versprechen dürfen wir im Vertrauen annehmen und uns sicher sein, dass Stille nicht Abwesenheit bedeutet. Wenn er sich uns nicht auf die Art

nähert, die wir erwarten, ist vielleicht auch gerade etwas anderes dran, als wir erwarten. Außerdem sagt er ja selbst: „Seid still und erkennt, dass ich Gott bin“ (Psalm 46,11). Und was könnte uns tiefere Ruhe geben und uns neu entfachen, als den wirklich tief zu kennen, der Frieden für uns hat, wie nur er ihn geben kann (Johannes 14,27).

### **PRAKTISCH**

1. In welchen Momenten des Alltags könntest du bewusst Stille erschaffen, um Gott Raum zu geben?
2. Was hält dich eventuell davon ab, vor Gott stille zu werden?
3. Wann hat sich Zeit mit Gott für dich gelohnt? Was ist dein Verständnis/deine Erwartungshaltung diesbezüglich?

*Tirza Winterhoff*

# IMPULS 2

## Gott begegnen im Lobpreis/in der Musik

In der Woche nach Ostern stand ich am Strand auf der schönen Insel Langeoog und blickte auf die Weite des Meeres. Der Wind war kräftig, der Himmel wolkenlos und wunderschön blau. In diesem einen Moment fühlte ich unglaubliche Dankbarkeit. Viel zu oft vergesse ich im Alltag „Dankbar“ zu sein. Denn zwischen Arbeit, Terminen, Haushalt und Co., geht vieles sehr schnell unter. Da stand ich nun am Strand und die Weite immer noch vor mir. In diesem Moment kam mir das Lied: „Ich komm mit Dankbarkeit & Lobpreis“ in den Sinn. In einer für mich praktikablen Version habe ich es angestimmt. Danach folgte in der Stimmung die Textzeile: „Erhebt die Hände, seht den Himmel offen, Himmel offen. Lasst unser Leben von der Liebe sprechen, die Gott für uns hat...!“ Da war sie also, die Herzensberührung. Gottes Berührung auf einmal mitten im Alltag da. Neue Liebe, Mut und Kraft für neue Wege, Freundschaften, Arbeit und Gemeinde.

Ich glaube das wir uns viel zu oft auf größere Dinge fokussieren und dabei die Kleinen Sachen aus den Augen verlieren. Nicht der Ort und die Grö-

ße des Wunders sind entscheidend darüber, dass wir uns neu entfachen lassen. Ganz allein unsere Haltung und die damit verbundenen Einstellungen.

Ich mache gerne Musik. In der Band hier in der ruhrkirche, mit so talentierten Musikern zu spielen, berührt mich oft zutiefst. Oft sind die Proben für mich bereits sehr emotional. Winzige Textzeilen und Melodien können mich schnell von dem einen zum anderen Moment umhauen. Dann bin ich still, dann laufen vielleicht mal Tränen und dann fokussiere ich mich wieder auf diese eine Berührung. Die Herzensberührung.

Ich bin Gott dankbar für die Gabe, die er mir geschenkt hat. Ich darf Musik/Lobpreis machen, Melodien fühlen und so in seine Gegenwart kommen. Gott freut sich, wenn wir gute Musik machen und wirklich alles geben. Viel mehr freut er sich aber noch darüber, wenn wir das Ganze mit einem echten Herzen tun. Wir dürfen ehrlich vor unseren Herrn treten und uns die Herzensberührung schenken lassen.

Zu Hause setze ich mich manchmal einfach ans Klavier und versuche mit Liedern und Melodien in Gottes Nähe zu kommen. Es ist wie eine kurze Pause vom Alltag, vom Stress und von den vielen Gedanken, die uns so oft ablenken und nicht guttun. Die Zeit am Klavier gelingt mir mal mehr und mal weniger. Dennoch glaube

ich, dass Gott sich über diesen Impuls freut.

Lobpreis ist so viel mehr als gute Musik und ich lade dich ganz persönlich dazu ein herauszufinden, welche Melodie du schreibst und welche Herzensberührung deine ist.

## **PRAKTISCH**

1. Vielleicht kannst du dich beim nächsten Spaziergang oder beim Blick in den Garten neu fokussieren und deine Gedanken frei werden lassen. Vielleicht fallen dir, genau wie mir, in diesem Moment Lieder oder Texte ein. Ich mache dir Mut diese anzustimmen. Probiere es aus!
2. Wo spürst du, dass Gott etwas Wichtiges in dich hineingelegt hat? Eine Gabe, die vielleicht noch nicht in deinem Fokus steht. Auch hier mach ich dir Mut, dies herauszufinden. Bete darüber, sprich mit vertrauten Personen. Gott kann und möchte dir diesen bestimmten Bereich zeigen und tiefe Herzensberührungen stattfinden lassen.

*Malena Müller*

# IMPULS 3

## Gott lieben mit dem Verstand

Die beiden Jünger, die mit Jesus unterwegs waren, bekamen ein brennendes Herz, als Jesus ihnen die Schrift erklärte (Lk. 24,32). Sie begannen zu verstehen, der Groschen fiel und ihr Inneres wurde entzündet. Wie kommt es, dass wir heute Gottes Wort verstehen? Zum Verstehen ist mehr als der Verstand nötig. Aber der Verstand gehört auf jeden Fall dazu. Jesus sagt, wir sollen Gott auch lieben „mit allem Verstand“ (Mt. 22,37). Unser Verstand kann ein Instrument der Gottesliebe sein. Das gilt auch für unseren Umgang mit der Bibel. Der Beter von Ps 119, der eine ganz große Liebe zu Gottes Gesetz hat, betet mehrfach, dass Gottes Gebote ihm einsichtig sind und er Verstand dafür hat (Ps 119,27.34 u.ä.).

Die Sabbatwoche unserer Gemeinde wäre eine Gelegenheit, tiefer in die Bibel einzudringen. Wir können uns ein paar Bibeltexte aussuchen und sie studieren. Zwei Methoden stelle ich dafür vor:

### 1. Die POZEK-Methode

Wir stellen an unseren Bibelabschnitt nacheinander fünf Fragen.

- **Personen: Welche Personen gibt es in der Erzählung?**
- **Ort: Welche Orte gibt es in der Erzählung?**
- **Zeit: In welcher Zeit geschehen die Ereignisse?**
- **Ereignisse: Was passiert in der Erzählung?**
- **Kern: Was kannst du aus der Erzählung lernen?**

Dabei helfen uns ein paar Werkzeuge:

- › Personen: Hintergründe liefert meist ein Bibellexikon
- › Ort: Viele Bibelausgaben enthalten hinten Landkarten mit einem Ortsregister
- › Zeit: Möglicherweise hat deine Bibel im Anhang eine Zeittafel oder einen Zeitstrahl
- › Ereignisse: Notiere, wie viele Szenen sich nacheinander abspielen. Falls du keine biblische Erzählung vor dir hast, sondern eine andere Art von Text, frag dich: Ist trotzdem eine

Handlung erkennbar? In vielen Psalmen z. B. „passiert“ etwas. Viele Passagen aus den neutestamentlichen Briefen haben eine Vorgeschichte – Einführungen zu den biblischen Büchern (in vielen Bibelausgaben vorhanden) geben Einblick. Du kannst dich auch fragen: Was sollte passieren, wenn man das täte, was der Apostel in seinem Brief schreibt?

› Kern: Versuche, einen einzigen Satz zu formulieren.

## **2. In Kreisen von innen nach außen**

Wenn du einen Stein ins Wasser wirfst, zieht er Kreise, die sich nach außen weiten. Mach es mit deinem Bibelabschnitt ebenso.

a) Das Zentrum: Lies deinen Bibelabschnitt mehrmals. Langsam. Auch laut. Vielleicht in einer zweiten Übersetzung. Zu wem ist das gesagt, was du liest? Schreibe die „Botschaft“ des Abschnitts in einem einzigen Satz auf.

b) Der erste Kreis: Was steht vor und nach deinem Abschnitt? Worum geht es in dem betreffenden Kapitel? Hat dein Abschnitt innerhalb seines

Zusammenhangs eine besondere Bedeutung? Gibt es mehr Übereinstimmung oder mehr Kontrast im Vergleich zum Zusammenhang?

c) Der zweite Kreis: An welcher Stelle innerhalb des biblischen Buches steht dein Abschnitt? Hat er dort eine bestimmte Funktion (einen Gedanken begründen oder ihn weiterführen; einen neuen Aspekt beitragen; einen Kontrast bilden; eine Bedingung formulieren...)? An wen ist das biblische Buch gerichtet? (wenn deine Bibel Einführungstexte zu den einzelnen biblischen Büchern hat, findest du dort vielleicht Hinweise)

Gibt es Schlüsselwörter, die auch sonst in dem biblischen Buch vorkommen? (finde sie mithilfe einer Konkordanz oder [bibleserver.de](http://bibleserver.de) oder mithilfe von Verweisstellen in deiner Bibel - am besten funktioniert hier die Elberfelder Bibel)

Verwendet dein Abschnitt bestimmte Bilder, Metaphern, Gleichnisse – und kommen die so ähnlich auch sonst in dem biblischen Buch vor?

d) Der dritte Kreis: An welcher Stelle im Verlauf der gesamten Bibel befindet sich dein Abschnitt? In welcher geschichtlichen Zeit? Gelten für die Epoche deines Abschnittes bestimmte Bedingungen, die vorher oder nachher anders sind? Tauchen Themen, Schlüsselwörter und Bilder/ Vergleiche auch woanders in der Bibel auf? (Nutze wieder bibl. Verweisstellen, eine Konkordanz/ bibleserver.de und auch ein Bibellexikon.)

e) Zurück zum Zentrum: Schreibe auf dem Hintergrund dessen, was du gesammelt und verstanden hast, jetzt die „Botschaft“ deines Abschnittes erneut auf, in drei bis fünf Sätzen.

*Ulrich Wendel*

(Die Skizze der POZEK-Methode stammt aus Faszination Bibel 2/2026)

# IMPULS 4

## Gott begegnen durch Lebensliturgien

In meinem teilweise so trubeligen und lauten Alltag sehne ich mich oft nach Momenten der Ruhe. Nach Zeiten des Innehaltens, des Durchatmens und danach, mich neu auf Gott auszurichten. Mir helfen dabei Tagzeitengebete. Die Praxis der Tagzeitgebete stammt ursprünglich aus Klöstern. Nonnen und Mönche unterbrechen dort zu verschiedenen Tageszeiten ihr Denken und Tun, um zu beten, zusammenzukommen und sich neu auf Gott zu fokussieren.

Ich selbst nutze dafür gerne die App „Lebensliturgien“. Von Montag bis Samstag gibt es dort täglich Morgen-, Mittag- und Abendgebete, die sich wöchentlich wiederholen. Am Sonntag, passend zum Ruhetag, steht nur ein einzelnes Gebet zur Verfügung. Ein Tagzeitengebet dauert etwa

sechs bis neun Minuten. Neben den immer gleichbleibenden Gebeten und Bibeltexten ist auch Raum für persönliche Bitten und Fürbitten.

Ich mag diese Form des angeleiteten Gebets, weil sie in ihrer Einfachheit eine unglaubliche Tiefe hat. Die Tagzeitgebete helfen mir, gelassener in den Tag zu starten und ihn bewusst abzuschließen. Im Gebet richte ich meinen Blick wieder neu auf Jesus aus und komme von den äußeren Erwartungen und dem Leistungsdruck weg. Hier kann ich mit Jesus in den Tag starten, ihn mittendrin suchen und am Ende alles, was gewesen ist auch wieder bei ihm ablegen.

Um euch einen kleinen Einblick in die Lebensliturgien zu geben, hier eine typische Passage vom Anfang eines Gebets...

*Jeden Morgen ereignet sich im kleinen Ostern.  
Leuchtet der Ostermorgen in unser Leben hinein.*

*Jeden Morgen drängt Gott aufs Neue  
alle Kälte und Dunkelheit zurück,  
wälzt den Stein vom finsternen Grab und  
erschafft uns neue Zukunft.*

*Zu Beginn meines Betens lasse ich es ruhig werden in mir. Ich atme langsam und bewusst. Und sammle meine Gedanken.*

*Herr, du bist hier. Jetzt.  
Und schaust mich liebevoll an.*

### **PRAKTISCH**

Vielleicht hilft dir diese App auch dabei, im Alltag zur Ruhe zu kommen und Jesus auf einer neuen Art und Weise zu begegnen. Probiere es doch einfach mal aus! Du kannst die App im App Store downloaden und direkt damit starten.

<https://lebensliturgien.de>

*Vicky Sinn*

# IMPULS 5

## Gott begegnen im hörenden Gebet

Ich erinnere mich an ein Gespräch mit einem jungen Menschen zum Thema Gebet. Grundtenor war: Ich habe oftmals das Gefühl, dass meine Gebete nur bis zur Decke gehen. Das konnte ich sehr gut verstehen, weil ich selbst solche Zeiten kenne, wo gefühlt nichts in meinem Gebet „passiert“ ist. Wie geht es dir damit? Vielleicht kennst du das.

Inzwischen dürfte ich aber auch andere Erfahrungen machen, unter anderem mit dem „hörenden Gebet“ (dass überall ein bisschen anders funktioniert). Beten ist für mich in vielen Momenten ein Austausch mit Gott geworden. Das schätze ich sehr! Für mich bedeutet „hörendes Gebet“, dass ein Gebet nicht nur mein Reden zu Gott ist, also dass nur ich rede. Sondern es kommt eine zweite Seite dazu: Ich werde still und gebe Gott bewusst Raum, zu mir zu sprechen. Ganz konkret, in meine Situation (oder auch in die Situation der Person, für die ich gerade bete).

Für mich ist das inzwischen in meinem eigenen Gebetsleben unverzichtbar geworden. Auch in anderen Teilbereichen wie z.B. im Segnungs-

dienst in der ruhrkirche möchte ich darauf nicht mehr verzichten, diese bewusste „Stille“ im Gebet einzubauen, zu suchen und darauf zu vertrauen und zu erfahren, dass Gott redet. Als ich Teil des Segnungs- und Fürbitteteams auf dem Gemeindeferienfestival „Spring“ war, durften wir immer wieder erleben, wie unser Gott Vater im Gebet konkret in das Leben von Menschen hineinspricht. Wie er ermutigt und tröstet, und uns als Beterinnen und Beter als sein Sprachrohr verwendet hat. Das hat uns sehr berührt.

Wie kann das praktisch funktionieren?

- beginne dein Gebet: vielleicht mit Dank, mit Lob, mit einer Meditation oder auch mit einer Bitte.
- werde bewusst ruhig vor Gott: Still, leise, aber aufmerksam. Das auszuhalten kann manchmal schwierig sein.
- vielleicht hilft es dir, einen Bibelvers zu lesen
- frage Gott: „Herr, was möchtest du mir/ der anderen Person/ uns heute sagen?“

Gott spricht, das durfte und darf ich immer wieder in solchen Momenten erleben. Das passiert auf die unterschiedlichste Weise. Vielleicht kommt dir ein Bibelvers oder eine Bibelstelle in den Kopf. Vielleicht hast du plötzlich einen Gedanken, der dir fremd ist. Vielleicht bekommst du ein inneres Bild oder eine kurze Filmsequenz. Wie wenn man sich an etwas erinnert und es dann vor Augen hat. Oder du hast ein Gefühl oder eine körperliche Empfindung. Vielleicht auch eine Erinnerung an eine Liedzeile.

Wichtig ist es dann, in die Prüfung dieser Gedanken/ Eindrücke zu gehen. Denn nicht jeder Gedanke ist automatisch von Gott. Hier ein paar Maßstäbe, die dabei helfen zu unterscheiden, was deine eigenen Gedanken und was Gottes Reden ist:

- Sind die Gedanken ermutigend und führen in die Gegenwart Gottes? (auch Ermahnung können in die Gegenwart Gottes führen)
- Entspricht das Gehörte dem Wesen Gottes und dem Zeugnis von Jesus Christus, dass wir in der Bibel fin-

den?

- Passt der Eindruck zur Liebe, Wahrheit und Klarheit Gottes?

Generell hat Gott uns einen Verstand und einen freien Willen gegeben, mit dem wir auch selbst Entscheidungen treffen dürfen und sollen. Außerdem ist es immer gut, große Lebensentscheidungen nicht von einem Gebet abhängig zu machen. Die Ermutigung ist hier immer „Prüfet alles und behaltet das Gute“ (1. Thess 5,21).

Die Bibel zeigt, dass Gott spricht, z.B. „Meine Schafe hören meine Stimme“ (Joh 10,27). Das ist eindeutig. Ich erinnere mich aber auch an ein kürzlich geführtes Gespräch über das Hörende Gebet, wo mir jemand sagte „So möchte ich auch mal Gott hören“. Mein Gesprächspartner klang frustriert.

Die Ermutigung und Herausforderung dazu von meiner Seite: Gottes Reden ist nicht auf eine Art begrenzt, er spricht individuell mit jedem von uns. Finde also deine Art Gottes Reden zu entdecken und zu leben.

## **PRAKTISCH**

1. Hast du schon einmal erlebt, dass du im Gebet den Eindruck hattest, Gott spricht zu dir? Oder ist das für dich eher neu und ungewohnt?
2. Welche Frage möchtest du Gott gerne mal stellen? Ein Vorschlag mal zum Anfang wäre z.B. „Gott, wie siehst Du mich?“
3. Kannst du dir vorstellen, auch mal mit einer Gruppe für jemand anderes zu hören? Auch hier kann Gott reden. (hier ist es hilfreich, wenn es Menschen mit Erfahrung im Team gibt)

*Peter Bräcker*

# SABBAT-WOCHE



Auf den nachfolgenden Seiten findest du einen Bibelleseplan für jeden Tag unserer Sabbat-Woche. Sieben Tage lang, am besten von Montag bis Sonntag, kannst du dir bewusst Zeit für Ruhe nehmen.

# TAG 1

## Halte inne

Psalm 46:10

In unserer schnelllebigen Gesellschaft sind wir ständig in Bewegung. Ob es unser immer vollgepackter Kalender, unser ständig kreisender Verstand oder die allzeit-verbundene Technologie ist, wir sind nicht sehr gut im Pausieren. Im Grunde sind viele von uns zu sehr mit Arbeit und Leistung und der Sehnsucht nach Respekt, Stellung, Autorität, Wertschätzung und Liebe beschäftigt. Egal ob wir versuchen, diese Dinge von Menschen oder von Gott zu erhalten, dieses Bestreben macht uns müde. Geistlich müde. Der einzige Weg, wie wir die Reise zur Erholung beginnen können, ist uns selbst die Erlaubnis zu geben, innezuhalten.

Nimm dir heute etwas Zeit, um einige ruhige Minuten in der Einsamkeit zu verbringen. Vorzugsweise ein Moment, den du extra zum Innehalten reserviert hast. Es wäre optimal, wenn du einen Ort aufsuchen könntest, der dich beruhigt und verbringe dann ungefähr 10 Minuten alleine.

Ich denke 10 Minuten ist eine vernünftige Zeitspanne, um sich darauf zu freuen. Tue dies ohne technologische Hilfe oder anderes, das dich stören könnte.

Wenn in deinem Tagesablauf keine kurze Auszeit möglich ist, finde einen anderen Weg, Stille inmitten deines Alltags zu schaffen. Fahre in Stille zur Arbeit oder nach Hause. Bleib während des Mittagessens allein und hantiere nicht mit deinem Telefon rum. Der Schlüssel in all diesem ist, sich durch nichts die Zeit rauben zu lassen, die du zum Innehalten reserviert hast.

Achtung: Es wird Versuchung geben, die Wichtigkeit des Innehaltens zu mindern, aber ich will dich dazu ermutigen, wachsam zu sein. Achte darauf, was in deinem Geist und deinem Herzen geschieht, wenn du diese Zeit der Stille in Anspruch nimmst.



# TAG 1

„Halte inne und lass Ihn die Arbeit tun.“

*Thomas Merton*

„Geschäftigkeit ist eine Geisteskrankheit.“

*Eugene Peterson*

„Du musst Stress schonungslos aus deinem Leben verbannen.“

*Dallas Willard*

„...alle Menschen brauchen ausreichend Ruhe und Einsamkeit in ihrem Leben, damit die tiefe innere Stimme ihres wahren Ichs zumindest gelegentlich gehört werden kann.“

*Thomas Merton*

# TAG 2

## Mache eine Bestandsaufnahme

Psalm 139:23-24; Psalm 63:1; Psalm 143:6

Nach dem ersten Tag wurden wir uns bewusst, wie schwierig es ist, innezuhalten und still zu sein, selbst für einen kurzen Moment. Die Tatsache, dass wir es mühsam finden, innezuhalten und eine Pause zu machen, kann dazu führen, dass wir uns als Versager fühlen. Wir müssen es als das Gegenteil ansehen. Wenn wir vorhaben, innezuhalten und feststellen, dass wir nicht ruhig sein können, zeigt uns das die Punkte, an denen wir das Eingreifen des Geistes brauchen. Dies ist ein großartiges Geschenk, denn es beseitigt das Geheimnis, warum wir uns müde und unzufrieden fühlen. Wenn wir unfähig sind, auszuruhen, könnten wir damit unterschwellig vermitteln, dass Gott sein Werk nicht ohne unsere Hilfe tun kann.

Reserviere dir heute etwas Zeit, um eine Bestandsaufnahme der Bereiche zu machen, die in einem Zustand der Unruhe zu sein scheinen. Wir können besser um Erneuerung und

Ganzheit bitten, wenn wir die Bereiche, die Heilung benötigen, gezielt identifizieren können. Bete und bitte Gott, dir die Bereiche in deinem Herz und deinem Leben zu zeigen, die du übersehen hast. Schreibe die Dinge auf, die während deiner Zeit der Stille aufgekommen sind. Erlaube dir selbst, die Bereiche anzunehmen, die aus dem Gleichgewicht geraten sind. Erlaube dir selbst, einen Gang runterzuschalten und sei achtsam.

Achtung: Die Versuchung könnte dich dazu verführen, die Bereiche, die aus dem Gleichgewicht sind oder Erholung brauchen, herunterzuspielen oder zu rechtfertigen. Sei vollkommen verletzlich und ehrlich, wenn du in diesen Prozess einsteigst. Schreibe alles auf, was dir in den Sinn kommt, egal wie schwierig es ist, diese Dinge über dich selbst zu benennen.



# TAG 2

„Es ist keine leichte Aufgabe, auf dieser Erde zu wandeln und Frieden zu finden. Es scheint, als ob in uns drin etwas nicht im Takt sei mit dem wirklichen Rhythmus der Dinge und wir sind für immer rastlos, unzufrieden, frustriert und schmerzerfüllt. Wir sind so voll Verlangen, dass es schwierig ist, eine einfache Pause zu machen.“

*Ronald Rolheiser*

„Wir müssen dazu bereit sein, uns von Gott unterbrechen zu lassen.“

*Dietrich Bonhoeffer*

# TAG 3

## Auf die Quelle fokussieren

Psalm 62:5; Jeremia 31:25; Psalm 63:5; Psalm 63:8

Wenn wir uns die Zeit nehmen, nach Innen zu schauen, um den Zustand unseres Herzens zu verstehen, kann das, was wir finden, Gefühle von Schuld, Scham und Enttäuschung hervorrufen. Obwohl das vollkommen verständlich ist, ist es nicht Gottes Plan für dein Leben. Wir könnten uns sogar etwas überwältigt fühlen ob der unglaublichen Anzahl der Bereiche, die Erholung und Heilung brauchen. Die schöne, gute Nachricht ist, dass die Erholung nicht von unserer Arbeit her kommt, sondern von Gottes vollendetem Werk. Wir wissen, dass Ferien, Schlaf oder andere erholsame körperliche Dinge nicht genug sind, um uns vollkommen wiederherzustellen. Wenn die Rastlosigkeit auf der Ebene der Seele angekommen ist, ist sie für herkömmliche Mittel unerreichbar. Wir brauchen eine Ausnahme-Kraft, um sie zu heilen. Gott ist die wahre Quelle der Erholung.

Konzentriere dich heute auf die Wahrheit, dass Gott die ultimative

Quelle für Erholung ist, nach der wir uns sehnen. Wann hast du dir das letzte Mal erlaubt einfach einzutauchen in die Wirklichkeit, wer Gott wahrlich ist? Die meisten leben mit der Tatsache, dass sie zwar um die Wichtigkeit Gottes wissen, sich aber nicht wirklich an Seine Geschichte erinnern, geschweige denn, sich darauf fokussieren. Meditiere in deiner Zeit der Stille über Gott als unsere Quelle für Erholung. Lies etwas in der Bibel, um diese Vorstellung zu unterstützen. Schau die Verse an, die Gottes Attribute hervorheben. Schreibe die Dinge auf, die dir in den Sinn kommen, während du still bist.

Achtung: Wir könnten versucht sein zu glauben, dass es mehrere Wege gibt, um unsere Seele zu erholen. Obwohl es viele Arten gibt, um eine erholsame Haltung einzunehmen und vorübergehende Ruhe zu erleben, die wahre Quelle für die Erholung, nach der wir uns sehnen, kommt von Gott allein.



# TAG 3

„Du hast uns um Deiner Selbst Willen geformt und unsere Herzen sind rastlos, bis sie Ruhe in Dir finden.“

*Augustine*

# TAG 4

## Was will Gott für uns?

Jeremia 6:16; Johannes 10:10; Johannes 15:5; Johannes 8:36;  
Johannes 15:11; Galater 5:1; Matthäus 11:28-29

Wir haben unseren Anker fest in der Wahrheit gegründet, dass Gott unsere wahre Quelle für Erholung ist. Und obwohl wir das wissen, ertappen wir uns bei der Überlegung, wie sich dieses Erkenntnis auf unser Leben hier auf Erden anwenden lässt. Mit zunehmend vollen Terminkalendern, familiären Verantwortlichkeiten und beruflichen Verpflichtungen, die permanent präsent sind, wollen wir wissen, wie dies unser tägliches Leben praktisch beeinflusst. Die meiste Zeit leben wir so, wie wir vermuten, dass Jesus es von uns erwarten würde. Wir müssen uns etwas Zeit nehmen und nachsehen, was Jesus wirklich für uns wünscht.

Fokussiere dich heute in deiner Zeit der Stille auf die Wahrheit dessen,

was die Bibel über Gottes Wunsch für die Menschheit auf Erden sagt. Anstatt mit der Vermutung zu leben, was Gott über die Dinge, die in und um unser Leben herum geschehen, fühlen und denken muss, nimm dir heute Zeit um in der Bibel Jesu Worte über die die Art und Weise, wie wir leben sollten, zu finden. Schreibe die Einsichten auf, die Gott dir vermittelt, während du Seine Wahrheit liest.

Achtung: Wir könnten denken, dass wir diesen Tag überspringen oder auf die leichte Schulter nehmen könnten, weil wir alle diese Informationen bereits kennen. Häng dich wirklich rein und sauge die Wahrheit, die du liest, tief auf. Nimm nichts als selbstverständlich hin. Bitte Gott darum, von Neuem mit dir zu sprechen.

„Du gehst nicht zu Gott, weil Er nützlich ist, du gehst, weil Er wunderschön ist. Und nichts ist nützlicher, als Gott wunderschön zu finden.“

*Timothy Keller*

# TAG 5

## Praktiziere das Fasten oder den Verzicht

Joel 2:12; Matthäus 4:4

Wir haben gemeinsam festgestellt, dass Gottes Absicht für die Menschheit ist, dass wir Frieden und Gedeihen in unserem Leben auf Erden finden. Viele von uns haben die Lüge geglaubt, dass Gott das Gegenteil anstrebt und es hat in der Folge die Art und Weise, wie wir leben, beeinflusst. Es gibt keine Erholung, wenn wir ständig versuchen, die Liebe und Gnade Gottes zu verdienen, obwohl uns die Bibel sagt, dass es keinen Sinn hat, dies zu tun. Aber wir feiern, dass sie in Johannes 3 sagt, dass Gott Seinen Sohn nicht gesandt hat, die Welt zu verdammen, sondern um sie zu retten. Wenn Gott also für uns vorgesehen hat, dass wir bewusst auf Erden leben, müssen wir erkennen, was der Geist uns darüber sagt, wie wir das tun sollen.

Entscheide dich heute zu fasten oder auf etwas zu verzichten, von dem du weißt, das es für dich schwierig ist. Für viele von uns mag es das vorü-

bergehende Ausschalten des Smartphones sein. Eine andere Möglichkeit ist der Verzicht auf eine Mahlzeit. Indem wir das tun, bringen wir unsere Abhängigkeit von gewissen Dingen ans Licht, damit wir erkennen, dass unser Bedürfnis nach Gott unser höchstes Verlangen ist. Wir bitten Gott über die Wege, auf denen Er uns führt, zu sprechen, um ein blühendes und erfolgreiches Leben zu haben. Schreibe die Einsichten auf, die Gott dir vermittelt, wenn du heute damit beginnst.

Achtung: Die Versuchung könnte dich dazu führen auf etwas zu verzichten, das nicht wirklich wichtig für dich ist, um die Auswirkungen auf deinen Alltag zu mindern. Ich ermutige dich, Gott etwas anzuvertrauen, bei dem es dir wirklich schwerfällt, ohne es zu leben, damit du die Bedeutung der Anspannung in dieser Übung erfährst.



# TAG 5

„Wir fasten, weil wir uns, die wir bereits in Jesu Königreich-Projekt aufgefangen sind, in Gottes neuer Welt von allem verabschieden müssen, das immer noch am Alten festhält.“

*N. T. Wright*

„Wir fasten, weil es hilft, das Gleichgewicht im Leben zu finden. Es macht uns sehr sensibel für das ganze Leben, so dass wir von unserem Konsumverhalten nicht mehr so besessen sind.“

*Richard J. Foster*

„Wenn wir von Nahrung, Aktivität, Engagement oder Streben fasten - egal zu welcher Zeit -, bereiten wir die Bühne für Gottes Erscheinen vor.“

*Dan B. Allender*

# TAG 6

## Gib großzügig

Sprüche 11:25; Hebräer 13:6;  
2. Korinther 9:7; Philipper 2:4

Eines der größten Geschenke beim Fasten (egal auf welche Art) ist, dass es uns unsere Abhängigkeit von bestimmten Dingen zeigt, die uns an der Gemeinschaft mit Gott hindern. Es hilft uns auch dabei, Klarheit zu bekommen, um die Stimme Gottes, der zu uns spricht, zu hören. Wenn wir ungebunden von Materiellem sind, hilft uns das, eine erholsame Körperhaltung einzunehmen, weil wir nicht mit deren Beschaffung und Unterhalt beschäftigt sind. Fasten hilft uns, wenn es regelmäßig praktiziert wird, zu realisieren, dass wir mit weniger leben können, als wir haben.

Finde heute einen Weg, jemandem etwas zu geben, ohne es ihn wissen zu lassen. Die Kraft dieser Vorgehensweise liegt in der Regulierung und Klarheit, die sie hervorbringt. Es hilft, nicht was wir erstreben hervorzuheben, sondern wer wir wirklich

sind. Das ist die Kraft der Worte in Matthäus 6, wenn er darüber spricht, dass „deine linke Hand nicht wissen (soll), was die rechte tut“, wenn du gibst. Wenn du gibst, ohne etwas dafür zu erwarten, bist du fähig, Gnade auf Andere in einer Art und Weise auszuweiten, die deine Wahrnehmung von Gottes Gnade erfrischt, was wiederum Erholung erzeugt. Schreibe auf, was du fühlst und erlebst nachdem du „anonym“ gibst.

Achtung: Die potentielle Versuchung liegt hier darin zu sagen, dass es zu schwierig sei, eine Gelegenheit zu finden, um diese Übung durchzuführen. Oder wir erwarten Anerkennung dafür, dass wir geben. Auch wenn es so wenig ist, wie den Kaffee für jemanden hinter dir im Drive-in zu bezahlen, finde einen Weg, es durchzuführen.

„Unsere größte Erfüllung liegt darin, uns selbst anderen hinzugeben.“

*Henri Nouwen*

# TAG 7

## Sabbat

### 1. Mose 2:2-3

Sich zu bemühen, anonym großzügig anderen gegenüber zu sein, enthüllt uns die wahren Beweggründe unseres Herzens bezüglich unseres Wunsches, zu geben. Wir erinnern uns, dass Gott uns auf so viele Arten gütig gegeben hat, obwohl wir es nicht verdienen und dies füllt unsere Herzen mit Dankbarkeit Ihm gegenüber. Geben hilft uns auch daran zu denken, dass es Gott ist und nur Gott allein, der diejenigen, die in Not sind, nachhaltig versorgt. Es sind nicht unsere Werke, die Gerechtigkeit erzeugen. Gott hat angeordnet, dass wir innehalten und ruhen, um Seine Liebe, Gnade und Versorgung wahrlich zu bedenken. Während wir uns erholen, ist Gott immer noch am Wirken.

Heute, an unserem letzten Tag, verpflichten wir uns zu einem Sabbat-tag. Das wird ein neuer Rhythmus sein, deshalb fühlt es sich vielleicht anfangs nicht natürlich an, sich voll für den Tag zu verpflichten. Es könnte ein Spaziergang mit der Familie sein,

bei dem die Erhabenheit der Schöpfung Gottes thematisiert wird. Vielleicht ist es auch Bibellesen oder die Teilnahme an einem Worship-Treffen, um Seiner Herrlichkeit Ehre zu erbringen. Den Sabbat zu halten hilft uns zu erkennen, wie wir bisher aus eigener Kraft erreichen wollten, Erholung und Erfüllung zu finden. Der Sabbat hilft uns auch, die Götzen der Produktivität abzuwehren. Wenn wir unsere Arbeit unterbrechen und an den Sabbat denken, erinnern wir uns des bedeutenden Werkes, das am Kreuz geschehen ist. Wenn wir daran denken, wovor wir gerettet wurden, werden wir den Retter feiern.

Achtung: Weil es eine neue Gewohnheit ist, könntest du denken, dass du nicht weißt, wie der Sabbat richtig zu halten ist und deshalb versuchst du es vielleicht erst gar nicht. Denk daran, die wahre Absicht ist nicht, Gott dadurch zu gefallen, dass wir den Sabbat halten, sondern als Folge Seines Geschenkes an uns, Erholung zu finden.



# TAG 7

„Ein großer Gewinn beim Halten des Sabbats ist, dass wir lernen, Gott für uns sorgen zu lassen - nicht, indem wir passiv und faul werden, sondern im Frieden, den wir erleben, wenn wir unsere schwachen Versuche aufgeben, in unserem eigenen Leben Gott zu spielen.“

*Marva Dawn*

„Am Sabbat selbst ist nichts Selbstsüchtiges, es gibt nur Erholung und Selbstfürsorge. Wir können nicht geben, was wir nicht haben.“

*Eugene Cho*

„Der Sabbat ist Gottes Widerstand gegen die Tyrannei, immer Ja sagen zu müssen. Der Sabbat ist Gottes Geschenk eines Nein für uns, in unseren zwang- und triebhaften Lebensmustern.“

*A.J. Swoboda*

„Der Sabbat ist Gottes Wegweiser, der nicht nur auf Seine Güte gegenüber der Menschheit als ihr Schöpfer zeigt, sondern auch auf Seine Gnade gegenüber Seinen Auserwählten als ihr Erlöser.“

*The Baker Encyclopedia of the Bible*

**tiii** ruhrkirche