

# Sabbat - Leben nach Gottes Rhythmus

Ruhetag-Liturgie für die Allianzgebetswoche 2022  
und darüber hinaus

## #erklärung

Das Thema der Allianzgebetswoche 2022 ist der Sabbat. Wir dürfen eine Woche lang die Gelegenheit nutzen und entdecken, wie wir in einer beschleunigten Welt als befreite Menschen leben können. Das ist das Programm des Sabbats, den Gott seinem Volk gönnt.

Der Sabbat ist allerdings nicht nur ein Programm, nicht nur eine bestimmte Haltung oder (neudeutsch) Mindset, sondern ein festgelegter Ruhetag, einmal pro Woche.

Wir haben also in dieser Allianzgebetswoche nicht nur die Chance, Sabbat ein wenig besser zu verstehen, sondern ihn sogar in seiner ursprünglichen Form, am Samstag, selbst nachzuempfinden – zumindest den Start in den Sabbat, am Freitagabend. Eben so, wie ihn viele Juden weltweit heute Abend begehen werden.

Klar ist: Wir machen das als Angehörige christlicher Gemeinden und als Menschen des 21. Jahrhunderts. Für die Meisten von uns ist es ungewohnt, sich am Freitag auf den anstehenden Ruhetag einzustellen (das ist ja bei uns der Sonntag). Je nach dem, ist es uns wahrscheinlich auch fremd, mit einem religiösen Ritual ins Wochenende zu starten. Aber wie gesagt: Die gemeinsame Gebetswoche gibt uns die Möglichkeit etwas auszuprobieren und dabei womöglich auch Neues und Hilfreiches zu entdecken. Probier's doch mal aus.

Diese Anleitung enthält einen Vorschlag, wie du mit denen, die mit dir leben (Familie, WG, Freunde, ...), bewusst mit Gott ins Wochenende bzw. euren Ruhetag starten könnt. Es ist angelehnt und inspiriert vom Kiddusch, dem Sabbatsegen am Freitagabend.

Viel (Experimentier-) Freude wünschen wir dir/euch mit diesem kleinen Ruhetag-Ritual. Vermutlich wird es sich beim ersten Mal ein bisschen komisch, ungewohnt und unbeholfen anfühlen. So ist das eben mit solchen Ritualen – sie entfalten ihre Kraft erst durch die Regelmäßigkeit und Gewohnheit. Aber nur Mut! Wer weiß, vielleicht willst du daraus ja eine regelmäßige Gewohnheit machen.

## **#vorbereitung**

Es ist sinnvoll dieses Ritual dann durchzuführen, wenn ihr als Haushalt/ Gemeinschaft sowieso zusammenkommt – eine gemeinsame Mahlzeit bietet sich dafür an. Zum Beispiel das Abendessen am Freitag oder das Sonntagsfrühstück. Nehmt euch vor dem Essen in aller Ruhe ca. 10 Minuten Zeit dafür.

Ihr benötigt zwei kleine Brote (Brötchen, Brioche oder Hefezopf geht auch) die ihr mit einem Küchentuch abdeckt, zwei Kerzen, einen kleinen Becher/ Trinkglas für jede Teilnehmer:in und eine Flasche/Kanne mit Wein oder Saft.

Eine Person leitet die anderen beim Ruhetags-Ritual an (im Folgenden Leiter:in genannt). Bestimmt diese Person vorher. Gut ist auch, wenn diese Person sich die Anleitung für das Ruhetags-Ritual vorher schon zwei-dreimal durchliest, um ein Gespür für Ablauf und Sprache zu bekommen.

Vor dem Platz des:der Leiter:in am Tisch, sollten Brot und Wein/Saft und die Becher gedeckt und schön angerichtet werden. Die beiden Kerzen, kommen in die Mitte des Tisches.

Nun ist alles vorbereitet und es kann losgehen.

# #starten

*Alle kommen zusammen und setzen sich um den gedeckten Tisch.*

**Leiter:in:** „Gott wir loben dich.  
Du bist die Liebe, die alle erleuchtet.  
Du bist unser Gott und regierst als König mit Liebe.  
Ja, deine Liebe verströmt du ins All.  
Du hast uns wie Licht angestrahlt.  
Du bleibst nicht bei Dir, sondern kommst zu uns,  
Du Licht der Liebe.  
Dafür entzünden wir dieses Licht.“

*Die Kerzen werden angezündet.*

*Es folgt ein Moment Stille. Alle können ruhig auf das Licht der Kerzen schauen und es auf sich wirken lassen.*

*Nun wird 1.Mose 1,31b-2,3 vorgelesen.*

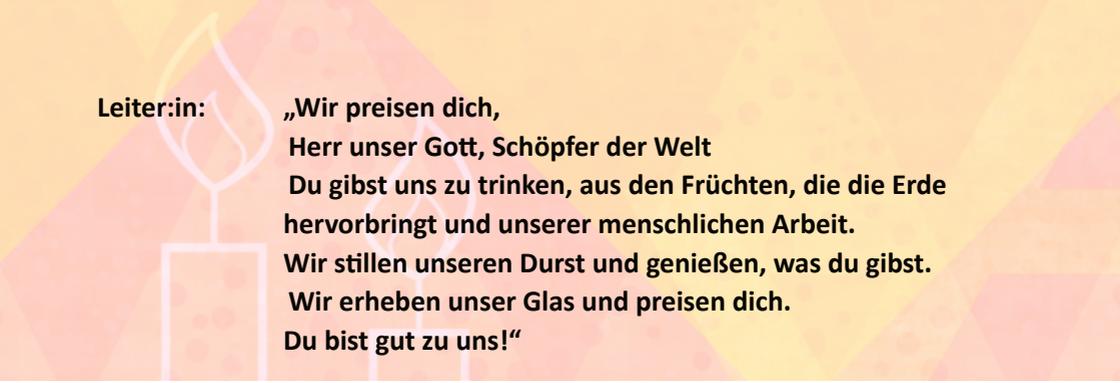
**Leiter:in:** Es wurde Abend und wieder Morgen – der sechste Tag.  
So wurden Himmel und Erde vollendet mit allem, was darin ist. Am siebten Tag vollendete Gott sein Werk, das er gemacht hatte. An diesem Tag ruhte er aus von all seiner Arbeit, die er getan hatte.

*Nun reichen sich alle die Hände*

**Leiter:in:** „Gottes Licht und Gottes Liebe sind in unserer Mitte“

**Alle:** „Der Friede Gottes sei mit uns!“  
*Wahlweise kann auch jeder seinem Tischnachbarn Gottes Frieden zusagen („Gottes Friede sei mit dir“) und wer mag, zeichnet mit seinen Fingern ein Kreuz auf die Stirn oder Handfläche des Tischnachbarn.*

*Der:die Leiter:in füllt nun die Becher mit Wein/Saft und verteilt sie an jede:n Teilnehmer:in. Alle erheben ihre Becher.*



**Leiter:in:** „Wir preisen dich,  
Herr unser Gott, Schöpfer der Welt  
Du gibst uns zu trinken, aus den Früchten, die die Erde  
hervorbringt und unserer menschlichen Arbeit.  
Wir stillen unseren Durst und genießen, was du gibst.  
Wir erheben unser Glas und preisen dich.  
Du bist gut zu uns!“

**Alle:** „Wir preisen dich in Ewigkeit, Schöpfer der Welt.“

*Alle trinken einen Schluck aus ihrem Becher.*

*Danach betet der:die Leiter:in:*

**Leiter:in:** „Gesegnet bist du, Herr unser Gott.  
Du ehrst uns mit deinen Weisungen und nimmst uns an, so  
wie wir sind.  
Du hast uns diesen Ruhetag vererbt, aus Liebe und Gunst,  
als Erinnerung an dein Schöpfungswerk am Anfang.  
Dieser Tag ist der wichtigste unserer heiligen Zeit,  
als Erinnerung, dass du uns frei machst -  
Frei von allem, was uns gefangen nimmt.  
Du erwählst und verbindest uns miteinander.  
Du hast uns diesen Ruhetag in Liebe und Freude als unser  
Erbe gegeben.  
Gesegnet bist du, Herr unser Gott. Du heiligst unsere  
Ruhezeit.“

*Nun deckt der:die Leiter:in die Brote auf und schneidet eines davon an. Der  
Teller mit dem Brot geht herum, jede:r nimmt sich ein Stück und behält es in  
der Hand.*

**Leiter:in:** „Wir preisen dich,  
Herr unser Gott, Schöpfer der Welt  
Du gibst uns Nahrung für unseren Körper und unsere Seele  
Du ernährst unser Leben  
Wir danken dir für alles Gute!“

*Alle essen schweigend ihr Stück Brot.*

*Danach kann das Ruhetags-Ritual durch ein fröhliches Tischlied abgeschlossen  
werden.*