

# Sabbat

שַׁבָּת

*Leben nach Gottes Rhythmus*

*Allianzgebetswoche  
9. - 16. Januar 2022*



*Schweizerische Evangelische Allianz*



## Zu diesem Gebetsheft

In der ganzen Schweiz treffen sich in der Woche vom 9. bis 16. Januar 2022 Christen aus verschiedenen Landes- und Freikirchen in ihren lokalen und regionalen Allianzen zum Gebet. Es ist der Startschuss in ein ganz besonderes Jahr – das 175. seit der Gründung der Evangelischen Allianz in der Schweiz 1847. Deshalb wird mit der Allianzgebetswoche auch eine Aktion für Neumitglieder lanciert: Schreiben Sie mit der SEA Geschichte (vgl. Seite 22)!

Die täglichen Bibelverse, Meditationen, Reflexionsfragen, Gebetsanregungen und Umsetzungsideen in diesem Gebetsheft unterstützen Sie darin, das «Leben nach Gottes Rhythmus» (neu) zu entdecken. In der Heftmitte werden vier Projekte vorgestellt, die

sehr gerne mit einer Kollekte während der Allianzgebetswoche bedacht werden können. Vielen Dank für alle Gaben!

Schliesslich lohnt sich ein Blick auf die weiteren Ressourcen zum Thema auf Seite 23, auf die Webseite [www.allianzgebetswoche.ch](http://www.allianzgebetswoche.ch) sowie das Facebook- und Instagram-Konto der SEA. Dort wird – unter anderem – rechtzeitig auch der Link verfügbar sein, unter dem die Inhalte des Gebetshefts in der Bibel-App «YouVersion» abgerufen werden können. Zudem wird im Dezember ein Musikvideo mit dem «Sabbat-Song» bereitstehen – bestens geeignet zum Hören, selber Spielen und Singen an Allianz-Gottesdiensten und weiteren Anlässen.

### Impressum

#### Herausgeber

Schweizerische Evangelische Allianz SEA

#### Autoren

*Gisela Kessler-Berther (S. 4/5)*

In verschiedenen Leitungsfunktionen  
im Gesundheits- und Bildungswesen

*Rvd Joseph Kabongo (S. 6/7)*

Ehemaliger Vorsitzender der afrikanischen  
Gemeinden in der Schweiz

*Sr. Lydia Schranz (S. 8/9)*

Diakonisse und Seelsorgerin

*Lea Schweyer (S. 10/11)*

Präsidentin der Allianzsektion Riehen-Bettingen

*Paul Hemes (S. 14/15)*

Dozent HET pro (Hochschule für Theologie) St. Léger

*Deborah Zimmermann (S. 16/17)*

Leiterin von 24-7 Prayer CH

*Marc Jost (S. 18/19)*

Co-Generalsekretär der Schweizerischen  
Evangelischen Allianz SEA

*Michael Mutzner (S. 20/21)*

Ständiger Vertreter der Weltweiten Evangelischen  
Allianz WEA bei der UNO in Genf

#### Redaktion

Daniela Baumann, Melinda Attinger, SEA

#### Themenwahl

Schweizerische Evangelische Allianz SEA und Réseau évangélique suisse (RES). (Die Bibelverse sind der Lutherbibel 2017 entnommen, sofern nichts anderes vermerkt ist.)

#### Grafik/Layout

Roland Mürner, SEA

#### Bilder

Zur Verfügung gestellt (wenn nicht anders vermerkt)

#### Druck

Druckerei Jakob AG, Grosshöchstetten  
Auflage 14'000

#### Bestellungen

Richtpreis: CHF 1.00/Exemplar, zuzüglich Porto  
PC-Konto 60-6304-6  
Schweizerische Evangelische Allianz SEA  
Josefstrasse 32, 8005 Zürich  
Tel. 043 344 72 00, [info@each.ch](mailto:info@each.ch)  
[www.each.ch](http://www.each.ch), [www.allianzgebetswoche.ch](http://www.allianzgebetswoche.ch)

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt. Die weibliche Form ist mit eingeschlossen.





# Sabbat - Leben nach Gottes Rhythmus

Wir haben so viel Freizeit wie noch keine Generation vor uns. Doch mehr arbeitsfreie Zeit zu haben, heisst noch lange nicht, dass man innerlich zur Ruhe kommt. Die unaufhaltsame Beschleunigung, die wir aus dem Berufsleben kennen, hat schon längst in unserer Freizeit, ja sogar in unserem Glaubensleben Einzug gehalten. Vielen fällt es sogar beim Gebet schwer, zehn Minuten einfach still zu sein. Wir leben in einer Zeit der permanenten Unterhaltung und Selbstvermarktung. Kein Wunder, dass Angebote boomen, die Entspannung und Ruhe versprechen: Achtsamkeitstraining, Yoga oder eine längere Auszeit – Sabbatical genannt.

Hier bedienen sich moderne Manager eines Wortes, das tief in der jüdisch-christlichen Tradition verankert ist. «Sabbat» bedeutet so viel wie: Aufhören. Stopp. Pause. Wenn Gott uns einmal in der Woche auffordert, alles zur Seite zu legen, dann will er damit unsere Freiheit bewahren. Wir sollen uns nicht von unseren Sorgen, Bedürfnissen oder unserer Umwelt bestimmen lassen, sondern aus der innigen Beziehung mit unserem Schöpfer leben. Der Sabbat ist das beste Gegenmittel gegen Entfremdung von Gott und die beste Hilfe für ein gelingendes Leben.

Die Allianzgebetswoche 2022 wird keine Aktionswoche gegen Sonntagsarbeit. Inmitten einer beschleunigten Welt wollen wir neu entdecken, wie wir als befreite Menschen leben können. Täglich fokussieren wir uns auf einen Aspekt des Sabbats: Identität, Versorgung, Ruhe, Barmherzigkeit, Erinnerung, Freude, Grosszügigkeit und Hoffnung. Gemeinsam betend wollen wir einander ermutigen, bereits jetzt nach dem Rhythmus des Himmels zu tanzen. Das ist weit mehr als spirituelle Wellness für die eigene Seele. Betend engagieren wir uns für gesunde Gemeinschaften und Kirchen.



**Andi Bachmann-Roth**  
Co-Generalsekretär  
der Schweizerischen  
Evangelischen Allianz SEA



**Christian Kuhn**  
Direktor des Réseau  
évangélique suisse (RES)





Sonntag, 9. Januar 2022

# Sabbat & Identität

Darum sage den Israeliten: Ich bin der Herr und will euch wegführen von den Lasten, die euch die Ägypter auflegen, und will euch erretten von ihrem Frondienst und will euch erlösen mit ausgestrecktem Arm und durch grosse Gerichte. (2. Mose 6,6)

## Meditation

Zwei Freunde waren lange auf Arbeitssuche. Das hat die beiden Familienväter sehr belastet. Beide Männer besuchten in dieser Zeit den Kurs «Beruf und Christsein», den ich in unserer Kirche anbot. Sehr offen reflektierten sie dort ihre Arbeitslosigkeit. Fragen zur persönlichen Identität beschäftigten sie ganz besonders. Ist mein Wert von meiner Relevanz in der Arbeitswelt abhängig? Wie sehr definiere ich mich über meinen Beruf? Was macht es mit mir, nicht mehr arbeiten zu können? Aufgeweckt durch die wertvollen Erfahrungsberichte der beiden Männer realisierten wir alle, wie wichtig die Arbeit für unser Selbstbild ist. Gerade weil es so wichtig ist, dass wir unsere Identität nicht über unsere Arbeit definieren, verordnet uns Gott einmal pro Woche einen «Arbeits-losen» Tag: den Sabbat.



tes und auserwähltes Volk. Darum ist der Sabbat auch für uns von zentraler Bedeutung. Wenn wir gemeinsam Gottesdienst feiern, können wir erfahren: Wir sind nicht nur Gebende, sondern immer auch Empfangende. Wir sind mehr als das, was wir machen und leisten. Unsere Identität und Würde liegt zu-

letzt darin, dass wir – ganz unverdient – Gottes geliebte Kinder sind. Die Arbeit hilft uns, unsere Persönlichkeit auszubilden. Unser «Person-Sein» ist hingegen unabhängig von unserem Tun. Am freien Tag können wir Distanz zu unserer Arbeit nehmen und gerade so neue Nähe zu Gott finden. Mit dieser von Gott für uns gesetzten Sabbat-Ruhe erhalten wir Frieden, in dem wir unseren Wert als Menschen aus der Beziehung zu Gott erfahren können.

Die Juden wurden in Ägypten dieser Sabbat-Ruhe beraubt. Als Sklaven mussten sie unaufhörlich für den Pharao arbeiten. Sie waren in einem System gefangen, das die absolute Herrschaft über die Schöpfung in Anspruch nahm und sie ausbeutete. Doch Gott fand sich mit diesem Zustand nicht ab. Er erlöste sein Volk «von ihrem Frondienst». Draussen in der Wüste konnten die Juden wieder Sabbat feiern. Im Gottesdienst wurden sie daran erinnert, was ihre tiefste Identität ist: Sie sind Gottes gelieb-

Die beiden Freunde aus dem Kurs haben ihre Identität umfassend reflektiert. Sie haben in ihrem schwierigen Erlebnis erfahren, dass sie ganz ohne eigenes Zutun Gottes geliebte Kinder sind. Dadurch haben sie nachhaltige Perspektiven für ihr Leben gefunden.

**Gisela Kessler-Berther**

In verschiedenen Leitungsfunktionen im Gesundheits- und Bildungswesen





## Reflexionsfragen

- Was lässt mich in unserer Gesellschaft als wertvoll gelten – und was bei Gott?
- Sichere ich mir meine Identität durch ständiges Leisten oder kann ich es am Sonntag auch mal gut sein lassen?
- Wie kann ich meinen Wert in Gott in meinem Alltag erfahren und anderen zeigen?

## Gebetsanliegen

- Für die wöchentliche Auszeit, an der wir erfahren können, dass wir – ganz ohne zu leisten – Gottes geliebte Kinder sind.
- Für unsere Arbeit und wie wir dadurch als Persönlichkeit geformt werden.
- Für jene Menschen, die zu Sklaven der modernen Leistungsgesellschaft geworden sind; dass Gott sie (uns) befreie, wie er einst sein Volk befreit hat.
- Dass wir unsere Identität in Gott gründen, anstatt uns zu sehr auf unseren Leistungsausweis zu verlassen.

## So könnte ich beten

Herr! Hilflos versuchen wir, uns in dir zu bergen, und wissen nicht wie. Geprägt von unserem Alltag steht unsere Leistung für uns im Fokus. Dabei hungern wir nach Anerkennung, nach Liebe. Danke, hast du uns zuerst geliebt. Danke, schenkst du uns diese Liebe – ohne Wenn und Aber. Danke, sättigst du uns, unsere Seele, mit allem, was wir brauchen. Es sind keine zusätzlichen «Vitamine» notwendig, du gibst einfach vollständig alles. Herr, hilf uns, unseren Hunger als unsere Sehnsucht nach dir zu begreifen. Hilf uns, uns an deiner Liebe zu sättigen. Zeige uns, wie das tagtäglich geht, und leite uns darin. Amen.



## Aktiv werden

**«Wir sind mehr als das, was wir machen und leisten.»**  
Halten Sie bei Ihrer Arbeit bewusst fünf Minuten inne (Wecker stellen).  
Danken Sie Gott für sein Ja zu Ihnen, das gänzlich unabhängig ist  
von Umständen wie Erfolg oder Misserfolg.





Montag, 10. Januar 2022

# Sabbat & Versorgung

Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligst. Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun. Aber am siebenten Tage ist der Sabbat des Herrn, deines Gottes. Da sollst du keine Arbeit tun, auch nicht dein Sohn, deine Tochter, dein Knecht, deine Magd, dein Vieh, auch nicht dein Fremdling, der in deiner Stadt lebt. Denn in sechs Tagen hat der Herr Himmel und Erde gemacht und das Meer und alles, was darinnen ist, und ruhte am siebenten Tage. Darum segnete der Herr den Sabbattag und heiligte ihn. (2. Mose 20,8-11)

## Meditation

Seit dem 1. Quartal des Jahres 2020 erinnert sich die Welt an die schwierigen Momente des Lebens, die durch die Covid-19-Pandemie verursacht worden sind. Jene Momente erinnern Christen an die Zeit, die das Volk Gottes in der Wüste erlebte; Momente, in denen es sich wegen des Hungers wünschte, in die Sklaverei nach Ägypten zurückzukehren: «...warum hat uns der Herr nicht in Ägypten getötet, wo wir vor Töpfen voller Fleisch sassen...» (2. Mose 16,3) Der Sabbat wurde von Gott als letzter Akt seiner Schöpfung geschaffen. Er ist somit das Symbol für Gottes Gnade und Vorsehung unter seinem Volk.

In 2. Mose 20,8 erinnert er uns an die Einhaltung des Sabbattages, eines Ruhetages für alle, eines Tages, der Ungleichheiten in allen Lebensbereichen, besonders in den unteren sozialen Klassen, beseitigt. Gott drückt seine Liebe zu uns aus und stellt seine Geschöpfe auf die gleiche Stufe. Wir alle sollen durch den Sabbat die göttliche Ruhe genießen.

In der Wüste speist Gott das Volk mit einer neuen Nahrung, die wörtlich «Was ist das?» heisst, eine Nahrung mit Fragezeichen, die es erlaub-



te, auf seine Not zu antworten und die man aus dem Hebräischen mit «Mann-hou», Manna, übersetzen kann. Durch diese Speise, die den Sabbat vorbereitet, bietet Gott seinem Volk eine Versorgung an, die es ihm ermöglichte, mit der Vergangenheit (Ägypten) zu brechen.

Nach 2. Mose 16,4 hatte das Volk jeden Tag eine Ration als ausreichende Versorgung für den Tag. Hier wurde der Fokus auf das Einhalten der Unterweisung und auf das disziplinierte Vorwärtsgen gelegt. Dies sind die beiden herausragenden Elemente, die wir (die Menschen in der Wüste und wir Christen heute) täglich im Wort Gottes empfangen und die uns die Gewissheit der Gnade Gottes in unserem Leben geben.

Rvd Joseph Kabongo  
Ehemaliger Vorsitzender der afrikanischen  
Gemeinden in der Schweiz





## *Reflexionsfragen*

- Habe ich «volle Töpfe», die ich durch neue Nahrung von oben ersetzen sollte?
- Auf welche Weise hat Gott mir «neue Nahrung» angeboten, die ich vielleicht vorher nicht kannte?
- Die tägliche «Abhängigkeit» von Gott sollte für uns Christen immer eine Realität sein, und Belehrung und Disziplin sind nicht immer Teil unseres Lebensstils. Sollte ich diese Elemente wiederentdecken? Wenn ja, wie?

## *Gebetsanliegen*

- Für die verfolgten Christen in der Welt. Mögen sie das Manna, die tägliche Versorgung durch Gott, erhalten.
- Für den Glauben von Christen mit Migrationshintergrund, besonders für junge Menschen, deren Glaube auf die Probe gestellt wird.
- Dass Gott immer wieder Mose (Leiter) in unseren christlichen Gemeinden erweckt.

## *So könnte ich beten*

Herr, du hast dich um dein Volk in der Wüste gekümmert. Du hast sie genährt, beschützt und gefördert. Danke für diese Gnade, die du denen angeboten hast, die du aus der Sklaverei in Ägypten befreit hast. Danke auch für uns heute: Du hast uns aus der Knechtschaft der Sünde befreit und uns in dein Reich aufgenommen. Du nährst uns mit deinem Wort, beschützt uns und ermutigst uns jeden Tag. Wir verzichten darauf, in unser «Ägypten» der Vergangenheit zurückzugehen, und wenden uns dir, Jesus, zu. Hilf uns, diese Zeiten des Innehaltens in deiner Gegenwart zu leben, wo deine Versorgung uns alle Kraft und Kühnheit gibt, die wir brauchen, um deinen Willen zu tun. Amen.



## *Aktiv werden*

**«Das Volk hatte jeden Tag eine Ration als ausreichende Versorgung für den Tag.»**  
Überraschen Sie eine Person in der Nachbarschaft mit einer selbst zubereiteten Speise und bringen Sie damit etwas von Gottes Versorgung und Gnade zum Ausdruck.





Dienstag, 11. Januar 2022

# Sabbat & Ruhe



So vollendete Gott am siebenten Tag seine Werke, die er machte, und ruhte am siebenten Tag von all seinen Werken. Und Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn. (1. Mose 2,2-3a)

## Meditation

Als Kind besass ich Sonntagskleider. Diese legte ich am Samstagabend bereit. Damit wusste ich, morgen ist Sonntag. Da kehrte Ruhe ein. Am Morgen ging ich mit den Geschwistern zur Sonntagschule. Nachmittags hatten Vater und Mutter Zeit für uns. Wir spielten, musizierten oder gingen wandern. Heute bin ich Diakonisse und trage am Sonntag wieder ein spezielles Kleid.



Es liegt an uns, zu entscheiden: Heute halte ich meinen Ruhetag. In die Stille zu finden, braucht Zeit. Wenn ich ein Glas mit dreckigem Wasser fülle, setzt sich der Schmutz nach einiger Zeit am Boden. Das Wasser wird klar. Es ist «zur Ruhe gekommen». Suchen wir Ruhe im Schweigen, geschieht in unserer Seele zunächst das Umgekehrte. Vieles steigt aus der Tiefe unserer Gedankenwelt hoch...

Menschen entdecken heute in der Entschleunigung innere Ruhe. Juden und Christen kennen seit Jahrtausenden das Innehalten am Sabbat. Dieser gründet im Schöpfungsbericht, als Gott nach sechs Tagen des Wirkens einen Tag der Ruhe hielt. Seit der Auferstehung von Jesus bestimmt der «erste Tag nach dem Sabbat» den Lebensrhythmus der jungen Christengemeinde. An diesem Tag kamen sie zusammen und feierten Gottesdienst.

In meinem Alltag halte ich bewusst eine halbe Stunde frei. Ich wähle einen Ort, wo ich nicht gestört bin. So, wie ich bin, komme ich vor Gott, vor Jesus. Er erwartet mich. Ich richte meine Aufmerksamkeit nach innen, zuerst auf meinen Atem, wie er kommt und geht. Dann auf meine Gedanken und Gefühle. Was mich innerlich bewegt, bringe ich mit jedem Ausatmen vor Gott, lasse los und überlasse es ihm. Ich lasse mir Zeit und schliesse mit einem Dankgebet ab.

Gott schenkt uns einen Ruhetag, den Sonntag, eine hilfreiche Unterbrechung im Kreislauf von Arbeit und Konsum. Der Ruhetag ist an keinen Wochentag gebunden. Er soll sich von den anderen Tagen unterscheiden. Er ist Sinnbild dafür, dass wir Menschen viel mehr wert sind als das, was wir leisten. Albert Schweitzer, Arzt und Theologe, hat es treffend formuliert: «Wenn deine Seele keinen Sonntag hat, dann verdorrt sie.»

Jesus hat seine Jünger eingeladen: «Geht ihr allein an eine einsame Stätte und ruht ein wenig.» (Mk 6,31a) Heute lädt er uns dazu ein.

Sr. Lydia Schranz  
Diakonisse und Seelsorgerin





## Reflexionsfragen

- Was hält mich davon ab, eine Zeit der Stille zu halten, zur Ruhe zu finden?
- Wage ich es bewusst, einen Tag ohne News, ohne Handy zu leben?
- Gott hat den siebenten Tag gesegnet und geheiligt: Ist mir der Sonntag noch heilig? Spüre ich etwas von Gottes Segen?

## Gebetsanliegen

- Um Gnade, dass wir die Ängste vor Stille und Ruhe überwinden und einfach da sein können.
- Dass die Sehnsucht in unserem Herzen nach Gottes Nähe wach bleibt und wir ihr Raum geben in unserem Alltag.
- Für die ungeklärten Dinge, welche sich in der Stille aus der Tiefe unseres Herzens melden; dass wir hinschauen, sie vor Gott anzuschauen wagen.
- Für Weisheit und Bewahrung, wo wir in der Stille von Gottes Wort besonders berührt worden sind.
- Für Kirchen und Kapellen, Orte der Stille; dass sie Orte sind, wo Menschen Gottes Reden hören.
- Für alle Menschen, die überfordert sind und nicht herausfinden aus der Arbeit oder ihren Verpflichtungen.

## So könnte ich beten

Hier bin ich, Gott, vor dir, so wie ich bin: ausgeruht oder angespannt, leer und ausgetrocknet oder erfüllt mit Dankbarkeit, voll Sehnsucht oder ohne Perspektive. Gott, du Quelle des Lebens, komm mit deiner erneuernden Kraft, reinige mich, heile mich, dass ich zu dem Menschen werde, wie du mich gewollt hast. Amen.



## Aktiv werden

**«Gott schenkt uns eine hilfreiche Unterbrechung  
im Kreislauf von Arbeit und Konsum.»**

Verzichten Sie heute auf ein Konsumgut (z.B. Handy, TV)  
und nutzen Sie stattdessen die Zeit, um vor Gott still zu sein.





Mittwoch, 12. Januar 2022

# Sabbat & Barmherzigkeit

Jesus sprach zu ihnen: Wer ist unter euch, der sein einziges Schaf, wenn es ihm am Sabbat in eine Grube fällt, nicht ergreift und ihm heraushilft? Wie viel mehr ist nun ein Mensch als ein Schaf! Darum darf man am Sabbat Gutes tun.  
(Matthäus 12,11-12; LUT84)

## Meditation

Gott hat den Sabbat nicht als Gesetz GEGEN uns gegeben, sondern als barmherzige Tat FÜR uns. Deshalb dürfen am Sabbat die Jünger mit Ähren ihren Hunger stillen (vgl. Mt 12,1-8). Deshalb wird am Sabbat der Mann mit der verdorrten Hand geheilt (vgl. Mt 12,9-13). Jesus sieht den Hunger der Jünger und die Misere des Mannes und lässt sich davon bewegen. Sabbat ist ein Tag der Nahrung und der Heilung: Im Zentrum des Sabbats stehen daher weder die Handlungsverbote («Nichts tun») noch die Handlungsgebote («Opfer bringen»), sondern die Barmherzigkeit Gottes.

Im Alten Testament ist der Sabbat ein ausgesprochenes Bundeszeichen zwischen Gott und seinem Volk, wie dies auch die Beschneidung war. Der Sabbat dient dazu, innezuhalten, auf Gott zu schauen und zu staunen, wie heilig und barmherzig er ist. «Haltet meinen Sabbat; denn er ist ein Zeichen zwischen mir und euch von Geschlecht zu Geschlecht, damit ihr erkennt, dass ich der Herr bin, der euch heiligt.» (2. Mose 31,13) Das Volk Gottes erfährt am Sabbat Gottes Barmherzigkeit und wird selbst von ihr angesteckt – zum Wohl der ganzen Welt.

Wenn wir uns zum Gottesdienst versammeln, auf Gottes Stimme hören und mit ihm reden, brechen



wir aus dem Alltagskreislauf aus und feiern Gottes Barmherzigkeit. Am Gottesdienst zerbricht die wirtschaftliche Leistungslogik ebenso wie die freizeithliche Unterhaltungslogik. Gottesdienst ist daher weder Business noch Show, weder frommer Krampf noch religiöser

Konsum – sondern viel mehr als das: ein Ort, an dem unsere Seele zur Ruhe kommt und wir erfahren, dass Gott sich über uns erbarmt. Im Gottesdienst dient uns Gott mit seiner Barmherzigkeit. Wer diese Barmherzigkeit erfährt, wird zur Barmherzigkeit angestiftet: «Seid barmherzig, wie auch euer Vater barmherzig ist.» (Lk 6,36/Jahreslosung von 2021)

Durch die Gabe der Barmherzigkeit macht Gott uns bereit, untereinander Barmherzigkeit zu leben, einander Gutes zu tun und in dieser Welt Jesus-orientiert unterwegs zu sein, ganz im Sinn von: «Wer ist unter euch, der sein einziges Schaf, wenn es ihm am Sabbat in eine Grube fällt, nicht ergreift und ihm heraushilft? Wie viel mehr ist nun ein Mensch als ein Schaf! Darum darf man am Sabbat Gutes tun.» (Mt 12,11-12)

Lea Schwyer  
Präsidentin der Allianzsektion Riehen-Bettingen





## Reflexionsfragen

- Meditieren Sie über den folgenden Satz: Gott hat den Sabbat nicht als Gesetz GEGEN uns gegeben, sondern als barmherzige Tat FÜR uns.
- Wie erlebe ich Gottes Barmherzigkeit am Ruhetag in Bezug auf Gott und in Bezug auf Mitmenschen?
- Welche kleinen Änderungen könnte ich vornehmen, um Gottes Barmherzigkeit am Sabbat grössere Bedeutung zukommen zu lassen – als Einzelperson, in der Familie, in der Kirche/Gemeinde?

## Gebetsanliegen

- Für die Zeit, um uns auf Gott auszurichten. Wir durchbrechen die alltägliche Logik von Leistung und Konsum. Wir bitten Gott um sein Erbarmen (Kyrie eleison – Herr, erbarme dich!).
- Um Vergebung, wo der Gottesdienst zum frommen Aktivismus wurde statt zur Begegnung mit Gott.
- Für alle, die im Gottesdienst Gottes Wort verkündigen, und dass damit die barmherzige Botschaft Gottes weitergegeben wird.
- Dass Gott uns die Augen öffnet, um mit unseren Nächsten barmherzig zu sein, wie auch er mit uns barmherzig ist.
- Dass uns Gottes Geist zeigt, wie wir ganz konkret Gott-zentriert und Welt-unterstützend handeln können.

## So könnte ich beten

Barmherziger Gott! Dich loben und preisen wir. Dich beten wir an. «Heilig, heilig, heilig, Herr Gott Zebaoth», beten wir mit dem Heer der Engel. Vergib uns, wo wir uns selbst und unsere Aktivitäten im Blickfeld hatten, statt unseren Blick auf dich zu richten. Belebe unsere Gottesdienste wieder neu mit deinem Heiligen Geist, damit wir dir begegnen und unsere Herzen von deiner Barmherzigkeit verwandelt werden. Segne alle, die dein Wort verkündigen. Öffne unsere Augen und Herzen für die Nöte unserer Mitmenschen und Gesellschaft. Schenke Ideen und Mut, um mit Barmherzigkeit in deine Kirche und die Welt zu investieren. Amen.



## Aktiv werden

**«Wer Gottes Barmherzigkeit erfährt, wird zur Barmherzigkeit angestiftet.»**

Tun Sie etwas für Menschen, um deren Nöte Sie wissen: Kaufen Sie einem Obdachlosen am Bahnhof etwas zu essen, rufen Sie einen einsamen Menschen an, spenden Sie für ein Hilfswerk...





## Projekt 1:

### Junge Menschen über die sozialen Medien im Glauben stärken



Die sozialen Medien können wir uns heute nicht mehr wegdenken. Ein Alltag ohne Instagram, Youtube und Tiktok ist vor allem für junge Menschen kaum mehr vorstellbar. Junge Christen über die sozialen Medien im Glauben zu ermutigen und zu stärken, ist das Herzensanliegen des im Mai 2021 lancierten Instagram- und Youtube-Kanals «brave beLIFE» von der Jugendallianz und Livenet. «Ich wünsche mir, dass Menschen ihre Geschichte mit Gott erzählen und dass über Glaubensthemen diskutiert und tiefer gegraben wird. Ein Teil der Vision ist es, dass die Inhalte der Reportage-Videos aus dem ganzen Netzwerk kommen und es in seiner Breite abbilden», so Jaël, SEA-Jugendbeauftragte und Moderatorin von «brave beLIFE». Die Videos werden bereits regelmässig mehrere 100 Male angeklickt und angeschaut, die Follower- und Abonnenten-Zahl darf aber noch wachsen.

Es steckt mehr Arbeit hinter einer solchen Video-Produktion, als man denkt. Damit das Projekt weiter aufgebaut werden kann und neue Inhalte generiert werden können, braucht es Ihre Unterstützung.

Unterstützen Sie mit Ihrem Beitrag die Produktion neuer Videos sowie die Arbeit der Jugendallianz insgesamt.

[www.jugendallianz.ch](http://www.jugendallianz.ch)



## Projekt 2:

### Perspektive 3D - Das Dritte Drittel des Lebens glaubensvoll gestalten



Jede fünfte Person in der Schweiz ist über 65 Jahre alt, in zehn Jahren wird es bereits ein Viertel der Bevölkerung sein. Die SEA will diese wachsende Gruppe von Menschen unterstützen, ihre dritte Lebensphase mündig und lebenskompetent zu gestalten. Unter dem Titel «Perspektive 3D» (Das Dritte Drittel) hat sich ein Projektteam der SEA gebildet, um eine Bewegung unter Menschen über 55 auszulösen. Das Ziel ist ein Netzwerk von Menschen und Kirchen, die Alter und Älterwerden bewusst und glaubensvoll gestalten. Träger dieser Bewegung sollen Verantwortliche von lokalen und regionalen Seniorenangeboten sowie kirchennahe Initiativen/ Institutionen sein, denen das gute und mündige Älterwerden ein Anliegen ist. Wir wollen diese Menschen vernetzen und mögliche Hilfsmittel koordinieren.

Unterstützen Sie «Perspektive 3D» und ermöglichen Sie den Aufbau dieser Arbeitsgemeinschaft und die Realisierung eines Webauftritts.



Projekt 3:

*Agieren ist besser  
als reagieren*



Diese Maxime gilt auch für politische Angelegenheiten. Deshalb haben im Jahr 2019 verschiedene christliche Organisationen, unter ihnen die SEA, «Christian Public Affairs» (CPA) gegründet. Der Verein steht seinen sieben Mitgliederorganisationen mit einer 50-Prozent-Stelle zur Verfügung, um deren Werte, Interessen und Anliegen in Bundesbern zu vertreten und ihnen frühzeitig im politischen Prozess Gehör zu verschaffen. CPA organisiert regelmässige Treffen mit Parlamentariern und Bundesbeamten, erstellt Argumentarien und Stellungnahmen, schreibt parlamentarische Vorstösse, offeriert auf Anfrage auch Beratung und verfolgt die politischen Geschehnisse, damit die Mitglieder zeitnah über wichtige Entwicklungen und Geschäfte informiert sind.

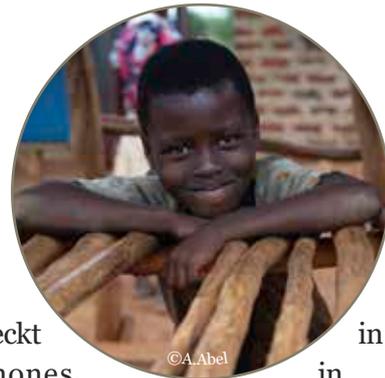
So setzt sich CPA zum Beispiel dafür ein, dass die Verschärfung des Vereinsrechts im neuen Geldwäschereigesetz keine negative Konsequenzen für die kleineren Hilfswerke mit sich bringt.

Unterstützen Sie dieses strategische und wirksame Engagement für eine konstruktive Mitgestaltung der Gesellschaft auf Basis christlicher Werte.

[www.christian-public-affairs.org](http://www.christian-public-affairs.org)

Projekt 4:

*Für manche Kinder  
ist selten Sabbat: Bildung  
statt Kinderarbeit*



Gold steckt in unseren Smartphones, in unserem Schmuck und in den Schweizer Banktresoren. Haben dafür Kinder geschuftet? Leider ist dies gut möglich. Viele Menschen im Südosten von Uganda leiden unter prekären Bedingungen. Klimatische Veränderungen lassen die Ernten schrumpfen und Familien kämpfen ums Überleben. Seit der Entdeckung von Gold schicken viele Eltern ihre Kinder zur Arbeit in die informellen Minen. Dort sind sie jedoch grossen gesundheitlichen Gefahren ausgesetzt, unter anderem durch giftiges Quecksilber.

Zusammen mit der Partnerorganisation CaRNac bekämpft TearFund Schweiz erfolgreich die Ausbeutung von Kindern und ermöglicht ihnen einen Zugang zu Bildung. Zudem unterstützt das Projekt die Behörden in der Ausarbeitung neuer Gesetze, um die Rechte der Kinder in der lokalen Gesetzgebung zu verankern und illegale Kinderarbeit zu verhindern.

Unterstützen Sie das Projekt von TearFund Schweiz in Kooperation mit Interaction, dem Dachverband christlicher Entwicklungsorganisationen, damit Kinder zur Schule gehen können. Für jeden Franken, der eingenommen wird, hat sich ein grosszügiger Spender verpflichtet, 4 Franken dem Igive2Help Fonds von Interaction hinzuzufügen.

[www.tearfund.ch](http://www.tearfund.ch)  
[www.interaction-schweiz.ch](http://www.interaction-schweiz.ch)





Donnerstag, 13. Januar 2022

# Sabbat & Erinnerung



Den Sabbat sollst du halten, dass du ihn heiligst, wie dir der Herr, dein Gott, geboten hat. Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun. Aber am siebenten Tag ist der Sabbat des Herrn, deines Gottes. Da sollst du keine Arbeit tun, auch nicht dein Sohn, deine Tochter, dein Knecht, deine Magd, dein Rind, dein Esel, all dein Vieh, auch nicht dein Fremdling, der in deiner Stadt lebt, auf dass dein Knecht und deine Magd ruhen gleichwie du. Denn du sollst daran denken, dass auch du Knecht in Ägyptenland warst und der Herr, dein Gott, dich von dort herausgeführt hat mit mächtiger Hand und ausgerecktem Arm. Darum hat dir der Herr, dein Gott, geboten, dass du den Sabbat halten sollst. (5. Mose 5,12-15)

## Meditation

Dieser Bibeltext ist die Aussage des vierten Gebotes. Darin gibt der Herr die Anweisung, den Sabbat zu halten, jenen Tag der Ruhe nach sechs Tagen der Arbeit. Eine Pause für eine wohltuende Erholung! Im Zentrum der Ruhe steht die Aufforderung, sich zu erinnern: «Du sollst daran denken.» (5. Mose 5,15) Sabbat und Gedenken sind tief miteinander verbunden. Wie und warum?

Erinnern wir uns daran, dass der wöchentliche Ruhetag für alle keine Entsprechung in irgendeiner antiken Zivilisation hatte! Die Griechen hielten die Juden für faul, weil sie einen Tag «Urlaub» pro Woche forderten. Was für ein aussergewöhnliches Geschenk Gottes ist der Sabbat!

«Du sollst dich erinnern» an zwei Realitäten. Erstens: Du warst ein Sklave in Ägypten. Zweitens: Der Herr, dein Gott, hat dich aus Ägypten herausgeführt. Mit anderen Worten: Erstens warst du der Freiheit beraubt und zweitens hat dich der Herr befreit. Der Sabbat ist eine Erinnerung daran, dass wir dank Gott frei von Sklaverei existieren können! Das vierte Gebot befasst sich mit dem Thema der Freiheit. Nämlich die Freiheit von der Versklavung an die eigene Arbeit!



Freiheit! Ich erinnere mich jedes Jahr an den 8. Mai 1945. Mein Vater war vom Naziregime zwangsverpflichtet worden und arbeitete dort Tag und Nacht. Als er heimlich BBC hörte und vom Vormarsch der amerikanischen Truppen erfuhr, floh er und kam am besagten Tag des Waffenstillstands in seinem Heimatdorf in Luxemburg an. Aus der Nazi-Sklaverei in die Freiheit, mit einer grossen Dankbarkeit für seine Befreier. Jede Erfahrung der Befreiung wird Teil unserer Identität und zu unserem Zeugnis.

Bevor Jesus sich mir zu erkennen gab, lebte ich in täglicher Angst. Als der Heilige Geist kam, um in meinem Herzen zu wohnen, kam er, um den Frieden Christi bis in die Tiefen meines Wesens zu vermitteln. Und dieser Friede bleibt! Die Befreiung von der tiefsten Angst: meine Identität in Christus, mein Zeugnis, an das ich mich erinnere und das ich weitergebe!

Denken Sie daran, nicht nur für sich selbst: Am Sabbat sollen auch Knechte, Sklaven und sogar Fremde mit uns ruhen (vgl. 5. Mose 5,14)! Denken Sie immer an die, die unter der Sklaverei leiden und ihre Befreiung noch nicht erhalten haben!

Paul Hemes  
Dozent HET pro (Hochschule für Theologie) St. Léger





## Reflexionsfragen

- Gott, der Vater, sucht nicht zuerst nach Arbeitern, sondern nach Söhnen und Töchtern! Was halte ich von dieser Aussage? Wie hilft mir der Sabbat, mich daran zu erinnern?
- Was sind meine Zeugnisse der Befreiung, an die ich mich gerne erinnere und die ich gerne teile?
- Um frei zu werden, muss ich mich erinnern! Stimmt das? Wie mache ich das?
- Wer sind die «Sklaven Ägyptens» von heute, die ich nicht vergessen und in die ich mein Leben investieren will?

## Gebetsanliegen

- Dass Gott, der Vater, uns durch Jesus Christus weiterhin von Ängsten und der Versklavung an die Macht des Bösen in unserem Leben befreien möge.
- Dass wir lernen, als Söhne und Töchter des Vaters zu leben, befreit, um in der Kraft des Heiligen Geistes nach Gottes Worten zu leben.
- Dass Dankbarkeit und damit Freude in unseren Herzen, in unseren Familien und in unseren Gemeinden wachsen möge.
- Für die Befreiung von Sklaven in der heutigen Welt (Kindersoldaten, Opfer des sexuellen Menschenhandels, ...).
- Für Gottes Beistand und die Freilassung derer, die wegen ihres Glaubens in der Welt inhaftiert sind.

## So könnte ich beten

Danke, Vater! Nein, du hast mir keinen Geist der Knechtschaft gegeben, der mich in die Angst zurückbringt! Im Gegenteil, Vater, du hast mir einen Geist der Kindschaft gegeben, der mich zu deinem Sohn, zu deiner Tochter macht. Deshalb sage ich laut und deutlich: «Abba! Vater.» Und das ist echt! Denn dein Geist bezeugt in meinem Wesen, dass ich dein Kind bin. Jesus, ich bin Erbe deines Lebens und deines Herzens. Wo du mich freigelassen hast, sende mich, um zu befreien und die, die du liebst, zum Vater zurückzubringen. Und wenn ich mit dir leiden muss, so heisse ich es willkommen, denn deine Herrlichkeit wird sich dort offenbaren. Jetzt und in der Ewigkeit. Amen. (vgl. Röm 8,14-17)



## Aktiv werden

**«Der Sabbat ist eine Erinnerung daran, dass wir dank Gott frei von Sklaverei, frei von Angst existieren können.»**

Hören/Singen Sie das Lied «No longer slaves» auf Youtube, Spotify o.ä., und machen Sie sich bewusst, dass Sie kein Sklave der Angst mehr sind.





Freitag, 14. Januar 2022

# Sabbat & Freude

Aber das ist meine Freude, dass ich mich zu Gott halte und meine Zuversicht  
setze auf Gott den Herrn, dass ich verkündige all dein Tun.  
(Psalm 73,28)

## Meditation

«Was kann man sonntags machen? 50 Beschäftigungsideen, damit Längeweile keine Chance hat!» Mit dieser Schlagzeile wirbt eine Zeitschrift um Aufmerksamkeit. Der Ruhetag wird vollgepackt mit allerlei spassbringenden Freizeitaktivitäten oder actionreichen Ausflügen. Die Hauptsache ist, etwas zu erleben, das einem Freude bereitet. Doch Freude lässt sich nicht festhalten. Angenehme und freudvolle Erlebnisse lassen sich zwar beliebig wiederholen, sobald sie aber vorüber sind, verfliegen die Emotionen sehr schnell wieder. Was bleibt, ist der Wunsch nach immer neuen, erfreulichen Erlebnissen. Unsere Welt schreit förmlich danach, Glück in Erlebnissen zu finden. Doch wie soll man diese Sehnsucht nach Freude und Glück stillen, ohne dass es ein Haschen nach Wind bleibt? Und was geschieht mit unserer Freude, wenn Leiden und Schmerz jedes noch so schöne Erlebnis mit einem dunklen Schatten überdecken? Die Antwort darauf ist einfach und herausfordernd zugleich.

Wäre Freude nur an schöne, von Gott geschenkte Erlebnisse geknüpft, wäre sie belanglos. Denn ohne Erlebnisse würde auch unsere Freude wegfallen. Die Freude jedoch, die uns Gott am Sabbat schenkt, kann nicht verloren gehen. Gott verschafft uns am Sabbat Raum und Zeit für die Gemein-



schaft mit ihm. In der Nähe Gottes ist wahre Freude erfahrbar. Eine Freude, die alle erdenkliche Sehnsucht nach Glück übertrifft. Selbst wenn unsere Seele weint, können wir in Gottes Gegenwart von einer tiefen Freude erfüllt werden. Diese Freude gibt uns Perspektive und Halt in Zeiten der Not. Sie kommt direkt von Gottes Herz in unser Herz und ist ein Ausdruck der Liebe Gottes für die Menschen.

Wenn Gott selbst sich am siebten Tag über seine Schöpfung gefreut hat, wie viel mehr haben wir Grund zur Freude, da wir «Teilhaber» seines Königreichs sind. Wenn wir uns bewusst werden, dass unser Leben in der Hand eines absolut souveränen Gottes liegt und wir in ihm alles haben, was wir brauchen, kann es unser Herz nur erfreuen. Daran wollen wir am Sabbat gedenken.

Aus dieser Freude an und mit Gott können wir Gottes Gaben noch viel mehr geniessen: Wandern in Gottes Schöpfung, Brunchen mit Freunden oder Feiern mit der Familie. Der Sonntag muss kein Tag der Askese sein. Wir dürfen ihn als Tag der Gemeinschaft und des Feierns geniessen.

Deborah Zimmermann  
Leiterin von 24-7 Prayer CH





## Reflexionsfragen

- Wie drücke ich am Sonntag meine Freude an Gott aus?
- Die Bibel sagt: «Die Freude am Herrn ist eure Stärke.» (Neh 8,10) Werden meine Stärke und Kraft durch die Freude am Herrn definiert oder durch meine Umstände?
- Kann ich Gottes Gaben geniessen, ohne immer mehr haben zu müssen?

## Gebetsanliegen

- Dass Gott uns neu aufzeigt, wie wir uns mit ihm am Sabbat freuen können.
- Um die himmlische Freude, die unsere Leben unabhängig von äusseren Geschehnissen erquickt.
- Dass der Sabbat vom Heiligen Geist gekennzeichnet ist, der in uns die Freude weckt.
- Dass in unseren Kirchen gefeiert wird, weil sich Freude Bahn bricht.
- Um Vergebung, wo wir Gottes Gaben in den Mittelpunkt gestellt haben und darüber Gott, den Geber, vergessen haben.

## So könnte ich beten

Herr, wir danken dir, dass deine Nähe alles ist, was wir brauchen. Bei dir finden wir Freude in Fülle. Wir erheben unseren Blick und preisen dich, dass du unser Gott und König bist. Danke, zeigst du uns, wie wir dich am Sabbat ehren und feiern können. Danke, hältst du unser Leben in der Hand und sind wir nicht verantwortlich für unser eigenes Glück. Amen.



## Aktiv werden

**«Die Freude, die uns Gott am Sabbat schenkt, kann nicht verloren gehen.»**  
Planen Sie eine Begegnung mit anderen Menschen, eine Wanderung, ein Brunch o.ä.,  
und geniessen Sie die Gemeinschaft und die Freude an und mit Gott.





Samstag, 15. Januar 2022

# Sabbat & Grosszügigkeit

Und ihr sollt das fünfzigste Jahr heiligen und sollt eine Freilassung ausrufen im Lande für alle, die darin wohnen; es soll ein Erlassjahr für euch sein. Da soll ein jeder bei euch wieder zu seinem Besitz und zu seiner Sippe kommen. (3. Mose 25,10)

## Meditation

In uns Menschen steckt diese Sehnsucht nach Heiligkeit, nach Ganzheit. Wir wünschen uns ein heilvolles Leben und wir sehnen uns nach einer «ganzen» Gesellschaft, nach einer «heilen Welt». Im Sabbatgebot steckt denn auch viel mehr als bloss ein Ruhetag pro Woche. Mit dem Aufruf zum Erlassjahr schenkt Gott seinem Volk (auf dem Weg aus der Sklaverei) einen Blick in die Heiligkeit der Zukunft, er gibt bereits Anteil am «ewigen Sabbat».

In den Mosebüchern, aber auch im Neuen Testament finden wir viele Hinweise darauf, dass Sabbat und damit verbunden insbesondere der Aufruf zum Erlass(-jahr) für Grosszügigkeit, Gerechtigkeit und Wiederherstellung steht. Damals sollte für jede Sippe gewährleistet sein, dass sie genügend Land hat, um alle Mitglieder der Gemeinschaft zu versorgen.

Die Sabbatgebote dienen einerseits dem einzelnen Menschen: Er soll nach seiner Arbeit zur Ruhe kommen und Gott anbeten können, aber er soll auch versorgt sein und durch seine Arbeit leben können. Noch viel mehr als das Individuum haben die Sabbatgebote andererseits jedoch die Gemeinschaft im Blick. Die Gebote zeigen uns, wie Gott ist und wie wir als Menschen und insbesondere als Christen miteinander leben sollen.



Unser Zusammenleben soll geprägt sein von Grosszügigkeit als Zeichen für die Gnade Gottes, die wir selbst erfahren haben. Unser Leben soll geprägt sein von Gerechtigkeit, die wir anderen ermöglichen, weil sie zutiefst Gottes Wesen entspricht. Und unser Leben soll geprägt sein von Wiederherstellung, indem wir unseren Mitmenschen helfen, dass sie ihren Platz in der Gesellschaft mit Würde einnehmen können. Heute ist dies nicht zwingend ein Stück Land, das man besitzen muss. Vielmehr können wir uns engagieren, dass unsere Mitmenschen Arbeit, Wohnraum und ein gesundes Sozialleben haben.

Und wenn wir bei unseren «Nächsten» in einer globalisierten Welt auch an unsere Mitmenschen auf anderen Kontinenten denken, nimmt uns dies ebenso in die Pflicht, über die ökologischen Konsequenzen unseres Lebens nachzudenken. Schonend mit Ressourcen und Klima umzugehen, ermöglicht Leben und Sabbat in Afrika oder Asien. Grosszügigkeit hat keine Grenzen, auch nicht geografische.

Marc Jost  
Co-Generalsekretär der Schweizerischen  
Evangelischen Allianz SEA





## Reflexionsfragen

- Habe ich persönlich bereits Erfahrungen gemacht, bei denen ich Grosszügigkeit, Gerechtigkeit oder Wiederherstellung durch andere Menschen erfahren habe?
- Was lerne ich über Gott, wenn Menschen grosszügig sind, Ungerechtigkeiten beseitigen und Menschen zurück zu ihrer Würde führen?
- Inwiefern erlebe ich die Sabbatgebote – neben dem Aspekt der Erholung – auch als Gelegenheit zum sozialen Ausgleich?
- Wo möchte ich Grosszügigkeit (neu) leben?

## Gebetsanliegen

- Für Menschen, die gerade grosse Ungerechtigkeit erfahren.
- Für Menschen am Rande unserer Gesellschaft, die sich ein Leben in Würde wünschen.
- Für die christliche Gemeinde, dass sie Gottes Grosszügigkeit und Gerechtigkeit gut widerspiegeln kann.
- Für mich persönlich, dass ich Gottes Grosszügigkeit und Gerechtigkeit erfahren habe und dass ich erkenne, wo er mich einsetzen möchte, um seine Werte weiterzugeben.

## So könnte ich beten

Danke, himmlischer Vater, für deine unermessliche Grosszügigkeit mit uns Menschen. Sie gipfelt darin, dass du uns deinen Sohn gesandt hast. Er hat uns deine Gnade und Gerechtigkeit nicht nur vorgelebt, sondern durch sein Sterben am Kreuz und Auferstehen an Ostern erst möglich gemacht. Schenke uns durch deinen Heiligen Geist die Weisheit und die Kraft, deine Grosszügigkeit und Gerechtigkeit selbst zu leben und so als deine Ebenbilder deine Schöpfung gut zu verwalten. Gib uns den Blick für jene Menschen, die Wiederherstellung brauchen und denen gerade wir heute deine Liebe weitergeben können. Amen.



## Aktiv werden

**«Unser Zusammenleben soll geprägt sein von Grosszügigkeit, Gerechtigkeit und Wiederherstellung.»**

Überlegen Sie bei Ihrer nächsten Anschaffung, wie Sie diese gestalten können, damit auch andere Menschen ein Leben in Würde führen können (konkrete Tipps zum «Gerechter leben» gibts auf [www.stoparmut.ch](http://www.stoparmut.ch)).





Sonntag, 16. Januar 2022

# Sabbat & Hoffnung



Es ist also noch eine Ruhe vorhanden für das Volk Gottes. Denn wer in seine Ruhe eingegangen ist, der ruht auch von seinen Werken so wie Gott von den seinen. So lasst uns nun bemüht sein, in diese Ruhe einzugehen, damit nicht jemand zu Fall komme wie in diesem Beispiel des Ungehorsams. Denn das Wort Gottes ist lebendig und kräftig und schärfer als jedes zweischneidige Schwert und dringt durch, bis es scheidet Seele und Geist, auch Mark und Bein, und ist ein Richter der Gedanken und Sinne des Herzens. (Hebräer 4,9-12; LUT84)

## Meditation

«Ich kann es kaum erwarten, in Rente zu gehen», sagte mein junger Mitbewohner oft zu mir, als er zur Arbeit ging, in halb ernstem Ton, obwohl er noch ein paar Jahrzehnte vor dieser glücklichen Aussicht vor sich hatte... «Es lebe der Ruhestand!» ist auch manchmal unsere Einstellung, wenn wir an die «Ruhe» denken, die uns in Gott versprochen ist, an das gelobte Land, das uns nach dem Tod erwartet. Es kann manchmal sehr weit entfernt erscheinen, wenn wir den Eindruck haben, dass unser Leben einer beschwerlichen Reise in der Wüste gleicht. Doch der Autor des Hebräerbriefts «drängt» uns, schon heute in diese Ruhe einzugehen (vgl. Hebr 4,11). In der Tat bleibt eine «Sabbatruhe» für Gottes Volk (vgl. Hebr 4,9), «das heisst, es gibt eine geistliche Ruhe, zu der Gott uns jeden Tag ruft» (Johannes Calvin). Es gibt also etwas an der Sabbatruhe, das heute verfügbar ist, wie ein Vorgeschmack auf die kommende Wirklichkeit, und das sich in der verheissenen Ewigkeit fortsetzen und verzehnfachen wird!

In Hebräer 4 bezieht sich «Ruhe» sowohl auf einen verheissenen Ort in der Zukunft, ein sicheres und herrliches Land für Gottes Volk, als auch auf einen gegenwärtigen Zustand, der mit Gottes Schöp-



fungsrufe und der Feier seines Werkes verbunden ist. Sie ist also sowohl das köstliche, verheissene Land, in dem Milch und Honig fliessen, als auch der Moment des gemeinsamen Jubels in Gottes Gegenwart. Eines Tages werden auch wir das Ende unserer Reise erreichen, so wie das Volk Gottes Kanaan erreicht hat. Aber ab heute, jeden Tag und besonders an diesem Tag, sind wir eingeladen, diese Ruhe zu kosten, uns Gott zuzuwenden, seine Herrlichkeit zu betrachten, uns an seine vergangenen Werke zu erinnern und unser Vertrauen auf ihn zu setzen.

Dieser letzte Punkt ist entscheidend. Denn auch der Autor des Hebräerbriefts warnt die Leser. Wie in Kadesch-Barnea, als das Volk die Gelegenheit verpasst hat, das verheissene Land zu betreten, können auch wir es verpassen, wenn wir «unser Herz verhärten». Indem wir Gott Tag für Tag vertrauen und diese Vertrautheit mit ihm wählen, wird uns diese Sabbatruhe von heute an begleiten, bis zu ihrer vollen Verwirklichung in seiner ewigen Gegenwart.

**Michael Mutzner**  
Ständiger Vertreter der Weltweiten Evangelischen Allianz  
WEA bei der UNO in Genf





## *Reflexionsfragen*

- Was bedeutet «geistliche Ruhe» für mich?
- Wie nähren meine Sabbatzeiten meine Hoffnung heute?
- Gibt es Bereiche in meinem Leben, in denen ich dazu verleitet werde, «mein Herz zu verhärten»?

## *Gebetsanliegen*

- Dass Gott uns heute Ruhe schenkt.
- Um Vergebung für die Zeiten, in denen wir unser Herz verhärten und uns von Gott abwenden.
- Für Gottes Vergebung und sein Versprechen, uns Zugang zum verheissenen Land zu geben, jenem Ort der Ruhe, an dem er in Ewigkeit bei uns wohnen wird.
- Um Hilfe, uns gegenseitig zu ermutigen und der nächsten Generation ein gutes Beispiel für Treue zu sein.

## *So könnte ich beten*

Vater, ich habe volles Vertrauen zu dir, auch wenn ich in der Wüste bin, denn ich weiss, dass du mich in deine Ruhe führst, in deine sichere und herrliche Gegenwart. Ich möchte in deiner Gegenwart leben, um diese Hoffnung und Sabbatruhe jeden Tag zu empfangen. Amen.



## *Aktiv werden*

**«Wir sind jeden Tag eingeladen, unser Vertrauen auf Gott zu setzen.»**

Wagen Sie einen bewussten Schritt der Hoffnung und des Vertrauens in einer Frage, die Sie aktuell umtreibt, und bringen Sie dies in einem Gebet und einer symbolischen Handlung (Stein beim Kreuz ablegen o.ä.) zum Ausdruck.





“

Die SEA steht seit 175 Jahren  
aus Leidenschaft für die Einheit  
und das Miteinander der Christen.

Werden  
Sie 2022 SEA-  
Einzelmitglied  
und erhalten  
Sie ein SEA-  
Jubiläums-  
T-Shirt



# Der *Sabbat Song* zur Allianzgebetswoche 22

von Dän Zeltner & Friends

Der «*Sabbat Song*» wird extra für die Gebetswoche geschrieben. Ausserdem wird ein Musikvideo produziert, welches die Kirchen an ihrem Allianzgottesdienst spielen können. Das Lied wird auf [www.allianzgebetswoche.ch](http://www.allianzgebetswoche.ch) für alle online zugänglich sein.



## Weitere Ressourcen

### Ein halbes Jahr AUFATMEN oder andersLEBEN

Zwei Magazine des SCM Bundes-Verlags heften sich speziell an Gottes Rhythmus: das 25-jährige **AUFATMEN** und das neue **andersLEBEN**.



Der Verlag stellt allen, welche die Magazine nicht schon abonniert haben oder hatten, ein kostenloses und unverbindliches Halbjahres-Testabo einer der beiden Zeitschriften (pro Haushalt) zur Verfügung. Das Testabo endet automatisch.

Melden Sie sich mit dem Stichwort «AGW-AUF-ATMEN» bzw. «AGW-andersLEBEN» ...  
... per E-Mail an [info@scm-bundes-verlag.ch](mailto:info@scm-bundes-verlag.ch),  
... per Telefon 043 288 80 10 oder  
... auf [www.scm-bundes-verlag.ch/allianzgebetswoche](http://www.scm-bundes-verlag.ch/allianzgebetswoche).

### Gib der Seele einen Sonntag

Eine Webseite von ERF Medien, welche die zehn Gebote in die Sprache von heute überträgt, hält weitere Ideen bereit, um den Sonntag als Ruhetag bewusst zu gestalten: Tipps für einen entspannten Sonntag, Erfahrungsberichte, ein Selbsttest und weiteres mehr: [www.die10besten.ch](http://www.die10besten.ch)

Ausserdem können Anlässe zur Allianzgebetswoche kostenlos in die Online-Agenda von Radio Life Channel eingetragen werden: [www.lifechannel.ch/agenda](http://www.lifechannel.ch/agenda)



## *Gebetsinitiativen 2022*

**15 Tage Gebet für die Welt  
des Buddhismus**

16. – 30. Januar 2022

**40 Tage Gebet und Fasten**

2. März – 16. April 2022

**30 Tage Gebet für die  
islamische Welt**

2. April – 1. Mai 2022

**Flüchtlingssonntag**

19. Juni 2022

**Eidg. Dank-, Buss- und Betttag**

18. September 2022

**Sonntag der verfolgten Kirche**

13. + 20. November 2022

**Prayday**

30. Oktober – 6. November 2022

**15 Tage Gebet für die Welt  
des Hinduismus**

16. – 30. Oktober 2022

**Allianzgebetswoche 2023**

8. – 15. Januar 2023

