

Und Gott ruhte!

Serie: Im Rhythmus leben 4/4 – 24.10.2021

Möglicher Einstieg (Ice Breaker Fragen)

Fünf Minuten Stille –

Danach ein Austausch: Wie ging es dir mit diesen fünf Minuten?

Vertiefungsfragen

Wie geht's dir mit der **Ruhe**? Was hilft die am meisten, zur Ruhe zu finden?

Wie kannst du/hast du das „zur Ruhe finden“ in dein Leben integriert?

Wie kannst du für Ruhe sorgen? Wie körperlich zur Ruhe kommen? Wie innerlich?

Wie geht's dir mit dem **Sabbat**?

Hast du das Sabbat-Gebot bisher als ein „echtes Gebot“ empfunden – und stand es dabei auf einer Stufe mit den anderen neun Geboten?

Was macht dir eher ein schlechtes Gewissen: dir regelmäßig Pausen zu gönnen oder „pausenlos“ zu arbeiten?

In der Predigt wurden vier Grundelemente des Sabbats genannt:

Innehalten (die Arbeit unterbrechen),

ruhen (uns erholen, auftanken),

das Leben genießen und Gott betrachten.

Welches Merkmal fällt dir leicht? Womit tust du dich schwer?

Wie könnte ein Ruhetag, ein Feiertag, ein Sabbat für dich aussehen?

Welche Formen des Ruhetags hast du bisher in deinem Leben praktiziert (kurze Auszeit, ganzer Tag, ...)?

Wie leicht oder schwer fällt es dir, den Ruhetag zu halten bzw. am Ruhetag wirklich abzuschalten?

Nimm dir in dieser Woche immer wieder / jeden Tag Zeit für die Übung „steckerziehen“:
für 5 Minuten.

wann passt das?

wo ist ein guter Ort?

Unterbrechen. Innehalten.

nichts tun.

nichts läuft, klingelt oder piept.

bewusst tief ein und wieder ausatmen.

ruhe. pause.

Infos aus der Gemeinde

Donnerstag, 28.10., 20.00 Uhr im Gemeindehaus: Dialogforum. Im Gespräch mit der Gemeindeleitung – über die Themen, die dich bewegen.

Sonntag 31.10., Gottesdienst um 9.30 Uhr und um 11.30 Uhr: Welt-weit mit der Allianz-Mission