

PERSÖNLICHE SABBATTAGE ALS AUSZEIT

BEVOR DU DICH FÜR EINE AUSZEIT ENTSCHEIDEST:

ERSTENS: Entscheide dich, ob du dir einen Tag oder drei Tage für deine Auszeit nimmst. Unabhängig davon, wie lange du weg sein wirst, empfehlen wir dir, diesen Leitfaden zu lesen, um dich mit dem Material vertraut zu machen, bevor du gehst. Für eine längere Auszeit solltest du idealerweise gegen Mittag des ersten Tages aufbrechen und am Nachmittag des dritten Tages zurückkehren, so dass es ein zweieinhalbtägiger Ausflug wird. Du könntest von Sonntag bis Dienstag oder Donnerstag bis Samstag weg sein, besonders wenn du am darauffolgenden Sonntag keine Verpflichtungen oder Vorbereitung in Bezug auf den Gottesdienst.

Übrigens wäre es gut, wenn du dir mindestens einen Tag im Monat und alle 6 Monate 2-3 Tage nehmen würdest. Das ermöglicht dir dann nicht nur zur Ruhe zu kommen und Erholung zu erfahren, sondern auch um tiefer reflektieren zu können und neue Prioritäten setzen kannst.

ZWEITENS: Bereite dich darauf vor wirklich abzuschalten. Das bedeutet, **keine** elektronischen Geräte. Vielleicht wäre es auch gut, wenn du eine Woche vorher schon von den sozialen Medien fernhältst, um dich gedanklich besser vorzubereiten. Nimm **keinen** Laptop mit und benutze dein Telefon nur für Notfälle. Wenn du am Ort deiner Auszeit ankommst, **schalte das Handy leise**. Du kannst dein Handy benutzen, um Lobpreis zu hören oder dich abends zu Hause zu melden, aber ansonsten solltest du beiseitelegen, damit du dich auf deine Zeit mit Gott konzentrieren kannst. Bring deine Lieblingsbibel und ein Notizbuch mit sowie ein gutes Buch, das du in den freien Momenten lesen kannst.

DRITTENS: Wähle dir einen bequemen Ort aus, um mit Gott allein zu sein. Es muss ruhig und ablenkungsfrei sein. Manche mögen die Natur, andere bevorzugen einen Ort, an dem sie einfach nur eine schöne Atmosphäre haben.

Vielleicht ist es ein Ferienhaus eines Bekannten, das du nutzen oder mieten kannst. Unter Umständen kannst du dir auch ein Air B&B Zimmer suchen, wo du in der Nähe Wandern oder Spazieren gehen kannst. Eventuell reicht auch ein Studienraum in einer Bibliothek aus für einen Tag zum Abschalten. Strände und Berge können ein großartiger Ort für einen dreitägigen Rückzug sein, wenn sie abgelegen sind, aber die meisten von uns brauchen vielleicht nur ein ruhiges Plätzchen in der Nähe.

Berücksichtige beim Packen das Terrain, das Wetter und dein Aktivitätsniveau. Plane, deine Mahlzeiten einfach zu halten. Nimm vorgefertigte Mahlzeiten in einer Kühlbox mit oder koche einfache Mahlzeiten vor Ort. Falls du fasten möchtest, bring dir genügend Tee, Saft oder Wasser ein.

VIERTENS: Sei vorsichtig, dass du nicht, zu viele Dinge in diese Zeit hineinstopfst oder du jede Minute verplanst. Wenn du dich von Gedanken über dein zu Hause oder die Arbeit abgelenkt bist, mach eine Pause, schreiben die Dinge auf, die dich ablenken und übergib diese List dem Herrn im Gebet. Wenn du dich müde fühlst, mach ein Nickerchen. Wenn du gestresst bist, mach einen Gebetsspaziergang. Wir haben nachfolgend Vorschläge für einen Zeitplan und freiwillige Aufgaben. Natürlich entscheidest du aber selbst, was dir am besten zu deinen Zielen passt.

SCHLIESSLICH möchten wir, dass du einfach Raum hast, mit dem Herrn zusammen sein. Jakobus 4,8 erinnert uns, dass Gott sich uns nähert, wenn wir uns ihm nähern—das sollte uns Mut und Freude schenken.

EINTÄGIGE SABBATAUSZEIT

*„Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben. Nehmt auf euch mein Joch, und lernt von mir! Denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und »ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen«; denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.“
Matthäus 11,28–30 ELB*

Plane zu frühstücken, bevor du fährst. Nimm dir etwas zum Mittagessen mit und versuche gegen Abend wieder daheim zu sein.

EMPFOHLENER TAGESABLAUF

8:00 - 9:00 Uhr

ANKUNFT

- Komm innerlich an und räume alle Ablenkungen aus dem Weg (Nachrichten schreiben, dass du gut angekommen bist, oder wie auch immer).

9:00 - 11 :00 Uhr

SCHRITT 1

- Nimm dir Zeit, die Aufgaben in der „Schritt 1 Liste“ durchzugehen.
Wir möchten Zeit und Raum geben, für Ruhe und Zeit mit Gott, manche brauchen viel Anleitung, manche wenig. Fühl dich nicht gezwungen. Tue was dir für diese Zeit am besten erscheint.

11 :00 - 12:00 Uhr

SCHRITT 2

- Mach eine Momentaufnahme deiner Beziehung zu Gott.
- Such dir ein oder zwei der Aufgaben aus der „Schritt 2 Liste“ aus.

12:00 - 13:00 Uhr

MITTAGESSEN ODER FASTEN

„Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz. Prüfe mich und erkenne meine Gedanken! Und sieh, ob ein Weg der Mühsal bei mir ist, und leite mich auf dem ewigen Weg!“ Psalm 139,23–24 ELB

13:00 - 13:30 Uhr

GEBETSZEIT

- Nimm dir einige deiner Lieblingsverse als Leitfaden für diese Gebetszeit.

13:30 - 15:00 Uhr

SCHRITT 3

- Sei stille vor Gott und harre auf ihn. Schau, wo er dir Wegweisung geben oder dich überführen oder trösten will. Zu welchen Schriftstellen führt der Herr dich?
- Suche dir ein oder zwei Aufgaben aus der „Schritt 3 Liste“ aus.

15:00 - 16:00 Uhr

RUHEPAUSE

- Mach ein Nickerchen, geh ein wenig spazieren, oder lies ein Buch.
- Tue bitte nichts Anstrengendes – versuche bewusst das Tempo des Tages zu verlangsamen.

16:00 - 16:20 Uhr

SCHRITT 4

- Reflektiere über deinen heutigen Tag. Schreib auf, was dir heute wichtig geworden ist. Wo hat Gott dich überführt? Welche Wahrheiten sind dir erneut wichtig geworden? Welche Aufgaben, die du bewältigt hast, waren hilfreich für dich?
- Suche dir ein oder zwei Aufgaben aus der „Schritt 4 Liste“ aus.

16:20 - 16:40 Uhr

LOBPREIS

- Nimm dir Zeit, Gott zu loben und zu preisen und ihm Dank zu sagen.

16:40-17:00 Uhr

SACHEN PACKEN & ABFAHRT

DREITÄGIGE SABBATAUSZEIT

„Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben. Nehmt auf euch mein Joch, und lernt von mir! Denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und »ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen«; denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.“
Matthäus 11,28–30 ELB

EMPFOHLENER TAGESABLAUF

TAG 1 – AUSRUHEN UND ANKOMMEN

„Harre auf den HERRN! Sei mutig, und dein Herz sei stark, und harre auf den HERRN!“
Psalm 27,14 ELB

14:00 Uhr	Ankommen, auspacken, den Tagesablauf lesen, den Tag planen.
15:00 - 17:00 Uhr	Runterkommen und sich auf Zeit mit Gott konzentrieren. <ul style="list-style-type: none">• Nimm dir Zeit, die Aufgaben in der „Schritt 1 Liste“ durchzugehen.• <i>Wir möchten Zeit und Raum geben, für Ruhe und Zeit mit Gott, manche brauchen viel Anleitung, manche wenig. Fühl dich nicht gezwungen. Tue was dir für diese Zeit am besten erscheint.</i>
17:00 - 18:30 Uhr	Abendessen oder Fasten
18:30 - 20:00 Uhr	Lies ein Buch, geh spazieren, schreib ein Tagebuch, oder notiere dir deine Gedanken in Bezug auf deine Beziehung mit Gott.

TAG 2 – GOTT PREISEN, NACHDENKEN, ZUHÖREN

„Den HERRN will ich preisen allezeit, beständig soll sein Lob in meinem Munde sein.“
Psalm 34, 2 ELB
„Der HERR ist mein Fels und meine Burg und mein Erretter, mein Gott ist mein Hort, bei dem ich mich berge, mein Schild und das Horn meines Heils, meine hohe Feste.“
Psalm 18,3 ELB

8:00 - 9:00 Uhr	Frühstücken und Stille Zeit mit Gott
9:00 - 10:00 Uhr	Lobpreis (siehe „Schritt 2 Liste“, Aufgabe 1)
10:00 - 12:00 Uhr	Nachdenken (siehe „Schritt 2 Liste“, Aufgaben 2-5)
12:00 - 1 :30 Uhr	Mittagessen oder Fasten
13 :30 - 5:00 Uhr	Zuhören (siehe „Schritt 2 Liste“, Aufgabe 6-7)
17:30 - 7:30 Uhr	Abendessen
19:30 - 21:00 Uhr	Lies ein Buch, geh spazieren, schreib ein Tagebuch, oder notiere dir deine Gedanken in Bezug auf deine Beziehung mit Gott.

TAG 3 – NACHSINNEN UND VERPFLICHTEN

8:00 - 9:00 Uhr	Frühstücken und Stille Zeit mit Gott
9:00 - 10:00 Uhr	Nachsinnen (siehe „Schritt 3 Liste“, Aufgabe 1-4)
10:00 - 10:30 Uhr	Verpflichten (siehe „Schritt 3 Liste“, Aufgabe 5-7)
10:30 - 12:00 Uhr	Reflektiere über die letzten paar Tage (siehe „Schritt 4 Liste“, Aufgabe 1-5).
Ab 12:00 Uhr	Bete abschließend und mach die auf den Weg nach Hause.

SCHRITT 1 - ABSCHALTEN UND MIT GOTT PRÄSENT SEIN

Was hilft dir, abzuschalten? Vielleicht ein Spaziergang, ein Nickerchen oder du schreibst eine Liste mit deinen großen Sorgen und schiebst sie beiseite. Das Gebet ist eine gute Möglichkeit, diese Sorgen vor Gott zu bringen. Die Heilige Schrift fordert uns auf, mit Dank zu beten, zu klagen und unsere Sorgen auf Gott zu werfen, weil er sich um uns kümmert.

Dies soll bewusst eine Zeit der Einsamkeit, der Hingabe und des Verweilens vor Gott sein. Wenn es dir schwerfällt, aus deinem normalen Leben, deiner Routine rauszukommen, dann unterbrich die deine Zeit und mach erstmal was anderes.

Die folgenden Aufgaben sollen dir helfen, deinem Glauben wieder eine gewisse Lebendigkeit zu schenken. Wenn dir was zu viel ist, lass es einfach weg.

1. Gott erlaubt uns, so zu sein, wie wir sind. Authentisch zu sein bedeutet, Gott und sich selbst gegenüber ehrlich zu sein. Wo stehst du in dieser Zeit eigentlich (bist du zutiefst dankbar? Siehst du dich als wahrhaftig abhängig von Gott? Bist du gedanklich, geistlich, emotional abgelenkt oder desillusioniert? Driftest du geistlich ab? Schreibe auf, wo du dich befindest, was du gerade von Gott brauchst und wähle zwei oder drei Bibelstellen, die dir etwas über Gott sagen, dass dir Trost und Frieden bringt.

2. Bete die von dir ausgewählten Bibelstellen durch und bitte Gott, die Wahrheiten, die sie uns vermitteln auch in deinem Leben wahr werden zu lassen.

3. Bitte Gott, dir ein Gefühl für seine Gegenwart zu geben. Schreibe dir einige Eigenschaften von Gott auf und meditiere darüber, was Gott dir über ihn selbst wieder sagen möchte.

4. Schreibe bestimmte Stressfaktoren oder Herausforderungen auf, die dich im Moment ablenken. Sei konkret in Bezug auf das, was du brauchst. Übergib diese Dinge dann dem Herrn im Gebet.

5. Nimm dir Zeit für einen Spaziergang und versuche, Gottes auch in der Schöpfung wahrzunehmen. Meditiere auch in der Zeit über Gottes Wort, besonders Matthäus 11,28-30 und Psalm 19. Wenn das Wetter es nicht zulässt, setz dich einfach irgendwo an ein Fenster, um die Schöpfung betrachten zu können. Wenn du zurückkommst oder fertig bist mit deinem Nachsinnen, notiere dir einige Erkenntnisse.

SCHRITT 2 – LOPREIS, NACHDENKEN, ZUHÖREN

„Ich will nachdenken über all dein Tun, und über deine Taten will ich sinnen. Gott! Dein Weg ist im Heiligtum. Wer ist ein so großer Gott wie unser Gott?“ Psalm 77,13–14 ELB

„Lasst ab und erkennt, dass ich Gott bin; ich werde erhöht sein unter den Nationen, erhöht auf der Erde.“ Psalm 46,10 ELB

Fragen zum Nachdenken...

LOBPREIS:

1. Was ist dein Lieblingsloblied? Schreibe ein paar der wichtigsten Strophen auf. Warum sind diese Worte dir wichtig? Was sagen sie über Gott und über uns aus?

NACHDENKEN

2. Bitte Gott, dir jede verborgene Sünde zu zeigen, Dinge, dir und ihm stehen könnten. Bekenne diese Sünden, nimm die Verantwortung dafür auf, tue Buße. Erinnerung dich an die Kraft des Evangeliums, dass es Gottes große, treue Liebe ist, durch die er uns aus Gnade allein errettet. Schreibe auf, wie dich seine Barmherzigkeit tröstet (siehe Sprüche 28,13).

3. Gibt es jemanden in deinem Leben, dem du vergeben musst oder den du um Vergebung bitten solltest? Bitte den Herrn, dir diese Personen vor Augen zu führen und schreibe ihre Namen in zwei Spalten auf.

- Spalte 1 sind die Personen, denen du vergeben musst.

- Spalte 2 sind die Personen, die du um Vergebung bitten musst.

4. Lies dir einen oder zwei deiner Lieblingspsalmen durch. Wende die Wahrheiten dieser Verse auf dich an. Bete diese Verse laut zu Gott als wären es deine Worte.

5. Nimm dir Zeit, wie ein Psalmist deinen eigenen Psalm zu verfassen, der ausdrückt, wo du dich in deiner Beziehung mit Gott derzeit befindest. Es ist in Ordnung, wenn die Worte sich nicht reimen oder sonst poetisch sind. Du sollst ehrlich vor ihm sein.

ZUHÖREN

6. Meditiere über einen Lieblingsvers oder eine kurze Passage. Warum ist er für dich so besonders? Schreibe auf, warum er dich gerade jetzt so sehr anspricht (siehe Psalm 119,15).

7. Bitte Gott, dass er durch sein Wort, im Gebet und in der Stille deutlich zu dir spricht. Sei still vor ihm. Verharre vor ihm. Lass deine Gedanken nicht schweifen, aber versuch auch nicht intellektuell deine eigenen Gedanken lenken. Welche Verse, welche Wahrheiten will Gott dir weitergeben? Schreib diese Dinge auf. Lassen sich deine Gedanken und Notizen auch durch Gottes Wort als Wahrheit belegen? Welche anderen Bibelstellen kommen dir dazu in den Sinn?

SCHRITT 3 – NACHSINNEN UND VERPFLICHTEN

Überlege dir, wie es um dein Wohlbefinden bestellt ist.

Sind das Tempo deines Lebens (und Dienstes) und die Rhythmen deines Lebens, die du pflegst wirklich nachhaltig/langlebig?

1. Was ist für dich ermutigend and erbauend?
2. Wo liegen deine Leidenschaften? Was macht dich wütend, traurig? Was verängstigt dich?
3. Wem vertraust du? Was musst du ihm/ihr aus der Zeit diese letzten Tage erzählen?
4. Was ist dir am wichtigsten? Schreibe deine 5 wichtigsten Werte auf. Lebst du sie aus?
5. Wie stimmen deine Werte mit deinem Umgang mit Zeit, Talenten und Schätzen deines Herzens überein? Welche Veränderungen musst du vornehmen, um mit deinen wahren Werten mehr im Einklang zu leben?
6. Wonach würdest du bei einem persönlichen Coach oder Mentor suchen? Hast du eine Person im Sinn?
7. Welche Dinge möchtest du in den nächsten 3 bis 5 Jahren erreichen?

SCHRITT 4 – REFLEKTION UND WIEDEREINSTIEG

Abschließende Aufgaben:

1. Reflektiere deine letzten Tage und Stunden. Fasse deine Zeit mit dem Herrn zusammen. Was würdest du gerne mit deinem Ehepartner oder einem engen Freund/einer engen Freundin darüber teilen?
2. Überlege nun, was du mit einem Rechenschaftspartner oder Mentor teilen würdest, insbesondere in Bezug auf deine Ziele und die Bereiche, in denen du Hilfe brauchst.
3. Mach dir Gedanken darüber, was du anderen Mitarbeitern und Ältesten in deiner Gemeinde mitteilen möchtest (Pläne zur Veränderung, Ziele, geistliche Einsichten, usw.).
4. Verpflichte dich im Gebet vor Gott diese Mitteilung auch ernst zu nehmen und diese Schritte auch zu gehen. Diese Aufgaben sollen ja unterstützend sein, auch wenn sie nicht immer einfach sind. Lass die Dinge, die du in dieser Zeit gelernt hast nicht als kurze, gute, geistliche Momente im Sand versiegen. Erlaube dem Herrn diese Dinge in deinem Leben zur Gott-wohlgefälligen Veränderung zu benutzen.
5. Nimm dir nun noch einmal einige Minuten Zeit, um Gott für diese Zeit zu danken, bevor du deine Sachen packst und nach Hause gehst.