Elí Diez-Prida

Ein besonderer Tag
für eine besondere Freundschaft

Grunsätzliches und Praktisches zur Sabbatgestaltung in der Familie

(unvollendetes Manuskript)

Impressum

1989 als Manuskript, 2010 als PDF online veröffentlicht
© by Elí Diez-Prida

Foto Titelseite: MEV

Das PDF darf unentgeltlich weitergegeben werden.
Auf dieses PDF darf im Internet über diese Seite verlinkt werden: http://www.advent-verlag.de/cms/cms/front_content.php?idcat=98&idart=1815 (Zusatzmaterial zum Thema)
Es ist jedoch nicht erlaubt, das PDF selbst oder Teile daraus im Internet (z. B. auf eigenen Webseiten) zu veröffentlichen oder zum Download anzubieten.

Vorwort

Aus Zeitgründen und weil das Material in einem System digitalisiert vorliegt, auf das ich nicht mehr zurückgreifen kann, lag dieses unvollendete Manuskript 21 Jahre brach im Keller. Das Erscheinen des Buches „Jede Woche Urlaub mit Jesus“ von May-Ellen Colón (Advent-Verlag Lüneburg, 2010) hat mich nun dazu bewogen, diese unvollendete Arbeit allen zur Verfügung zu stellen, die sich für das Thema interessieren.

Damit verbinde ich die Einladung, sich ebenfalls an dieser Stoffsammlung zu beteiligen, die wir dann im Internet nach und nach ergänzen können. Es muss nichts Vollkommenes geliefert werden – das Warten darauf könnte 20 Jahre dauern!

Sendet mir euer Material entweder per E-Mail (diez@advent-verlag.de) oder per Post: Advent-Verlag, Herrn Elí Diez-Prida, Pulverweg 6, 21337 Lüneburg. Vielen Dank im Namen aller Leser!

Inhaltsverzeichnis

I. Grundsätzliche Gedenken zur Sabbatheiligung

1. Sabbatheiligung im Alten Testament
2. Die Sabbatheiligung der Pharisäer
3. Jesus und die Heiligung des Sabbats
4. Ellen G. White zur Sabbatheiligung
5. Der moderne Mensch, die Drei-Engel-Botschaft und der Sabbat
6. Der Sabbat – zwischen Gebot und Verheißung

II. Sabbatgestaltung in der Familie

1. Wichtige Vorüberlegungen
2. Praktische Anregungen für die Familie
   2.1 Der Freitagabend
   2.2 Der Gottesdienstbesuch
   2.3 Der Sabbatnachmittag
   2.4 Der Tagesausklang
3. Sabbatgestaltung in anderen Ländern

III. Material- und Ideensammlung

1. Fortlaufende Ideensammlung
2. Bücher, Spiele, Medien
3. Bezugsquellen
4. Anhang
   4.1 „Gesprächskalender“
   4.2 Lied für den Sabbatausklang
   4.2 Meinungsumfrage zum Sabbat (1989)
   4.3 Der Sabbat und die Predigerfamilie
   4.4 Schule und Arbeitsplatz
   4.5 Erfahrungen und Geschichten

liegt vor

Der Sabbat - zwischen Gebot und Verheißung

(von E. Diez am 15.10.89 beim Frauentag in Leonberg gehalten)

Alles, was mit "Geboten" zusammenhängt, hat leider in unserer Zeit einen negativen Touch. Viele Bibelleser sehen rot, wenn sie auf den Begriff "Gebot" stoßen. Sehr oft hängt das mit der Erziehung zusammen, die man genossen bzw. durchlitten hat, oder auch mit einzelnen, schlechten Erfahrungen. Beides hat ihr Gottesbild allzu menschlich geprägt.

Nach einigen Entdeckungen in der Bibel, ist dies für mich persönlich eins der interessantesten Themen der Bibel geworden. Manches davon soll hier im Zusammenhang mit dem Sabbatgebot zur Sprache kommen.

1. Der Sabbat als "Gebot"

1.1 Gott ist der Geber und Erhalter des Lebens. Er will, daß wir das Leben im Überfluß haben - hier und für immer. Welches Interesse sollte er nun haben, dieses Leben durch Gebote oder Verbote einzuengen und einzuschränken? Nicht einengen, sondern schützen und zur Entfaltung bringen - das ist der Sinn seiner Gebote! Darum werden an vielen Stellen die Gebote mit dem Leben in Verbindung gebracht. Hier nur ein paar Beispiele:

2. Mose 20,12 "auf daß du lange lebst ..."

3. Mose 18,5 "der Mensch, der sie (meine Satzungen) tut, wird durch sie leben"

5. Mose 4,1;8,1 "Alle Gebote ... sollt ihr halten ... damit ihr lebt"

Sprüche 4,4 "Halte meine Gebote, so wirst du leben"

Es geht bei diesen und vielen anderen Beispielen keineswegs darum, das Leben durch das Halten der Gebote zu bekommen, sondern das bereits empfangene Leben zu erhalten. Das heißt, die Gebote haben eine ***lebensschützende Funktion***. Man könnte sie daher mit den Leitplanken rechts und links von der Straße vergleichen. Sie sind nicht zur Einschränkung der Freiheit da, sondern zum Schutz des Lebens.

Die Leitplanke "du sollst nicht stehlen" schützt unser Eigentum.

Die Leitplanke "du sollst nicht töten" schützt unser Leben.
Die Leitplanke "du sollst kein falsches Zeugnis reden" schützt unsere Persönlichkeit und Würde.
Die Leitplanke "du sollst nicht ehebrechen" schützt unsere Ehe.

1.2 Und wie steht es mit dem **Sabbatgebot**? Auch das Sabbatgebot hat eine schützende Funktion. Die Leitplanke "du sollst am Sabbat keine Arbeit tun" will uns vor vielen Dingen schützen:
- davor, die Arbeit oder die Freizeit zu vergötzen (vgl. Bacchiocchi, "Deine Zeit ist meine Zeit" S. 72)
- davor, Dinge oder den Menschen zu vergötzen (id. S. 76, 97; auch GK 438)
- vor der eigenen Frömmigkeit sowie vor der Versuchung, sich das Heil verdienen zu wollen (Hebräer 4; Bacchiocchi S. 178-183).

1.3 Wohin es führt, wenn Menschen nicht den Geber und Erhalter des Lebens in den Mittelpunkt stellen, sondern die Leitplanken, die er zum Schutz des Lebens gab, sehen wir deutlich am Beispiel der **Pharisäer**.
Weil es ihnen nicht um den Schutz des Lebens ging, sondern um die eigene Frömmigkeit, bauten die Pharisäer "Zäune" um die Leitplanken Gottes. Mit 365 Zusatzverboten und 248 Zusatzgeboten wollten sie Gottes Schutz menschlich schützen.
Was den Sabbat betrifft, stellten sie z.B. 39 sogenannte "Heiligungsregeln"auf. Hier ein paar Beispiele:
- Ein Taschentuch fiel unter das Verbot, Lasten zu tragen - es sei denn, es hing am Rock, dann galt es als ein Teil des Kleides.
- Unendliche Diskussionen wurden über die Frage geführt, ob beim Sabbat-Opfer die Hände aufgelegt werden sollten oder nicht - wegen der zusätzlichen Anstrengung.
- Genauso heftig wurde darüber diskutiert, ob man ein am Sabbat gelegtes Ei essen oder gar anrühren oder ansehen durfte oder nicht.
- Mehr als einen Sabbatweg (ca. 1 km) durfte man am Sabbat weder gehen noch reiten oder fahren - es sei denn auf dem Wasser. Da nicht überall, wo man hinwollte, Flüsse oder Seen zur Verfügung standen, sattelte man ein Reittier mit einem Wassersack. So konnte man "auf dem Wasser" fahren.

Diese für unsere Ohren lächerlich klingenden Beispiele und viele anderen Satzungen machten die Menschen zu Sklaven des Gesetzes und des Sabbats. Genauer gesagt: zu Sklaven einer verbiesteten Gesetzlichkeit. So weit können fromme Menschen kommen, wenn sie Gottes schützende Einrichtungen menschlich-eigenmächtig schützen wollen!

1.4 In seiner Bergpredigt sagte Jesus: *"Wenn eure Gerechtigkeit nicht besser ist als die der Schriftgelehrten und Pharisäer, so werdet ihr nicht in das Himmelreich kommen." (Matth. 5,20)*
Haben die Pharisäer den Sabbat **gehalten**? Nach dem Buchstaben des Gesetzes Ja! Haben sie den Sabbat **erfüllt**? Nach dem Sinn, nämlich das Leben lebenswerter zu machen und zu schützen, Nein!
Auch wir als adventistische Christen stehen in der Gefahr, Zäune um diese Leitplanke Gottes aufzurichten, erfassen zu wollen, was erlaubt sei und was nicht, eigene Erfahrungen oder Überzeugungen zum verbindlichen Maßstab (also zum Gesetz) für andere zu erheben. Sehr leicht wird dadurch der Tag, der für Gottes Kinder eine "Lust" bedeuten sollte, zur "Last".
Eine persönliche Erfahrung dazu: Als Student blieb ich an einem Freitagabend mit einem Freund bei einer Fahrt per Anhalter auf halber Strecke liegen. Wir verbrachten den Sabbat in unserem kleinen Zelt und hatten im Laufe des Vormittags alles aufgegessen, was wir dabei hatten. Am Sabbat einkaufen - das kam nicht in Frage. So lagen wir den ganzen - im Sommer sehr langen - Sabbat im Zelt mit knurrendem Magen und warteten sehnsüchtig auf den Sonnenuntergang. Wenige Minuten vorher machten wir uns auf den Weg zur nächsten Wirtschaft und stürzten gerade hinein, als der Sekundenzeiger den Sabbatschluß ankündigte. Wir hatten den Sabbat **gehalten** - auf die Sekunde genau. Aber hatten wir ihn **erfüllt**? War das ein Tag der Freude, der Freude am Leben und an der Gemeinschaft mit Gott? Wohl kaum!
Als Kind habe ich häufig den Schluß des Sabbats nicht erwarten können. Heute wäre ich froh, wenn der Sabbat doppelt so lang wäre. An der Länge des Tages hat sich nichts geändert - was hat sich dann geändert? Meine Beziehung zu dem Herrn des Sabbats! Da-

durch hat der Sabbat eine neue Bedeutung bekommen: Er ist zum Schutz dieser Beziehung geworden. Ich empfinde ihn nicht mehr als Vorschrift, sondern als Geschenk.

2. Der Sabbat als "Verheißung"

2.1 Durch die Beziehung zum Herrn des Lebens wird aus dem **"du sollst"** ein **"du wirst"**. Ich bin dabei, zu entdecken, daß fast jedes "Gebot" in der Bibel genau so gut als "Verheißung" angesehen werden kann. Manchmal ist das sofort und deutlich erkennbar, manchmal nicht. Hier zwei Beispiele:
Römer 6,12 "So laßt nun die Sünde nicht herrschen ..." und *Römer 6,14 "Denn die Sünde wird nicht herrschen können über euch ..."*
Matth. 28,19.20 "Gehet hin und machet zu Jüngern alle Völker ..." und *Apg. 1,8 "Ihr werdet die Kraft des heiligen Geistes empfangen ... und werdet meine Zeugen sein ... "*
Der "Gebotscharakter" kommt eigentlich erst durch die Übersetzung: da wo "du sollst" steht, könnte man auch "du wirst" übersetzen (für Imperativ und Futur steht ein und dieselbe Verbform!). Auch im Deutschen kann "du wirst" sowohl Befehls- als auch Verheißungs-Charakter haben: "Du wirst mir das nicht anrühren", dem Kind mit erhobenem Finger gesagt, ist eindeutig ein Gebot/ Verbot, obwohl "du wirst" Futur ist und nicht Imperativ. "Du wirst das Augenlicht wieder bekommen" beinhaltet eher eine Verheißung oder Hoffnung - bei gleicher Verbform.
Neue Perspektiven eröffnen sich, wenn man alttestamentliche Gebote aus dieser Sicht betrachtet ("Du sollst heilig sein, denn ich bin heilig": die Begründung wird erst recht verständlich, wenn aus dem "du sollst" ein "du wirst" durch die Beziehung zum Herrn entsteht: Weil ich heilig bin, wirst du auch heilig sein, wenn du Gemeinschaft mit mir hast).
So auch mit den zehn Geboten: Trifft die Einleitung zu ("Ich bin der Herr, dein Gott"), so wird aus dem "du sollst" ein "du wirst", aus dem Gebot eine Verheißung:
- Wenn ich der Herr deines Lebens bin, dann wirst du das Leben des anderen nicht antasten.

- Wenn ich der Herr deiner Ehe bin, dann wirst du nicht ehebrechen.
- Wenn ich der Herr deines Eigentums bin, dann wirst du nicht stehlen.
- Wenn ich der Herr deiner Zeit bin, dann wirst du gerne den Sabbat für mich reservieren.

Diese Gedanken führen mich zu einer weiteren Überzeugung:

2.2 Die Gebote **halten**, das kann (fast) jeder, sie **erfüllen**, das können nur erlöste Menschen.

Es ist bezeichnend, zu welchem Zeitpunkt Gott dem Volk seine Gebote gab: *"Ich bin der Herr, dein Gott, der ich dich aus Ägyptenland, aus der Knechtschaft, **geführt habe.**" (2. Mose 20,2).* Gott schickte nicht Mose nach Ägypten mit den Gesetztestafeln unter dem Arm und der Botschaft: "Wenn ihr gehorcht, werde ich euch befreien". Nein, er befreite zuerst. Mit anderen Worten: Nur aus der Knechtschaft Befreite sind in der Lage, zu gehorchen.

Die Gebote - dem Buchstaben nach - halten, das kann (fast) jeder: es gibt unzählige Menschen, die nicht töten und auch nicht die Ehe brechen. Sie brauchen dazu keine Christen zu sein. Doch nur erlöste Menschen können diese Gebote wirklich erfüllen - dem Sinne nach, wie in der Bergpredigt ausgeführt. Denn der Ehebruch beginnt im Fühlen und Denken - da hinein reicht nur die erlösende und reinigende Kraft des Blutes Jesu. Und das Töten beginnt schon beim Zorn und Ärger als Vorstufen sündiger Worte und Taten. Der Buchstabe verurteilt die vollendete Tat, der Geist des Gesetzes aber verurteilt bereits die Vorstufen der sündigen Tat. Das Übel bei der Wurzel packen kann aber nur der Herr selbst.

Wer sich vom Gebot "du sollst nicht ehebrechen" eingeengt fühlt, oder auf den Sabbat bezogen: Wer diesen Tag als Last, als einengendes Gebot empfindet, sollte über die Frage nachdenken: Habe ich mich "aus der Knechtschaft" der Sünde befreien lassen? Hat mich Jesus wirklich er-löst? Hat er mich von den Bindungen auf diesem oder jenen Gebiet befreit? Hat er das Sagen, die Herrschaft auf dem Bereich meiner Ehe, meiner Zeiteinteilung usw.? Ist er der Herr meines Lebens?

Und nun ein letzter Schritt zu einer weiteren These:

2.3 Die Gebote **halten**, das kann (fast) jeder, **erfüllen** kann sie nur, wer **liebt**: *"Seid niemand etwas schuldig, außer, daß ihr euch untereinander liebt; denn wer den andern liebt, der hat das Gesetz erfüllt ... So ist nun die Liebe des Gesetzes Erfüllung." (Römer 13,8.10)*
Die Liebe ist die ausschlaggebende "Füllung". Was wäre eine Apfeltasche ohne die Apfelfüllung? Ein Körper ohne Fleisch ist ein Skelett, eine Gemeinde ohne Liebe ist eine Kirche, ein Heim ohne Liebe ist ein Haus, aber kein Zuhause. Ein Sabbat, der nicht aus Liebe zu Gott heraus gehalten wird und der nicht mit der Liebe einer persönlichen Beziehung zu Jesus gefüllt ist, ist ein leerer Sabbat, ein toter Tag, ohne Inhalt und ohne Leben. Wie der Sabbat, als Jesus tot im Grabe lag.

2.4 Liebe ist allerdings nicht "machbar". Liebe kann man nicht erzeugen. Ich kann meiner Hand beim Gang durch den Supermarkt befehlen: Bleibe in der Tasche, du sollst nicht stehlen! Doch ich kann nicht meinem Herzen befehlen: Nun liebe doch deinen Feind!
Liebe ist nicht machbar, Liebe ist ein Geschenk. Genauer: Liebe ist Frucht des Geistes, Frucht einer Beziehung zu dem, der die Quelle des Lebens und der Liebe ist.
Für zwei Menschen, die keine Beziehung zueinander haben, kann ein gemeinsam zu verbringender Tag sehr lang sein. Zwei Menschen aber, die sich lieben, braucht man nicht zu befehlen, daß sie einen Tag miteinander verbringen. Der Tag wird für sie sehr kurz sein, sie werden jede Stunde genießen. Der Unterschied liegt also nicht am Tag, sondern an der Beziehung der beiden zueinander.

3. Schlußfolgerungen für die Sabbatheiligung

3.1 Wenn wir bei der Gestaltung des Sabbats (besonders in der Familie) darüber nachdenken, was wir tun wollen und was nicht, dann sollten wir uns genau prüfen: Worum geht es uns in erster Linie, um den Schutz des Sabbats oder um den Schutz der **Beziehung** zum Herrn des Sabbats?
Wenn wir Menschen den Sabbat "schützen" wollen, dann sehen wir nur den Tag. Wenn Jesus den Sabbat "schützt" (indem er ihn ab-

sondert), dann sieht er den Menschen und die Gott-Mensch-Beziehung.
Nicht der Tag selbst, sondern die Beziehung zum Herrn des Sabbats sollte im Mittelpunkt unserer Überlegungen über Sabbatgestaltung sein. Alles, was wir an diesem Tag tun, sollte der Stärkung und Vertiefung dieser Beziehung dienen. Alles, was wir unterlassen, sollten wir deswegen unterlassen, weil es dieser Beziehung schadet.

3.2 Eine weitere Frage, die wir uns im Zusammenhang mit der Sabbatheiligung stellen sollten, lautet: Womit beschäftigen wir uns mehr, mit den **Abgrenzungen** oder mit dem **Inhalt**?
Nur wer den Mittelstreifen einer Straße aus dem Augen verliert, wird sich ständig an den Leitplanken reiben. Wer bei der Sabbatheiligung nach den Grenzen fragt (wie weit darf ich gehen, was muß ich am Sabbat tun?), muß wohl Jesus, die Mitte, aus dem Augen verloren haben. Wer mit Geboten und Verboten hantiert, bewegt sich am Rande, wer sich an Jesus orientiert und die Beziehung zu Jesus zur Leitlinie macht, der gerät nicht so schnell aus der Bahn.
Wer liebt, fragt nicht nach dem Minimum, hält sich nicht an das vorgeschriebene "Mindestmaß". Wer liebt, geht gerne eine zweite und eine dritte Meile. Wer liebt, gibt sein Bestes.

3.3 Sabbatheiligung wird mehr und mehr zum **natürlichen Lebensstil**, je persönlicher und tiefer die Beziehung zu Jesus wird. Hier liegt sicher der Hauptgrund, warum mir als Jugendlicher der Sabbat zu lang vorkam und warum er mir nun zu kurz erscheint. Nicht der Sabbat hat sich verändert, sondern meine Beziehung zum Herrn des Sabbats. Auf manches zu verzichten macht mir jetzt keine Mühe, vieles andere tue ich nun aus einem persönlichen Bedürfnis heraus. Das ganze hat Zeit gebraucht, es war ein Prozeß. Bei dem einem wird er kürzer sein, beim anderen länger. Hauptsache, dieser Prozeß findet statt!

3.4 Hier wird die Spannung deutlich, in der wir mit unseren **Kindern** bezüglich der Sabbatgestaltung stehen. Denn einerseits möchten wir, daß sie aus unseren Erfahrungen etwas lernen, andererseits wollen/müssen wir ihnen das Durchmachen dieses persönlichen

Prozesses zugestehen bzw. ermöglichen. Daraus erkenne ich drei Leitlinien für den Umgang mit unseren Kindern:

× Ich will es vermeiden, an ihnen meinen Maßstab anzulegen. Das, wozu ich vielleicht Jahre gebraucht habe, müssen sie nicht von heute auf morgen verinnerlichen. Mein eigener, an meine Person gerichteter Maßstab, kann nicht hoch genug sein. Doch ich will Verständnis für sie haben, wenn sie in vielen Situationen anders denken und handeln als ich. Dabei will ich daran denken, daß mein Vorbild überzeugender ist als mein Reden - wenn es Freude und Erlöstsein ausstrahlt.

× Mit der Hilfe Gottes will ich sie schrittweise dahin führen, daß sie den Sabbat als einen Tag der Freude erleben, also als "Lust" und nicht als Last. Dinge zu verbieten ist natürlich viel leichter, als diesen Tag sinnvoll mit Positivem zu füllen. Die Fantasie wird herausgefordert. Auch hier will ich daran denken, daß manches, was mir große Freude bereitet, nicht unbedingt attraktiv für Kinder sein muß.

× Ich will den Schwerpunkt darauf legen, daß zwischen ihnen und Jesus Christus eine persönliche Beziehung entsteht und vertieft wird. Dann will ich bitten und hoffen, daß die Heiligung des Sabbats eine Frucht dieser Beziehung ist. Denn würden sie nur die Form übernehmen und den Sabbat peinlichst genau halten, zu einer persönlichen, lebendigen Beziehung zu Jesus jedoch nicht finden, so wäre ihr "Gehorsam" wertlos.

Wie befreiend ist es, zu wissen, daß wahre Sabbatheiligung nicht "machbar" ist - genauso wenig wie die Liebe. Sie ist Geschenk, Frucht. Wir können wenig und dennoch Entscheidendes dazu beitragen, nämlich alles tun, was unser Verhältnis zum Herrn des Sabbats fördert und alles unterlassen, was dieser Beziehung schadet. Dieses Verhältnis aber wird nicht ohne Auswirkungen bleiben. Denn Liebe verändert immer.

II - Sabbatgestaltung in der Familie

II-1 Wichtige Vorüberlegungen

1. Die Vorbereitung

1.1 Die Vorbereitung gilt Jesus!

Wenn es um die Vorbereitung auf den Ruhetag geht, sollten wir an das denken, was im ersten Teil mehrfach betont wurde: es geht in erster Linie nicht um den Tag selbst, sondern um die Beziehung zum Herrn des Sabbats. Alles, was wir bei der Vorbereitung auf den Sabbat überdenken wollen, dient dazu, daß wir eine störungsfreie Begegnung mit Jesus Christus haben.

Im Buch "From Dilemma to Delight" benutzt Gerita Garvert Liebelt einen schönen Vergleich, um Jugendlichen und Erwachsenen diese Tatsache zu verdeutlichen: Wie verhält sich eine junge Frau, wenn ihr Freund, in den sie total verliebt ist, nach einer längeren Reise zurückkommt und sie besucht? Es ist kaum anzunehmen, daß sie sich gerade für diesen Tag eine besondere Arbeit vornimmt, das Renovieren ihres Zimmers zum Beispiel. Und wenn sie es doch täte, wie würde er dann reagieren? Man muß sich das vorstellen: zuerst läßt sie ihn halbe Stunde im Wohnzimmer warten, dann empfängt sie ihn in ihrer verschmutzten Arbeitskleidung. Und nach etwa einer halben Stunde und mehrmaligen Gähnen verabschiedet sie sich schon von ihm, weil sie zu müde ist und bald ins Bett gehen möchte. Der junge Mann würde sich wohl fragen, ob seine Freundin ihn noch wirklich liebt.

Wie man - ebenfalls mit einem Vergleich - Kindern diesen Sachverhalt verständlich machen kann, habe ich in der sechsten Lektion der "Arbeitsblätter für den Religionsunterricht" (Teil 1, S. 34-35) beschrieben:

»Dein bester Schulfreund ist in eine weit entfernte Stadt verzogen. Ihr schreibt euch oft. Du vermißt ihn sehr, er dich auch. Eines Tages muß dein Vater geschäftlich in die Gegend, in der dein Freund

jetzt wohnt, und er will dich mitnehmen, so daß du einen ganzen Tag mit diesem Freund verbringen kannst.
Du schreibst deinem Freund diese tolle Nachricht, und er antwortet ganz begeistert, wie sehr er sich auf deinen Besuch freue. "Ich werde am Dienstagabend ankommen", hast du ihm geschrieben. "Mittwoch ist ja ein Feiertag - da haben wir den ganzen Tag für uns!"
Endlich ist es soweit. Ihr kommt in der Stadt an, in der dein Freund wohnt. Du bist ganz aufgeregt, als dein Vater klingelt. Es ist nicht dein Freund, der die Tür öffnet, sondern seine Mutter. Sie empfängt euch sehr freundlich. Dein Freund stehe gerade unter der Dusche, sagt sie, und führt dich in sein Zimmer. Dort sollst du auf ihn warten.
Dein Vater verabschiedet sich, du wartest voller Ungeduld, bis dein Freund endlich erscheint. Im Bademantel setzt er sich zu dir und sagt, wie sehr er sich auf dein Kommen gefreut habe.
Nachdem ihr euch etwa fünf Minuten unterhalten habt, entschuldigt er sich: "Ich muß noch meine Schuhe putzen. Morgen ist Klassentreffen. Da müssen wir unbedingt hin."
Bald ist es Zeit für das Abendessen. Du möchtest so gerne erfahren, wie es deinem Freund geht, was er so tut, du möchtest erzählen, dich mit ihm unterhalten, aber er schwärmt seinem Vater ständig nur von seinem neuen Fahrrad vor, das er von seinen Großeltern geschenkt bekommen hat.
"Sicher haben wir nach dem Abendessen noch Zeit füreinander", tröstest du dich - und bist doch ein wenig traurig, daß er so wenig Wert auf deine Anwesenheit zu legen scheint.
Kaum habt ihr euch nach dem Essen ein wenig zusammengesetzt, da greift dein Freund nach der Fernsehzeitschrift. "Heute abend kommt ein toller Spielfilm", meint er. "Den dürfen wir echt nicht verpassen!" Du würdest nach der langen Fahrt lieber früh schlafen gehen, um den nächsten Tag genießen zu können, aber du möchtest ihm nicht wehtun.
Am nächsten Vormittag ist das Klassentreffen. Dein Freund ist sehr beschäftigt, da er einiges zu organisieren hat. Am Nachmittag:

Fahrradbesichtigung, Fahrradbewunderung, Fahrradkataloge, Fahrradvergleiche, Fahrrad, Fahrrad, Fahrrad ... Anschließend setzt ihr euch wieder vor den Fernseher, bis dein Vater kommt, um dich abzuholen ...
War das ein schöner Tag? Wie würdest du dich nach diesem Tag fühlen? Was würdest du über diese Freundschaft denken?«

1.2 Die Vorbereitung streckt sich auf die ganze Woche

Wer meint, daß der sechste Tag der Woche ("Rüsttag") zur Vorbereitung auf den Ruhetag ausreicht, wird sehr bald Schiffbruch erleiden. Schon der Wortlaut des vierten Gebotes legt nahe, an diesen besonderen Tag während der restlichen sechs Arbeitstagen zu denken (2. Mose 20,8). Im folgenden Abschnitt aus der Feder E.G.Whites kommt dieser Gedanke sehr deutlich zum Ausdruck:

"Die ganze Woche hindurch sollten wir des Sabbats gedenken und Vorbereitungen treffen, ihn nach dem Gebot zu halten. Wir sollen den Sabbat nicht nur in gesetzlicher Weise beachten, sondern auch seine geistlichen Beziehungen zu allen Verrichtungen des Lebens begreifen. Die den Sabbat als ein Zeichen zwischen Gott und sich betrachten, geben damit zu erkennen, daß Gott sie heiligt. Sie werden auch die Grundsätze seiner Herrschaft vertreten und im Alltag die Gesetze des Reiches befolgen. Täglich bitten sie darum, daß die Heiligung des Sabbats ihr Leben durchwirke. Täglich pflegen sie Gemeinschaft mit Christus und beglaubigen durch ihr Beispiel die Vollkommenheit seines Wesens. Unausgesetzt leuchtet ihr Licht, indem sie ihren Mitmenschen Gutes tun.
Die ersten Siege zum Erfolg des Werkes Gottes müssen im Familienkreis errungen werden. Hier muß die Vorbereitung auf den Sabbat beginnen. Die ganze Woche hindurch müssen die Eltern daran denken, daß ihr Heim die Schule ist, in der ihre Kinder für den Himmel erzogen werden. Ihre Sprache sei edel. Kein Wort darf ihren Lippen entschlüpfen, das ihre Kinder nicht hören dürfen. Ihr Gemüt sollten sie von jeder Aufregung frei halten. Eltern, lebt während der ganzen Woche vor den Augen eines heiligen Gottes, der

euch Kinder gegeben hat, um sie für ihn zu erziehen. Leitet die kleine Gemeinde in eurem Heim so, daß am Sabbat alle bereit sind, den Herrn in seinem Heiligtum anzubeten. Bringt eure Kinder jeden Morgen und jeden Abend Gott als sein bluterkauftes Erbteil dar. Lehrt sie, daß es ihre höchste Pflicht und eine Gnadengabe ist, Gott zu lieben und ihm zu dienen." (Schatzkammer der Zeugnisse, Bd. 3, S. 15.16 - Unterstreichungen von E. Diez)

Es ist nicht zu verleugnen, daß eine sehr starke Wechselwirkung zwischen Alltag und Sabbat besteht. Ich möchte es so formulieren: Je weniger Christus im Alltag zu sagen hat, desto leerer wird der Sabbat. Je weniger wir Christus am Sabbat feiern, desto sinnloser wird die Arbeitswoche.

Und nun etwas konkreter formuliert und auf die Familie bezogen:

- Fällt es Kindern schwer, am Sabbat aufs Fernsehen zu verzichten, so muß ihr Fernsehkonsum während der Woche kritisch geprüft werden.
- Es wird dort kaum gelingen, eine besinnliche Atmosphäre am Freitagabend zu schaffen, wo es während der Woche keine Familienandacht gibt.
- Erleben die Kinder während der Woche bei ihren Eltern kein Gebetsleben und keine Beschäftigung mit der Bibel, dann muß ihnen die betonte "Geistlichkeit" am Sabbat fremd und unnatürlich vorkommen.
- Es ist fraglich, ob Literatur, die am Sabbat unsere Beziehung zu Gott nicht fördert, für die restlichen Tage der Woche zu empfehlen ist (billige Romane oder Comics zum Beispiel).
- Viele Eltern bzw. Elternteile meinen, am Sabbat alles nachholen zu können, was sie an Zuwendung und Interesse für ihre Kinder während der Woche versäumen. Ob das möglich ist?
- Der Sabbat ist als Ruhetag auch für unsere körperlichen Bedürfnisse da. Fraglich ist jedoch die Gewohnheit, den größten Teil dieses Tages zu verschlafen, weil man die restliche Wochenzeit für zu kostbar hält, um für die nötigen Erholungspausen zu sorgen.

1.3 Die Vorbereitung umfaßt alle Familienmitglieder

Viele Familien machen gute Erfahrungen mit einem Wochenplan, der die Vorbereitungen auf den Ruhetag berücksichtigt und dabei alle Familienmitglieder einbezieht. Die Autorin von "From Dilemma to Delight" macht einen Vorschlag für einen Wochenplan, der - auf unsere Verhältnisse leicht angepaßt - so aussehen könnte:
Montag: Waschen, Dienstag: Planen des Sabbatmenüs und der Sabbataktivitäten, Mittwoch: Bügeln, Donnerstag: Einkauf, größerer Hausputz, Freitag: Vorbereitung des Essens für den Sabbat.
Sie versucht ihre Kinder miteinzubeziehen, indem sie in einer originellen und kindergerechten Art die Aufgaben teilt. Näheres siehe Tip Nr. 10 in der Ideen-Sammlung ("Freitag-Heinzelmännchen").

1.4 Die Vorbereitung betrifft den ganzen Menschen

Sehr häufig sind wir so stark auf die äußeren Vorbereitungen bedacht gewesen, daß wir dabei die Beziehung zu den Kindern oder zum Partner belastet oder verletzt haben. Oft genug haben wir es geschafft, auf die Minute genau mit dem Hausputz fertig zu sein, merkten aber nicht, wie unvorbereitet unser Herz auf die Begegnung mit dem Herrn war!
Spätestens am Freitagabend "sollten alle Differenzen zwischen Geschwistern, ob in der Familie oder Gemeinde, beiseite geräumt werden." (E.G.W. in "Child Guidance", S. 528) Ich habe diesbezüglich vor vielen Jahren eine Erfahrung gelesen, die mich sehr beeindruckt hat:

»Kindheitserinnerungen.- Die Freitagabende in unserer Familie sind zu einem unvergeßlichen Ereignis geworden.
Nachdem wir gemeinsam gesungen hatten, las uns der Vater ein Bibelwort vor. Dann, bevor wir niederknieten, um zu beten, machte er eine Pause. Alle schwiegen. Wir beobachteten seinen Gesichtsausdruck und wußten: Jetzt wird er sich wegen mancher Gereiztheit der vergangenen Woche entschuldigen.
So begann er, im ernsten und demütigen Ton sich bei jedem von

uns zu entschuldigen. Daß dies dem Vater nicht ganz leicht fiel, konnte man ihm anmerken. Dennoch brachte er es immer fertig. Bis auf einmal. Er kam später in mein Zimmer, setzte sich auf mein Bett und bat mich, ihm zu verzeihen. Er hatte nicht den Mut gehabt, es bei der Andacht zu tun.
Immer wenn der Vater anschließend ganz bescheiden fragte: "Wollt ihr mir verzeihen?", rührte sich etwas in unseren Herzen. Ein Chor von Stimmen antwortete mit nur einem Wort. Es war immer das gleiche Wort: "Ja!"
Dann kam Mutter an die Reihe. Ihre Stimme klang fast immer sehr bewegt. Schließlich waren unsere Herzen so berührt, daß auch jeder von uns, der Reihe nach, seine Fehler bekannte und Geschwister und Eltern um Vergebung bat.
Es waren in der Tat gesegnete Abende!«
(G.A.Coon, "A Study Guide to the Prayer of Reception", S. 156)

Diesen Abschnitt möchte ich abschließen, indem ich zusammenfassend E.G.White frei zitiere: Nur Heilige können den Sabbat heiligen!
Heilige sind Menschen, die nicht nur 24 Stunden lang am Sabbat Gott gehören, sondern während der ganzen Woche. Heilige sind Menschen, die nicht nur teilweise Gott gehören, sondern ganz und gar, mit allem was sie haben und sind. Der Sabbat ist unter anderem ein sichtbares Zeichen dafür, daß Gott unser Herr ist ("Ich bin der Herr, dein Gott - darum gedenke des Sabbattages ...") und auch dafür, daß er derjenige ist, der uns heiligt (2. Mose 31,13). In der Vorbereitung auf die Begegnung mit Christus am Sabbat darf und soll beides zum Ausdruck kommen.

(Wird fortgesetzt - Vorschau:)

2. Kriterien und Prioritäten

2.1 Weniger Verbote, mehr Alternativen
2.2 Mehr miteinander darüber reden
2.3 Viel gemeinsam, viel in der Natur unternehmen
2.4 Die Rolle des Singens und der Musik
2.5 Konsequent zu sich selbst, verständnisvoll zu den Kindern

III - 1 Fortlaufende Ideen-Sammlung

Es folgt eine Sammlung von praktischen Vorschlägen für die Sabbatgestaltung in der Familie. Diese Sammlung soll laufend erweitert werden. Jeder Bezieher dieses Ringbuches ist herzlich eingeladen, dabei mitzuhelfen und erprobte Vorschläge an den Herausgeber weiterzuleiten.

Die Piktogramme bedeuten:

zu Hause

im Freien

für die Jüngeren (ca. 4-7)

für ältere Kinder (ca. 8-14)

1 Sabbat-Tischsets

Wir brauchen dazu ein paar Papierblätter, Buntstifte, Pappe und selbstklebende, durchsichtige Folie.

Wir malen mit den Kindern die biblische Geschichte, die ihnen am meisten gefällt bzw. einen Teil davon. (Es kann auch ihr Lieblingstier oder ihre Lieblingsperson sein.) Nach mehreren Versuchen wählen wir das beste Bild aus und kleben es so auf die Pappe, daß es eine stabile Unterlage ergibt. Danach beziehen wir diese oben und unten mit der Folie. Wir können auf diese Weise verschiedene Reihen von Tischsets erstellen, die wir dann nur sabbats benutzen: Tiere der Bibel, Bildergeschichten, Kinder der Bibel usw.

2 Ein Brief an ... Daniel z.B.

Warum nicht einmal einen Brief an die Lieblingsperson der Bibel schreiben? Wir stellen die Fragen, die uns in Verbindung mit seiner Geschichte interessieren. So, als wären wir schon auf der Neuen Erde

und könnten mit ihm bzw. mit ihr reden. Sicher, eine Antwort werden wir auf diesen Brief nicht bekommen - es sei denn, wir finden gemeinsam anschließend eine Antwort auf manche Fragen in der Bibel oder in anderen Büchern (so z.B. von E.G.White).

Eine andere Möglichkeit: Wir schreiben ein Interview. Ein anderes Familienmitglied versetzt sich in die Lage des Interviewten und versucht, auf die Fragen zu antworten.

3 Sandbilder

Dieser Vorschlag bietet sich für einen Nachmittag mit mehreren Familien an. Wir stellen zu zweit oder zu dritt biblische Begebenheiten bzw. Szenen nur mit natürlichen Gegenständen dar. Dafür steckt jedes Team ein Stück Boden (im Wald, am Strand, im Garten) ab, ungefähr 1 qm groß. Es kann mit Steinen, Zapfen, Zweigen oder einfach Erde bzw. Sand umrahmt werden. Für die Darstellung der Landschaft, Häuser und Personen dürfen nur Dinge verwendet werden, die man in der Natur vorfindet.

Wenn die Gruppen fertig sind, werden die Bilder nacheinander besichtigt. Zuerst versuchen die anderen zu raten, um welches Ereignis es sich handelt, dann gibt das jeweilige Team seine Erklärung zu den Einzelheiten.

4 Spurensicherung

Das ist ein Vorschlag für einen besonderen Nachmittagspaziergang durch Wald oder Wiese bzw. am Fluß oder am Strand. Es geht darum, Spuren von Tieren zu entdecken und zu sammeln. So z.B. Vogelfedern, leergefressene Vogeleier, angenagte Zapfen, gelochte Nüsse, Gewölle (von Eulen, Sperbern usw.), Fußabdrücke. Es gibt Naturbücher mit Hinweisen zum Finden, Erkennen und Aufbereiten bzw. Sammeln von Spuren (z.B. "Ich entdecke die Natur: Vögel, Bäume, Wildpflanzen - Das große Buch für junge Forscher", Bertelsmann).

Zu Hause angekommen, versuchen wir die gesammelten Spuren zu identifizieren und legen eine "Spuren-Sabbatsammlung" an. Dann erzählen wir den Kindern, daß wir auch im Alltag "Spuren" von der Existenz und vom Wirken Gottes entdecken können, wenn wir nur darauf achten. Wo haben wir in der letzten Woche gemerkt: Gott war da, er beschützte mich, er half mir, er tröstete mich?

5 Oma- bzw. Opa-Patenschaft

Wir übernehmen als Familie eine "Patenschaft" für eine ältere Person, und zwar entweder aus der Gemeinde oder aus einem benachbarten Alten- oder Pflegeheim. Zusammen mit unseren Kindern überlegen wir uns, wie wir unserer Paten-Oma bzw. unserem Paten-Opa eine Freude bereiten können: Vorlesen, Bild malen, Spaziergang bzw. Spazierfahrt, Einladung zu uns nach Hause, Brief für ihn/sie schreiben, Lied vorsingen oder Musikstück vortragen usw.

Wenn wir es uns als Familie zutrauen, können wir sogar ein kleines Programm mit Singen, Musizieren, Vorlesen bzw. Vorspielen für die Freunde bzw. Mitbewohner unserer Paten-Oma bzw. unseres Paten-Opas vorbereiten. Schaffen wir es allein nicht, dann können wir es zusammen mit einer anderen bzw. mit zwei befreundeten Familien durchführen.

6 Bibel anstreichen

Wir streichen gemeinsam Bibeltexte nach einem bestimmten System an. Mit Hilfe von Konkordanz, Begriffs- und Bibellexikon wählen wir zehn bis fünfzehn Kern-Bibelstellen zu einem Thema (z.B. Gebet) aus, die wir dann nach einem Farbsystem anstreichen (z.B. rot für alles, was mit der Liebe Gottes, Vergebung, Erlösung zu tun hat, grün für alle Verheißungen, blau für alle Gebote und Anweisungen Gottes usw.). Außerdem können wir kleine Symbole am Bibelrand neben der jeweiligen Stelle malen (ein kleines, rotes Herz da, wo es um die Liebe Gottes geht, ein kleiner Schlüssel bei Texten, die vom Glauben sprechen usw.). Am be-

sten ist es, eine Zeitlang ein Thema je Woche anzustreichen, z.B. am Freitagabend.

Empfohlenes Material: Heftchen "Bibel-Anstreichsystem mit Verzeichnis biblischer Begriffe", herausgegeben von H.-J. Eckstein, Hänssler-Verlag (Best.-Nr. 100.530). Leuchtfarbenstifte für dünnes Papier gibt es im Bürobedarf-Geschäft oder auch beim Hänssler-Verlag ("Bibel-Markierstifte", Best.-Nr. 84.099).

7 Eigene Andachten

Warum nicht den Kindern Gelegenheit geben, uns als Familie eine eine Andacht zu halten? Wir vereinbaren rechtzeitig (etwa eine Woche vorher), wer die Andacht halten kann. Wir helfen auf Wunsch bei der Vorbereitung, Materialsuche usw. mit. Das Kind sucht zum Thema passende Lieder aus, delegiert auch das Anfangs- und Schlußgebet. Für die Andacht selbst kann es einen Bibelabschnitt wählen, zu dem es dann eigene Erklärungen (z.B. aus Andachtsbüchern) gibt bzw. ein Erlebnis oder eine Geschichte erzählt. Nach Abschluß der Andacht unterhalten wir uns als Familie noch über das Thema und vereinbaren dann, wer sich auf die nächste Andacht vorbereiten möchte.

Auch wir als Eltern beteiligen uns daran und machen es so einfach wie möglich und dem Stil der Kinder angepaßt. Peinliche Situationen oder humorvolle Ausfälle dürfen wir als Erwachsene dabei nicht allzusehr dramatisieren.

8 Selbstgemachtes Bibelquiz

Dieses Quiz zum Selbermachen eignet sich für ein Nachmittags-Treffen mehrerer Familien. Wir teilen zunächst die Teilnehmer in drei Gruppen ein, und zwar immer jung und alt innerhalb einer Gruppe gemischt. Jede Gruppe hat dann ca. 30 Minuten Zeit, um sich zehn Fragen zu biblischen Personen, Ereignissen usw. auszudenken. Zu jeder Frage müssen sie drei Antwortmöglichkeiten finden.

Beispiel: Was für einen Beruf hatte Paulus erlernt?
a) Fischer b) Zeltmacher c) Lehrer

Wenn alle Gruppen ihre Fragen ausgearbeitet haben, beginnt das Raten: Gruppe 1 stellt ihre Frage 1 an Gruppe 2. Kann diese richtig antworten, erhält sie 20 Punkte. Wenn nicht, dann wandert die Frage an Gruppe 3. Hat diese die Antwort, erhält sie 10 Punkte, weil sie nur noch zwischen zwei Möglichkeiten zu wählen hatte. Findet keine Gruppe die richtige Antwort, dann war die Frage wohl zu schwer. Der Gruppe der Fragesteller werden 20 Punkte abgezogen. (Darauf achten, daß hier nicht durch absichtlich falsch gegebene Antworten Mißbrauch getrieben und eine Gruppe boykottiert wird.)

Die Abfolge der Fragen sieht wie folgt aus:

Gruppe	1	stellt	Frage	1	zuerst	an Gruppe	2
"	1	"	"	2	"	"	3
"	2	"	"	1	"	"	3
"	2	"	"	2	"	"	1
"	3	"	"	1	"	"	1
"	3	"	"	2	"	"	2
"	1	"	"	3	"	"	2 usw.

9 Brötchen mit doppeltem Boden

Das ist ein Vorschlag für ein Familien-Picknick am Sabbat.
Aus der Unterseite eines jeden Brötchens mit spitzem Messer einen Deckel herausschneiden. Dann die Brötchen mit verschiedenen Zutaten (z.B. Avokado- oder Sandwich-Creme, Pilze ...) gefüllt, der ausgeschnittene Deckel wieder eingesteckt. Auf viereckigen Wursteller aus Pappe oder auf passend geschnittenen Pappdecken werden nun Fragen oder Aufgaben mit wasserfestem Stift geschrieben. Hin und wieder kann man auch ein kleines Geschenk mitverpacken. Zum Schluß werden die Brötchen mit Schmuckband auf dem Pappdeckel festgebungen. Beim Picknick "zieht" dann jeder ein Brötchen, darf es aber erst essen, wenn er die Aufgabe erfüllt hat.

Hier ein paar Beispiele für Fragen und Aufgaben:
- Die erste Strophe eines Liedes singen.
- Zwei bibl. Begebenheiten nennen, die mit Essen zu tun haben.
- Etwas Eßbares aus der unmittelbaren Umgebung bringen.
- Wo ist in der Bibel zum ersten Mal vom Brot die Rede? (1.Mose 3,19)
- Irgend ein Tier in der unmittelbaren Umgebung futtern.

10 "Freitag-Heinzelmännchen"

Das ist eine gute Möglichkeit, kleine Kinder an den Vorbereitungen auf den Sabbat zu beteiligen (aus "From Dilemma to Delight"):
Nach dem Frühstück am Freitagmorgen bekommen die Kinder Zettel ausgeteilt, auf denen eine oder mehrere Aufgaben für den Vormittag durch Bilder oder eine Zeichnungen dargestellt sind: Papierkörbe ausleeren, Wäsche sortieren, Schuhe einräumen, Geschirr abtrocknen usw. Ist eine Aufgabe erledigt, so wird dann das jeweilige Bild ausgestrichen.
Dazu kann man auch noch die verschiedenen Aufgaben "mit Leben füllen" bzw. spaßig umbenennen: die Socken werden "ins Bett gelegt" (d.h. in die entsprechende Schublade gesteckt), die Schuhe kommen paarweise in die "Arche" (d.h. Regal), mit den zum Bodenwischen aufzuräumenden Stühlen wird ein "Zug" gebildet, beim Geschirrabtrocknen werden die einzelnen Teile mit Gemüse verglichen und entsprechend umbenannt (Messer sind Stangensellerie, Gabeln sind Karotten usw.), die zuerst in den Garten gepflanzt werden (Spülbecken), dann unter den Regen kommen und zuletzt geerntet (getrocknet) und eingelagert (in die Regale gestellt) werden.

11 Pantomime raten

Zwei Gruppen werden gebildet (bei älteren Kindern Kinder gegen Eltern). Jede Gruppe denkt sich eine Geschichte, eine Begebenheit, eine Szene (bei älteren auch ein Begriff) aus der Bibel aus, und versucht, sie

nur mit Gebärden, also ohne Worte und Geräusche, darzustellen. Die Gruppen wechseln sich im Darstellen und Raten ab. Ein Punkte-System wird vorweg ausgehandelt. Es muß auch vorweg geklärt werden, ob man sich verkleiden soll oder nicht (bei Jüngeren empfehlenswert). Außerdem können bei älteren Kindern die Szenen verfremdet bzw. aktualisiert werden (Bileam fährt mit dem Auto, der Motor bleibt unterwegs stehen).

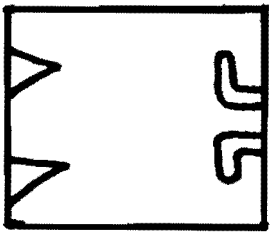
12 Sabbatsmaler

Nach Montagsmaler-Art werden Szenen aus biblischen Geschichten, Tiere, Gegenstände (bei älteren Kindern auch Begriffe) auf einer Schultafel oder auch Tapetenrolle von einem Familienmitglied gemalt. Wer als erster richtig rät, darf das nächste Bild malen. Bei zwei Familien bzw. wenn Besuch da ist, kann man dann in zwei Gruppen spielen.

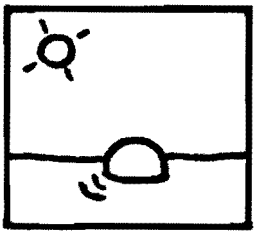
13 Biblische Truddeln

Ähnlich wie Sabbatsmaler, jedoch mit folgenden Unterschieden:
- Anspruchsvoller, darum gut für ältere Kinder oder Jugendliche.
- Erfordert Vorbereitung, darum gut dazu geeignet, einige Truddeln als Familie zu Hause auszudenken, die man bei einem Besuch einer anderen Familie oder Gruppe zum Raten vorlegt.

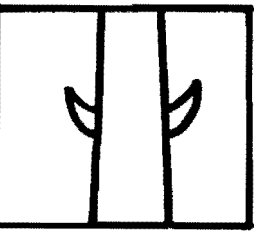
Es werden nur Ausschnitte einer Szene, Person usw. innerhalb eines "Fensters" dargestellt. Hier ein paar Beispiele:



Jona wird ausgespuckt

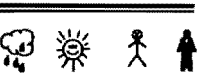


Naemann badet im Jordan



Magere Kuh hinter einem Baum

14 Frühstücks-Überraschung



So kann man jedes Familienmitglied beim Sabbatfrühstück froh auf den Tag stimmen ("From Dilemma to Delight" entnommen):
Auf dem Boden des Müslitellers oder der Milchtasse wird ein Zettel mit einer Bibelstelle befestigt, die auf das Familienmitglied paßt und die der Betreffende erst nach Beendigung des Frühstücks in seiner Bibel aufschlagen darf. Es kann auch eine Liedangabe sein.
Ein paar Beispiele:
- Für den singfreudigen Vater: Psalm 40,4 ("Er hat mir ein neues Lied in meinen Mund gegeben ...")
- Für den hungrigen Sohn: Jesaja 29,8 ("Denn wie ein Hungriger träumt, daß er esse, wenn er aber aufwacht, so ist sein Verlangen nicht gestillt, ... so soll es der Menge aller Völker ergehen, die gegen den Berg Zion kämpfen.")
- Für die fleißige Ehefrau: Sprüche 31,10 ("Wem eine tüchtige Frau beschert ist, die ist viel edler als die köstlichsten Perlen.")
- Dem besorgten Ehemann: "Wir loben Gott" 298,2.3 ("Was helfen uns die schweren Sorgen? ... Man halte nur ein wenig stille ...")

15 Sabbatüberraschung

Durch eine Kleinigkeit zum Abschluß des Abendessens am Freitagabend kann der festliche Charakter des Sabbats bei Kindern unterstrichen werden. Folgende Idee ist dem Buch "From Dilemma to Delight" entnommen:
Ein Einmachglas (oder ein ähnliches Gefäß) wird bunt-fröhlich so beklebt, daß man den Inhalt nicht sieht. Es wird dann mit kleinen eßbaren "Kostbarkeiten" (je nach Gesundheitsbewußtsein bzw. Bereitschaft, Ausnahmen zu machen) gefüllt und zum Abschluß der Mahlzeit herumgereicht. Jeder darf - ohne zu spicken - hineingreifen.

16 Die Schöpfungswoche "erleben"

Folgender Vorschlag (aus "From Dilemma to Delight") eignet sich für sieben Sabbate hintereinander. Es geht darum, über die einzelnen Schöpfungstage nachzudenken, miteinander darüber zu sprechen und auch gemeinsam etwas zu erleben.

1. Tag (= 1. Sabbatnachmittag): Wir verbinden den Kindern die Augen und führen sie auf einem kurzen Spaziergang. Dann reden wir über ihre Gefühle und auch über das Leben in einer Welt voller Dunkelheit. Wenn wir uns dann über das Licht und dessen Zusammensetzung unterhalten, zeigen wir ihnen die Lichtfarben anhand eines Prismas. Oder wir versuchen gar, mit dem Gartenschlauch gegen die Sonne einen Regenbogen zu erzeugen. Später leiten wir über auf das Thema: Jesus, das Licht der Welt und das Dauer-Licht im Neuen Jerusalem, Gottes Liebe und der Regenbogen.

2. Tag: Wir erklären den Kindern anhand von Bildern, Zeichnungen oder Experimente die Zusammenhänge und Funktionen der Luft (schwer oder leicht? leeren und aufgeblasenen Luftballon wiegen, die Luft als Tonträger, auch bei der Sprache, Luft und Pflanzenwelt, Luft und Licht - Kerze unter Glas usw.). Wir betrachten im Freien die Wolken und versuchen dann, verschiedene Wolkenformen zu zeichnen. Später vergleichen wir das Atmen mit dem Beten oder sprechen über das Wirken des Heiligen Geistes, der unsichtbar aber spürbar wirkt.

3. Tag: Wir nehmen eine Schaufel voll Erde und untersuchen sie vorsichtig, nach Möglichkeit mit einer Luppe oder unter dem Mikroskop. Wir sprechen dann über die verschiedenen Böden im Gleichnis vom Sämann.

4. Tag: Wir gehen nachts aus dem Haus und beobachten die Sterne, nach Möglichkeit mit einer Sternenkarte in der Hand. Oder wir stehen sehr früh auf, um den Sonnenaufgang zu beobachten. Dabei können wir das Frühstück mitnehmen und in der freien Natur frühstücken. Dabei können wir uns über Jesus als "Sonne der Gerechtigkeit" oder als der "helle Morgenstern" unterhalten.

5. Tag: Wir können während eines Spaziergangs alle Vögel notieren, die

wir sehen. Oder wir hängen ein Vogelhäuschen auf. Oder wir bereiten einen "Vogelnest-Salat" zum Mittagessen vor: Aus gekochten, nach dem Abkühlen geriebenen Kartoffeln, machen wir (nach Zugabe von Gewürz und Mayonaise) eine Masse und formen für jedes Familienmitglied ein kleines Nest. Darin legen wir z.B. drei oder vier Oliven, die die Eier darstellen sollen. Ein Salatblatt als Unterlage bildet dann die "Baumkrone".

6. Tag: Wir studieren den menschlichen Körper. Es gibt hierfür geeignete, spannend geschriebene Bücher. (Empfehlenswert: W.Coleman, "Sieh, wie bin ich voller Wunder", Francke-Verlag) Am Schluß können wir ein Quiz über das Besprochene machen: Wo wird das Blut gefiltert? Wo werden Bilder aufgenommen und entwickelt? - Wir können uns auch mit Tieren und deren Pflege befassen, indem wir z.B. einen Bauernhof besuchen.

7. Tag: Wir sprechen darüber, was Jesus alles am Sabbat getan hat. Was könnten wir "Gutes" am Sabbat tun? Wem könnten wir helfen, eine Freude bereiten, von Jesus erzählen oder zu lesen geben? Am besten ist es, wenn sich die ganze Familie ein eigenes "Missionsprojekt" ausdenkt, an dem jeder mithelfen kann.

17 Naturschatzjagd

Diese Vorschläge eignen sich für Spaziergänge am Sabbatnachmittag (aus "From Dilemma to Delight"):

Jedes Kind bekommt eine Liste von Dingen, die sie wahrscheinlich auf dem Weg sehen werden. Bei kleineren Kindern, die noch nicht lesen können, sind es einfachere Dinge (Katze, Blume, Hund, Baum z.B.), durch Bilder dargestellt. Für jedes Kind nehmen wir so viele Stern- oder sonstige Aufkleber, wie Dinge auf der Liste stehen. Jeder, der einen der aufgeführten Gegenstände sieht, bekommt einen Aufkleber auf seine Liste. Bei älteren Kindern können zusätzliche Fragen die Aufgabe ergänzen, wie z.B. Vogelart oder Name des Baumes nennen.

Eine andere Möglichkeit besteht darin, daß man die aufgelisteten "Na-

turgegenstände" mitbringt. So z.B. Tannenzapfen, Blatt eines bestimmten Baumes, roter Stein, ein Stück Rinde, Insekt tot oder lebendig, stark gebobener Ast usw.

18 Hausorchester

Das gemeinsame Singen mit kleinen Kindern kann durch die Begleitung mit selbstgebastelten "Musikinstrumenten" schöner und spannender werden. Hier nur ein paar Beispiele:
- Maracas, hergestellt aus leeren Plastikflaschen, in die etwas Reis, Mais oder auch Steinchen gefüllt werden.
- "Triangel", hergestellt aus einem Zimmermannsnagel. Dieser wird mit einem Faden am Zeigefinger aufgehängt, mit einem zweiten Nagel wird dagegengeschlagen.
- Takthölzer, gefertigt aus Besenstielen, die je nach gewünschter Länge zersägt und bunt bemalt werden. Sie bringen Rhythmus in das Lied.
- Ein "Glockenspiel" läßt sich mit wenig Mühe herstellen: Man füllt einfach abgestufte Mengen von Wasser in verschiedene Gläser oder Flaschen. Mit einem Kochlöffel o.ä. schlägt man dann die Gläser oder Flaschen an.
- Als "Kastagnetten" können zwei Hälfte einer quer halbierten Kokosnußschale dienen.

19 Gebetskarten

Folgender Vorschlag kann Kindern helfen, konkret zu beten und stereotype Gebete zu meiden:
Auf weiße Karten werden Bilder zu den verschiedensten Anlässen und Anliegen geklebt, dazu wird je eine Bitte und ein Dank (verschiedenfarbig) aufgeschrieben. Je nach dem, was die Kinder in der Woche erlebt oder in der Andacht gehört haben, wählen sie sich die Kärtchen vor dem Beten aus. Gemeinsam ergänzt die Familie hin und wieder die Gebetskarten-Sammlung.

20 Außenmission-Kontakt

Bei vielen Missionaren wurde das Interesse für die Missionsarbeit in anderen Ländern schon in jungen Jahren geweckt. Der "Missionsbericht" während der Sabbatschule könnte sehr wirksam durch folgende Vorschläge in der Familie ergänzt werden:
- Wir erzählen den Kindern Biographien von Missionaren und passen dabe ihre Erfahrungen dem Verständnisniveau der Kinder an.
- Wir übernehmen eine "Patenschaft" für einen Auslandsmissionar. Die Kinder können mit den Kindern der Missionarsfamilie korrespondieren und ihnen hin und wieder ein Päckchen senden. Wir beten konkret für sie und ihre Arbeit.
- Wir lernen Lieder aus anderen Ländern und auch Lieder, die mit dem Thema Mission zu tun haben.
- Wir basteln gemeinsam eine originelle Sparbüchse (eine Hütte, ein Kanu), in die jeder - wenn er möchte - etwas hineinstecken kann. Der Inhalt kann dann einem bestimmten Projekten zugeführt, am dreizehnten Sabbat gegeben oder der Paten-Missionarsfamilie übersandt werden.

21 Erst würfeln, dann lesen

Es geht bei diesem Vorschlag um den Überraschungseffekt und keineswegs darum, Antworten zu bekommen oder den Willen Gottes für eine bestimmte Situation zu erfahren.
Einer aus der Runde würfelt (eine 5, eine 3 und eine 2 wäre dann Seite 532 - im Alten Testament) und sagt dann (je nach Bibelausgabe): oben links, rechts mitte usw. Der Nächste im Uhrzeigensinn liest dann den gewünschten Abschnitt aus der gewürfelten Seite. Dann kommt der jeweils Nächste in der Runde mit Würfeln bzw. Vorlesen.
Es muß nicht unbedingt gewürfelt werden. Man kann sich auch eine (Seiten-)Zahl einfach ausdenken.

22 Bibelstellen-Kette

Es geht bei diesem Vorschlag darum, im gemeinsamen Studium die persönliche Bibel mit einem Themen-Kettensystem zu versehen. (Vgl. Kettensystem der THOMPSON-Studienbibel!)
Zuerst entscheiden wir uns für ein Thema (Wiederkunft Jesu z.B.), dann sammeln wir anhand einer Wort- oder Begriffskonkordanz (oder auch anderer Hilfsmittel) die wichtigsten Bibelstellen zu diesem Thema. Auf einem Zettel, den wir hinten in die Bibel einstecken, schreiben wir neben dem Thema die erste Bibelstellen-Angabe (z.B. Joh. 14,1-3). Neben dieser ersten Bibelstelle schreiben wir am Rand die zweite auf (z.B. Apg. 1,11). neben der zweiten die dritte usw. Mit der Zeit hätte jedes Familienmitglied somit seine eigene angemerkte Bibel mit den Themen, die ihm besonders wichtig sind.

23 Merkverse gemeinsam lernen

Es gibt eine einfache und nette Art, gemeinsam Bibeltexte oder Lieder auswendig zu lernen. Man braucht dazu eine Tafel.
Wir schreiben den ganzen Text oder die Liedstrophe auf die Tafel und sagen den Text mehrmals auf. Dann wischen wir ein Wort nach dem anderen ab, während wir weiterhin versuchen, den Text aufzusagen. Zum Schluß steht nichs mehr auf der Tafel. Damit kann man auch (abschnittsweise) die Bücher der Bibel lernen.

24 Titel herausfinden

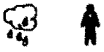
Manchmal fällt es (nicht nur) älteren Kindern und Jugendlichen schwer, einem Sprecher während der Predigt zu folgen. Folgender Vorschlag kann eine Hilfe für beide sein - für Redner und für Hörer:
Es geht darum, zunächst das Thema der Predigt herauszufinden und

dann einen passenden, interesse-weckenden Titel zu formulieren. Sollte der Redner das Thema vorweg nennen, so bleibt nur noch die zweite Aufgabe. Der Hörer sammelt alle Vorschläge, die ihm während der Predigt einfallen und entscheidet sich am Schluß - auf die ganze Predigt rückblickend - für das Thema, um das es seiner Meinung nach ging und für den Titel, der ihm am spannendsten erscheint.
Wenn er den Redner kennt bzw. den Mut aufbringt, kann er sich anschließend bei ihm nach der genauen Thema-Formulierung erkundigen und ihm seinen Titelvorschlag verraten. Dieses Gespräch dürfte in der Regel für beide Seiten sehr bereichernd sein.
Eine genauso anspruchsvolle wie auch die Aufmerksamkeit fesselnde Aufgabe besteht darin, die Gliederung der Predigt zu erkennen und zu Papier zu bringen. Allerdings wird dieser Versuch nicht immer erfolgreich enden können.

25 Zwanzig Fragen

Das ist ein sehr einfaches Bibelspiel, das man fast überall machen kann - auch während der Fahrt zum Gottesdienst oder vom Gottesdienst nach Hause:
Jemand denkt sich eine Person, einen Platz, ein Tier oder einen Gegenstand aus der Bibel. Alle anderen stellen Fragen, die nur mit JA oder NEIN beantwortet werden können, und zwar bis maximal 20 Fragen oder bis jemand die Antwort gefunden hat. Wer die Lösung findet, denkt sich das nächste Wort aus. Hat keiner sie gefunden, so kommt der nächste von rechts an der Reihe.

26 Wo steht das?



Das ist eine gute Möglichkeit, ältere Kinder mit den verschiedenen Arten von Bibeltexten vertraut zu machen:
Wir lesen einen Abschnitt aus einer der folgenden Textgruppen vor: Geschichte vor Mose, Geschichte vor Jesus, Geschichte zur Zeit Jesu, Ge-

(wird fortgesetzt)

"Gesprächskalender"

(Ein Spiel als Gesprächshilfe zum Thema Sabbatgestaltung)

Über Theorie und Theologie zu sprechen, fällt uns Adventisten in der Regel nicht sehr schwer. Bei den praktischen Fragen des Glaubenslebens tun wir uns bedeutend schwerer. Dieses Spiel stellt eine "Krücke" dar, um das Gespräch über Sabbatheiligung und Sabbatgestaltung in Gemeinde und Familie in Gang zu bringen.

Es sind nur ein paar wenige **Vorbereitungen** erforderlich. Als Spielfeld dient eine Jahresübersicht, wie es sie in jedem Schreibwarengeschäft gibt (am besten Format DIN A2). Man kann auch einen Jahres- Wandkalender benutzen, wie es ihn von manchen Geschäften und Banken als Werbemittel gibt. Die Sabbate werden mit Textmarkern farbig markiert, und zwar *gelb* für die Felder der *Fragekärtchen*, *rosa* für die Felder der *Aufgabenkärtchen* und *grün* für die Felder der *Denk-Kärtchen*.

Zuerst sechs Felder (immer sabbats) für die Aufgabenkärtchen (also rosa) über das Jahr verteilt markieren, ebenso sechs Felder grün für die Denk-Kärtchen. Alle übrigen Sabbate (die meisten) werden gelb. Da die Gesamtzahl der Kärtchen geringer ist als die Zahl der Sabbate, gibt es jeweils immer etwas mehr Markierungen als Kärtchen vorhanden sind.

Zum **Spielverlauf**: Es gibt zwei Varianten dieses Spiels: eine für die Gemeinde und eine für die Familie. (Bei dieser letzten gibt es keine Denk-Kärtchen.) Ein Spiel eignet sich für bis zu acht Personen. Bei größeren Gruppen benötigt man mehrere "Gesprächskalender".

Die ausgeschnittenen Kärtchen werden farbweise gemischt und bilden je einen Stapel. Jeder Spieler benötigt einen Spielstein und einen Würfel. Beim Ziehen werden nur markierte Felder (also die Sabbate) gezählt. Der Spielstein wird auf "Neujahr" gestellt, und der erste beginnt zu würfeln. Er setzt den Spielstein auf den erwürfelten Sabbat und liest das entsprechende Kärtchen vor. Auf diese Weise kommt das Gespräch in Gang. Gewinnen kann nur die

Gruppe als Ganze, nämlich dadurch, daß sie gemeinsam einer sinnvollen Möglichkeit, den Sabbat zu gestalten, auf die Spur kommt.

Folgende Hinweise können hilfreich sein:

* Niemand ist verpflichtet, die an ihn gerichtete Frage zu beantworten! Wer darauf nicht antworten möchte legt die Frage wieder ganz unten beim jeweiligen Stapel oder gibt sie an den Nachbarn weiter.

* Zuerst darf immer derjenige reden, der die Karte gezogen hat. Erst wenn er fertig ist, werden Rück- oder Verständnisfragen gestellt. Und erst dann können andere Gesprächsteilnehmer ihre eigene Meinung zum Inhalt der Karte äußern.

* Es geht bei diesem Spiel um das Gespräch. Erscheint eine Karte als uninteressant, wird weitergewürfelt. Das Gespräch über eine Karte sollte nicht abgebrochen werden, solange es für die Gruppe interessant und hilfreich ist.

* Die Ergebnisse der Aufgabenkärtchen sollten nach Möglichkeit schriftlich festgehalten werden.

* Eigene Fragen bzw. Aufgaben können auf Kärtchen ergänzt werden.

(Nach einer Anregung in der *Mitarbeiterhilfe 2/87* von E. Diez entworfen.)

Fragekärtchen (Familie) - zum Ausschneiden!

Wie gefällt es Dir, wie wir den Freitagabend als Familie gestalten? Was findest Du besonders schön?	**Was kannst Du tun, wenn es Dir während der Predigt langweilig wird?**	**Angenommen Jesus würde sichtbar einen Sabbat bei uns verbringen. Was würden wir anders machen als gewöhnlich?**
Manchmal ist es am Sabbatmorgen ganz schön streßig. Was meinst Du, könnten wir machen, damit es anders wird?	**Was ist Deiner Meinung nach am Sabbat anders als an irgendeinem Feiertag oder Urlaubstag?**	**Was antwortest Du, wenn Dich ein Freund fragt, warum Du am Sabbat nicht zu einer bestimmten Feier (oder Veranstaltung) mitgehst?**
Was würdest Du vermissen, wenn wir den Sabbat nicht hätten?	**Was würdest Du am liebsten Sabbat nachmittags machen? Warum?**	**Was ist für Dich am Sabbat wichtiger: Zeit für das zu haben, was Dir Spaß macht oder daß wir uns die Zeit nehmen, als Familie etwas gemeinsam zu unternehmen?**
Was gefällt Dir an der Sabbatschule, was gefällt Dir überhaupt nicht?	**Wie findest Du es, wenn wir Gäste einladen, den Sabbat bei uns zu verbringen?**	**Es gibt Kinder, die finden den Sabbat langweilig. Woran liegt das Deiner Meinung nach?**
Kannst Du Dich an einen besonders schönen Sabbat erinnern? Was war daran so schön?	**Wie fändest Du das, wenn es jeden Sabbatnachmittag ein Programm für Kinder/Jungfreunde in der Gemeinde gäbe?**	**Versuche, Dir vorzustellen, wie wir den Sabbat auf der Neuen Erde feiern werden.**

Fragekärtchen (Familie) - zum Ausschneiden!

Fragekärtchen (Gemeinde) - zum Ausschneiden!

Jemand sagt:"Man sollte auch an der Kleidung erkennen, daß Sabbat ist." Wie denkst Du über diesen Satz?	Kann man auch am Montag den Ruhetag feiern? Was meinst Du dazu?	Hinter Dir liegt eine anstrengende Woche mit viel Streß und Hektik. Wie würdest Du den Sabbat gern gestalten?
Nenne ein paar Dinge, auf die Du am Sabbat nich verzichtet möchtest!	Einige würden sich freuen, wenn es jeden Sabbatnachmittag ein Gemeindeangebot gäbe. Wie siehst Du das?	Welche Rolle spielt der Gottesdienstbesuch am Sabbat a) für die Vertiefung Deiner Beziehung zu Gott, und b) für das "Auftanken" für die neue Arbeitswoche?
Was hast Du am kommenden Sabbatnachmittag vor?	Die Sabbatnachmittage, an die Du gerne zurückdenkst, waren das Nachmittage, die Du allein verbracht hast oder warst Du mit anderen zusammen?	Kannst Du Dich an einen "verdorbenen" Sabbat erinnern? Woran hat's gelegen?
Was empfindest Du, wenn Du an einem Sabbat den Gottesdienst nicht besuchen kannst?	Bist Du mit den Sabbaten, so wie Du sie erlebst, eher zufrieden oder eher unzufrieden? Was gefällt Dir? Was hättest Du lieber anders?	Kannst Du von einer Gottesdiensterfahrung berichten, die Dir einmal viel bedeutet hat?
Jemand sagt: "Ich erhole mich immer am besten, wenn ich den Tag so ins Blaue hinein verbringe. Was meinst Du dazu?	Du hattest Dich auf den Sabbat so gefreut ... Dann aber bist Du vom Gottesdienst - besonders von der Predigt - enttäuscht. Wie reagierst Du?	Du erlebst den Sabbat heute sicher anders als in Deiner Kindheit. Was hat sich geändert?

Fragekärtchen (Gemeinde) - zum Ausschneiden!

Aufgabenkärtchen (Familie)

Wie könnten wir den nächsten Sabbatnachmittag gestalten? Wir machen einen Plan und zwar so, daß jedes Familienmitglied dabei einen Teil übernimmt.	Jeder von uns darf sich ein Lied, eine Buch-Geschichte, ein Spiel oder eine Kassetten-Geschichte wünschen. So stellen wir ein kleines Programm für den nächsten Freitagabend zusammen.	Was fällt uns noch von der letzten Predigt ein? Wir überlegen uns, was wir machen können, um mehr von der nächsten Predigt zu behalten. Wir überlegen uns auch, über welches Thema wir gerne eine Predigt hören würden und teilen diesen Wunsch unserem Prediger mit.
Wie wäre es, wenn wir einmal im Monat (oder alle zwei Monate) jemanden einladen würden, den Freitagabend bei uns gemütlich zu verbringen? Wir machen eine Liste, für die jeder der Reihe nach einen Namen vorschlägt.	Wir erkundigen uns, wer schon länger nicht mehr in den Gottesdienst kommen kann. Wie könnten wir als Familie dieser Person eine Freude bereiten?	Wir machen eine "Sabbatzeitung": die Eltern schreiben ein paar Artikel (Geschichten, Meldungen, Interviews), die Kinder malen die Bilder dazu. Wir berichten von einem besonderen Sabbat im Leben Jesu oder der Apostel.

Zum Ausschneiden!

Aufgabenkärtchen (Gemeinde)

Wie könnte ein besonderer Gottesdienst aussehen, der zeitlich (Beginn, Länge) und inhaltlich (Bestandteile, Beteiligte) sowohl sabbat- als auch familiengerecht(er) wäre?	Versucht gemeinsam, drei Kriterien für einen "gelungenen" Sabbat zu formulieren.	Macht doch eine Liste derjenigen, die Ihr am kommenden Freitagabend anrufen könntet, um ihnen einen schönen Sabbat zu wünschen.
Der Sabbat ist auch ein Fest- oder Feiertag. Versucht einmal, miteinander zu formulieren, was für Euch "feiern" bedeutet!	Versucht einmal miteinander ein paar bildliche Vergleiche zu formulieren: "Sabbat ist wie ..."	Tragt zusammen, was in den letzten Monaten am Sabbatnachmittag in der Gemeinde stattgefunden hat. War das zuviel? Zuwenig? Welche Vorschläge hättet Ihr?

Zum Ausschneiden!

Denk-Kärtchen (Gemeinde)

"Am Sabbat soll und kann der Christ nicht nur von der Arbeit ausruhen, sondern auch von dem Gedanken an sie ... Am Sabbat kann sich der Körper ausruhen, weil der Geist zur Ruhe gekommen ist, und der Geist findet Ruhe, weil er in Gott ruht." (Bacchiocchi, *Deine Zeit ist meine Zeit*, S. 126f)

Was meint Ihr zu diesen Gedanken?

"Herz, Geist und Gemüt können sich ... nicht erneuern, beleben und erheben, wenn man sich nahezu den ganzen Sabbat über hinter verschlossenen Türen aufhält und langen Predigten und weitschweifigen, geklünstelten Gebeten zuhört ... Wenigstens einige Stunden sollten wir am Sabbat im Freien verbringen." (E.G.White, *Schatzkammer der Zeugnisse*, Bd. 1, S. 255f) **Ohne Kommentar!**

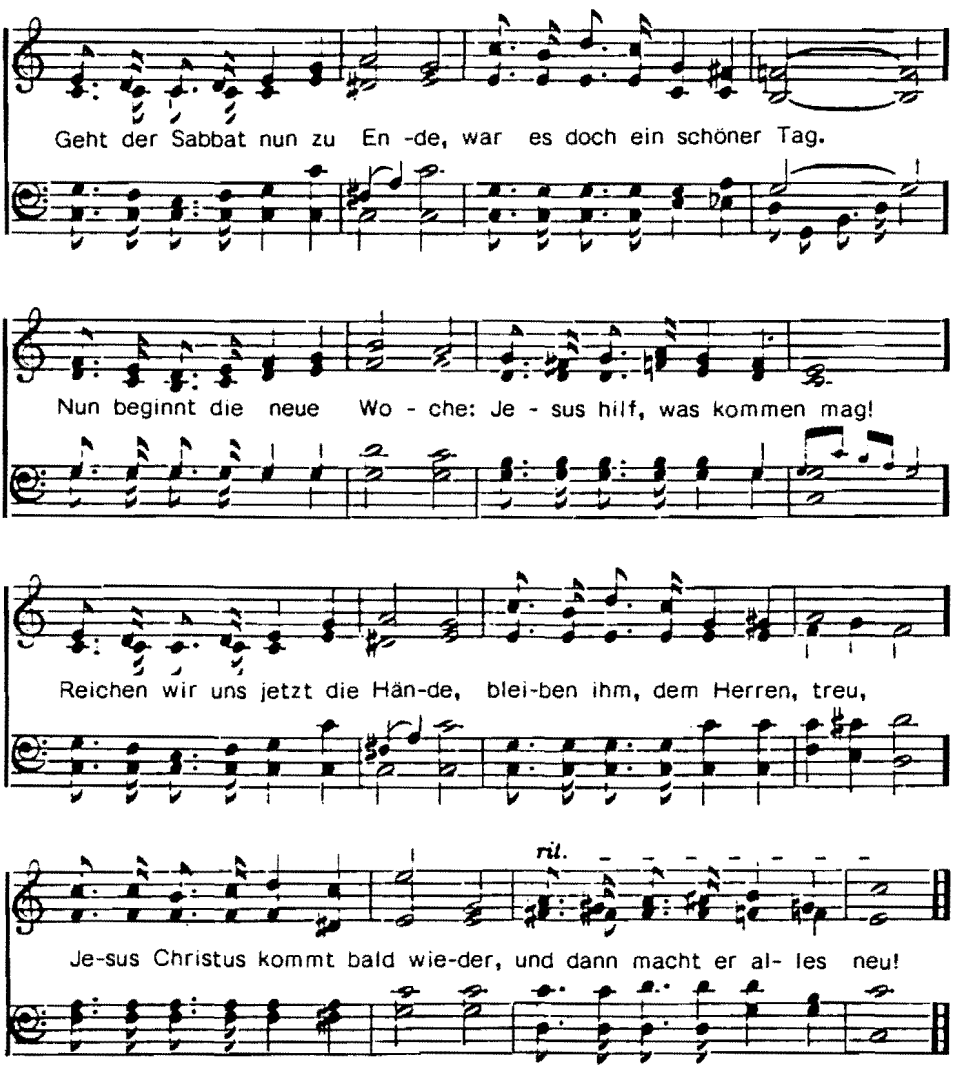
Zum Nachdenken:
"Als der Schöpfer den Sabbat stiftete, ging es ihm dabei nicht bloß um einen Tag, sondern um ein Prinzip. Der Mensch ist auf die Verbindung mit dem Schöpfer angewiesen. Damit diese inmitten aller dem Menschen gestellten Aufgaben möglich bleibt, wurde der Sabbat gestiftet." (G.Tobler, *Unser Ruhetag*, S. 221f)

Zum Nachdenken: "Loben und Danken geht demjenigen verloren, der den Gottesdienst wie eine Theaterkritik betrachtet. Wie war die Predigt? Zu lang? Zu kurz? ... Wie war die Auswahl der Lieder? Zu viele neue? Zu alte? Kann es nicht sein, daß Gott vielmehr jeden einzelnen Gottesdienstbesucher fragt: Wie war ***dein*** Lob? ***Deine*** Fürbitte? ***Dein*** Dank? ***Dein*** Opfer? ***Dein*** Hören und Tun?" (B.Winterhoff, *Mitarbeiterhilfe*, 2/87, S. 15)

"Ich gab ihnen auch meine Sabbate zum Zeichen zwischen mir und ihnen, damit sie erkannten, daß ich der Herr bin, der sie heiligt." (Hes. 20,12)
"Nur heilige Menschen können den Sabbat heiligen." (Frei nach E.G.White, *Das Leben Jesu*, S. 271)

Was bedeutet das für mich?

Zum Nachdenken:
"Je weniger Christus im Alltag zu sagen hat, desto leerer wird der Sabbat. Je weniger wir Christus am Sabbat feiern, desto sinnloser wird die Arbeitswoche." (E.Diez)

Zum Ausschneiden!

Spanisches Lied zum Sabbatschluß
(nach der Melodie "Jesus is the joy of living)