

A long wooden pier extends from the foreground into a calm lake. The sun is setting in the distance, creating a warm, golden glow across the sky and reflecting on the water. The pier is made of weathered wooden planks and has several vertical posts along its length. The overall scene is peaceful and serene.

Erholung pur

Wöchentlich zur Ruhe kommen

Auszug aus dem schweizer Arbeitsgesetz:

- Über das **Wochenende** ist eine **zusammenhängende Ruhezeit von 35 Stunden** (11 Stunden tägliche Ruhezeit + 24 Stunden Sonntag) zu gewähren, welche die Zeit von Samstag 23 Uhr bis Sonntag 23 Uhr einschliessen muss.
- In der Zeit zwischen **Samstag 23 Uhr und Sonntag 23 Uhr** ist die Beschäftigung von Arbeitnehmenden verboten. [...]
- Muss am Sonntag gearbeitet werden, darf der Arbeitnehmer oder die Arbeitnehmerin **nicht mehr als an 6 aufeinanderfolgenden Tagen** beschäftigt werden. (Art 18)

Was war die Inspirationsquelle dafür?

Die Bibel (z.B. 2. Mose 20,9-10):

- 9 Sechs Tage in der Woche sollst du arbeiten und deinen alltäglichen Pflichten nachkommen,
- 10 der siebte Tag aber ist ein Ruhetag für den HERRN, deinen Gott. An diesem Tag darf kein Angehöriger deines Hauses irgendeine Arbeit erledigen. Das gilt für dich, deine Söhne und Töchter, deine Sklaven und Sklavinnen, dein Vieh und für alle Ausländer, die bei dir wohnen.

Warum der Ruhetag?

Gebote regeln die Beziehungen zwischen Gott und Menschen

- Denke an den Sabbat als einen Tag, **der mir allein geweiht ist!**
2 Mose 20,8
- der siebte Tag aber ist ein Ruhetag **für den HERRN, deinen Gott.**
2 Mose 20,10
- Denn in sechs Tagen hat der HERR den Himmel, die Erde, das Meer und alles, was darin und darauf ist, erschaffen; aber am siebten Tag hat er geruht. Deshalb hat der HERR den Sabbat gesegnet und für **heilig** erklärt.
2 Mose 20,11

Warum der Ruhetag?

Schlüsselwort: heilig =

geweiht, speziell, für etwas Besonderes, rein, Gott gehörend

Viel früher z.B. Priester, Opfertiere, Erstgeborene, Tempelgeschirr

Früher z.B. Sonntagskleider, Sonntagsgeschirr, ...

heute z.B. Fußballschuhe, Skalpell, ...

Ruhetag = Gott gewidmet, speziell, für etwas Besonderes ...

Warum der Ruhetag?

»Befiehl den Israeliten: Haltet meine Sabbate, denn sie sind ein Zeichen des ewigen Bundes zwischen mir und euch für alle Zeiten. Dadurch sollt ihr erkennen, dass ich, der HERR, euch heilige. Haltet den Sabbat, denn er soll euch heilig sein. [...] Wer an diesem Tag arbeitet, muss aus seinem Volk ausgestoßen werden und sterben. Arbeitet nur sechs Tage, der siebte Tag soll ein Tag vollkommener Ruhe sein, geheiligt für den HERRN. [...] Er ist ein ewiges Zeichen meines Bundes mit ihnen. 2 Mose 31,13-17

Warum der Ruhetag?

»Befiehl den Israeliten: Haltet meine Sabbate, denn sie sind ein **Zeichen des ewigen Bundes** zwischen mir und euch für alle Zeiten. Dadurch sollt ihr erkennen, dass ich, der HERR, euch heilige. Haltet den Sabbat, denn er soll euch heilig sein. [...] Wer an diesem Tag arbeitet, muss aus seinem Volk ausgestoßen werden und sterben. Arbeitet nur sechs Tage, der siebte Tag soll ein Tag vollkommener Ruhe sein, geheiligt für den HERRN. [...] Er ist ein ewiges **Zeichen meines Bundes** mit ihnen. 2 Mose 31,13-17

Warum der Ruhetag?

»Befiehl den Israeliten: Haltet meine Sabbate, denn sie sind ein Zeichen des ewigen Bundes zwischen mir und euch für alle Zeiten. **Dadurch sollt ihr erkennen, dass ich, der HERR, euch heilige.** Haltet den Sabbat, denn er soll euch heilig sein. [...] Wer an diesem Tag arbeitet, muss aus seinem Volk ausgestoßen werden und sterben. Arbeitet nur sechs Tage, der siebte Tag soll ein Tag vollkommener Ruhe sein, geheiligt für den HERRN. [...] Er ist ein ewiges Zeichen meines Bundes mit ihnen. 2 Mose 31,13-17

Wie können wir den Ruhetag feiern?

1. Plane **zuerst** die Ruhe (das Vergnügen), dann die Arbeit!

Was nicht in deiner Agenda steht, findet nicht statt.

2. Vorfreude kommt durch Vorbereitung!

Es wurde nun schon Abend, und es war Rüsttag, der Tag vor dem Sabbat, sodass die Zeit drängte. Markus 15,42

3. Geniesst ihn als Ruhetag für den Herrn.

Wie können wir den Ruhetag feiern?

Als Fest- und Freudentag (Jes 58,13) befreit von der pausenlosen Frondienst-Arbeit zur Gottesbegegnung.

Mit Gottesdienst und Gotteslob (Ps 92). Die Freude am Herrn ist unsere Stärke!

Dankbares festhalten und feiern des gottgeschenkten Tages- und Wochenwerks (Gen 1)

Gottes Versorgung feiern (Dankt für ihn, Mitmenschen, Gaben, Essen, ...) (2 Mose 16)

Wie können wir den Ruhetag feiern?

Ruhen = Geist, Seele, Körper + Beziehungen aufladen



Wie können wir den Ruhetag feiern?

Ruhen = Geist, Seele, Körper + Beziehungen aufladen
z.B. nicht beschäftigt mit Arbeit, Lernen, Kaufen und Geld



Wie können wir den Ruhetag feiern?

Ruhen = Geist, Seele, Körper + Beziehungen aufladen

Schlafen, hängen, nichts tun, runterfahren (offline ≠ Bildschirm)



Wie können wir den Ruhetag feiern?

Ruhen = Geist, Seele, Körper + Beziehungen aufladen
ungeteilte Zuwendung für Gott, sich und Menschen



Wie können wir den Ruhetag feiern?

Ruhen = Geist, Seele, Körper + Beziehungen aufladen

Abwechslung, Ausgleich



Warum nicht wöchentlich zur Ruhe kommen?

Wir klauen Gott den Tag, der ihm gehört und nehmen ihn für uns!

- der siebte Tag aber ist ein Ruhetag für den HERRN, deinen Gott.

2 Mose 20,10

- Wir suchen nicht Gott (Beziehung), sondern seine Gaben.
- Wir vertrauen auf unsere Arbeits-Kraft, aber nicht auf ihn.
- Wir versuchen es andern recht zu machen, aber nicht Gott.
- Wir wollen unsere Ruhe haben und nicht seine Werke tun.

Wöchentlich zur Ruhe kommen

Wir haben die Tendenz
Gott zu vergessen.

Der wöchentliche
Ruhetag für Gott hilft
uns,

- ihn nicht zu vergessen,
- ihm für alles zu danken
- zur Ruhe zu kommen
- und seine Werke in
seiner Kraft zu tun.



Wöchentlich zur Ruhe kommen

Vertiefungs-Fragen:

- Was hält dich ab, wöchentlich einen Ruhetag für Gott zu feiern?
- Wie sieht ein idealer Ruhetag mit Gott für dich aus?
- Was kommt zu kurz und wie lädst du dich in den Bereichen auf?



Wöchentlich zur Ruhe kommen

Am nächsten Sabbat aber versammelte sich fast die ganze Stadt,
um das Wort Gottes zu hören. Apostelgeschichte 13,44

(= Vision Family Church)

