

Predigt: Den Schatz des Sabbats entdecken

von Britta Koß-Misdorf, 29.08.2021



Leitvers: Und Gott segnete den siebten Tag und erklärte ihn für heilig, weil es der Tag war, an dem er sich von seiner Schöpfungsarbeit ausruhte. 1. Mose 2,3 (Neues Leben. Die Bibel)

Predigttext: 1. Mose 1,31; 1. Mose 2, 1-3; 2. Mose 20, 8-11; Markus 2, 27-28; Matthäus 11, 28-30

Ich möchte heute mit euch den Schatz des Sabbats entdecken. Vielleicht ist für manche von euch diese Entdeckung so neu wie sie für mich letztes Jahr war. Mir liegt dieses Thema sehr am Herzen, weil es mich Ende letzten Jahres ganz persönlich betraf und weil ich denke, dass es ein wichtiges Thema in unserem Leben überhaupt ist.

Letztes Jahr im Herbst musste ich feststellen, dass ich sehr erschöpft war. Corona hatte mich einiges an Kraft gekostet, und Herausforderungen im privaten Bereich taten ihr Übriges. Ich war mit einer hohen Geschwindigkeit unterwegs und das brachte mich auf Dauer an meine Grenzen. Ich merkte, dass meine Seele zu viel Druck aushalten musste. Gleichzeitig hatte ich keine Mechanismen, diesen Druck auf eine gute Art und Weise zu reduzieren und zu kompensieren. Das ist keine gute Mischung. Mir wurde klar, dass es so nicht weitergehen konnte.

Wir leben ja grundsätzlich mit einem hohen Tempo. Und nicht nur uns heute geht das so. Schon im 17. Jahrhundert beobachtete Blaise Pascal, französischer Mathematiker und Philosoph (1623-1662) „die vielfältige Geschäftigkeit der Menschen“. Er entdeckt, dass **„alles Unglück der Menschen von einem Einzigen herkommt: dass sie es nämlich nicht verstehen, in Ruhe in einem Zimmer zu sein.“**¹ Wir wissen, dass es in den letzten 300 Jahren nicht besser geworden ist. Im Gegenteil – zu aller Hast und Eile kommt noch hinzu, dass wir über unsere Smartphones und Computer ständig erreichbar sind und unablässig auf Nachrichten reagieren müssen.

Mein Mentor lenkte meine Aufmerksamkeit in unseren Treffen immer wieder auf das eine Thema: den Sabbat. Anfangs konnte ich mir nicht vorstellen, dass das meine

¹ Blaise Pascal: Grüße und Elend des Menschen. Frankfurt am Main 1979, S. 13. Zitiert nach Kessler, Volker: Der Befehl zum Faulenzen. Marburg an der Lahn 2008, S. 9

Predigt: Den Schatz des Sabbats entdecken

von Britta Koß-Misdorf, 29.08.2021



Probleme lösen könnte. Aber ich tat, was er mir sagte, und fing an, mich mit dem Sabbat zu beschäftigen (und dann habe ich schließlich meine Abschlussarbeit darüber geschrieben).

Ich stellte fest, dass ich lange Zeit nicht darauf achtgegeben hatte, einen Tag in der Woche wirklich frei zu haben. Offiziell war der Samstag mein freier Tag, aber in den seltensten Fällen war es mir gelungen, an diesen Tagen nicht zu arbeiten. Da gab es immer noch etwas für den Sonntag vorzubereiten. Und wenn ich nichts für meine Arbeit getan habe, füllte ich den Tag damit, das Haus aufräumen, zu putzen, einzukaufen und was sonst noch an Aufgaben liegen geblieben war. Dieser freie Tag war so gut wie nie ein Tag, der die Bezeichnung „Ruhetag“ verdient hätte.

Ich durfte dann jedoch entdecken, dass Gott uns eine großartige Möglichkeit gegeben hat, mit Stress und Überlastung umzugehen: den Sabbat.

Lasst uns einen Blick in die Bibel werfen. Zuerst einmal schauen wir ins Alte Testament.

Ganz am Anfang der Bibel lesen wir, dass Gott alles Dasein ins Leben gerufen hat. An jedem der Schöpfungstage entsteht etwas Neues, Wunderbares: Tag und Nacht, die Meere, das Festland, die Sonne, die Sterne, alle Tiere, der Mensch. Nachdem Gott all dies geschaffen hat, lesen wir: **„Und Gott sah alles an, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut. Da ward aus Abend und Morgen der sechste Tag.“** 1.

Mose 1,31

Die Schöpfung ist jedoch noch nicht fertig. Erst am letzten Schöpfungstag, an dem Gott ruht, vollendet er sein Schaffen: **1 So wurden vollendet Himmel und Erde mit ihrem ganzen Heer. 2 Und so vollendete Gott am siebenten Tage seine Werke, die er machte, und ruhte am siebenten Tage von allen seinen Werken, die er gemacht hatte. 3 Und Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn, weil er an ihm ruhte von allen seinen Werken, die Gott geschaffen und gemacht hatte.**

1. Mose 2,1-3

Predigt: Den Schatz des Sabbats entdecken

von Britta Koß-Misdorf, 29.08.2021



Erst in der Ruhe kommt sein Werk zum Abschluss. Diesen Tag segnet und heiligt Gott. Dieser Tag ist die Vollendung, die Krönung der Schöpfung.

Karl Barth entdeckte den Sabbat in seiner Schöpfungslehre wieder neu für die evangelische Theologie und schreibt:

„Nicht der Mensch, wohl aber Gottes Ruhen am siebenten Tag ist die Krone der Schöpfung. ... Indem Gott in seiner Vollendung feiert, wird dieses Ganze zu seinem Festsaal und der Mensch zu seinem Festgenossen. Seine Ruhe am siebenten Tag ist der Erweis seiner gnädigen Zuwendung zu der von ihm geschaffenen Welt ... “²

Wenn wir die Gottes exzellente Schöpfung betrachten, finden wir in ihr viele Rhythmen: der von Tag und Nacht, der Wechsel der Jahreszeiten, Ebbe und Flut. Auch der Sabbat begründet einen Rhythmus. Er kehrt Woche für Woche alle sechs Tage wieder und unterbricht das Schaffen und Tätigsein in zuverlässiger Kontinuität. Gott gab uns diesen Rhythmus vor und erst in diesem Rhythmus leben wir schöpfungsgemäß.

Vielleicht denkst du jetzt an das, was Gott in den zehn Geboten dazu sagt: **8 Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligst. 9 Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun. 10 Aber am siebenten Tage ist der Sabbat des HERRN, deines Gottes. Da sollst du keine Arbeit tun ... 11 Denn in sechs Tagen hat der HERR Himmel und Erde gemacht und das Meer und alles, was darinnen ist, und ruhte am siebenten Tage. Darum segnete der HERR den Sabbattag und heiligte ihn. 2. Mose 20, 8-11**

In der Ruhe dieses Tages geschieht mehr als dass wir uns erholen. Indem wir an den Sabbat denken und ihn heiligen, tun wir es Gott gleich und werden uns bewusst, dass auch unsere Arbeit erst in der Ruhe zum Ziel kommt.

Jürgen Moltmann schreibt:

„In der Sabbatstille greifen Menschen nicht mehr arbeitend in die Umwelt ein, sondern lassen sie ganz Gottes Schöpfung sein. Sie anerkennen die

² Karl Barth: Kirchliche Dogmatik III,1. Zollikon-Zürich 1945; III, 4, Zollikon-Zürich 1951. Zitiert nach Jeremias, S.14

Predigt: Den Schatz des Sabbats entdecken

von Britta Koß-Misdorf, 29.08.2021



Unverletzbarkeit der Schöpfung als Gottes Eigentum und heiligen diesen Tag durch ihre Freude am Dasein als Gottes Geschöpf in der Schöpfungsgemeinschaft.“³

Was sagte Jesus zum Sabbat? Das spielt für uns ja eine wesentliche Rolle, wenn wir darüber nachdenken, was der Sabbat für uns bedeutet.

Bemerkenswert ist, dass die Sabbatfrage im Zentrum der Streitgespräche zwischen Jesus und den Schriftgelehrten stand. Dabei ging es immer darum, was am Sabbat erlaubt ist und wer das eigentlich bestimmen darf. Jesus stört sich vor allem an den vielen haarspalterischen Bestimmungen, die in seinen Augen lebensfeindlich waren. Für Jesus steht im Mittelpunkt, dass der Sabbat dazu dient, an Körper und Seele heil zu werden. In Markus 2,27-28 sagt er: **„Der Sabbat ist für den Menschen gemacht, nicht der Mensch für den Sabbat. Darum ist der Menschensohn Herr auch über den Sabbat.“**

Jesus kämpfte für die ursprüngliche Idee des Sabbats. Der Sabbat sollte dem Leben dienen, es feiern und fördern. Es ging Jesus um den zentralen Inhalt, und dazu gehört unmittelbar alles, was Leben und Heilung fördert.

Jesus betont Barmherzigkeit als höchsten Maßstab. In dieser Barmherzigkeit lässt ihn das Schicksal kranker Menschen nicht unberührt – auch nicht am Sabbat, ja gerade nicht am Sabbat.

Seine Heilungen am Sabbat rufen den Widerspruch der Schriftgelehrten hervor. Als Jesus den Mann mit der verkrüppelten Hand heilt (Markus 3,1ff), fragt er die Schriftgelehrten: „Was ist am Sabbat erlaubt: Gutes tun oder Böses tun, Leben retten oder töten?“ Sie schweigen, denn sie können Jesus auf diese Frage keine Antwort geben. Jesus weiß: Es ist jederzeit erlaubt Gutes zu tun, am Sabbat erst recht. In seinem heilenden Handeln macht Jesus deutlich: Der Sabbat ist eine Wohltat Gottes und auf diese Wohltat gibt es keine „angemessenere Reaktion als selbst Gutes zu tun.“⁴

³ Jürgen Moltmann: Gott in der Schöpfung. Ökologische Schöpfungslehre. München 1990, S. 280.

⁴ Tilmann Jeremias: Sabbat – Gottesgeschenk für alle. Stuttgart, 2. Auflage 2019, S. 54.

Predigt: Den Schatz des Sabbats entdecken

von Britta Koß-Misdorf, 29.08.2021



Für Jesus ist der Sabbat ein Tag für den Menschen, ein Tag des körperlichen und seelischen Heilwerdens und ein Tag, um Gutes zu tun.

Jesus stellt den Sabbat nicht infrage, und schon gar nicht will er ihn abschaffen. Er will aber seine Bedeutung und seine Wichtigkeit neu vor Augen führen.

In Matthäus 11, 28 -30, fordert Jesus auf: **„Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.“**

Diese Aufforderung geht dem Sabbatkapitel 12 unmittelbar voran. Das Wort „Ruhe“ ist das verbindende Element zwischen dem Ende von Kapitel 11 und dem Anfang von Kapitel 12, wo es um die Sabbatheiligung geht. Jesus bringt damit sein „Sabbatevangelium“⁵ auf den Punkt: Ruhe für die Seelen ist das Geschenk für alle, die sich Christus zuwenden. Das ist das Wesen des Sabbats im Neuen Testament.

Jesus hat mit seinen Krankenheilungen am Sabbat die heilsame Dimension des siebenten Tags bewusst gemacht. Jeremias schreibt:

„Der von Gott geschenkte Ruhetag ist heilende Korrektur zu dem, was an den sechs Arbeitstagen krank macht und Leib und Seele verwundet. Wie Gott darf der Mensch aufatmen, die körperlichen Anspannungen der Arbeit lösen, den Druck und Stress für einen Tag abgeben und vergessen.“⁶

Im Sabbat finden wir einen Raum, in dem wir in unserer körperlichen Erschöpfung und mit unseren aufgeschreckten Seelen zur Ruhe kommen können.

Worum geht es nun konkret beim Sabbat?

Der jüdische Sabbat beginnt am Freitag bei Sonnenuntergang und endet am Samstag bei Sonnenuntergang.

In den meisten christlichen Kirchen wird dieser Ruhetag am Sonntag gefeiert. Entscheidend ist jedoch nicht, welcher Tag der Woche der Ruhetag ist. Entscheidend ist, dass wir uns Gottes Vorbild und Gebot zu Herzen nehmen, uns 24 Stunden in der Woche frei halten und uns dafür einsetzen, diese Zeit zu schützen. Diese 24 Stunden

⁵ Vgl. Jeremias S. 56

⁶ Jeremias, S.56

Predigt: Den Schatz des Sabbats entdecken

von Britta Koß-Misdorf, 29.08.2021



dienen der Erholung, dem Feiern des Lebens und dem bewussten Erleben der Gegenwart Gottes.

Drei Aspekte möchte ich kurz mit euch genauer anschauen:

Sabbat bedeutet: Ich halte inne

In erster Linie ist der Sabbat ein Tag, an dem die Arbeit ruht. Gemeint ist damit nicht nur die Arbeit, für die wir bezahlt werden, sondern jegliche Arbeit. Scazzero schreibt: **„Am Sabbat sagen wir Ja zu unseren Grenzen. Wir lassen die Illusion los, dass wir unverzichtbar sind für den Lauf der Welt.“**⁷

Dabei erkennen wir an, dass wir mit unseren Projekten und Aufgaben nie zu einem Ende kommen werden. Wir erkennen an, dass Gott regiert und er allein die Fäden in der Hand hält. Ihm verdanken wir unseren Erfolg und den Ertrag unserer Arbeit.

Gott will, dass wir unsere Kraft einsetzen und für unseren Lebensunterhalt arbeiten, so gut uns das möglich ist. Aber er will auch, dass wir nicht vergessen, dass alles, was wir haben, von ihm kommt: unser Erfolg, unsere Leistung, unsere Begabungen.

Innezuhalten bedeutet auch, im Augenblick präsent zu sein. Als Kind war ich, wenn ich spielte, völlig vertieft in das, was ich tat. Ich dachte nicht darüber nach, was noch erledigt werden musste oder was ich als nächstes tun wollte. Ich lebte ganz und gar in dem Augenblick. Viele Erwachsene haben diese Fähigkeit verloren, einschließlich ich selbst. Wir haben ständig die nächste Aufgabe, den nächsten Termin vor Augen und versäumen es, die Gegenwart bewusst zu erleben. Im Innehalten richtet sich mein Blick auf das, was *jetzt* gerade geschieht. Ich merke: Im Innehalten kann ich jeden Tag kurze „Sabbatmomente“ erleben und genießen. Meinen Nachmittagskaffee zum Beispiel trinke ich nicht, während ich meine E-Mails lese, sondern genieße ihn bewusst und freue mich, dass ich einen Moment lang durchatmen kann. Diese Augenblicke ersetzen nicht meinen Sabbattag, aber sie sind kraftpendende Augenblicke im oft so stressigen Alltag.

⁷ Peter Scazzero: Emotional gesund leiten. Was Sie stark macht für Gemeinde und Beruf. Gießen, 3. Auflage 2019, S. 138.

Predigt: Den Schatz des Sabbats entdecken

von Britta Koß-Misdorf, 29.08.2021



Sabbat bedeutet: Ich ruhe

Ich stelle mir mein Leben wie eine lange Wanderung vor, auf der ich regelmäßig an Gasthäusern vorbeikomme. Sie laden ein, eine Pause zu machen. Ich merke, dass ich erschöpft bin und Kraft tanken muss. Also lasse ich mich auf meinem Weg unterbrechen, gehe hinein und suche mir einen gemütlichen Platz am Fenster. Ich bestelle etwas Gutes zu essen und zu trinken. Ich weiß, dass ich noch einen weiten Weg vor mir habe, aber den kann ich auch noch gehen, wenn ich aufgetankt habe. Ich merke, wie gut mir diese Zeit tut und wie meine Kräfte zurückkommen. Nach einer Weile bin ich bereit weiterzugehen.

Gott lädt uns ein, auf unserem Lebensweg regelmäßig zur Ruhe zu kommen. Er selbst ruhte und vollendete damit sein Schöpfungswerk. Wenn wir unsere Arbeit aus der Hand legen, folgen wir seiner Einladung und kommen in den von Gott vorgesehenen Rhythmus von Schaffen und Ausruhen. Der Sabbat ist wie dieses Gasthaus am Wegrand. An einem Tag in jeder Woche ist er da und lädt uns ein einzukehren und Kraft zu tanken. Ich treffe die Entscheidung, ob ich ihn „betrete“ und dort ausruhe oder ob ich erschöpft weiterhaste. Ich entscheide, ob ich mich in meinen Aktivitäten vom Sabbat unterbrechen lasse und die Dinge genieße, die er für mich bereithält.

Sabbat bedeutet: Ich betrachte Gott

Der biblische Sabbat ist ein Tag, der heilig ist vor dem Herrn. An diesem Tag machen wir keinen Urlaub von Gott. Im Gegenteil: Wir suchen seine Nähe. Wir begeben uns in den weiten Raum seiner Liebe und verinnerlichen, was er für uns getan hat und immer noch ohne Unterlass für uns tut. Am Sabbat sind wir eingeladen, „das Unsichtbare hinter dem Sichtbaren zu erkennen“⁸ (Scazzero). Damit ist die verborgene Art und Weise gemeint, in der Gott in unserem ganzen Leben am Werk ist. Wir werden aufmerksam und empfänglich dafür, wie Gottes Liebe, Schönheit und Güte uns auf vielfältigste Art und Weise begegnen: In den Menschen um uns herum, in der Musik, im Sport, im Essen, in unseren Hobbys, in der Natur. Scazzero: „**All das kann uns Gottes Liebe verkünden, weil es unsere Seele froh macht.**“⁹ Gott will uns seine

⁸ Scazzero, S. 139

⁹ Scazzero S.139

Predigt: Den Schatz des Sabbats entdecken

von Britta Koß-Misdorf, 29.08.2021



Gegenwart und Schönheit an jedem Tag unseres Lebens offenbaren. Aber gerade der Sabbat eröffnet dafür einen weiten Raum, weil wir innehalten, ausruhen und genießen.

Einen Rahmen für den eigenen Ruhetag schaffen

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es gar nicht so einfach ist, aus meinem freien Tag einen Sabbat für den Herrn zu machen. Im Judentum spricht man davon, dass man „einen Zaun um den Sabbat errichten“ müsse. Ein solcher „Zaun“ gehört zum Rahmen des Ruhetages, da er schutzbedürftig ist.

Mein Zaun um den Sabbat hat folgende Elemente: Ich trage mir den Sabbat in meinen Kalender ein. Ohne eine solche Eintragung ist es schon mehrere Male passiert, dass ich einen Termin gemacht habe, den ich auch problemlos auf einen anderen Tag hätte legen können. Außerdem überlege ich im Vorfeld, wie ich den Ruhetag gestalten will. Dabei helfen mir folgende Fragen:

- Was tut meiner Seele gut? Was macht mir Freude? Alles, was mir zu dieser Frage einfällt, darf seinen Raum am Sabbat finden. Gott lädt mich ein, zu genießen und mich zu freuen. Ich freue mich vor allem erstmal daran, dass ich am Sabbat einfach nur da sein darf. Ich muss nichts leisten. Ich darf genießen und mich an allem Guten erfreuen.
- Welche Menschen, Orte oder Aktivitäten sollte ich meiden, weil sie mich Kraft kosten?

Einen schützenden Rahmen bauen, der in der jetzigen Lebenssituation stimmt – das gibt Freiheit in der Planung und Gestaltung des eigenen Sabbats. Bei all dem ist es wichtig, nicht „gesetzlich“ zu werden, denn der Sabbat will uns nicht beengen, sondern befreien.

Meine persönliche Sabbaterfahrungen

Dieser Tag ist idealerweise davon geprägt, dass ich keine Verpflichtungen habe. Ich genieße es, dass ich nichts tun muss und dass ich nicht gebraucht werde. An diesem

Predigt: Den Schatz des Sabbats entdecken

von Britta Koß-Misdorf, 29.08.2021



Tag dreht die Welt sich auch ohne mich weiter. Durch dieses Bewusstsein hat dieser Tag eine besondere Atmosphäre.

Ich lasse an diesem Tag möglichst alles liegen, was mit meiner Arbeit als Pastorin zu tun hat: Ich führe keine Telefonate, lese keine E-Mails, schreibe keine Predigt. Ich nutze die Zeit auch nicht dafür, Dinge zu erledigen, die liegen geblieben sind oder scheinbar sehr dringend erledigt werden müssen. Mein Ziel ist außerdem, alles sein zu lassen, was sonst noch nach Arbeit „riecht“, zum Beispiel putzen und aufräumen.

Eine wichtige Frage, die ich mir im Vorfeld stelle: Was muss vorher erledigt sein, damit der Ruhetag ein Ruhetag sein kann?

An meinem Sabbat tue ich das, was mir Freude bereitet und was meiner Seele gut tut. Morgens nehme ich mir Zeit, um in Ruhe in der Bibel zu lesen und mit Gott zu reden. Ich spreche mit ihm über all das, was mich bewegt. Meine Gebete und Gespräche mit ihm schreibe ich in mein Gebetstagebuch. Auf diese Weise kann ich mich besser auf das Gespräch mit ihm konzentrieren. Die anderen Tage in der Woche beginnen idealerweise in der Regel auch so. Am Sabbat aber bin ich nicht getrieben von anstehenden Aufgaben und finde innerlich eher zur Ruhe.

In der restlichen Zeit des Tages bin ich kreativ, versorge ohne Stress mein Pferd, backe Kuchen, gehe spazieren, besuche eine Freundin oder koche ein gutes Essen. Ich genieße diese Dinge. Und indem ich sie genieße und mich an ihnen freue, würdige ich Gottes Schöpfung. Denn all das hat er geschaffen, damit ich mich daran erfreuen kann und ihm darin begegnen kann. Diese Erfahrung tut meiner Seele gut. Es begeistert mich zu verstehen, dass ich Gott, der mich mit so viel Gutem beschenkt, in genau diesen Geschenken begegnen kann.

In der Rückkehr zu Gott und im Stillwerden vor ihm liegt die Rettung. Im Vertrauen auf Gott liegt unsere Stärke. Ich will mich und mein Leben dem Frieden Gottes überlassen und ihm vertrauen, dass er mir in seiner unfassbar großen Gnade das gibt, was ich brauche, um meine Berufung erfüllt zu leben.

Ich musste mir eingestehen, dass ich verzichtbar bin und dass ich aus eigener Kraft nicht in meiner Berufung leben kann. Ich musste anerkennen, dass Gott der „Macher“ ist und nicht ich. Gott kommt sehr gut ohne mich zurecht. Er kann sehr gut ohne mich

Predigt: Den Schatz des Sabbats entdecken

von Britta Koß-Misdorf, 29.08.2021



für diese Welt sorgen. Jedoch: Wenn ich in der liebenden Verbindung zu unserem himmlischen Vater lebe, kann er mich gebrauchen. Dann kann ich für ihn und sein Reich eintreten in einer Art und Weise, wie er sich das vorstellt und wie es mich begeistert.

Ruhe und Nichtstun sind keine Schwächen. Aus ihnen heraus fließt heilige Kraft vom Höchsten zu uns. Sie sind lebensnotwendig.

Fragen zum Weiterdenken:

- *Wie kannst du für dich den Schatz des Sabbats (wieder)entdecken?*
- *Was macht dir Freude? Was tut deiner Seele gut?*
- *Welche Menschen und Aktivitäten solltest du am Sabbat meiden?*
- *Welcher Tag der Woche oder welcher Zeitraum kann dein Sabbat sein?*

Ich schließe mit einem Zitat von Gordon MacDonald: „**Wenn meine verborgene Welt in Ordnung ist, dann deshalb, weil ich in der Hetze und der Routine meines alltäglichen Lebens dem Sabbatfrieden Platz einräume, um die Ruhe zu finden, die Gott sich selbst und der ganzen Welt verordnet hat.**“¹⁰

¹⁰ Gordon MacDonald: Ordne dein Leben. Erzhausen 2005, 3 Auflage, S. 191

Predigt: Den Schatz des Sabbats entdecken

von Britta Koß-Misdorf, 29.08.2021



Fragen zum Weiterdenken

- Gibt es in deinem Alltag einen festen Ruhetag, der dich in deinem Tätigsein „unterbricht“ und an dem du neue Kraft und Freude tanken kannst? Wenn nicht, warum ist das so?
- Was kannst du konkret tun, dass ein Ruhetag fester Bestandteil deiner Woche wird? Wie sieht dein „Zaun“ aus, den du im den Sabbat errichten kannst?
- Welches „Sabbatmodell“ ist für dich zurzeit praktikabel? Wenn es dir unmöglich erscheint, einen ganzen Tag dafür freizuhalten, dann überlege, was dir möglich ist (vielleicht erst einmal ein halber Tag oder ein paar Stunden).
- Gott ist ein schöpferischer Gott, aber auch ein ruhender Gott. Siehst du dich in beidem als Ebenbild Gottes? Wir stehen womöglich in der Gefahr, dass wir Gott in seinem Wesen nur als den schöpferischen Gott auffassen und uns als seine Ebenbilder sehen, wenn wir „schöpferische Menschen“ sind. Moltmann schreibt dazu: „Der im Sabbat ruhende Gott, der segnende und feiernde Gott, der sich seiner Schöpfung erfreuende und sie dadurch heiligende Gott tritt dahinter zurück. Deshalb wird auch für die Menschen der Sinn des Lebens mit Arbeiten und schaffen identifiziert und die Ruhe, das Fest und ihre Freude am Dasein als nutzlos in die Sinnlosigkeit verbannt.“
- Die Gestaltung unserer Beziehung zu Gott, also unsere Spiritualität, schafft Raum dafür, dass Gott unsere Seele versorgen kann. So ist die Gestaltung dieser Beziehung eine der zentralen Aufgabe unserer Selbstfürsorge. Inwieweit sorgst du in diesem Bereich für dich? Welchen Raum nimmt Gott in deinem Leben ein?
- Nimm dir Zeit und denke über die folgenden Fragen nach. Es ist hilfreich, die Gedanken dazu aufzuschreiben.

Predigt: Den Schatz des Sabbats entdecken

von Britta Koß-Misdorf, 29.08.2021



- Was tut deiner Seele gut? Was macht dir Freude? Alles, was dir zu diesen Fragen einfällt, darf seinen Raum am Sabbat finden. Gott lädt dich ein, zu genießen und dich zu freuen.
- Welche Menschen, Orte oder Aktivitäten solltest du am Sabbat meiden, weil sich dich Kraft kosten und dir nicht gut tun?

Buchtipps:

Wenn du dich intensiver mit dem Thema „Sabbat“ beschäftigen möchtest, empfehle ich dir das Buch von Tilmann Jeremias: „Sabbat – Gottesgeschenk für alle.“

Bücher, die das Sabbatthema beinhalten, aber auch auf anderen Ebenen weiterbringen, sind die von Thomas Härry: „Von der Kunst, sich selbst zu führen“ und von Peter Scazzero: „Emotional gesund leiten.“

Gern verschicke ich meine Abschlussarbeit „Den Schatz des Sabbats entdecken“ auch per E-Mail, wenn du tiefer in das Thema einsteigen willst. Schreibe einfach eine E-Mail an: britta.koss-misdorf@bs-friedenskirche.de

Predigt: Den Schatz des Sabbats entdecken

von Britta Koß-Misdorf, 29.08.2021

