

REFRESHED – GÖTTLICHE RUHE

Nathanael Rosemann

2. Mai 2021

Einstieg:

Nathanael war als junger Bursche in Australien, Port Douglas und hat dort 2 Jobs gearbeitet. Morgens in einem Hotel bis 14:30, nach einer halben Stunde Pause mit dem Rad zum nächsten Job, nämlich von 15 bis 24 Uhr in einem Restaurant als Tellerwäscher – so hatte er eine 90 Stunden Woche! In dieser Zeit hat er ein Prinzip gelebt, das vielleicht am meisten missachtet und gebrochen wird. Es ist auch unter den 10 Geboten zu finden: „Achte den Sabbat!“ Er hat bei seinen Arbeitgebern in Bezug auf den Sonntag darauf bestanden: „Ich brauche zumindest diesen einen Tag in der Woche frei!“

THEMA: Göttliche Ruhe

1. Sabbat: heißt – „Ausruhen“ oder „Aufhören“
2. Du brauchst Ruhe!
Wir wissen, dass wir Ruhe brauchen und wünschen sie uns auch, aber oft können wir mit dieser Ruhe gar nichts anfangen. Wir beschäftigen uns, um Ruhe zu vermeiden, um uns nicht mit unbearbeiteten Dingen auseinander setzen zu müssen.
3. Du kannst und musst nicht alles schaffen! Wir sind manchmal getrieben von einer „Du kannst alles“ Kultur um uns herum.
4. Du schaffst mindestens soviel – wenn nicht mehr – wenn Du Dir Ruhe gönnst.
5. Es ist nachgewiesen, dass man ab einer gewissen Grenze nicht mehr erreicht, auch wenn man mehr arbeitet. Die Grenze ist dabei ziemlich bei jedem bei 50 Stunden in der Woche! 6 Tage arbeiten ist irgendwie in uns gelegt. 7ter Tag Arbeit ist nicht mehr produktiv.
6. Gott will, dass Du Dir einen Ruhetag gönnst. Dadurch wird deine Produktivität sogar gesteigert.
7. Sabbat erinnert Dich daran, dass Gott Gott ist und Er in Beziehung mit Dir sein will!
8. Der Mensch wurde am 6 Tag geschaffen. Der erste volle Tag des Menschen war ein Sonntag – ein Ruhetag!
9. Der Sabbat erinnert uns daran, dass wir FREI sind.
10. Gott meint es gut mit Dir und will Dich segne.

Zentrale Aussagen:

Ich gestehe mir und anderen ein: meine Kraft ist endlich!

Ich vertraue in seine Kraft, nicht meine.

Ich vertraue in seine Wege, nicht meine.

Bibelverse:

2 Mose 20: 8-11 Heilige den Sabbat...

Psalm 127: 1,2: Wenn der Herr nicht das Haus baut....

2. Mose 34: 21 Sabbat gilt auch für Pflüge- und Erntezeit!

2. Mose 31:12-18 Gott ist Gott und wir sind in heiliger Beziehung zu Ihm...

Jesaja 58:13, 14 Gott meint es gut mit Dir und will dich segnen...

Markus 2: 27 Der Ruhetag wurde für uns gemacht, nicht wir für ihn....

Psalm 92 Sabbat Psalm – lies ihn an Deinem Ruhetag....

Powerful oneliner:

„Was Du aus eigener Kraft schaffst, musst Du auch aus eigener Kraft erhalten.“

„Du schaffst mehr, wenn Du weniger schaffst“

„Wenn Du den Sabbat brichst, wird es Dich brechen.“

„Lebe in Gottes Rhythmus“

Zehn Gebote:

In den Geboten 1 bis 3 geht es um meine Beziehung zu Gott

In den Geboten 5 bis 10 geht es um meine Beziehung zu Menschen

Genau dazwischen ist das Sabbat Gebot, es verbindet beide Dimensionen und schenkt mir die Zeit, vertikal und horizontal gesunde Beziehungen zu leben.

Reflektion:

Fange an, den Ruhetag zu heiligen. Es wird Ruhe, Kraft, Zufriedenheit und Freude in Dein Leben bringen.

Ruhe am Sabbat, als ob all deinen Arbeit getan ist!

Sei nicht getrieben von der Idee, dass Du alles schaffen kannst!

Austausch:

Fällt es mir schwer, eine Zeitlang nichts zu tun, weil ich mich mit Dingen auseinandersetzen müsste, die ich verdränge?

Action Step & Gebet

Acht Tipps, wie man den Ruhetag gestalten kann:

1. Mach den Tag besonders (heilige ihn)!
2. Plane und bereit ihn vor!
3. Hab' Freude!
4. Tue nichts Alltägliches!
5. Feiere Gott – Sunday is Churchday!
6. Pflege Beziehungen, Ehe und Familie!
7. Mut zur Muße (Nichtstun)!
8. Was immer du tust, tu es langsam, entspannt und bewusst!

nächster Event:

ICF Conference 2021 online mit watchparty in den office Räumen Salzburg oder Reiteralm, Ainring!

nächste Celebration: Sonntag, der 9. Mai 2021 10:30 Uhr

online per fb oder youtube,

live in Salzburg und Ainring.

Genau Infos unter: <https://www.icf-salzburg.at/>