

9 KERNPRAKTIKEN
INSPIRATION & PRAKTISCHE ÜBUNGEN

SABBAT

Inhaltsverzeichnis

Teil 1 — Ein Heiligtum in der Zeit	3
Teil 2 — Lastenträger und Herr des Sabbats	6
Liste praktischer Übungen	9

Dieses E-Book ist entstanden aus den Predigten der Gemeinde in der Konkordia zum Jahresthema 25/26 „Jesus in den Alltag mitnehmen“. Es geht darum, die 9 Kernpraktiken, wie sie bei Jesus erkennbar sind, im eigenen Leben umzusetzen. Die Predigten dazu kannst du dir in der „Gemeinde in der Konkordia“-App unter Nachfolge anschauen bzw. anhören, oder auf der Website unter www.gemeinde-konkordia.de/praktiken. Dieses E-Book soll inspirieren und praktische Übungen aufzeigen. Teile des Materials basieren auf dem Kursmaterial Practicing the Way — The Witness Practice („Die Praxis des Zeugnisgebens“) von John Mark Comer.

© Gemeinde in der Konkordia, Evangelische Freikirche Bühl

Dieses E-Book ist kostenlos und darf gerne weitergegeben und für nichtkommerzielle Zwecke genutzt werden.

Eine kommerzielle Nutzung oder anderweitige Verwertung ist nicht gestattet.

Teil 1 — Ein Heiligtum in der Zeit

Zusammenfassung der Predigt von Jochen Geiselhart

Am Sonntag Trinitatis beginnt die Predigt mit einer Klarstellung: Charismatisch zu sein ist kein Merkmal einer besonders frommen Ecke der Kirche, sondern seit 1. Petrus 1,2 ein trinitarisches Geschehen — Vater, Sohn und Heiliger Geist wirken gemeinsam. Charisma kommt von Charis, Gnade, und Gnade bedeutet, dass etwas unverdient empfangen wird. Genau das ist auch das Thema des Tages: ein Geschenk, das Gott macht, aufgeteilt auf zwei Sonntage, der Sabbat, der Tag Gottes. Das hebräische Wort Shabbat kommt von der Wurzel „aufhören, etwas beenden“ — modern übersetzt: „Lass mal gut sein.“ Man könnte einwenden, der Sabbat sei doch etwas typisch Jüdisches, unter dem Gesetz, und Christen seien davon frei. Aber der Sabbat war da, bevor es überhaupt ein Gesetz gab — er ist der Abschluss der Schöpfung selbst. Dass die ersten Christen sich zusätzlich am ersten Tag der Woche, dem Sonntag, trafen (wie es in der Apostelgeschichte heißt), lag schlicht daran, dass sie fast ausschließlich Juden waren und daneben weiterhin den Sabbat hielten. Unser Sonntag ist historisch aus dem jüdischen Sabbat erwachsen.

Ein zentraler Gedanke: Für die Juden ist der Tempel ein Heiligtum im Raum, während der Sabbat ein Heiligtum in der Zeit ist. Gott ist kein Gott des Ortes — selbst der Tempel wurde zerstört, und Jesus kündigte an, dass er wieder abgerissen würde. Die Heiligkeit dieser Gottesdiensträume entsteht nur dadurch, dass Menschen gerade jetzt dort sind; ansonsten sind es einfach nur Räume mit Stühlen und Technik. Die Heiligkeit ist nicht im Raum gefangen, sondern in der Zeit. In 1. Mose 2,1–2 heißt es: „So waren der Himmel und die Erde mit ihrem ganzen Heer vollendet. Da brachte Gott am siebten Tag sein Werk, das er geschaffen hatte, zur Vollendung und ruhte am siebten Tage von all seiner Arbeit ... Und Gott segnete den siebten Tag und heiligte ihn, denn an ihm hat Gott von seinem ganzen Schöpfungswerk ... geruht.“ So wie es naturwissenschaftliche Grundgesetze gibt (Schwerkraft), gibt es auch geistliche Grundgesetze wie Saat und Ernte — und der Sabbat gehört zu den Grundgesetzen, die in der Schöpfung selbst niedergelegt sind. In der Schöpfung, und so auch bei den Juden, beginnt der Tag immer am Vorabend und endet am Abend des folgenden Tages — die Nacht gehört zum Tag dazu, nicht erst das Aufstehen danach. Eine Woche hat einen von Gott gegebenen Rhythmus: Selbst die radikalen Versuche der Französischen Revolution, aus der Sieben-Tage-Woche eine Zehn-Tage-Woche zu machen, wurden nach kurzer Zeit aufgegeben, weil Produktivität und Volksgesundheit massiv litten.

Wichtig ist dabei die rabbinische Lesart: Gott hat sich am siebten Tag nicht einfach in die Hängematte gelegt, sondern „Ruhen“ war selbst eine Tätigkeit — die Vollendung der Schöpfung. Gott erschuf an diesem Tag etwas Neues: die Ruhe selbst, das Ziel der ganzen Woche. Der Hebräerbrief (Kapitel 4, wird in Teil 2 vertieft) spricht von einer Ruhe, die noch aussteht — der Ewigkeit, auf die alles zusteuert. Ruhe ist deshalb nicht einfach „nichts tun“ oder „die Zeit vertreiben“. Eine kleine Alltagsbeobachtung im Urlaub bringt das auf den Punkt: Eine Verkäuferin entschuldigt sich für die Wartezeit, und die Antwort „Ich habe Zeit“ wird selbst zu einem kleinen Luxusmoment — Zeit haben, statt sie zu vertreiben.

Der siebte Tag ist dreifach ausgezeichnet: Er ist ein Tag der Vollendung (Gott bringt alles zu einem guten Ende — eine tröstliche Botschaft gerade für Menschen, die mitten in einer schwierigen

Lebensgeschichte stecken und sich fragen, ob es je gut wird), ein Tag des Segens (Gott segnet nicht einen Ort, einen Tempel, einen Altar oder ein Kreuz, sondern eine Zeit — „Segen“ heißt wörtlich „Gutes sprechen“) und ein Tag der Heiligung (hebräisch Kadosch — etwas wird beiseitegesetzt, anders als alle anderen Tage). An diesem Tag schauen wir unsere Endlichkeit ebenso an, wie wir den Blick auf die Ewigkeit richten. Zitiert wird der Rabbi Abraham Joshua Heschel: „Mit der Technik hat der Mensch den Raum erobert. Dieser Triumph wurde häufig nur dadurch errungen, dass der Mensch einen wesentlichen Teil seiner Existenz opferte — nämlich die Zeit ... Im Reich der Zeit ist das Ziel nicht haben, sondern sein, nicht besitzen, sondern geben, nicht beherrschen, sondern teilen.“ Das ist die Freiheit des Sabbats: frei zu sein von dem, was diese Welt einfordert — auch wenn diese Welt zu Recht unsere Arbeit braucht.

Der zweite Punkt: Der Sabbat ist Teil unserer „Verfassung“, des Dekalogs — der zehn Worte, wie es wörtlich heißt. Jesus selbst hat sie in Matthäus 5,18 bestätigt, sie gelten weiterhin. Auffällig ist, dass das Sabbatgebot (je nach Zählung das vierte oder fünfte Gebot) in beiden Fassungen genau in der Mitte steht — als Scharnier zwischen den Geboten, die Gott betreffen, und denen, die auf den Mitmenschen gerichtet sind. Und es ist ein Doppelgebot: Sechs Tage sollst du arbeiten, einen Tag ruhen. Arbeit ist keine Sünde, sondern göttliche Bestimmung, in der Schöpfung verankert — aber es soll immer diesen Moment des Anhaltens geben. In 2. Mose 20,8–11 heißt es: „Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heilig hältst ... Denn in sechs Tagen hat der Herr Himmel und Erde geschaffen ... aber am siebten Tag hat er geruht.“ Bemerkenswert: Selbst Knecht, Magd und Vieh sollen ruhen — sozial revolutionär für die damalige Zeit, denn Sklaven und Maschinen „laufen doch normalerweise durch“. Das Sabbatgebot ist zugleich das längste und das am häufigsten wiederholte Gebot der Bibel — vermutlich, weil es am wenigsten befolgt wurde. Ein amerikanischer Autor aus Portland (John Mark Comer) bringt es auf den Punkt: Pastoren hätten „aus den zehn Geboten neun gemacht“ und seien noch stolz darauf, immer erreichbar zu sein und nie eine Pause zu machen.

In 5. Mose 5 wird das Sabbatgebot nach 40 Jahren Wüstenwanderung wiederholt — mit einer anderen Begründung: nicht mehr die Schöpfung, sondern die Befreiung aus der Sklaverei in Ägypten. Der Sabbat wird so zu einem Tag der Freiheit — auch für den Fremdling im Land. Was hält uns heute in Knechtschaft? Als Beispiel dient das Smartphone: die ständige Erreichbarkeit, die Angst, etwas zu verpassen (FOMO), ist ein moderner „Sklaventreiber“. Der Sabbat ist ein Zeichen der Freiheit, das sagt: „Ich muss nicht.“ Man entdeckt, dass die Welt sich auch ohne die eigene Präsenz weiterdreht — für Pastoren heißt das: Das Reich Gottes geht nicht unter, nur weil man selbst gerade nicht präsent ist. Permanente Verfügbarkeit ist eine Form von Götzendienst. Die Predigt schließt mit dem Gedanken, dass Zeit das gerechteste Geschenk Gottes ist — jeder bekommt sieben Tage zu 24 Stunden — und mit der Ankündigung einer „Sabbat-Challenge“ als praktische Einladung, es auszuprobieren, so wie gläubige Juden den Sabbat am Vorabend wie eine einziehende Königin begrüßen.

Ergänzungen aus Practicing the Way

Der Kurs unterstreicht mit einer medizinischen Studie, wie handfest der Sabbat wirkt: Eine Untersuchung an einer großen Gemeinschaft von Christen, die den Sabbat konsequent halten, ergab, dass sie im Schnitt nicht nur glücklicher sind, sondern elf Jahre länger leben als der Durchschnitt — rechnet man die über ein Leben verbrachte Sabbatzeit zusammen, kommt ziemlich genau dieselbe Zahl heraus. Zum Prinzip, dass sich der Rhythmus von sechs Tagen Arbeit und einem Tag Ruhe wie ein Naturgesetz verhält, zitiert der Kurs den Philosophen H. H. Farmer: „Wenn du gegen den Strich des Universums lebst, bekommst du Splitter.“ Und zur Frage, ob der Sabbat für Christen heute noch verbindlich ist, wird Wayne Muller zitiert: Der Sabbat sei „keine lästige Forderung einer gesetzgebenden Gottheit — ‚Du sollst, du solltest besser, du musst‘ — sondern die Erinnerung an ein Gesetz, das fest in die Struktur der Natur eingewoben ist. Es ist eine Erinnerung daran, wie die Dinge wirklich sind, der rhythmische Tanz, dem wir unausweichlich angehören“ (Wayne Muller). Zur Wirkung, die der Sabbat über den einen Tag hinaus entfaltet, bringt der Kurs ein Zitat des Theologen Walter Brueggemann: „Menschen, die Sabbat halten, leben alle sieben Tage anders“ (Walter Brueggemann).

Teil 2 — Lastenträger und Herr des Sabbats

Zusammenfassung der Predigt von Jochen Geiselhart

Der zweite Teil beginnt mit einer kurzen Wiederholung: Der Sabbat wurde schon bei der Schöpfung installiert, und die Rabbinen verstehen Gottes Ruhen am siebten Tag nicht als bloßes Nichtstun, sondern als Vollendung des Werks durch das Erschaffen der Ruhe selbst. Der hebräische Begriff dafür, Minuach, bedeutet mehr als Ruhezustand — er meint auch Glück, Frieden, Harmonie. Genau daran krankt die Welt: Es gibt keinen Frieden, keine Ruhe, weil Gott nicht im Mittelpunkt steht — „der Mensch ist dem Menschen ein Wolf“, und an dieser Diagnose hat sich seit dem Sündenfall nichts geändert. Wieder wird betont: Das Sabbatgebot ist im Dekalog das längste und am häufigsten wiederholte — vermutlich, weil es kaum gehalten wurde. Sogar dem Land sollte ein Sabbat gegeben werden (nicht säen, nicht ernten), und eine der biblischen Begründungen für das Babylonische Exil ist genau das: Israel hat dem Land nicht die Sabbate gegeben, die es ihm schuldete, sondern es ausgebeutet statt bebaut — ein Bild, das bis heute trägt: „Wir sägen an dem Ast, auf dem wir sitzen.“

Die zwei unterschiedlichen Begründungen des Sabbatgebots — in 2. Mose 20 die Schöpfung, in 5. Mose 5 die Befreiung aus der Sklaverei — werden vertieft: Der Sabbat ist ein Symbol der Freiheit. Sklaven dürfen nicht ruhen, sie dürfen sich nicht einmal richtig hinsetzen. Bezeichnend ist der jüdische Brauch, sich beim Sederabend vor dem Passafest bewusst an den Tisch zu lehnen (statt aufrecht zu sitzen) — ein Zeichen: Wir sind Freie, keine Sklaven mehr, und dürfen deshalb liegen wie die Vornehmen. In Jeremia 17 wird das Sabbatgebot noch einmal konkret: „Hört auf, Lasten aus euren Häusern hinaus- und in eure Häuser hineinzutragen“ — im ersten Sinn geht es um körperliche Arbeit, im übertragenen Sinn um die Lasten, die wir mit uns herumtragen, obwohl der Sabbat genau der Moment ist, in dem sie uns abgenommen werden. Von hier aus schlägt die Predigt den Bogen zu Matthäus 11,28–30: „Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, ich will euch Ruhe geben. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir ... so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen.“ Für die ursprünglichen Hörer war das ein Aufruf, Jesus als Rabbi nachzufolgen — „ein Joch aufnehmen“ war ein feststehender Ausdruck dafür, sich einem Lehrer anzuschließen. Es geht um einen Lastenaustausch: die eigenen Lasten bei Jesus ablegen — was aber auch bedeutet, ihm zu folgen. Die Predigt warnt vor einem verbreiteten Muster: im Gebet die eigene Schuld abzugeben, sich dann aber umzudrehen, das Päckchen wieder aufzunehmen und weiterzuschleppen. Ergänzt wird das mit Matthäus 6,33 („Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes“) im Kontext der Sorge ums tägliche Brot — Sorgen gehört zu den Themen, über die man in jeder Gemeinde jederzeit predigen kann, weil so viele darin gefangen bleiben, obwohl sie wissen, dass sie ihre Sorgen eigentlich abgeben dürfen.

Ein zentraler Gedanke ist, wie der Sabbat im Judentum konkret gelebt wird: als Tag der Ruhe, aber nicht des Zeitvertreibs — der Moment, in dem klar wird, was wirklich zählt. Kaum jemand sagt auf dem Sterbebett, er hätte gern mehr Zeit im Büro verbracht; was am Ende zählt, sind Beziehungen, nicht Besitz. Deshalb ist der Sabbat auch ein Tag, um in Beziehungen zu investieren — im Judentum ausdrücklich ein Tag, an dem keine Probleme besprochen und keine Termine organisiert werden, sondern gelacht und Angenehmes geteilt wird (nach der Beschreibung von Heschels

Tochter im Vorwort zu seinem Buch „Der Sabbat“). Diese Beziehungen — nicht Dinge — sind das Einzige, was wir mit in die Ewigkeit nehmen, und deshalb lohnt es sich, das gemeinsame Miteinander schon jetzt einzuüben, statt in Nebensächlichkeiten (etwa im ewigen Rechthabenwollen) die Perspektive der Ewigkeit zu verlieren.

Zum Verhältnis Jesu zum Sabbat: Jesus war ein praktizierender Jude — beschnitten, in der Synagoge zu Hause. In Lukas 4 liest er in Nazareth aus der Schriftrolle und erklärt anschließend, die gelesene Verheißung sei „heute vor euren Augen Wirklichkeit geworden“ — ein unmissverständlicher Messiasanspruch, der die Zuhörer so aufbrachte, dass sie ihn von einem Felsen stürzen wollten. Jesus hat den Sabbat nie kritisiert oder abgeschafft, sondern nur die Haltung derer korrigiert, die ihn zu einem Regelwerk verengt hatten. Zwei Begebenheiten aus den synoptischen Evangelien zeigen das: die Jünger, die am Sabbat Ähren ausrupfen und essen, und die Heilung eines Mannes mit gelähmter Hand in der Synagoge (Markus 3). Jesus fragt dort: „Darf man am Sabbat Gutes tun oder Böses tun? Darf man ein Leben retten oder zugrunde gehen lassen?“ — und blickt die Schweigenden „voller Zorn an, betrübt über die Verstocktheit ihres Herzens“, bevor er heilt. Der Sabbat ist um des Menschen willen gemacht, nicht der Mensch um des Sabbats willen — ein Tag, an dem Gutes zu tun die eigentliche Aufgabe ist, nicht bloßes Hängemattenliegen. In Johannes 5 heilt Jesus an einem Teich namens Bethesda einen seit Jahren Kranken ausgerechnet am Sabbat und begründet das mit den Worten: „Mein Vater wirkt ununterbrochen bis zu dieser Stunde, darum wirke ich auch“ — Gott macht keine Pause darin, Menschen zur Ruhe zu bringen, und es wäre klüger, mit ihm mitzuarbeiten statt dagegen.

Den Abschluss bildet Hebräer 4,1–11: Die Verheißung, in Gottes Ruhe einzugehen, ist noch nicht erfüllt — die Generation der Wüstenwanderung ist wegen ihres Unglaubens nicht ins verheißene Land (das „Land der Ruhe“) gelangt, und der Hebräerbrief warnt davor, denselben Fehler zu wiederholen. Entscheidend ist die Beobachtung: Wer in Gottes Ruhe eingegangen ist, „ist auch zur Ruhe von seinen eigenen Werken gekommen, gerade so wie Gott von den seinen“ — das eigene Tun fügt dem, was Gott bereits vollbracht hat, nichts mehr hinzu. Psalm 127 (im Kontext gelesen, nicht nur als Ausrede fürs Verschlafen) bringt das auf den Punkt: „Wenn der Herr das Haus nicht baut, dann bauen die Bauleute umsonst.“ All die Schuld, alle Scham ist bereits abgetragen — doch der Weg vom Kopf zum Herzen, diese Wahrheit wirklich zu glauben, bleibt, mit Sören Kierkegaard gesprochen, „der längste Weg dieser Welt“. Der Schlussvers (Hebräer 4,11) ruft dazu auf, „eifrig darauf bedacht zu sein, in jene Ruhe einzugehen“ — nicht als zusätzliche Anstrengung, sondern als bewusstes Einüben dessen, dass alles bereits getan ist. Die Predigt endet mit der erneuten Einladung zur Sabbat-Challenge und dem Bild vom Sabbat als Königin, die man mit Vorfreude empfängt.

Ergänzungen aus Practicing the Way

Zur Beobachtung, dass die Deuteronomium-Fassung des Sabbatgebots die Befreiung aus Ägypten statt der Schöpfung als Begründung nennt, entfaltet der Kurs das Bild von Pharao als zeitlosem Archetyp: Ägypten stehe in der Bibel nicht nur für ein historisches Reich, sondern für jede Kultur des permanenten Mehr — erkennbar auch am Motiv der Pyramide auf der Rückseite der Ein-Dollar-Note, unvollendet, als Zeichen eines Verlangens, das nie an sein Ende kommt. Sklaven, so der Kurs, bekommen keinen Sabbat — sie haben nur Wert durch das, was sie produzieren. Ruhe dagegen

ist das, was folgt, wenn man von Gott befreit wurde. Und zur Frage, warum Sabbat halten heute so schwerfällt, obwohl niemand mehr ein Pharao über sich hat, stellt der Kurs fest: „Ägypten ist nicht nur um uns herum, es ist in uns“ — die eigene Gier, der eigene Neid, die eigene Unzufriedenheit müssen im Sabbat ebenso überwunden werden wie äußerer Druck. Passend dazu beschreibt der Kurs mit einem Begriff von Ruth Haley Barton die „Zug-Druck-Dynamik“: ein Sehnen nach Jesus und seiner Ruhe einerseits, ein innerer Widerstand dagegen, die eigene Selbstbestimmtheit aufzugeben, andererseits. Zur Frage, welche unsichtbaren Mächte hinter dieser Rastlosigkeit stecken, zitiert der Kurs den Theologen Walter Wink, der die „Mächte“ (Epheser 6) als „zugleich himmlisch und irdisch, göttlich und menschlich, geistlich und politisch, unsichtbar und sichtbar“ beschreibt — struktureller Rassismus, Gier, politische Korruption eingeschlossen.

Zum Aspekt der Freude und des bewussten Feierns, den die Predigten nicht vertiefen, ergänzt der Kurs, dass der Sabbat neben Stopp und Ruhe auch aus Genuss und Anbetung besteht. Der Autor Dan Allender beschreibt den Sabbat als „die Königin aller Tage, der Tag, an dem Spaltung, Not und Tod beiseitegelegt werden, um unsere Verbindung mit Gott zu feiern“ (Dan Allender), und empfiehlt für den eigenen Sabbat zwei bewusste Listen zu führen — eine „Ich werde“- und eine „Ich werde nicht“-Liste —, um den Tag vor allem zu schützen, was ablenkt, ohne daraus ein neues Gesetz zu machen. Zur Gefahr, dass aus einem gehaltenen Sabbat unbemerkt ein bloßer „freier Tag“ wird, prägt der Kurs den Begriff des „sabbischen“ Tages — ein Tag, der Sabbat genannt wird, es aber inhaltlich nicht ist, weil er sich in Ablenkung statt in Ruhe, Genuss und Anbetung auflöst. Rabbi Abraham Joshua Heschel nennt den Sabbat eine „Architektur in der Zeit“ und die Sabbate „unsere großen Kathedralen“ (Abraham Joshua Heschel) — ein Bild, das die Predigt-Aussage vom „Heiligtum in der Zeit“ noch einmal von einer anderen Seite beleuchtet.

Bezug zu „Nachfolge feiern“ (Richard J. Foster)

Foster hat zwar kein eigenes Sabbat-Kapitel geschrieben, aber sein Kapitel über das Feiern passt verblüffend gut zum Freiheits-Gedanken dieser Predigt: Er erinnert an das biblische Erlassjahr, in dem Schulden erlassen, Sklaven freigelassen, das Land nicht bestellt und Besitz an die ursprünglichen Eigentümer zurückgegeben wurde — „all das war eine Feier der gnädigen Fürsorge Gottes. Auf ihn konnte man sich verlassen, dass er gibt, was gebraucht wird“ (eigene Übersetzung, *Celebration of Discipline*, Kapitel 13 „Die Feier“, S. 190). Und zur Warnung vor einem Sabbat, der zur bloßen Pflichtübung erstarrt, schreibt Foster: „Ohne einen freudigen Geist des Feierns werden die geistlichen Übungen zu leblosen, todbringenden Werkzeugen in den Händen moderner Pharisäer“ (eigene Übersetzung, ebd., S. 191) — ein Gedanke, der zum „sabbischen“ Tag aus dem Kurs passt: Ruhe ohne Freude verfehlt den Sinn des Sabbats.

Foster macht zudem die Freiheit von Sorge zur Voraussetzung echter Feier: „Der Geist des Feierns wird nicht in uns sein, bis wir gelernt haben, ‚um nichts besorgt‘ zu sein“ (eigene Übersetzung, ebd., S. 194, nach Philipper 4,6) — dieselbe Sorglosigkeit, die auch die Predigt aus Matthäus 6,33 herausarbeitet, wird hier zur Voraussetzung dafür, den Sabbat wirklich als Fest zu erleben statt nur als Pause auszuhalten.

Liste praktischer Übungen

Täglich

- Mach ein Nickerchen oder gönne dir bewusst eine kurze Pause vom Tun.
- Geh spazieren in der Natur, ohne Ziel und ohne Handy.
- Halte kurz inne (2–3 Minuten reichen) und richte deinen Fokus bewusst auf Gott — mitten im Alltag, nicht erst am Sabbat.

Wöchentlich

- Wähle einen festen Tag (z. B. am Wochenende) und nimm ihn dir wirklich frei — keine Termine, keine Arbeit, kein „Liegegebliebenes" nachholen.
- Beginne deinen Sabbat am Vorabend (18 Uhr) und beende ihn am nächsten Abend, wie es die jüdische Zählung vorsieht — probier aus, wie anders sich ein so begonnener freier Tag anfühlt.
- Halte einen digitalen Sabbat: Handy auf Flugmodus, Fernseher und Radio aus.
- Verzichte an diesem Tag bewusst auf Kauf und Verkauf, auch online.
- Mach dir vorher einen Plan für den Tag mit drei Elementen: Bibel lesen (z. B. Psalmen), beten (reden und zuhören) und meditieren (etwa Psalm 1, 23, 119 oder 139).
- Pflege bewusst eine Beziehung, die dir wichtig ist — triff einen engen Freund, verbringe Zeit mit der Familie oder intime Zeit mit deinem Partner/deiner Partnerin.
- Nimm dir Zeit, schöne Dinge zu genießen — Poesie, Kunst, Natur, Musik.
- Iss an diesem Tag bewusst und gesund, bewege dich, und schreibe abends ein paar Sätze Tagebuch darüber, wie du Gott und dich selbst an diesem Tag erlebt hast.
- Veranstage ein Sabbatfest oder ein bewusstes gemeinsames Essen mit engen Freunden oder Familie — ohne Probleme zu besprechen, sondern mit Leichtigkeit und Lachen.
- Feiere bewusst: Sing oder tanze zu Musik, die dir Freude macht, lach herzlich — auch das ist eine geistliche Übung, kein bloßer Zeitvertreib.

Monatlich

- Nimm dir einmal im Monat einen ganz bewusst geplanten, längeren Sabbat-Nachmittag oder -Abend mit Freunden oder Kleingemeinschaft.

Saisonal

- Mach einen Tages- oder Wochenendausflug, der ausschließlich dem Ausruhen und Genießen dient.

Jährlich / bei Bedarf

- Mach einen längeren Jahresurlaub, der wirklich Erholung statt Programm ist.
- Erwäge, wenn deine Lebenssituation es zulässt, längere „Sabbat-Zeiten“ bewusst einzuplanen, statt Urlaub nur als Restgröße zu behandeln.
- Nimm dir die Idee des biblischen Erlassjahrs zu Herzen: Vergib bewusst eine offene Schuld, gib etwas Angehäuftes weg, oder lass einmal im Jahr bewusst los, statt immer weiter anzuhäufen — als eigener Ausdruck der Fürsorge Gottes.
- Wenn du merkst, dass Ruhe dir schwerfällt oder Angst macht (Gefühle, die hochkommen, sobald du aufhörst zu funktionieren): Sprich mit einem Freund, einer Kleingemeinschaft oder einem Pastor darüber, statt dich weiter durchzuheizen.

Quellen: Predigtreihe der Gemeinde in der Konkordia „Sabbat“ (2025, Jochen Geiselhardt) · Practicing the Way Kurs – Sabbath (John Mark Comer) · Sabbat-Challenge der Gemeinde in der Konkordia (2025) · Meine Lebensregel – überarbeitet