

SABBAT  
MEHR  
WENIGER  
GENUG

*Mein Tag mit Gott*



ADVENT  
VERLAG

**PROJEKTLEITUNG:** Manuela Hübler

**KORREKTORAT:** Nicole Spöhr

**GRAFISCHE GESTALTUNG:** Büro Friedland, Hamburg

**TITELFOTO:** HannaTor / Shutterstock.com

**GESAMTHERSTELLUNG:** Thiele & Schwarz, Kassel

Die Bibelzitate sind folgenden Übersetzungen entnommen:

DBU = Das Buch. Neues Testament, Psalmen, Sprichwörter – übersetzt von Roland Werner,

© 2022 SCM R. Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen

LUT = Lutherübersetzung (revidiert 2017), © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

NLB = Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002/2006/2017 SCM R. Brockhaus

in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Holzgerlingen

1. Auflage 2023

© 2023 Advent-Verlag GmbH, Pulverweg 6, 21337 Lüneburg

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ohne Zustimmung des Verlags ist unzulässig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Rechte vorbehalten – Printed in Germany

ISBN: 978-3-8150-1447-9

# Inhalt

## KAPITEL 1

Sabbat & Schöpfung – *Rolf Pöhler* \_9

## KAPITEL 2

Sabbat & meine Beziehung mit Gott – *Christian & Manuela Hübler* \_21

## KAPITEL 3

Sabbat & die Ökonomie des Genug – *Roland Nickel* \_33

## KAPITEL 4

Sabbat & Gemeinschaft – *Judith Fockner* \_45

## KAPITEL 5

Sabbat & Besinnung – *Udo Brünner* \_57

## KAPITEL 6

Sabbat & Lobpreis – *Michael Nestler* \_69

## KAPITEL 7

Sabbat & Identität – *Filip Kapusta* \_81

## KAPITEL 8

Sabbat – ganz persönlich – *Heidemarie Klingenberg* \_93

# Heb' den Schatz!

Mit Höchstgeschwindigkeit auf der Autobahn. Wir rasen von Termin zu Termin. Nur nicht schlapp machen; immer konzentriert sein; sein Bestes geben. So sieht der Alltag vieler Menschen aus. Selbst wenn wir die Aufgaben lieben, denen wir uns täglich stellen, kostet das Leben seelische und körperliche Kraft.

Wie gut, dass Gott einmal in der Woche das Tempo unserer Lebensfahrt drosselt. Er sieht, wie viel wir leisten und lädt uns ein, auf die Bremse zu steigen und bei ihm Rast einzulegen. Wir dürfen den festen Griff um das Lenkrad lockern und tief durchatmen; denn Gott beschenkt uns mit dem SABBAT, seinem Ruhetag. Ein Tag, an dem wir nichts müssen, sondern einfach sein dürfen.

Gottes Ruheangebot eröffnet eine besondere Zeit, in der Christen ihrem Schöpfer, ihren Mitmenschen und sich selbst begegnen können. Manchmal feiern sie den Tag sehr bewusst, manchmal nur aus Gewohnheit.

In diesem Buch haben wir verschiedene Autorinnen und Autoren eingeladen, einen Aspekt des Sabbats zu beleuchten, der ihnen am Herzen liegt. Entstanden sind persönliche Texte, die erahnen lassen, wie komplex Gottes Gedanken und Segnungen rund um diesen Tag sind. Und alle Texte bejahen eins: Mit dem Sabbat legt Gott einen großen Schatz in unsere Hände, der entdeckt und genossen werden will.

Dabei kann dir dieses Buch zur Seite stehen. Mach es dir damit auf der Couch oder einer Parkbank gemütlich, reflektiere deine Sabbaterfahrungen und begegne Gott ganz neu. Du darfst dir diese Zeit der Gemeinschaft und des Auftankens nehmen. Lass es dir bei Gott gut gehen!

Dein Advent-Verlag



# Sabbat und Gemeinschaft

KAPITEL 4 // JUDITH FOCKNER

# Seid umschlungen

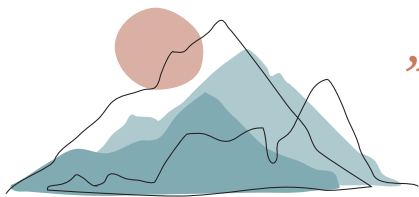
„Hier. Ich habe etwas gefunden, das dir weiterhelfen wird!“ Stefans Schwester streckt ihm ein Buch entgegen. *Neun Wege, Gott zu lieben*. Der Titel klingt vielversprechend. Kurz zuvor hatte Stefan in einem persönlichen Gespräch seiner Frustration Luft gemacht: „Alle Gläubigen in meinem Umfeld sprechen von ihrer „Beziehung zu Jesus“. Das klingt so romantisch. Doch was genau meinen sie damit? Ich kann ihn weder sehen noch hören. Er kann mich nicht anfassen – zumindest tut er es nicht. Ich kann nur lesen, was andere über Gott und ihre Gespräche mit ihm geschrieben haben. Dann kann ich in die Stille hineinreden und mir überlegen, was er vielleicht antworten würde. Nennt man das eine ideale Beziehung?“

„Menschen erfahren Gott auf unterschiedliche Art und Weise“, lautet die Antwort seiner Schwester. „Vielleicht hast du noch nicht den passenden Weg gefunden. Beschäftige dich doch einmal mit den verschiedenen geistlichen Temperamenten, die das Buch beschreibt.“ Das Konzept von Gary L. Thomas bietet Stefan ein reiches Angebot an Möglichkeiten, mit Gott Kontakt aufzunehmen: die Faszination der Natur auf sich wirken lassen, schöne Dinge genießen, sich der Begeisterung hingeben, Oberflächlichkeiten weglassen und zum Kern des Lebens vordringen, aktiv werden, für andere sorgen und vieles mehr. Stefan versucht sich auf all diesen Wegen. *Seinen* individuellen heißen Draht zu Gott findet er trotzdem nicht.

Erst Monate später wird Stefan bewusst, dass es in seinem Leben sehr wohl Situationen gibt, in denen er sich regelmäßig mit Gott verbunden fühlt: in Gemeinschaft. Auch wenn er den Sabbatmorgen manchmal stressiger erlebt, als ihm lieb ist – sobald er neben anderen Gläubigen in der Gemeinde sitzt und in den vertrauten Gesang einstimmt, kommt seine Seele zur Ruhe.

*Wir sind versammelt. Wir sind alle Kinder Gottes. Wir feiern; wir beten gemeinsam unseren Vater an. Da gehören wir hin.*

Dass Stefan seine geistliche Quelle nicht früher wahrgenommen hat, liegt wohl daran, dass er kein extravertierter Mensch ist. Er steht nicht am Eingang des Gemeindehauses, um die Ankommenden überschwänglich in den Arm zu nehmen. Es kostet ihn viel Überwindung, auf dem Podium eine Erfahrung zu erzählen. Stefan ist von Natur aus zurückhaltend. Und doch nimmt er sie alle wahr; die Alten und Jungen, Auffallenden und Unscheinbaren. Er sagt, die Weisheit seiner Geschwister im Bibelgespräch bringe ihn Gott näher als seine eigenen Versuche in der Stille. In ihren Glaubenserfahrungen könne er seine eigene Liebe zu Jesus fühlen. Für Stefan wäre ein Sabbat *ohne Gemeinschaft* ein großer Verlust – und bleibt hoffentlich eine Ausnahme.



*„Ich freute mich über die,  
die zu mir sagten:  
„Lasst uns gehen  
zum Haus des HERRN!““*

PSALM 122,1 DBU



Nicht alle Christen empfinden so wie Stefan. Für manche ist die Begegnung mit Menschen – und ihrer unterschiedlichen Art zu glauben – mehr Herausforderung als Glück. Auch ich selbst habe mich schon bei dem Wunsch ertappt, am Ruhetag niemanden sehen oder hören zu wollen, und ganz ohne Ablenkung bei mir zu sein. Allerdings gab es einen Sabbat vor ein paar Jahren, der etwas in Gang setzte, das meine Haltung veränderte. Es war ein schrecklicher Tag.

Als wir um 10 Uhr in der Gemeinde eintrafen, erfuhren einige, was andere schon wussten: Wenige Stunden zuvor, am Freitagnachmittag, war Alex, unser Pastor, mit seinem Rennrad von einem LKW überrollt worden und noch an der Unfallstelle gestorben. Der Schock, die Unfassbarkeit, die Schwärze dieser Tatsache versetzte die meisten von uns in eine Starre, in der wir für den Rest des Tages verharnt hätten. Doch aus dem silbernen Auto auf dem Gemeindeparkplatz stiegen Katrin, Alex' Frau, und Lennart, sein 13-jähriger Sohn. Sie waren gekommen! Sie hatten sich nach der furchtbarsten Nacht ihres Lebens nicht in die Einsamkeit zurückgezogen, sondern sich bewusst in *unsere* Gemeinschaft begeben. – Was für ein Vertrauen. Und was für eine Aufgabe.

Es blieb unserem gebeutelten Haufen also nichts anderes übrig, als unsere unsicheren Arme auszubreiten, und die beiden schützend aufzunehmen. Die geplante Kindersegnung fand an diesem Sabbat nicht statt. Der Großvater der Kleinen, der die fröhliche Stunde geleitet hätte, nahm nun die schwere Last auf seine Schultern, nach Worten zu suchen, für die es keine gab. Unsere Trauer folgte keinem vorgeschriebenen Programm. Wir saßen weinend und klagend, beteten unseren Schmerz laut und stumm zu unserem himmlischen Vater. Wir fühlten uns wie hilflose Kinder, die sich im Wald verlaufen hatten. Dann sangen wir Lieder, die Katrin sich wünschte, um uns aneinander und an der Liebe Gottes festzuklammern.




*Es braucht Zeit ...*

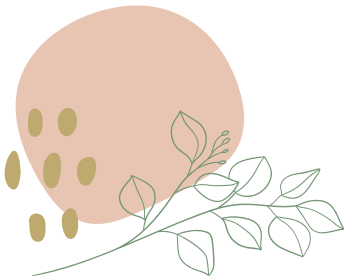
Das war im Herbst 2020. Die Pandemie hatte uns eiserne Regeln auferlegt. Abstand und Maske. Nichtsdestotrotz sagte die Witwe unseres Pastors am Ende der Stunde, sie wolle draußen am Ausgang von *jedem einzelnen* in den Arm genommen werden. In ihrer gebrochenen Stimme lag eine Bestimmtheit, der wir uns gern beugten. Und sie entschied sich auch in den folgenden Wochen mutig, einen Teil ihrer Last auf mehrere Schultern zu verteilen.

„Gibt es etwas, das ich für dich tun kann?“, fragte ich die Frau, die ich nur flüchtig kannte. „Schicke mir jeden Tag einen Bibeltext auf mein Handy“, kam die prompte Antwort. So begann an jenem Tag eine zaghafte Verbindung, die sich an vielen weiteren Sabbaten vertiefte. Spaziergänge, Gespräche, Gebete, Tränen und Gelächter. Kleine Strecken nahm Katrin mich mit auf den schlimmsten Weg, den ein Mensch auf dieser Welt zu gehen hat. Da tauscht man nicht nur Kuchenrezepte aus. Da kommen die verborgensten Sehnsüchte an die Oberfläche. Wir durften uns so nahekommen, dass das Wort „Schwester“ heute mehr als nur gut gemeint ist. Mittlerweile erleben wir auch leichte, unbeschwerte Stunden miteinander. Die Freiheit und Inspiration dazu schenkt uns der Sabbat.

Je älter ich werde, desto stärker wächst in mir die Überzeugung, dass es im Leben vor allem darum geht, tiefe und ehrliche Gemeinschaft zu leben. „Alle Menschen werden Brüder“, um es mit den Worten des berühmten Dichters Friedrich Schiller auszudrücken. Und dieses Wunder geschieht nicht über Nacht. Es braucht Zeit. Zeit miteinander, egal ob man trauert oder feiert.

Hätte uns Gott keinen wöchentlichen Feiertag ans Herz gelegt, würden wir wohl auf unseren individuellen Eisschollen immer weiter auseinanderdriften. So aber wird unser Alleingang in rhythmischen Abständen unterbrochen. Schon der nächste Gottesdienst, der nächste Sabbatnachmittag, das nächste gemeinsame Essen, der nächste Spaziergang birgt eine Chance. Und alle Begegnungen, die wir in diesem Leben nicht verwirklichen können, kriegen noch eine zweite Chance – in der Ewigkeit. 

*„So sicher der neue Himmel und die neue Erde, die ich erschaffe, vor mir Bestand haben werden, so sicher sollen auch eure Nachkommen und euer Name Bestand haben ... Und an jedem Sabbat wird die ganze Menschheit kommen und mich anbeten“, sagt der HERR.“ (Jesaja 66,22–23 NLB)*



#### ÜBER DIE AUTORIN:

**JUDITH FOCKNER**, ist Theologin und arbeitet als Moderatorin für Hope-TV. Mit ihrem Mann und ihren beiden Söhnen lebt sie in Hessen.

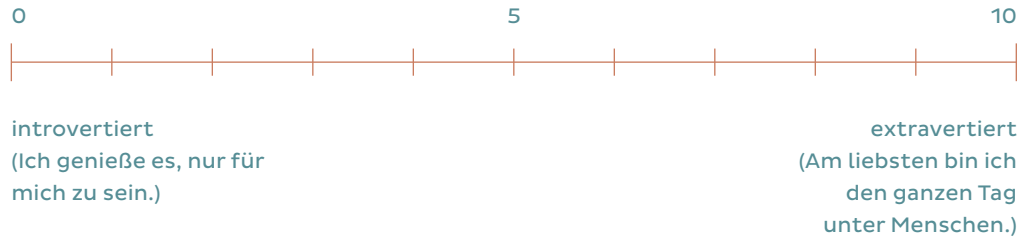
JE ÄLTER ICH WERDE, DESTO STÄRKER WÄCHST IN MIR  
DIE ÜBERZEUGUNG, DASS ES IM LEBEN VOR ALLEM DARUM GEHT,  
*tiefe und ehrliche Gemeinschaft* ZU LEBEN.

JUDITH FOCKNER



# Fragen ZUM TEXT

Manche Menschen ziehen aus der Gemeinschaft mit anderen Energie, manche brauchen Ruhe, um aufzutanken. Wie schätzt du dich selbst ein?



Wie erlebst du das Miteinander in deiner Gemeinde?

*Kreise ein:*

warmherzig / kühl

gelöst / verschlossen

ehrlich / verstellt

interessiert / gleichgültig

vertrauensvoll / misstrauisch

ermutigend / deprimierend

verlässlich / unzuverlässig

RAUM FÜR *Gedanken & Gebete*

A large grid of small red dots arranged in a regular pattern, intended for writing thoughts and prayers. The grid covers most of the page below the title.