

Friedrich Rößner · Lebensstil



Ulf Harder und Michael Herbst (Hg.)

Lebensstil

Friedrich Rößner



neukirchener
aussaat



Dieses Buch wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt.
FSC® (Forest Stewardship Council®) ist eine nichtstaatliche, gemeinnützige Organisation, die sich für eine ökologische und sozialverantwortliche Nutzung der Wälder unserer Erde einsetzt.

Das Material der Reihe: „EMMAUS: Handbuch für Kleingruppen“ entstand aus einer Bearbeitung der EMMAUS-Kursbücher 2-5. Die jeweiligen Autoren haben das Material für Haus- und Bibelkreise teilweise neu formuliert und ergänzt.

Die englischen Originalausgaben der Kursbücher sind unter folgenden Titeln erschienen: Growth. Knowing God; Growth. Growing as a Christian; Growth. Christian Lifestyle; Growth. Your Kingdom come.

© Stephen Cottrell, Steven Croft, John Finney, Felicity Lawson and Robert Warren 1996-1998. First published 1996 by The National Society Church House Publishing and The Bible Society.

Soweit nicht anders angegeben, sind alle verwendeten Bibelstellen der Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart, entnommen.

Weiter wurde verwendet: Bibelstellen der Übersetzung Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002 by Biblica Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung von `fontis – Brunnen Basel. Alle weiteren Rechte weltweit vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2014 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Andreas Sonnhüter, Niederkrüchten, unter Verwendung eines Bildes von © 4x6 (istock.com)

Lektorat: Stefanie Schwenkenbecher, Greifswald

DTP: Breklumer-Print-Service, Breklum

Verwendete Schriften: Optima

Gesamtherstellung: CPI books – Ebner & Siegel, Ulm

Printed in Germany

ISBN 978-3-7615-6135-5 Print

ISBN 978-3-7615-6136-2 E-Book

www.neukirchener-verlage.de

Inhalt

Vorwort	9
Auf den Spuren des Meisters. Wachstumsimpulse für den Glauben	11
Wachstum ermöglichen – Das Konzept des weiterführenden Emmaus-Materials	18
Gruppen auf dem Weg – Methodische Hinweise	25
Lebensstil – Einführung	32
Teil 1: Der Sabbat als Ruhe- und Feiertag	41
Erste Einheit: Der Sabbat als Höhepunkt der Schöpfung	42
Liturgisches Ankommen	42
Kennenlernen oder anknüpfen	43
Bibelarbeit zu 1. Mose 1: Gott schuf und Gott ruhte ..	44
Kleingruppen: Sabbat-Merkmale	46
Schritte auf dem Weg: Tagebuch	47
Liturgischer Abschluss	48
Zweite Einheit: Der Sabbat als Angebot zur Freiheit ...	49
Liturgisches Ankommen	49
Rückblick und Ausblick: Tagebuch	50
Textvergleich 2. Mose und Markus: Gebot vs. Jesus ..	50
Vertiefung: Was ist Sabbat für mich?	52
Kleingruppen: Sabbat-Merkmale	53
Liturgischer Abschluss	54
Dritte Einheit: Der Sabbat als segensreiches Ereignis ...	55
Liturgisches Ankommen	55

Bibelarbeit zu Matthäus 6:	
Lasst es Seine Sorge sein	56
Schritte auf dem Weg:	
Sonntagssegnen weitergeben – Aktion planen	57
Liturgischer Abschluss	61
<i>Während des Projektes</i>	62
Letzte Einheit: Der Sabbat und mein Lebensstil	63
Liturgisches Ankommen	63
Rückblick und Ausblick:	
Erfahrungen mit der Sabbat-Aktion	63
Bibelarbeit zu Matthäus 18: Wie die Kinder	64
Liturgischer Abschluss	65
Teil 2: Das Sabbatjahr – Atempause für die Seele	67
Erste Einheit: Das Sabbatjahr in der Bibel	68
Liturgisches Ankommen	68
Kennen lernen oder anknüpfen	69
Impuls zum Sabbatjahr	69
Bibelteilen zu 2. Mose 23:	
Das (an)gebote Sabbatjahr	70
Schritte auf dem Weg: Tagebuch	72
Liturgischer Abschluss	72
Zweite Einheit: Das Sabbatjahr als Geschenk	73
Liturgisches Ankommen	73
Rückblick und Ausblick: Tagebuch	73
Bibelteilen zu Lukas 4: Der Geist liegt auf Jesus	74
Liturgischer Abschluss	76
Dritte Einheit: Das Sabbatjahr im Alltag	77
Liturgisches Ankommen	77
Bibelteilen zu Jakobus 2: Alle sind willkommen	78

Schritte auf dem Weg: Sabbatjahr-Aktion planen	79
Liturgischer Abschluss	83
<i>Während des Projektes</i>	84
Letzte Einheit: Das Sabbatjahr und mein Lebensstil . . .	85
Liturgisches Ankommen	85
Rückblick und Ausblick: Erfahrungen mit der Sabbatjahr-Aktion	85
Bibelteilen zu 5. Mose 15: Gottes umsichtige Fürsorge	86
Liturgischer Abschluss	87
Teil 3: Schalom – mehr als Friede	89
Erste Einheit: Schalom in der Bibel	90
Liturgisches Ankommen	90
Kennenlernen und anknüpfen	91
Impuls zu Schalom	92
Bibelarbeit zu Johannes 14: In Frieden lassen	93
Schritte auf dem Weg: Tagebuch	95
Liturgischer Abschluss	95
Zweite Einheit: Schalom im eigenen Leben	96
Liturgisches Ankommen	96
Rückblick und Ausblick: Tagebuch	97
Bibelarbeit zu Römer 14: Es geht um Frieden	97
Vertiefung: Schalom in unserem Leben	98
Liturgischer Abschluss	99
Dritte Einheit: Schalom für andere	102
Liturgisches Ankommen	102
Bibelarbeit zu Matthäus 10: Kein sanfter Friede	103
Schritte auf dem Weg: Schalom-Aktion planen.	105
Liturgischer Abschluss	108

<i>Während des Projektes</i>	110
Letzte Einheit: Schalom und mein Lebensstil	111
Liturgisches Ankommen	111
Rückblick und Ausblick: die Schalom-Aktion	111
Bibelarbeit zu Jesaja und Matthäus: Alles erfüllt?	113
Liturgischer Abschluss	114
Anhang: Liturgische Texte	115
Verzeichnis der Internetdokumente	121

Vorwort

*„Und es geschah, als sie so redeten und sich
miteinander besprachen,
da nahte sich Jesus selbst und ging mit ihnen.“
Lukas 24,15*

Sie halten einen Band aus der Reihe der weiterführenden Materialien für den EMMAUS-Kurs in der Hand. Wir möchten Sie damit anregen, mit anderen Christen über wichtige Themen des christlichen Glaubens ins Gespräch zu kommen. Dabei sollen Ihre Erfahrungen und Fragen vorkommen; zugleich sollen biblische Texte Sie zu einem Wachstum im Glauben ermutigen.

EMMAUS ist als Konzept des beziehungsorientierten Gemeindeaufbaus weit mehr als ein Glaubensgrundkurs. Die Materialien wollen Christen und Glaubenssucher gemeinsam auf dem Glaubensweg begleiten. Drei Phasen dieser Weggemeinschaft sind dabei im Blick: begegnen, begleiten und bestärken. Meist beginnt es damit, dass jemand Christen trifft und so auf ein Leben mit Gott neugierig wird (begegnen). Miteinander entdecken sie Grundlagen des christlichen Glaubens (begleiten). Fällt eine Entscheidung für ein Leben als Christ, benötigen wir dann eine stärkende Gemeinschaft (bestärken). Es hatte einen guten Grund, dass Jesus sagte: „Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.“ (Mt 18,20).

Ob Sie nun in dieser dritten Phase die Materialien nach einem Glaubenskurs für einen Gesprächskreis nutzen oder für ganz andere „Weggemeinschaften“, ist völlig unerheblich. Die englischen Begründer von EMMAUS würden sagen: Machen Sie damit, was Sie wollen, aber nutzen Sie es, um Ihren Glauben zu teilen und sich in der täglichen Nachfolge zu stärken. Dazu möchten wir Sie ermuntern, denn wir sind überzeugt, dass Menschen verändert werden, wenn sie Jesus begegnen. Sie entdecken ein Leben in Fülle (Joh 10,10).

Viele Erfahrungen aus der Weitergabe des Glaubens sind in diesen Bänden vereint. Viele Autoren wurden beteiligt. Nun möchten wir auch Sie einladen, in diese Gespräche einzusteigen, die vom altkirchlichen Katechumenat über den Austausch von Glaubenserfahrungen in englischen Kohleminen bis hin zu überraschenden Entdeckungen von mehr oder minder entkirchlichten Menschen im Westen und Osten Deutschlands reichen.

Ulf Harder und Michael Herbst

Auf den Spuren des Meisters. Wachstumsimpulse für den Glauben

Michael Herbst

Einen der ältesten Weltrekorde in der Leichtathletik hat der Brite Jonathan Edwards am 7. August 1995 in Göteborg aufgestellt: Er sprang damals 18,29 m weit – im sogenannten Dreisprung, einer der ältesten Disziplinen unter den olympischen Sportarten. Der Dreisprung besteht aus drei nacheinander ausgeführten Sprüngen („Hop“, „Step“ und „Jump“). Erst mit dem dritten Sprung ist die Übung vollendet: Der Springer landet in der Sandgrube, die Weite wird gemessen. Sehr seltsam sähe es aus, wenn ein Athlet nach dem „Hop“ oder dem „Step“ abbräche und nicht auch den „Jump“ vollführte. Erst der dritte Sprung macht aus der Übung etwas Ganzes. Wäre es anders, so würden die Kampfrichter die rote Fahne heben; der Versuch wäre ungültig.

Das ist im Sport völlig klar, in der Welt des Glaubens aber nicht. In der Welt des Glaubens gibt es – unabhängig von den verschiedenen kirchlichen Beheimatungen – Defizite beim „Step“ und „Jump“. Ohne Bild:

- Wir sind in der Kirche oft zufrieden, wenn Menschen getauft sind, treu zu ihrer Kirchenmitgliedschaft stehen und gelegentlich den Kontakt zum Gemeindeleben suchen, z. B. wenn eine Lebenswende zu bewältigen ist, ein hoher Feiertag ansteht oder ein guter Kindergartenplatz gesucht wird. Ob unsere getauften Gemeindeglieder Anreize und Möglichkeiten bekommen, den christlichen Glauben als Erwachsene tiefer kennenzulernen und seine formende Kraft für das ganze Leben zu erproben, ist nicht immer im Sinn.
- Aber ebenso: Missionarische Gemeinden mühen sich gerade um Menschen, die zwar getauft sind und Glieder der Kirche wurden, aber dem Leben der Gemeinde weitgehend fernstehen, obwohl doch der Glaube davon lebt, regelmäßig von Wort und Sakrament gespeist zu werden. Sie lassen sich einiges einfallen, u. a. auch Kurse zum Glauben (wie z. B.

„EMMAUS“), aber auch hier kann man beobachten, dass „Step“ und „Jump“ nicht recht funktionieren. Anders gesagt: In die *Wegbereitung zur Welt des Glaubens* wird viel investiert, in die *Einführung in das Leben in der Welt des Glaubens* hingegen zu wenig. Es wird in Grundkursen der Grund gelegt, aber dann zu wenig getan, um Wachstum im Glauben anzubahnen (mehr als das könnten wir ja sowieso nicht, denn Wachstum selbst ist ja eine Gabe des Heiligen Geistes).

Im Neuen Testament ist das hingegen ein zentrales Thema. Schauen wir beispielsweise in den Brief an die Epheser. Der Apostel Paulus versorgt uns hier mit inspirierenden Bildern, worum es bei unserem Thema eigentlich geht.

- Er spricht zu Menschen, die den ersten Schritt schon getan haben: „Auch ihr gehört jetzt zu Christus.“ Warum? „Ihr habt die Botschaft der Wahrheit gehört, das Evangelium, das euch Rettung bringt.“ Und was geschah, als sie das hörten? „Und weil ihr diese Botschaft im Glauben angenommen habt, hat Gott euch (...) durch Christus den Heiligen Geist gegeben.“ (Eph 1,13 NGÜ).
- Ist es damit getan? In einer Hinsicht „ja“: Jetzt sind sie Menschen, die zu Christus gehören. Das ist nicht mehr steigerbar und im Blick auf das Heil nicht steigerungsbedürftig. In anderer Hinsicht aber „nein“, denn jetzt darf sich ja das Neue im ganzen Leben heilsam entfalten. Es geht nicht mehr um das Heil, aber um die Heiligung. Die ist sicher ein Zickzackkurs mit stetem Auf und Ab, und immer wieder werden die Christen allzu deutlich merken, dass sie nur durch Christus vor Gott recht dastehen können – und nicht etwa durch ihre beachtlichen Fortschritte im Glauben und Leben. Und doch werden sie gerne, dankbar, neugierig, manchmal sehnsüchtig, manchmal durch inneren Widerstand und äußere Krisen hindurch, wachsen wollen.
- Das wird im Epheserbrief für nötig und möglich gehalten. Und das formuliert Paulus eben mit einem inspirierenden Bild. An einer persönlich gehaltenen Stelle in seinem Schreiben schildert er den Ephesern, wie und worum er für sie betet. „Es ist mein Gebet, dass Christus aufgrund des

Glaubens in euren Herzen wohnt und dass euer Leben in der Liebe verwurzelt und auf das Fundament der Liebe gegründet ist“ (Eph 3,17 NGÜ). Das geschieht offenbar nicht automatisch, wenn Menschen „die Botschaft im Glauben“ annehmen.

- Später in seinem Brief wird der Apostel praktischer. Er schildert, wie Christus seine Gemeinde leitet. Dazu gehören begabte Führungspersonen wie Hirten, Evangelisten und Lehrer. Sie haben eine vornehme Aufgabe: „... diejenigen, die zu Gottes heiligem Volk gehören, für ihren Dienst auszurüsten, damit die Gemeinde, der Leib von Christus, aufgebaut wird.“ (Eph 4,12 NGÜ) Das bedeutet, dass den verschiedenen Führungskräften in der Gemeinde eine Aufgabe besonders ans Herz gelegt wird: für den Dienst auszurüsten.
- Es ist schließlich hilfreich zu sehen, wie sich das große Ziel übersetzen lässt in kleinere Zielvorstellungen. Das große Ziel redet von Christus, der im Herzen wohnt (also dauerhaft residiert und regiert), und von der Verwurzelung in der Liebe zu Gott, zur Gemeinde und zu anderen Menschen. Die kleineren Zielvorstellungen werden präziser: im Glauben und in der Erkenntnis „Reife erreichen“ (Eph 4,13 NGÜ), negativ gesprochen: „keine unmündigen Kinder mehr sein“, sich „nicht mehr durch jede beliebige Lehre vom Kurs abbringen lassen“ (Eph 4,14 NGÜ). Es gibt also eine zunehmende Klärung der Gedanken über den Glauben und ein festeres Wissen über den Glauben. Weiter geht es um eine neue Verlässlichkeit und Dienstbereitschaft untereinander im Geist der Liebe: „... jeder einzelne Körperteil leistet seinen Beitrag entsprechend der ihm zugewiesenen Aufgabe.“ (Eph 4,16 NGÜ) Menschen, die im Glauben wachsen, erkennen ihre Begabung und damit auch ihre Berufung in Gemeinde und Gesellschaft. Darüber hinaus treten alte Verhaltensweisen zurück, es gibt auch eine Bildung von Charakter und Verhalten, etwa hinsichtlich des Umgangs mit Zorn und anderen starken Emotionen, hinsichtlich persönlicher Integrität, einer gesunden Schlichtheit des Lebenswandels, einer Konfliktfestigkeit, die auch zu vergeben vermag, einer Verlässlichkeit und Selbstbeherrschung

beim Reden und Schweigen oder auch einem geklärten und vor Gott verantworteten Umgang mit Ehe und Familie (so etwa in Eph 4 und 5). Schließlich wird auch eine einfache Form geistlicher Disziplinen einzuüben sein, wenn Paulus den Ephesern z. B. erklärt, wie wichtig Gebet und Fürbitte sind (vgl. Eph 6,18f).

Dieses Beispiel aus dem Epheserbrief mag hier genügen. Es ist die Übersetzung dessen, was Jesus selbst in den kurzen Jahren seines gemeinsamen Lebens mit den Jüngern tat und einübte. Er unterrichtete sie durch Lehre, Übung und lebendiges Vorbild. Er war der große Mentor, der den Jüngern zeigte, wie man „auf den Spuren des Meisters“ geht und im Alltag als Jünger lebt. Dazu spornte er sie immer wieder an – und darauf verwandte Jesus nach dem Bericht seiner Biografen einen erstaunlichen und erheblichen Anteil seiner Zeit.

Hier haben wir als Gemeinden in der Regel erheblichen Nachholbedarf. Wir sollen begreifen: Es geht im Glauben nicht nur um gute Anfänge, es geht darum, Christen jedes Alters zu ermuntern und anzuleiten, wie sie lebenslang wachsen können. Man kann, wenn man sich jetzt sorgt, es gehe um geistlichen „Leistungssport“ (der Vergleich zu Beginn könnte das ja nahelegen), sich klarmachen, was die Alternative wäre: ein ungeformter Glaube, der beim kleinen Einmaleins stehen bliebe, verwirrt über alles, was an religiösen Impulsen publik würde, unsicher in allem, was zu glauben oder zu bezweifeln wäre, unverändert in der gesamten Lebenspraxis, sprachlos gegenüber dem Nächsten und wortkarg im Gespräch mit Gott, unaufgeklärt über die eigene Begabung und die persönliche geistliche Platzanweisung. Nicht dass es immer so sein müsste, nicht dass es immer durch gemeindliche Bemühung verhindert werden könnte! Aber im Großen und Ganzen ist das die Alternative.

Wer hier zu schnell argwöhnt, es ginge um eine „geistliche Elite“, müsste sich mindestens fragen, ob das zurzeit die größte Gefährdung unserer Gemeinden darstellt – und nicht doch eher eine Unterversorgung der Christenmenschen im Blick auf normales, gesundes geistliches Wachstum.

Schaut man sich etwas um, so kann man sehen, dass die Probleme und entsprechende Lösungen an vielen Stellen bedacht werden. Die Willow Creek Gemeinde hat durch die „Reveal-Studien“ herausgefunden, dass es viele Christen in der Gemeinde auf Dauer hemmt und unzufrieden stimmt, wenn sie keine Wachstumsimpulse bekommen. In der französischen Diözese Poitou-Charente wurde das kirchliche Leben durch kleine lokale Teams ehrenamtlicher Führungskräfte belebt, aber das funktionierte nur, weil diese Ehrenamtlichen gezielte Angebote zum geistlichen Wachstum, zu theologischer und praktischer Bildung bekamen. Die neuen Ausdrucksformen gemeindlichen Lebens in der Church of England („fresh expressions of church“) zogen bald ein einjähriges Trainingsprogramm für zukünftige ehrenamtliche Führungskräfte nach sich: „mission-shaped ministry“.

Der bekannte amerikanische Pastor Gordon MacDonald schildert in seinem Buch „Tiefgänger“ (Asslar 2012) ein einjähriges Programm, das persönliches Mentoring mit einem gezielten „Wachstumsimpuls“ verknüpft: 40 Wochen lang treffen sich 12–15 Menschen verbindlich etwa drei Stunden. Sie lernen viel über die eigene Persönlichkeit, sie lernen, ihre Lebensgeschichte aufzuschreiben, zu erzählen und zu reflektieren. Sie üben sich im Lesen und im Dialogisieren. Sie lernen etwas über biblische Leitungsvorbilder wie Josef oder Timotheus und erforschen das Handwerk guter Leitung. Sie tauschen sich über Merkmale eines christlich geformten Charakters und über geistliche Übungen im Alltag aus. Sie reflektieren ihre persönliche Begabung und fragen nach einer persönlichen Berufung für Gemeinde oder Gesellschaft. Die Zielvorstellung von MacDonald passt vorzüglich zu den weiterführenden Materialien des EMMAUS-Kurses: Menschen sollen wachsen können. Dazu brauchen sie ein anregendes Klima, Mentoren, Impulse und Herausforderungen. Es gibt kaum Referate; vieles wird im Gespräch entdeckt und jeder weiß, dass seine Beteiligung erwünscht und notwendig ist. Eine reine Vortrags-Diskussions-Veranstaltung, ein purer Gemeinde-Hörsaal würde kaum Erwachsenen in ihren Bildungsprozessen gerecht werden.

Leitend war ein Satz des amerikanischen spirituellen Lehrers Richard Foster: „Was wir heute am nötigsten brauchen, sind nicht mehr intelligente und begabte Leute, sondern mehr Menschen, die aus der Tiefe heraus leben.“ (Richard Foster: Nachfolge feiern. Wuppertal ²1997, 9)

Vielleicht war es früher einmal so, dass sich solches Wachstum im gemeindlichen Leben eher „unter der Hand“ ereignete. Das konnte daran liegen, dass bestimmte Mechanismen einfach noch selbstverständlicher funktionierten: Christliche Familien sorgten für einen höheren „Grundwasserspiegel“ in der Erziehung getaufter Kinder. Die eigene Lebensgeschichte verband sich immer wieder mit intensiven Lernerfahrungen im Glauben, auch durch Religions- und Konfirmandenunterricht. Die regelmäßige Teilnahme an christlichen Gottesdiensten legte für manches den Grund. Wer zum Glauben fand, fand auch rasch den Weg in eine Kleingruppe, einen Hauskreis oder ein Mitarbeiterteam. Das alles gibt es natürlich noch. Aber es ist für viele Menschen brüchiger und unregelmäßiger geworden. Immer mehr Menschen haben solche grundlegenden Erfahrungen gar nicht oder nur kaum gemacht. Die Wege zum Glauben, aber eben auch die Wege im Glauben werden länger.

Darum hat man das Konzept des EMMAUS-Kurses auch erst verstanden, wenn alle drei Phasen im gemeindlichen Leben verwurzelt sind: die Einübung der guten, authentischen Kontakte, der Basiskurs und eben auch die Arbeit mit den weiterführenden Materialien, die wir hier neu und in hoffentlich besser zugänglicher Form vorlegen. Im gemeindlichen Leben gehört es zu den Führungsaufgaben, die Zurüstung im Glauben zu fördern. Das ist nun der Ansatz: Es bedarf einer Prioritätendiskussion in der Gemeindeleitung, wenn mit dem EMMAUS-Kurs gearbeitet werden soll. Es muss auch Raum für die beschriebenen Wachstumsimpulse geben. Führungskräfte sind dafür freizustellen, evtl. auch noch weiter zu schulen. In der Gemeinde sollen Vorfreude und Neugier geweckt werden: Es geht nicht um „noch ein Programm“, sondern um die Aussicht, in jeder Lebensphase und an jedem denkbaren Punkt der ei-

genen Glaubensbiografie, als Anfänger, Neueinsteiger, gerade Getaufte, langjähriges Gemeindeglied oder „alter Hase“ den eigenen Glauben vertieft kennenzulernen und im eigenen Leben vermehrt zur Wirkung kommen zu lassen. Es geht eben darum, auf den Spuren des Meisters zu leben und Nachfolge im Alltag einzuüben.

Wachstum ermöglichen – das Konzept des weiterführenden EMMAUS-Materials

John Finney

Wurzeln entwickeln

Jesus erzählte das Gleichnis von einem Sämann (Mt 13,1-23; Mk 4,1-20; Lk 8,4-15). Darin erscheint eine Kategorie von Menschen, die – wie eine schnell aufgehende Saat – die frohe Kunde von Gott mit großem Interesse annahm, bei denen sie aber gewissermaßen „auf felsigen Grund“ fiel. Eine Zeit lang sah es sehr gut bei ihnen aus. Ja, es sah sogar bei ihnen besser aus als bei den anderen, denn der felsige Grund erwärmte sich im Frühling schnell und der Same konnte gut keimen. Aber die Pflanzen verwelkten rasch in der Hitze, weil ihre Wurzeln nicht weit in die Tiefe reichen konnten.

Pastorinnen und Pastoren sehen allzu oft, wie so etwas passiert – Menschen, die begeistert sind und Freude am Lernen haben, die ihr Leben sichtbar ändern – aber sechs Monate später tauchen sie in der Gemeinde nicht mehr auf.

Der EMMAUS-Kurs wurde entwickelt, um bei neuen (und langjährigen) Christen das Wurzelwachstum zu befördern. Das geschieht einerseits, indem man ihnen die Erfahrung ermöglicht, den christlichen Glauben in Gemeinschaft zu leben. Dann aber auch dadurch, dass die Grundlagen des christlichen Glaubens argumentativ und erfahrungsbezogen durchdrungen werden. Ursprünglich wurde er in einem ehemals industriell geprägten Gebiet genutzt, in dem es hauptsächlich stillgelegte Zechen und leere Textilfabriken gab: Diese Menschen trennten ganze Generationen vom christlichen Glauben und der Gottesdienstbesuch war einer der niedrigsten im ganzen Land. Die, die in diesen Gegenden zum Glauben kamen, brauchten tiefe Wurzeln, sonst hätte die säkulare Umgebung mit den „Winden“ des Unglaubens und der „Hitze der Auseinandersetzung“ ihren Glauben bald verwelken lassen.

Der gesamte EMMAUS-Kurs wurde entwickelt, um sozusagen der Stickstoff zu sein, der den Wurzeln hilft, sich zu entwickeln. Der Basiskurs beschreibt die Grundlagen des Glaubens und führt zum Bekenntnis zu Jesus Christus und der Gemeinschaft der Gläubigen. Der weiterführende Kurs behandelt im Wesentlichen die gleichen Inhalte wie der Basiskurs, aber in sehr viel größerer Tiefe und mit mehr Möglichkeiten zum Gespräch. Es ist ein gutes pädagogisches Prinzip, Gelerntes zu verstärken und dieser Kurs praktiziert das ganz bewusst. Die Absicht dahinter ist, dass jeder Mensch den Glauben für sich selbst entdecken soll, sowohl in seinem Herzen als auch mit seinem Verstand.

Insofern ist es sehr passend, das EMMAUS-Material auch für Haus- und Bibelkreise zu benutzen. Auch hier gilt es, den Glauben der Teilnehmenden zu stärken und zu vertiefen – und dabei schon einmal Gelerntes oder Gehörtes zu wiederholen.

Drei Punkte sind besonders wichtig. Sie ergeben sich aus den Rückmeldungen derer, die als Erwachsene eine (erneute) Entscheidung für den christlichen Glauben getroffen haben. In empirischen Studien wurden ihre Wünsche nach Vertiefungswissen gezielt erfragt. Demnach wollen erwachsene „neue“ Christen insbesondere mehr wissen:

- ... über Gott
- ... über ihre neue Glaubensgemeinschaft
- ... wie sie ihren neu gewonnenen Glauben in Beziehung zu ihrer Umwelt setzen können.

(Nähere Informationen finden Sie in: John Finney, Finding Faith Today. How does it happen? British and Foreign Bible Society, 1992; Johannes Zimmermann/ Anna-Konstanze Schröder (Hg.), Wie finden Erwachsene zum Glauben? Einführung und Ergebnisse der Greifswalder Studie, Neukirchen-Vluyn 2010.)

Die EMMAUS-Kurse widmen sich all diesen Themen.

Es ist auch interessant, was sie zunächst nicht lernen wollten: die Geschichte der Konfessionen, akademische Theorien und theologischen Jargon.

Die Teilnehmer der Befragung sagten auch, dass sie Lehre mit Gelegenheiten zum Gespräch verknüpft haben wollen und nicht an langen Vorträgen interessiert sind. Das bestätigen auch neue Theorien der Erwachsenenbildung. Erwachsene lernen am besten, wenn sie an etwas teilhaben können, das zielgerichtet ist – und das Spaß macht.

In den Glauben hineinwachsen

Die Untersuchungen zeigen, dass viele Menschen, die zum Glauben fanden, es so erlebten, als würden sie sich verlieben. Sie hatten das Wunder Gottes entdeckt und die unendliche Güte Jesu und hatten den Wind des Heiligen Geistes selbst gespürt. Nun ist es wie im Leben sonst auch: Jemand, der verliebt ist, möchte alles über das Objekt seiner Liebe herausfinden – Wo ging sie zur Schule? Was prägte ihn? Alles, was den geliebten Menschen bewegt, angefangen bei der Lieblingsmusik bis hin zur politischen Ansicht, wird interessant. Mit vielen neuen Christen ist das genauso: Sie wollen so viel wie möglich über diesen Gott herausfinden, dem sie nun vertrauen. Der erste EMMAUS-Band behandelt daher den Vater, den Sohn und den Heiligen Geist.

Aber genauso, wie man etwas über Gott lernen muss, muss man auch *von* ihm lernen. Gebet, Offenheit für den Heiligen Geist, die Gaben des Geistes zu gebrauchen – all das hilft, Menschen näher an die Wirklichkeit der Trinität zu führen. Das geschieht fast immer in einer EMMAUS-Gruppe und die Leiter müssen sehr aufmerksam für diejenigen um sie herum sein, die Gott erfahren. Ich erlebte das selbst einmal sehr deutlich in einer Gruppe von acht Leuten in einem Kohlerevier, von denen nur einer sagte, dass er Christ sei. Am Ende der zweiten Einheit fragte ich, welche Erfahrungen sie denn bisher mit Gott gemacht hätten. Fast alle von ihnen antworteten: „Ich schreie die Kinder nicht mehr so an.“... „Ich fluche nicht mehr so viel, wenn ich in der Zeche bin.“ Einer sagte sogar: „Meine Frau hat letzte Woche zu mir gesagt, dass ich mich verändert hätte.“ Das ist faszinierend! Schon eine einzige Erfahrung mit einer Gruppe, die mehr

über Gott lernte, veränderte ihr Leben. Und sie erkannten noch mehr. Sie begegneten Gott und erfuhren, dass er Leben verändert – nicht, weil ich es ihnen gesagt hätte, sondern weil sie voneinander gelernt haben. Und sie lernten es viel intensiver dadurch, dass es eine Erfahrung war, die sie teilen konnten.

Über Gott zu sprechen fällt vielen Menschen schwer – für manche ist es wie eine neue Sprache, die sie erst noch erlernen müssen, und es kann sein, dass sie Fehler machen. Sie müssen daher ganz sicher sein, dass alles, was sie sagen, in der Gruppe bleibt. Deshalb ist es eine der Grundregeln, die gleich zu Beginn mit einer Gruppe abgestimmt werden muss, dass alles vertraulich behandelt wird. Das ist ungemein wichtig, denn Vertrauen untereinander ist durch nichts zu ersetzen. Häufig ist eine weiterführende Gruppe seit langer Zeit der erste Ort, an dem jemand ehrlich und offen zu anderen Menschen sein kann. Ein Geschäftsmann sagte einmal zu mir: „Das ist die einzige Gruppe, bei der ich nicht ständig auf der Hut sein muss.“ Im Geschäftsleben musste er immer aufpassen, dass ihm nicht ein anderer „einen Dolch in den Rücken stach“. Menschen wollen sicher gehen, dass nichts, was in der Gruppe gesagt wird, weitergetragen wird – und das bezieht sich auch auf die Leiterinnen: Manchmal reden die Leiter allzu leichtfertig über die Mitglieder ihrer Gruppe.

Aus Fremden werden Freunde

Normalerweise kennen die Mitglieder einer neuen EMMAUS-Gruppe sich nicht. Sie sind unsicher, wissen nicht, was sie voneinander halten sollen, wollen sich nicht festlegen. Viele sind vielleicht noch nie in einer solchen Gruppe gewesen. Lehrer, Ärzte, Pfarrer und viele andere sind so sehr an Gruppentreffen gewöhnt, dass sie manchmal vergessen, dass es viele andere gibt, die noch nie Teil einer Gruppe gewesen sind: Für sie ist das eine völlig neue Erfahrung. Sie sind sehr nervös, unsicher beim Klang ihrer eigenen Stimme, und sie denken, dass alle um sie herum Experten sind. Sie sind häufig still und beobachten vom Rand aus. Es ist am besten, sie erst einmal beobachten zu las-

sen. Nach ein oder zwei Abenden kann man versuchen, sie in eine Diskussion einzubeziehen. Nach den ersten vorsichtigen Schritten kann es sein, dass sie reden und reden. Zum ersten Mal gibt es eine Gelegenheit, alles sagen zu können, was lange Zeit in ihnen verschlossen war. Schon lange haben sie sich danach gesehnt, sich zu öffnen, aber es gab nie einen sicheren Ort dafür.

Es gibt auch andere, die nicht schnell denken, aber weise Gedanken haben. Manchmal stehen sie im Schatten derer, die viel reden. Sie brauchen Ermutigung zum Gespräch, denn sie sind das Gold in einer Gruppe: Sie sagen vielleicht nicht viel, aber was sie sagen, ist gewichtig und wertvoll. Und selbst für manche, die schon viele Gruppen erlebt haben, kann die Vorstellung einer „religiösen“ Gruppe entmutigend sein. Leiter müssen einer Gruppe helfen, Gestalt anzunehmen, damit sie eine Gemeinschaft wird – anstelle einer Ansammlung von Individuen. Es ist immer schön zu erleben, wie Menschen, die zwei Stunden vorher noch Fremde gewesen sind, einander einladen, bevor sie gehen: „Lass uns noch was trinken gehen!“ Von Zeit zu Zeit kann eine gemeinschaftliche Aktion organisiert werden – ein Fest, ein Kino- oder Theaterbesuch, ein gemeinsames Projekt. Es wird dringend empfohlen, jedes EMMAUS-Modul mit einem gemeinsamen Essen zu beenden.

Leiter sollten alles vermeiden, was eine Gruppe spalten könnte. Fragen Sie niemals: „Wie viele von Ihnen gehen in die Kirche?“, weil diejenigen, die nicht gehen, sich als Außenseiter fühlen werden. Fragen Sie nie: „Wie viele von Ihnen lesen in der Bibel?“, denn die, die nicht in der Bibel lesen, werden sich unterlegen fühlen. Seien Sie vorsichtig beim Signalisieren sozialer Unterschiede: Über die Art von Häusern zu reden, in denen man lebt oder über die Automarke, die man fährt, kann die Gruppe aufspalten.

Versuchen Sie so weit wie möglich auf Augenhöhe zu bleiben. Und das betrifft auch den Leiter: Es ist immer besser, auf einer Ebene mit der Gruppe zu sitzen als zu stehen, denn das erinnert die Gruppe unbewusst an ihren Schulunterricht. Zeigen Sie niemals, wie qualifiziert Sie in theologischer Hinsicht sind,

denn dann werden die Menschen Angst haben, Ihre Aussagen zu hinterfragen und Fragen zu stellen. Ein Leiter hat einmal gespürt, dass die Gruppe erst mit ihm warm wurde, als er zugab, eine Frage nicht beantworten zu können. Eine andere Leiterin bekam Unterstützung, als sie zugab, Schwierigkeiten mit dem Beten zu haben.

Der Welt begegnen

Das Erste, was neu gewordene Christen wissen wollen, ist, wie sie ihr Leben so gestalten können, dass der Glaube Platz darin findet. Sie könnten entdecken, dass das Gebet eine gewisse Regelmäßigkeit braucht, dass der Gottesdienstbesuch nun eine größere Rolle in ihrem Leben spielt, dass es ihnen einiges abverlangt, anderen zu helfen. Aber wichtiger als all diese äußeren Faktoren ist die Veränderung ihrer Lebenshaltung.

Im Gespräch mit erwachsenen, noch eher „frisch gebackenen“ Christen haben sich drei Themen in der Auseinandersetzung mit der eigenen Lebenshaltung bewährt:

Das erste ist ihre Einstellung gegenüber anderen Menschen. Mir sind oft versteckte Vorurteile oder eine knauserige Art begegnet. Dadurch werden echte Großzügigkeit und Liebe ausgeschlossen. Diese Haltungen müssen ans Licht gebracht, bekannt und bearbeitet werden. Das geschieht nicht über Nacht. Die Länge des gesamten EMMAUS-Kurses ist daher eine große Hilfe, um diese Phase der Neuausrichtung zu begleiten. Dann können Menschen zu der für sie gemeinten Fülle erblühen. Für viele Leiter ist dies der Teil, der sie am meisten belohnt: Teil einer solchen Gruppe zu sein, in der die Schüchternen selbstbewusster werden, ein schwieriger Mensch anfängt, mit seiner neuen Offenheit und Großzügigkeit zu glänzen und die weniger Gebildeten neugierig werden auf wissenschaftliche Erkenntnisse.

Das zweite ist sowohl praktisch als auch intellektuell. Wie verhält sich mein Glaube zu meiner Arbeit? Jesus hat den Kaufleuten und den Steuereinziehern gesagt, sie sollten darauf achten,

wie sie ihre Arbeit tun und ggf. ihr Verhalten ändern. Auch heute müssen viele die ethischen Grundsätze ihrer Arbeit und ihre Haltung zur Arbeit generell überdenken. Das kann ein langer Prozess des Nachdenkens werden, der eine kontinuierliche Begleitung im Gebet erfordert. Eine EMMAUS-Gruppe kann dabei eine „Plattform“ sein, auf der dieser Prozess begleitet wird und auf der nötige Entscheidungen unterstützt werden.

Und drittens können sie lernen, ihren Glauben in der Welt weiterzusagen. Ein solcher Kurs sollte sie befähigen, über ihren Glauben zu sprechen, denn er gibt ihnen das Vokabular, das sie brauchen. Ein Pastor in einem Bergbauggebiet sagte: „Ich möchte, dass sie in der Gruppe über Jesus reden, damit sie über Jesus reden können, wenn sie unter Tage sind.“ Aber noch wichtiger ist das Sichtbarwerden eines veränderten Lebens. Diese Kommentare stammen von Menschen, die erst vor kurzem Christen geworden sind:

„Es gibt dem Leben einen Sinn.“

„Ich habe aufgehört, zu sehr an den falschen Dingen zu arbeiten.“

„Ich bin glücklicher mit mir selbst.“

„Es hat mir eine neue Perspektive auf soziale und politische Fragen gegeben.“

„Mein Mann sagt, ich sehe wieder wie 16 aus.“

Sie sehen: Die Leitung einer EMMAUS-Gruppe erfordert zwar viel Engagement; die Früchte der Arbeit sind aber von unendlichem Wert, sowohl in dieser Welt als auch in der nächsten.

Gruppen auf dem Weg – Methodische Hinweise

Martin Römer

Wie entstehen „EMMAUS-Gruppen“?

Die vorliegenden EMMAUS-Materialien können in verschiedenen Kleingruppen genutzt werden. Häufig entstehen in einer Gemeinde nach einem Grundkurs zu Fragen des Glaubens (wie EMMAUS 2.0 oder SPUR 8) kleine Gesprächsgruppen. Mit jedem Treffen haben sich die Gäste besser kennengelernt und füreinander geöffnet. Dadurch ist die Bereitschaft gewachsen, über den Glauben zu sprechen, und die Lust auf mehr Auseinandersetzung über Gott und die Welt. Und so folgen Menschen der Einladung, weiter gemeinsam unterwegs zu sein. Als Teilnehmerzahl haben sich fünf bis maximal vierzehn Personen bewährt. Sie treffen sich in (Gemeinde-)Häusern, teilen ihr Leben, ihre Zweifel und Fragen und überlegen gemeinsam, wie man als Christ in dieser Zeit und Gesellschaft leben kann. Jede Gründung einer neuen Kleingruppe ist dann wie ein Ableger eines Glaubenskurses und trägt nachhaltig zur Weiterentwicklung der Gemeinde oder einer Region bei.

Aber auch unabhängig von Glaubenskursen treffen sich Menschen in Haus-, Bibel- oder Gebetskreisen und teilen die gemeinsame Sehnsucht, Gott besser zu verstehen und Jesus Christus nachzufolgen. Sie kommen regelmäßig zusammen und suchen in der Auseinandersetzung mit den Gotteserfahrungen, die in der Bibel beschrieben sind, nach eigenen Wegen, ihren Glauben in Familie, Beruf und Nachbarschaft authentisch zu leben.

Unterschiedliche Gruppen gehen verschiedene Wege

So unterschiedlich die Menschen sind, die sich in solchen EMMAUS-Gruppen treffen können, so verschiedenartig wird das Format des Angebots sein. So könnten sich z. B. einige Mütter und Väter regelmäßig in der Nähe des Kindergartens verabreden.

Oder es treffen sich manche nach der Arbeit in der Pizzeria des Ortes, essen gemeinsam und bearbeiten dann miteinander ein Thema.

Je flexibler man auf die Interessen und Möglichkeiten der Interessierten eingehen kann und je mehr sie bei der Entscheidung über Ort, Zeit und Thema beteiligt sind, desto höher ist die Akzeptanz des Angebots.

Anfang und Ende des gemeinsamen Weges sollten klar benannt und akzentuiert werden. So könnte das erste Treffen ausdrücklich eine Möglichkeit zum „Schnuppern“ sein. Nach vier bis acht Etappen wird das Erreichen des Ziels gefeiert, vielleicht im Gottesdienst. Auf jeden Fall soll Raum für Rückschau und neue Planung sein. Ein strukturiertes, wertschätzendes Feedback ermutigt die, die sich in der Durchführung engagiert haben. Außerdem hilft es, auf Schwachpunkte aufmerksam zu werden und künftige Angebote zu verbessern. Eine Feier am Ende eines Projektes ermöglicht es Teilnehmern, sich ohne schlechtes Gewissen von der Gruppe verabschieden zu können oder weitere gemeinsame Themen zu planen.

Vorbereitung der gemeinsamen Unternehmung

Es ist am besten, wenn Sie Ihre Gruppe nicht allein leiten. Suchen Sie sich also *zunächst* jemanden, mit dem Sie den Kurs gemeinsam durchführen. Ist es jemand mit viel Erfahrung, können Sie sich die Arbeit gut teilen. Ist es jemand ohne Vorerfahrung, müssen Sie ihn behutsam auf den Weg mitnehmen.

Beginnen Sie *dann* vor dem ersten Gruppentreffen als kleinste Weggemeinschaft mit Beten, denn „wie unser Gebet ist, so ist unsere Arbeit, so ist unser Einfluss auf unsere Mitmenschen“ (Karl Heim). Wenn Sie dabei das ganze Projekt Gott anvertrauen, können Sie dann auch ohne inneren und äußeren Druck andere einladen.

Im *dritten* Schritt erarbeiten Sie sich zur eigenen Vorbereitung die Materialien. Je freier und persönlicher Sie die Impulse einbringen, desto mehr „kommt rüber“! Denken Sie an einen *Grundsatz des EMMAUSprojektes*, den Bischof Finney, einer der Väter des Projektes, formulierte: „Wenn Sie unser Material im

Schrank stehen lassen, die Besonderheit der Gruppe vor Augen haben und Ihre Erfahrung einsetzen, dann ist das Konzept verstanden.“ Denken Sie also von Anfang an daran, wie Sie die Materialvorschläge den Bedürfnissen der Gruppe anpassen und die Teilnehmenden einbeziehen können; schließlich bringen diese schon eine Menge an (Lebens-)Erfahrung mit. Sie selbst agieren dann weniger als Experten, sondern eher als Moderatoren der Gruppe.

Achten Sie auf folgende Punkte:

Wählen Sie aus: Das Material für die Treffen ist auf ca. 90 Minuten angelegt. Dazu kommt noch Zeit fürs Ankommen, ggf. eine Pause und Geselligkeit. Sie müssen nicht alle thematischen Vorschläge bei einem Treffen schaffen. Suchen Sie einzelne Bausteine aus und gestalten Sie damit mehrere Treffen. Weniger ist meist mehr!

Atmosphäre und Ästhetik machen viel aus: Jeder Raum löst bestimmte Gefühle aus. Manchmal wirkt schon eine Stehlampe im Gemeindehaus Wunder!

Liebvoll gestaltete Arbeitsmaterialien: Damit zeigen Sie, dass Ihnen die Teilnehmer wichtig sind! Da jeder mal etwas vergessen kann, sollten Papier, Stifte und Bibeln immer bereitliegen.

Ablauf/Spannungsbogen eines Treffens

Bewährt hat sich bei aller Unterschiedlichkeit der Gruppen folgender Ablauf eines Treffens:

- a. Austausch zum Ankommen (Der erste Schritt)
- b. Inhaltliche Impulse und Vertiefungen (Wegweiser zur Orientierung)
- c. Gruppengespräch und Kreativität fördern (Mit anderen unterwegs)
- d. Gebet oder Andacht (Mit Gott und Jesus im Heiligen Geist unterwegs)
- e. Nächste Schritte/Aktion (Entscheidungshilfen für den kommenden Weg)

Die Schritte b. und c. gehen oft ineinander über. Die Punkte d. und e. können je nach Bedarf und Verständnis getauscht werden.

a. Austausch zum Ankommen – Der erste Schritt

Es ist mindestens genauso wichtig, eine tragende Gemeinschaft aufzubauen, wie es nötig ist, das vorgesehene Material zu erarbeiten. Deshalb zahlt sich der Aufwand aus, die erste Phase der Begegnung und des Kennenlernens gut vorzubereiten.

Wenn sich Individuen aus den unterschiedlichsten Lebenswelten treffen, brauchen sie Zeit und Raum, um mit der Gruppe „warm werden“ zu können. Eine freundliche Atmosphäre mit Musik im Hintergrund und „kulinarische Köstlichkeiten“ überbrücken schwierige Momente vom Eintreffen bis zum ersten Kontaktgespräch. Am wichtigsten ist hier, dass Neuhinzugekommene besonders wahr- und in die Gruppe hineingenommen werden. Hier ist ein angemessenes Maß von Nähe und Distanz unbedingt zu beachten.

Achten Sie auf den pünktlichen Beginn und nutzen Sie zum Einstieg eine kleine und wiederkehrende geistliche Symbolhandlung wie das bewusste Anzünden einer Kerze. Nach der Begrüßung empfiehlt sich beim ersten Mal eine ausführliche Vorstellungsrunde. Wenn sich die Teilnehmerinnen schon etwas besser kennen, können Sie eine Einstiegsfrage mit dem jeweiligen Thema des Treffens verknüpfen, z. B. in der Jesus-Einheit: „Wie haben Sie zum ersten Mal etwas von Jesus erfahren?“

Damit sich die Teilnehmer für die Gruppe und das Thema öffnen können, sollten Sie dies beachten:

Zugehörigkeit: Das Verantwortungsgefühl für die gesamte Gruppe und die persönliche Beteiligung steigen, wenn ein starkes Gefühl der Zugehörigkeit aufgebaut wird. Dazu gehört auch, dass die Mitglieder der Kleingruppe an der Gestaltung, z. B. durch die Vorbereitung eines Impulses oder in der Organisation, beteiligt werden. So können sie nach und nach ihre Gaben und Fähigkeiten entfalten und zum Nutzen aller einbringen. Deshalb finden Sie zu Beginn jeder Einheit eine Tabelle, die die Rubrik „Wer macht’s?“ enthält.

Vertraulichkeit: Sie brauchen das sichere Gefühl, dass in der Gruppe Verschwiegenheit gewährleistet ist. Dieser Punkt sollte unbedingt benannt werden.

Echtes Interesse an ihnen und ihrem Leben: In der Runde braucht es Raum, um Freud und Leid aus allen Bereichen des Lebens miteinander teilen zu können. Konkrete Hilfe, ein Gebet oder ein Segenswort dienen der gegenseitigen Ermutigung.

b. Wegweiser zur Orientierung – Inhaltliche Impulse und Vertiefungen

Die vorgeschlagenen Impulse (grau hinterlegt) wollen den Teilnehmerinnen helfen, im Glauben zu wachsen, ihr Vertrauen zu Gott stärken und ihnen Mut zu praktischen Schritten in der Nachfolge von Jesus Christus machen. Auf www.emmaus-kurs.de gibt es weitere Literaturhinweise, Arbeitsblätter und alternative Ideen. (Bitte teilen Sie dort auch Ihre Erfahrungen und bewährte Praxisideen mit.)

Jesus hat in lebensnahen Gleichnissen die Vorstellungskraft seiner Zuhörer herausgefordert und ihnen durch seine angebotene Gemeinschaft zu „Aha“-Erlebnissen verholfen. Beispiele aus der Gegenwart helfen also, biblische Erfahrungen transparent werden zu lassen. Das ist meist leichter als gedacht. Je früher man die Themen im Blick hat, desto eher entdeckt man eine Fülle von Aktualisierungen in den Medien. Bilder aus Kunst und Geschichte, Zitate, Abschnitte aus der Literatur oder Lieder aus dem Radio wecken oft überraschende Assoziationen. Wählen Sie dabei etwas aus, zu dem Sie im Team selbst einen guten Zugang haben. Nur dann wirkt es überzeugend!

Verschiedene Menschen haben nicht nur unterschiedliche Zugänge zum Glauben – auch ihre bevorzugte Lernweise unterscheidet sich. Darum sollte man bei der Vermittlung der Inhalte auf Abwechslung achten und alle Sinne ansprechen.

c. Mit anderen unterwegs – Gespräche und Kreativität fördern

Tief im „Gencode“ von EMMAUS ist das Anliegen verankert, dass die Teilnehmerinnen ermutigt und befähigt werden sollen, über den Glauben ins Gespräch zu kommen. Wenn die eigene Lebenserfahrung z. B. in einem Lied von Jochen Klepper wieder-

entdeckt wird oder man seinen christlichen Glauben in die Diskussion von politischen Themen einbringt, dann spielt das Vertrauen auf Gott im Alltag plötzlich eine wesentliche Rolle. Im Laufe der Zeit verändert sich dadurch Schritt für Schritt auch die eigene Haltung zum Leben und der Glaube wird prägender. Darüber hinaus gilt: Menschen behalten am besten, was sie selbst getan und gesagt haben.

Manchmal bewirkt schon eine kleine Nuance in den Methoden eine positive Veränderung der Stimmung. Lassen Sie daher mal die gesamte Gruppe diskutieren, mal zu zweit, mal zu dritt oder zu viert oder beteiligen Sie die Teilnehmer körperlich aktiv.

d. Mit Gott und Jesus im Heiligen Geist unterwegs – Gebet oder Andacht

In den letzten Jahren wurde eine Fülle von spirituellen Formen aus der Ökumene wiederentdeckt, um sich auf die Begegnung mit Gott einzustellen. Bei dem geistlichen Impuls am Schluss des Treffens wird es auf eine behutsame Balance zwischen altbewährten, vertrauten Ritualen und dem mutigen Wagnis neuerer, kreativer Modelle ankommen: Vom Lesen eines Gebetes aus dem Gesang- oder Andachtsbuch – das kann leicht eine Person aus der Gruppe herausuchen und vortragen – über eine fünfminütige Stille bis hin zu ein paar liturgischen Tanzschritten. Seien Sie mutig und wählen Sie etwas aus, mit dem Sie eigene Erfahrungen haben. Nur das wirkt glaubwürdig. Überraschend ist, dass es Gruppen nicht schlimm finden, wenn jedes Mal dasselbe Gebet gesprochen wird. Andere mögen natürlich lieber die Abwechslung.

Es stärkt die Gruppe, wenn man füreinander betet. Vielen ist allerdings das freie Gebet vor einer Gruppe unangenehm, selbst Pastoren. Üben Sie daher keinen Druck aus und nutzen Sie fantasievolle Schritte. So könnten z. B. eigene Bitten und Fürbitten einzeln auf Zettel geschrieben, gemischt und wieder verteilt werden. Das fällt vielen erst mal leichter. Hilfreich sind auch kleine Symbole: ein schwerer Stein für eine Klage, eine Kerze für eine Person, die gerade ein dunkles Tal durchschreitet, eine Blume als Dank. Wenn wir Gott für all das Geglückte, das wir

in der vergangenen Woche aufgeschrieben hatten, loben, verändert sich mit Sicherheit auch die Perspektive auf die nächsten Tage.

e. Entscheidungshilfen für den kommenden Weg – Nächste Schritte/Aktion

Wie wird Glaube konkret im Alltag? Darum geht es bei diesem letzten Schritt. Fest umrissene Aufgaben, „handgreifliche“ Aktionen, eindeutige Vereinbarungen helfen dabei, Christsein in der Gruppe und in der Mitwelt einzuüben und gleichzeitig die eigenen Gaben und Fähigkeiten zu entdecken, auszuprobieren, einzusetzen und zu entwickeln.

So könnte man sich auf ein Bibelwort einigen, das in der Zeit bis zur nächsten Begegnung Schwerpunkt der eigenen Meditation ist. Das Miteinander wird gefördert durch eine gemeinsame Aktion, sei es durch das Mitwirken im Gottesdienst oder beim Gemeindefest. Viele neue Kontakte ergeben sich, wenn eine Gruppe ein (diakonisches) Projekt in der Nachbarschaft initiiert. Zu Beginn eines neuen Treffens kann man ruhig auch nach Ergebnissen fragen, Geduld fördern und Gescheiterten Mut zu neuen Anfängen machen.

Wenn Menschen Jesus Christus nachfolgen und auf die Menschen achten, mit denen sie leben und arbeiten, verändert sich ihr eigenes Leben. Sie trauen dem Heiligen Geist viel zu. Und sie trauen dem, was Gott ihnen zutraut. Darum wagen sie es, denen unvoreingenommen entgegenzukommen, die Gott noch nicht persönlich kennengelernt haben. In der Zuwendung zueinander spiegelt sich Gottes Liebe. So kann man eine Gruppe starten, oder?

Lebensstil

Ruhe finden, Frieden suchen

Einführung

Der Kurs zum Thema *Lebensstil – Ruhe finden, Frieden suchen* umfasst zwölf Einheiten. Darin werden drei Themen aus dem Alten Testament erarbeitet, die grundlegende Bedeutung für Jesus hatten bzw. für das, was er zum Thema „Reich Gottes“ gepredigt, gelehrt und getan hat: die Themen *Sabbat, Sabbatjahr* und *Schalom*.

Ziel ist es, diese drei Themen kennenzulernen und nach Möglichkeiten zu suchen, sie bzw. Aspekte davon im eigenen Leben umzusetzen. Daneben werden die Teilnehmenden dazu angeregt, als Christen anderen zu dienen. Sie nehmen so zum Beispiel Anteil an Gottes tiefem Mitgefühl für alle Benachteiligten. Sie können sich dieser Aufgabe als Mitmenschen widmen, dabei von anderen lernen und die Merkmale des Reiches Gottes (*Sabbat, Sabbatjahr* und *Schalom*) nach außen sichtbar machen.

„Nun genügt es aber nicht, sein Wort nur anzuhören; ihr müsst auch danach handeln. Alles andere ist Selbstbetrug!“
(Jak 1,22 Hfa)

Die drei Themen regen dazu an:

- aus unserem „Komfortbereich“ (d. h. aus allem allzu Vertrauten und Bequemen, unseren selbst gesetzten Grenzen und den Bereichen, in denen wir auch ohne große Überwindung wirken können) hervorzutreten;
- von anderen zu lernen – besonders von Menschen, die benachteiligt sind;
- sich mit Lebensrhythmen auseinanderzusetzen;
- uns selbst und unsere Beiträge nicht allzu wichtig zu nehmen;
- Ängste und Fehler zugeben zu können;
- zu genießen, was immer wir tun;

- loszulassen und zu entspannen;
- ein tiefes Verlangen danach zu entwickeln, ein vom Dienen geprägtes Leben zu führen;
- die Erfahrung, dass die „neunte Seligpreisung“ wahr ist: „Geben ist seliger als Nehmen“.

Die Gliederung der Themen

Es bleibt Ihnen überlassen, in welcher Reihenfolge Sie die drei Themen dieses Kurses bearbeiten. Jedes Thema gliedert sich in vier Einheiten und eine Aktionsphase. Die thematischen Schwerpunkte der Einheiten sind bei allen drei Themen ähnlich: In der ersten Einheit wird die Bedeutung und der Kerngedanke des biblischen Themas herausgearbeitet. Die zweite Einheit erweitert das Thema und fragt nach der Verknüpfung mit dem eigenen Leben. In der dritten Einheit wird überlegt, wie die gewonnenen Einsichten im Alltag und im eigenen Umfeld nach außen getragen werden können. An diese Einheit schließt sich dann die „Aktionsphase“ an. So können die gewonnenen Einsichten konkret Gestalt gewinnen. Es kann sein, dass der übliche Rhythmus der Gruppentreffen während der Aktionszeit verändert werden muss. Es lohnt sich, einmal den gewohnten Ablauf zu verlassen und als Gruppe mit und für andere etwas zu tun. Selbst wenn die Aktionsphase in einer Gruppe nicht durchgeführt werden kann, bietet sich das Nachdenken darüber an. Die vierte Einheit („... und mein Lebensstil“), die nach dem Abschluss der Aktionsphase stattfindet, fragt nach der bleibenden Verbindung des Themas mit dem eigenen Lebensstil. Falls keine Aktionsphase vor der letzten Einheit stattfand, kann zum Abschluss des Themas danach gefragt werden, wie sich die Einsichten mit dem eigenen Lebensstil verbinden könnten.

Die Aktionsphase

Die Besonderheit dieses Kurses ist sicher die Einführung einer Aktionsphase. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten dafür. Eines muss jedoch vorher klar sein: Grundsätzlich gilt, dass ein aktives Engagement für andere Menschen, insbesondere wenn

sie in irgendeiner Form benachteiligt sind, einzigartig und auf besondere Weise wertvoll ist. Besonders für jene, die sich als gesund und „normal“ betrachten, wird es eine Übung sein, sich auf ihr Gegenüber einzulassen und dabei in keiner Weise überheblich oder gönnerhaft zu sein. Wenn man sich mit Bedürftigen beschäftigt, bekommt man etwas zurück, das man viel wertvoller empfinden wird als alles, was man selbst geben könnte. Räumen Sie dem praktischen Handeln und dem Dienst an anderen also hohe Priorität ein.

Hier einige Anregungen und Beispiele für mögliche Orte der Aktionsphase:

a) *Im Alltag.* Darin eingeschlossen sind unser unmittelbares Umfeld zu Hause, unser Bekanntenkreis und unser Arbeitsplatz – gleich, ob die Arbeit bezahlt ist oder nicht. Für die meisten Gruppen ist es sicherlich wichtig, die christliche Botschaft gerade jenseits dieser Alltagswelt in die Praxis umzusetzen. Aber unser Tun ist wenig authentisch, wenn wir die Praxis in unseren eigenen Erfahrungsbezügen überspringen. Deshalb muss der Alltag in den meisten Gruppen unter anderem zum Thema als Ort für die Aktionsphase werden.

b) *In der kirchlichen Arbeit oder einem kirchlichen Projekt.* Vielleicht gibt es über die Kirchengemeinde vor Ort oder in ihr eine kurz- oder langfristige Aufgabe, die als Projekt für einige Monate oder länger übernommen werden kann. Möglichkeiten gibt es viele: ein Engagement in der Jugendarbeit, die Betreuung älterer Menschen, die Leitung einer Mutter-Kind-Gruppe, ein Kurs für werdende Eltern oder eine Spielgruppe, der Aufbau eines Gottesdienst-Begrüßungsteams, die Durchführung eines Recycling-Projekts oder ein Besuchsdienst für Menschen, die ihr Zuhause nicht mehr verlassen können. Vielleicht gibt es sogar Gruppen, die den umgekehrten Weg gegangen sind und sich mit unserem Material beschäftigen, einfach *weil* sie eine solche Aufgabe übernehmen sollten. Ein solches Projekt müsste natürlich mit der Gemeindeleitung abgesprochen werden.

c) *Im Stadtteil.* In jedem Stadtteil gibt es Bedürfnisse, die bereits gestillt werden (Seniorentreff, Schularbeitenhilfe, Krabbelgruppen usw.), und Bedürfnisse, um die sich noch keiner kümmert.

Für die einen ist es besser, sich anderen in ihrer Arbeit anzuschließen, andere Gruppen wollen vielleicht lieber etwas Eigenes beginnen. Wenn dies der Fall ist, muss es aber unbedingt mit dem Wissen der Kirchengemeinde(n) vor Ort geschehen und in Kooperation mit anderen, die sich auf diesem Gebiet schon engagieren. Wichtig ist auch, nichts Neues anzufangen, wenn man sich nur für kurze Zeit verpflichten will. Man kann sich als Gruppe auch bei einer einzelnen Veranstaltung engagieren, so zum Beispiel bei einem Wohltätigkeitsbasar, einem „Tag der offenen Tür“ im örtlichen Hospiz oder einem Aktionstag für ein Wiedereingliederungsprojekt für jugendliche Straftäter. Eine solche einmalige Veranstaltung kann eine gute, konzentrierte Form sein, um sich für andere einzusetzen.

d) *In Sachen soziale Gerechtigkeit.* Vielleicht gibt es ein spezielles Thema, das die Gruppe beschäftigt und wofür sie sich in irgendeiner Form engagieren will. Zum Beispiel könnten Obdachlosigkeit (oder auch die Schwierigkeit junger Ehepaare, bezahlbare Wohnungen zu finden), Ausländerfeindlichkeit, Arbeitslosigkeit oder Umweltprobleme in der Gruppe zu brennenden Themen werden. In diesem Fall sollten Sie nach Möglichkeiten Ausschau halten, wo Sie sich anderen auf dem Gebiet schon engagierten Menschen anschließen können.

e) *In einem bestimmten Projekt.* Wie schon gesagt, kann es für eine Gruppe durchaus angemessen sein, sich ein kompaktes Projekt – z. B. eine besondere Veranstaltung oder ein Fest – auszusuchen. Auch eine auf kurze Zeit angelegte Aufgabe sollte in Betracht gezogen werden: der Kampf um eine Fußgängerampel an einer gefährlichen Stelle, Hilfe bei der Neugestaltung oder Einrichtung eines Beratungs- oder Stadtteilbüros, die Organisation eines Schülerlotsendienstes oder eines Ersatzoma-Dienstes für erschöpfte junge Mütter in der Adventszeit.

f) *Auf globaler Ebene.* Wir sind Teil eines globalen Dorfes und einer Kirche, die sich in der ganzen Welt engagieren will. Vielleicht haben Sie ja ein Missionsprojekt vor Augen. Wichtig in diesem Zusammenhang ist: Bleiben Sie für beides offen – für die Geschehnisse vor Ort und in der Welt. Vor Ort sind die Möglichkeiten endlos. Auf globaler Ebene gibt es drei große Themengebiete: soziale Themen (z.B. die Verschuldung der Länder des

Südens, Armut, Unterdrückung), Umweltthemen (vom Walfang bis zur Regenwaldthematik und Ozonschicht) und missionarische Partnerschaften mit Kirchen und kirchlichen Organisationen in Übersee. Mission ist ein globales Thema und diese Dimension sollte auch zum Ausdruck kommen. Wir sind Teil der einen, heiligen, katholischen (d. h. allgemeinen, weltweiten), apostolischen (d. h. ausgesandten und aussendenden) Kirche. Deshalb wäre es gut, Verbindung zu Missionsgesellschaften oder Organisationen wie Amnesty International aufzunehmen. Für den Anfang ein Rat: Beginnen Sie mit den Problemen vor Ort.

- Wo wird in unserer Umgebung Natur zerstört?
- Wo werden in unserer Umgebung Menschen ungerecht behandelt?
- Wo muss in unserer Nachbarschaft etwas für den Frieden getan werden?

Literaturempfehlungen dazu:

Ronald J. Sider, „... denn sie tun nicht, was sie wissen“. Die schwierige Kunst, kein halber Christ zu sein, Moers, 1995

Fulbert Steffensky, Wo der Glaube wohnen kann, Stuttgart 1989

Lauren F. Winner, Sabbat im Café, Gütersloh 2006

Salomon Philip De Vries, Jüdische Riten und Symbole, Hamburg 1981

Schritte in die Praxis

Manche Gruppen werden sofort wissen, was sie tun können und wollen. Die meisten aber werden Zeit brauchen, um herauszufinden, in welcher Form sie ihren Dienst gestalten wollen. Ein guter Ausgangspunkt sind die schon existierenden Anliegen und Aktivitäten der Teilnehmenden. Wenn jemand von ihnen sich schon auf einem der eben genannten Gebiete engagiert, wäre dies ein guter Anfang. Dann muss überlegt werden, wie man für alle eine Aufgabe findet.

Es kann auch sein, dass schon durch die Existenz der Gruppe klar ist, wo sie sich engagiert, weil ihre Mitglieder eben durch ihr Engagement in einem bestimmten Dienst oder Projekt zusammengefunden haben.

Für viele Gruppen ist es aber nicht sofort offensichtlich, wo sie

ihren Anteil an Gottes Werk in der heutigen Welt gemeinsam zum Ausdruck bringen wollen und können. Denken Sie daran, dass auch den Emmaus-Jüngern auf ihrem Weg nicht gleich klar wurde, wer der Fremde war, der mit ihnen ging. Ihre Reise war nötig für die nachfolgende Entdeckung.

Für solche Gruppen ist es hilfreich im Blick zu behalten, dass auf dem Weg zum Ziel einige Stationen liegen. Stürzen Sie sich nicht unbedacht in eine Riesenaufgabe, gehen Sie einen Schritt nach dem anderen. Das kann so aussehen:

a) *Möglichkeiten sammeln.* Auch wenn sich in der Gruppe schon jemand in einem Projekt engagiert, muss dies nicht notwendigerweise die Aufgabe aller werden. Sammeln Sie verschiedene Möglichkeiten und entscheiden Sie nicht zu schnell. Mitarbeitende können der Gruppe dabei helfen, sich mehrere Möglichkeiten genauer anzuschauen. Vielleicht sollten Sie noch die folgenden Schritte durchgehen, bevor Sie sich entscheiden.

b) *Informationen einholen.* Vielleicht denkt die Gruppe darüber nach, sich in dem neuen Kinderheim vor Ort zu engagieren, oder jemand beschäftigt sich schon mit „Umweltthemen“, oder jemand hat gehört, dass andere Gemeinden Suppenküchen für Obdachlose eingerichtet haben. Gehen Sie spionieren! Finden Sie heraus, was dort los ist. Fragen Sie, ob Hilfe gebraucht wird, und überlegen Sie dann, ob die Gaben und Anliegen der Gruppe dazu passen. Eine gute Vorgehensmöglichkeit ist es, die Gruppe für die Nachforschungen in Zweier- oder Dreiergruppen aufzuteilen. Lassen Sie das nächste Treffen ausfallen! Stattdessen sollen die Teilnehmenden die Zeit für Nachforschungen nutzen – und dann davon erzählen. Denn darum geht es in all diesen Einheiten: ums Hinausgehen.

c) *Besuche machen.* Treffen Sie sich einmal nicht im üblichen Wohnzimmer, sondern verabreden Sie sich woanders und schauen sich gemeinsam an, wie Dienst an anderen aussehen kann. Natürlich kann man nicht jedes Projekt „besuchen“, aber manche freuen sich über den Besuch von Interessenten. Etwas zu erleben kann eine ungeheure Motivation zum eigenen Handeln sein.

d) *Eine Entscheidung fällen.* Wie bei den Jüngern auf dem Weg nach Emmaus wird irgendwann alles klar sein. Seien Sie of-

fen für diesen Augenblick, ganz gleich, an welcher Stelle des Prozesses er eintritt. Herbeizwingen sollten Sie ihn aber nicht. Trauen Sie sich zu warten.

e) *Beten*. Beten ist ein wichtiger Bestandteil dieses anspruchsvollen Prozesses. Das gilt für alle Phasen. Wenn die Entscheidung einmal gefallen ist, besorgen Sie sich alle nötigen Informationen, fangen Sie an, für das Projekt, für alle Beteiligten und für die Bedürfnisse, die abgedeckt werden sollen, zu beten. Diesen Schritt kann jede Gruppe tun.

f) *Praktische Hilfe anbieten*. Fragen Sie die Menschen, die in der Arbeit Ihrer Wahl beschäftigt sind, einfach danach, was sie brauchen, ob eine Gruppe von Leuten wie Sie irgendwie helfen oder beteiligt werden kann. Seien Sie nicht zu ehrgeizig. Beginnen Sie ruhig erst einmal mit „Füße waschen“, das heißt mit ganz einfachen, praktischen Dingen wie Kaffee kochen für die Mitarbeitenden, Briefe in Umschläge stecken oder Obdachlosen Frühstück machen und sich ihre Geschichten anhören. Zuhören können ist eine wunderbare Gabe und ein Dienst am anderen – das kann man zum Beispiel daran sehen, wie wichtig Telefonseelsorge ist.

g) *Mitarbeiter umsorgen*. Vielleicht wollen Sie in einer Mutter-Kind-Gruppe helfen oder in einer Unterkunft für Obdachlose oder einem neuen Jugendprojekt vor Ort. Denken Sie an die Mitarbeitenden! Vielleicht besteht Ihre Aufgabe einfach darin, den Mitarbeitenden ein Freund zu sein und ihnen praktische Hilfe anzubieten: indem Sie beispielsweise nach jedem Halbjahr ein Fest für sie veranstalten und ihnen (statt den Müttern, Obdachlosen, Jugendlichen) Kaffee kochen. Es ist eine ungemäin wichtige Arbeit, für die zu sorgen, die andere versorgen.

Der Zeitfaktor

Zwei Dinge sollen noch genannt werden.

Erstens: Wir müssen einen Anfang finden! Sicher ist es wichtig, sich nicht Hals über Kopf in die Aktionsphase zu stürzen, und es ist wertvoll, die gerade beschriebenen einzelnen Schritte in einem angemessenen Tempo zu bearbeiten, um niemanden in etwas hinein zu „stoßen“. Aber es ist ebenso wichtig, dass wir am Ende etwas tun. Manche Gruppen brauchen sicher ein we-

nig Anstoß, um in Bewegung zu kommen. Die Aktionsphasen zu diesen drei Themen bieten die Möglichkeit, sich in einem begrenzten Rahmen zu engagieren. Es muss nicht gleich das „große Projekt“ sein.

Zweitens: Zeit ist für viele Menschen ein kostbares Gut. Es gibt sicher auch Gruppen, die für die praktischen Umsetzungen zusätzlich Zeit haben. Die Einheiten sind aber auf der Voraussetzung aufgebaut, dass die meisten Gruppen sich nicht häufiger treffen, sondern praktisches Tun (im Dienst an anderen) und theoretische Studien (im Erarbeiten dieses Materials) miteinander abwechseln. Deshalb kann es tatsächlich ein Jahr oder länger dauern, sich durch das Material dieses Kurses zu arbeiten. Das liegt bei Ihnen. Gemeint ist: Machen Sie das Handeln zum festen Bestandteil des Gruppenmiteinanders. So mancher hat festgestellt, dass man weniger Zeit im Gespräch verbringen muss, wenn man etwas miteinander tut. Oft reicht es, sich einmal im Monat zur Reflexion zu treffen.



Teil 1

Der Sabbat als Ruhe- und Feiertag

Erste Einheit

Der Sabbat als Höhepunkt der Schöpfung

Worum geht es in dieser Einheit?

Die Idee des Ruhetags entstand mit der Schöpfung selbst. Den Teilnehmenden wird erklärt, was mit Sabbat gemeint ist. Sie beschäftigen sich in der ansonsten so „geschäftigen“ und aktiven Schöpfungsgeschichte mit dem Element der Sabbatruhe als Schluss- und Höhepunkt. In kritischer Auseinandersetzung mit unserem westlichen Lebensstil können sie Sabbat- bzw. Ruhetagsmomente des eigenen Lebens bewusst wahrnehmen (auch angesichts der Probleme in unserem Alltag, überhaupt noch zur Ruhe zu kommen) und sich solcher Momente vor Gott dankbar erinnern.

Ein kurzer Überblick

Zeit	Inhalt	Was wird gebraucht?	Wer macht´s?
5 min	Liturgisches Ankommen	Liederbücher, Kerze	
10 min	Kennenlernen oder anknüpfen		
5 min	Ausblick		
30 min	Bibelarbeit zu 1. Mose 1: Gott schuf und Gott ruhte	Bibeln oder Hörbuch	
20 min	Kleingruppen: Sabbat-Merkmale	A 3 Blätter: Sabbat-Merkmale	
10 min	Schritte auf dem Weg	Sabbat-Tagebuch	
10 min	Liturgischer Abschluss		

Liturgisches Ankommen (5 min)

Begrüßen Sie die Gruppe herzlich. Beginnen Sie das Treffen mit einer kleinen Liturgie. Das wird es den Teilnehmenden Ihrer Gruppe erleichtern, aus dem Alltag heraus hier anzukommen. Sie können zusammen ein Lied singen, wenn Sie möchten. Vielleicht hat die Gruppe ohnehin ihr eigenes Eingangsritual. Dann überlegen Sie, ob es besser ist, dabei zu bleiben oder einmal

etwas Neues zu erproben. Sie finden im Anhang einen ausgearbeiteten thematisch passenden Vorschlag.

Kennenlernen oder anknüpfen (10 min)

Wie viel Zeit Sie für diesen Einstieg brauchen, hängt davon ab, ob die Gruppe sich schon kennt und regelmäßig getroffen hat oder ob sie sich neu gebildet hat, um sich mit diesem EMMAUS-Material zu beschäftigen. Wenn Letzteres der Fall ist, dann nehmen Sie sich Zeit zum gegenseitigen Vorstellen. Versuchen Sie es ruhig einmal damit, eine ganz spezielle Frage zu stellen. Vielleicht: „Wie sieht Ihr perfekter Sonntag (oder Feiertag) aus?“ Wenn Ihnen das zu direkt ist, geht es auch allgemeiner: „Was ist Ihre Lieblingsfarbe und welche Emotionen verbinden sie mit ihr?“ oder: „Stellen Sie sich vor, Sie wären in die Regierung gewählt worden. Welchen Geschäftsbereich würden Sie gerne übernehmen?“

Ausblick (5 min)

Beschreiben Sie in groben Zügen, worum es in dieser Einheit gehen wird. Etwa so:

Wir beschäftigen uns in diesem Kurs mit unserem Lebensstil. Was hat Sie mehr an dem Thema gereizt: Ruhe finden oder Frieden suchen? Heute geht es um den Ruhetag, um Gottes Einladung, einen ganzen Tag in der Woche Auszeit zu nehmen. Später im Kursverlauf wird es auch darum gehen, wie wir Sonntagssegens an andere weiter geben können. Sabbat heißt dieser Feiertag bei den Juden, von denen wir die Tradition übernommen haben. Es ist gut möglich, dass dem einen oder anderen unter uns dabei das Gebot „Du sollst den Feiertag heiligen“ einfällt. Bei den Worten Sabbat oder Feiertagsheiligung schwingen in unseren Gedanken die Erinnerung an viele Verbote mit, an alles, was man am Feiertag, am Sabbat, nicht tun darf. Verbote stehen hier allerdings nicht im Vordergrund. In diesem Kurs wird der Sabbat als ein Geschenk Gottes und eine Chance für uns Menschen verstanden.

Wir wollen uns in dieser ersten Einheit mit dem Sabbat als dem Schluss- und Höhepunkt der Schöpfung beschäftigen. Wir wollen besser verstehen, was mit Sabbat gemeint ist, und wir wollen nach Sabbat-Momenten in unserem Leben Ausschau halten.

Bibelarbeit zu 1. Mose 1-2,3: Gott schuf und Gott ruhte (30 min)

Führen Sie den Begriff Sabbat und den Bibeltext in etwa wie folgt ein:

Die Bezeichnung „Sabbat“ ist vermutlich eine Ableitung aus dem hebräischen Wort für „Pause“. Bei dem Wort „Pause“ schwingt bei uns immer mit, dass es sich nur um eine Unterbrechung handelt, um danach mit der Arbeit weiter zu machen. Sabbat meint jedoch eine totale Unterbrechung. Durch ihn kommt Gottes Welt in unserer Welt zum Vorschein. Ein jüdischer Denker hat den Sabbat einmal einen „Palast der Zeit“ genannt. Die Menschen dürfen ihn an diesem Tag betreten, um an Gottes zeitloser Ruhe Anteil zu haben. Denn in sechs Tagen schuf, veränderte und verbesserte Gott die Welt. Am siebten Tag ruhte er. Am siebten Tag darf die göttliche Schöpfung nicht angetastet werden. Der siebte Tag ist nicht dem Willen des Menschen unterworfen, er ist heilig. Davon berichtet die Bibel auf den ersten Seiten im Alten Testament. Hören wir auf diesen besonderen Text:

Lesen Sie jetzt den Schöpfungsbericht aus 1. Mose 1,1 bis 2,3. Da dieser Text sehr bekannt ist, ist es sinnvoll, ihn einmal auf eine andere Art zu lesen. Auf jeden Fall aber muss er *gut* gelesen werden. Achten Sie darauf, wenn Sie jemanden bitten, sich darauf vorzubereiten. Vielleicht möchten Sie auch probieren,

- den Text auf zwei Leser zu verteilen (eine Stimme für die Worte Gottes);
- im Hintergrund Musik laufen zu lassen;
- den Text als Drama zu inszenieren;
- die Teilnehmenden zu bitten, *nicht* mitzulesen, sondern

- die Augen zu schließen und sich bildlich vorzustellen, wie die Welt entsteht, während der Text (langsam) vorgelesen wird;
- den Text aus einer Hörbibel vorzuspielen.

Gruppengespräch: Was ist das Besondere am Ruhetag? (20 min)
An den gehörten Text kann sich ein allgemeines Gespräch über den Sabbat anschließen:

Wir haben gehört, wie es zum ersten Sabbat gekommen ist. Jetzt sammeln wir dazu unsere Ideen und Gedanken. Lassen Sie uns gemeinsam zusammentragen, worin die Gabe des wöchentlichen Ruhetages besteht. Was ist das Besondere daran? Wie können wir lernen, uns über dieses Geschenk zu freuen und es zu nutzen? Was fällt Ihnen ganz allgemein zum Thema Sabbat ein?

Warten Sie zuerst einmal das ab, was aus der Gruppe in das Gespräch eingebracht wird. Stellen Sie gegebenenfalls eine der Fragen noch einmal, wenn sich das Gespräch an einer anderen Frage erschöpft hat, oder lassen Sie sich durch eine der folgenden Anregungen inspirieren:

- Das Leben hat einen gesunden Rhythmus: Tag und Nacht, Sommer und Winter, Aktivität und Ruhe.
- Wir haben das Gefühl für die Jahreszeiten und ihre Früchte verloren. Wir können alles zu jeder Zeit kaufen.
- Der Sonntag ist nicht mehr der Tag der Ruhe. Wir können uns ausruhen, wann und wo wir wollen – aber wir arbeiten auch oft stattdessen.
- Was ist uns durch die fortschreitende Auflösung des Lebensrhythmus verloren gegangen? Was können wir tun, um einem natürlichen Rhythmus in unserem Leben wieder Raum zu geben?
- Das Geschenk des Augenblicks:
 - In unserem Leben geht es so oft um Planung für das Morgen, um ein Vorwärtskommen, um Reisen in die Ferne ...
 - Sabbat hat etwas mit Innehalten und Genießen zu tun.
- Die „Nutzlosigkeit“ der Schöpfung! Es klingt merkwürdig,

aber Gott hat die Welt geschaffen, damit sie (mehr noch: zuerst er selbst und seine Gegenwart) fröhlich genossen wird. Sie „nutzbar“ zu machen ist nicht Sinn und Zweck an sich, sondern nur Mittel zum Zweck. So gesehen ist Gott also „nutzlos“! Er ist nicht für einen höheren Zweck da. Das Umfassendste, was wir von Gott sagen können, ist, dass er da ist.

- Das Leben genießen können:
 - Gott ist „Materialist“, denn er liebt das Leben. Schließlich hat er es erfunden!
 - Eigentlich sind wir in unserer westlichen Kultur nicht wirklich gute „Materialisten“, denn wir können kaum genießen, was wir haben. Liegt es vielleicht daran, dass wir verlernt haben zu genießen, was ist, zu genießen, was wir haben, und zu genießen, ohne zu besitzen?
 - „Wir besitzen die Berge nicht“, sagten die Indianer in Amerika zu dem weißen Mann, „wir genießen sie nur.“

Kleingruppen zu Merkmalen des Sabbats (15 min)

Mit folgenden Aspekten können Sie inhaltlich weiter führen und dann zu einer Arbeit in kleinen Gruppen einladen:

Unsere westliche Gesellschaft basiert auf der „protestantischen Arbeitsethik“, entwickelt in der Zeit seit der Reformation. Ausgehend von 1. Mose 1 werden Aufgabe und Ziel der Menschheit darin gesehen, über die ganze Schöpfung „zu verfügen“. Daraus ist nur allzu leicht ein „Herrschen“ geworden. Heute können wir Atome spalten, Schafe klonen und Regenwälder abholzen. Der Sabbatgedanke zeigt uns eine andere Art, das Leben zu leben – wir dürfen und sollen die Schöpfung als Geschenk feiern und genießen, ohne sie zu missbrauchen.

Dazu werden wir nun in kleinen Gruppen weiter über den Sabbat als Höhepunkt der Schöpfung nachdenken. Dabei kann uns helfen, wenn wir uns die Unterschiedlichkeit unserer Gesellschaft und der Sabbat-Merkmale ansehen. Folgende Aspekte haben wir als Unterschiede bisher bereits genannt:

Bereiten Sie A3-Blätter vor, mit diesen beiden Spalten und Platz für weitere Wortpaare.

Unsere Gesellschaft	Sabbat-Merkmale
Habenwollen	Genießen
Eile und Stress	Innehalten
Arbeit	Vergnügen

Teilen Sie die Gruppe in zwei oder drei Kleingruppen auf. Jede Kleingruppe erhält ein solches vorbereitetes Papier. Finden Sie gemeinsam in den Kleingruppen weitere Begriffe, die in diese Liste passen.

Zusammenfassung (10 min)

Zeigen Sie sich gegenseitig Ihre Blätter und stellen Sie Ihre Überlegungen vor. Tragen Sie in der großen Gruppe zusammen:

Was würden Sie nach dieser Diskussion als „Sabbat-Merkmale“ bezeichnen? Welche Schwierigkeiten tun sich für uns auf, wenn wir diese „Sabbat-Merkmale“ ernst nehmen und umsetzen wollten?

Diese Blätter sollten Sie behalten und können am nächsten Kursabend damit weiterarbeiten.

Schritte auf dem Weg (10 min)

Vereinbaren Sie miteinander, in der kommenden Woche ein „Sabbat-Tagebuch“ zu führen. Eine Vorlage dazu finden Sie im Internet unter www.emmaus-kurs.de.

Schreiben Sie Augenblicke und Situationen auf, in denen Sie „Sabbat-Merkmale“ in Ihrem Alltag erleben oder entdecken (oder führen Sie eine solche Liste wenigstens „im Geist“). Am nächsten Kursabend können die Erlebnisse einander erzählt werden.

Nutzen Sie diese Übung, um den tiefen Wert des „Sabbat“ für

Ihr Leben zu entdecken. Viel zu häufig sind es eben diese Augenblicke der Ruhe und des Vergnügens, die wir als selbstverständlich hinnehmen oder ganz aus unserem Leben verbannen.

Liturgischer Abschluss (10 min)

Am Ende einer Einheit sollten Sie sich mit den Teilnehmenden wieder auf das Zentrum der EMMAUS-Kurse konzentrieren: Gott, der Herr und Schöpfer. Beenden Sie das Thema rechtzeitig, damit noch Zeit bleibt, um in Ruhe einen liturgischen Abschluss zu feiern. Vielleicht hat die Gruppe dazu ihr eigenes Ritual. Einen ausformulierten thematisch passenden Vorschlag finden Sie im Anhang.

Zweite Einheit

Der Sabbat als Angebot zur Freiheit

Worum geht es in dieser Einheit?

Diese zweite Einheit erweitert das Verständnis des Sabbats. Es geht nicht um eine pflichtmäßige Gestaltung des Ruhetags. Zwei Bibeltexte weisen auf die Aspekte der geschenkten und gewährten Ruhe (2. Mose 20), sowie der Freiheit, ja der Befreiung zum spielerischen Dasein (Mk 2).

Ein kurzer Überblick

Zeit	Inhalt	Was wird gebraucht?	Wer macht's?
5 min.	Liturgisches Ankommen	Liederbücher, Kerze	
10 min	Rückblick und Ausblick	Sabbat-Tagebuch	
30 min	Textvergleich 2. Mose und Markus: Gebot vs. Jesus	Bibel oder Textblätter	
10 min	Vertiefung: Was ist Sabbat für mich?	Papierscheiben	
15 min	Kleingruppen: Sabbat-Merkmale	Plakate der letzten Einheit	
10 min	Schritte auf dem Weg		
10 min	Liturgischer Abschluss		

Liturgisches Ankommen (5 min)

Begrüßen Sie die Teilnehmenden herzlich und drücken Sie Ihre Freude aus, dass Sie wieder zusammengekommen sind. Beginnen Sie das Treffen wie beim ersten Mal mit einem kleinen Ritual. Das wird den Teilnehmenden Ihrer Gruppe helfen, aus dem Alltag heraus, hier an zu kommen.

Dazu finden Sie im Anhang einen Vorschlag oder Sie wählen die bei Ihnen bewährte Form. Für die Teilnehmenden ist es hilfreich, wenn sich an dieser Stelle ein kleines Ritual etabliert.

Rückblick und Ausblick (10 min)

Teilen Sie miteinander die Erfahrungen mit Sabbat-Merkmalen, die Sie im Alltag gemacht und in Ihrem Sabbat-Tagebuch aufgeschrieben haben. Lassen Sie die Teilnehmenden von den Erfahrungen und Erkenntnissen erzählen, die sie damit in der vergangenen Woche gemacht haben. Dieser Austausch ist kein Abfragen von Hausaufgaben. Wenn Ermunterung nötig ist, dann stellen Sie einfache Fragen wie: „Wann in dieser Woche waren Sie am entspanntesten, wann vergnügt oder amüsiert?“ „Was hat Sie in dieser Woche zum Lachen gebracht?“ oder „Hat irgendetwas Sie zum Einhalten gezwungen?“.

Beschreiben Sie in groben Zügen, worum es in dieser Einheit gehen wird, etwa wie in der Einleitung oben beschrieben.

Textvergleich 2. Mose und Markus: Gebot vs. Jesus

Lesung der Bibeltexte (5 min)

Lassen Sie zwei Personen die hier abgedruckten Passagen aus der Bibel (2. Mose 20,8-11 und Mk 2,23-28) vorlesen.

Erste Person:

Achte den Sabbat als einen Tag, der mir allein geweiht ist! Sechs Tage sollst du deine Arbeit verrichten, aber der siebte Tag ist ein Ruhetag, der mir, dem Herrn, deinem Gott gehört. An diesem Tag sollst du nicht arbeiten, weder du noch deine Kinder, weder dein Knecht noch deine Magd, auch nicht deine Tiere oder der Fremde, der bei dir lebt. Denn in sechs Tagen habe ich, der Herr, den Himmel, die Erde und das Meer geschaffen und alles, was lebt. Aber am siebten Tag ruhte ich. Darum habe ich den Sabbat gesegnet und für heilig erklärt.

(2. Mose 20,8-11 Hfa)

Zweite Person:

An einem Sabbat ging Jesus mit seinen Jüngern durch die Getreidefelder. Unterwegs rissen die Jünger Ähren ab und aßen

die Körner. Da beschwerten sich die Pharisäer bei Jesus: „Sieh dir das an! Es ist doch verboten, am Sabbat Getreide zu ernten.“ Aber Jesus antwortete ihnen: „Habt ihr denn nie gelesen, was David und seine Männer getan haben – damals, als Abjathar Hoherpriester war? Als sie hungrig waren, gingen sie in das Haus Gottes und aßen von dem Brot, das Gott geweiht war und das nur die Priester essen durften. Der Sabbat wurde doch für den Menschen geschaffen und nicht der Mensch für den Sabbat. Deshalb hat der Menschensohn auch das Recht zu entscheiden, was am Sabbat erlaubt ist und was nicht.“

(Mk 2,23-28 Hfa)

Inhaltlicher Impuls zum Sabbat (5 min)

Bevor Sie zum Gespräch über die Texte einladen, stellen Sie einige Überlegungen zur Verfügung:

Das Sabbatgebot ist das einzige Gebot, von dem es heißt, dass Gott es selbst „befolgt“. Nicht dass er die anderen Gebote missachten würde, aber dieses gilt sowohl für den Schöpfer als auch für das Geschöpf. Es ist ein Gebot für die Gemeinschaft. Es gilt für alle, nicht nur für den Einzelnen. Sein Geltungsbereich ist so groß, dass es Gott, die Menschen, die Tiere und sogar das Land umfasst. Die Grundlage für die Einhaltung des Sabbats finden wir in der Schöpfung – denn so hat Gott die Welt gemacht. Es gibt noch eine Begründung für den Sabbat. In der Parallelstelle im 5. Buch Mose (5,12-15) wird als Begründung der Auszug aus Ägypten angegeben: Gott befreite Israel aus der Sklaverei, deshalb sollen auch sie ihre Sklaven am Sabbat freistellen. Schöpfung, Erlösung und soziale Gerechtigkeit werden so zu Gründen für die Einhaltung des Sabbat. Das ist sehr überzeugend.

Doch wie war das in dem Text aus dem Markusevangelium: Mit welcher Fröhlichkeit Jesus die Sabbatgebote bricht! Bei anderen Gelegenheiten tritt er dafür ein, dass man am Sabbat heilen, Gutes tun und „Notfallbehandlungen“ durchführen darf. Hier bezeichnet er den Sabbat einfach so als Geschenk,

das man genießen soll, statt ein Gesetz daraus zu machen, mit dem man andere plagt. Jesus feiert und genießt den Sabbat statt ihm zu „gehörchen“. Eine solch „verspielte“ Idee muss ziemlich schockierend gewesen sein!

Wir wollen nun über die Texte ins Gespräch kommen. Hat sich Ihr Verständnis von Sabbat erweitert? Was bedeutet Sabbat? Und was bedeutet er für Sie persönlich?

Austausch in der Gruppe (20 min)

Die Teilnehmenden sind nun eingeladen, anhand dieser Texte noch einmal gemeinsam darüber nachzudenken, was Sabbat bedeutet. Versuchen Sie im Gespräch nicht allzu viel Zeit auf das von Jesus erwähnte Beispiel des David (1. Sam 21,7) zu verwenden. Es war vor allem für die jüdische Zuhörerschaft von Bedeutung.

Vertiefung: Was ist Sabbat für mich? (10 min)

Bereiten Sie zwei große runde Papierscheiben vor, auf denen Sie folgende Worte schreiben:



Legen Sie diese beiden Papierscheiben mit viel Platz dazwischen aus und geben Sie den Impuls:

Sabbat ist auf der einen Seite Geschenk und Gnade. Den Sabbat kann man sich nicht erarbeiten, man kann ihn nur empfangen. In Gottes Rechnung „verdienen“ wir uns nicht den

Rest eines „Wochenendes“. Wir bekommen es vielmehr „aus Gnade geschenkt“.

Sabbat ist auf der anderen Seite aber auch die Freiheit zum Spiel. Gott ruft uns Erwachsene auf, wie Kinder zu sein. Wir sollen die Gegenwart genießen, Vergnügen daran haben und spielen können. Viel zu leicht artet in unserem Leben, sogar Zuhause, aber auch in der Kirche alles in Arbeit, feste Formen und Disziplin aus. Wir haben die Freiheit verloren, die verspielte Fröhlichkeit und die Fähigkeit zu genießen: Gott, das Leben, einander, die Schöpfung und den Augenblick.

Was ist der Sabbat für mich? Ist er mehr „Geschenk und Gnade“ oder mehr „Freiheit zum Spiel“? Ordnen Sie sich den beiden Thesen zu. Je mehr Sie der einen oder anderen Aussage zustimmen, desto näher stellen Sie sich an die Papierscheibe. Wenn alle ihren Platz gefunden haben, dann können wir uns mitteilen, warum wir uns gerade an diesen Platz gestellt haben.

Die Teilnehmenden positionieren sich im Raum. Wenn alle ihren Platz gefunden haben, bleiben sie stehen und sprechen über ihre Gründe, Empfindungen und Gedanken zu ihrer Standortwahl.

Kleingruppen: Sabbat-Merkmale (15 min)

Holen Sie die Aufzeichnungen der letzten Woche heraus und lassen Sie die Teilnehmenden nach Ergänzungen oder Veränderungen in der Formulierung suchen. Bilden Sie nach Möglichkeit die gleichen Gruppen wie in der ersten Einheit.

Hier sind noch einmal unsere Aufzeichnungen der letzten Woche. Passen sie noch? Gibt es Ergänzungen oder Veränderungen, die wir festhalten sollten? Dazu treffen wir uns noch einmal in den Kleingruppen vom letzten Mal.

Schauen Sie sich noch einmal die Liste mit Sabbat-Merkmalen aus der vergangenen Woche an und überlegen Sie, ob Sie etwas hinzufügen, ändern oder neu formulieren möchten. Besonders die Erfahrungen aus den Sabbat-Tagebüchern und

die Gedanken aus der Diskussion zu Beginn dieser Einheit sollten hier festgehalten werden. Schreiben Sie die zusammengetragenen Gedanken in das bereits vorhandene Papier, damit jeder sie nachlesen und sich dann leichter an die (verschiedenen) Punkte erinnern kann.

Die Blätter sollten Sie behalten und am nächsten Kursabend damit weiterarbeiten.

Schritte auf dem Weg (10 min)

Erarbeiten Sie zusammen, wie Sie Ihr Leben bis zum nächsten Treffen mit weiteren Sabbat-Merkmalen füllen können (z. B. „einfach mal innehalten und einen Menschen / eine Landschaft / freie Zeit genießen“). Achten Sie aber darauf, dass das Ganze nicht zu einer erneuten Belastung wird, denn ...

... es widerspricht dem Geist des Sabbat, wenn daraus Gesetz und harte Arbeit wird;

... wir werden in späteren Einheiten immer wieder auf dieses Thema zurückkommen.

Gestalten Sie das Gespräch spielerisch und vergnüglich. Suchen Sie nach Merkmalen, die Sie alle betreffen. Laden Sie dazu ein, die Erfahrung(en) im Laufe der Woche in dem Sabbat-Tagebuch festzuhalten.

Liturgischer Abschluss (10 min)

Es tut gut, das Ende einer Einheit zurück in Gottes Hände zu legen. Dazu bietet sich der liturgische Abschluss an. Im Anhang finden Sie dazu einen ausformulierten Vorschlag für die Einheiten dieses Themas.

Dritte Einheit

Der Sabbat als segensreiches Ereignis

Worum geht es in dieser Einheit?

Sabbat übt die Menschen in Sorglosigkeit, die wissen, dass Gott für sie sorgt. Das ist die Grundlage, wenn „Ruhe finden“ ein Teil des Lebensstiles werden soll. Darum geht es in der Bibelarbeit. Darüber hinaus wird darüber nachgedacht, dass wir Sonntags-segen auch an andere weitergeben können. Wie dies im Alltag der Teilnehmenden praktisch aussehen kann, wird möglichst konkret beschrieben.

Ein kurzer Überblick

Zeit	Inhalt	Was wird gebraucht?	Wer macht's?
5 min	Liturgisches Ankommen	Liederbücher, Kerze	
10 min	Rückblick und Ausblick	Sabbat-Tagebuch	
35 min	Bibelarbeit zu Matthäus 6: Lasst es Seine Sorge sein	Bibeln oder Textblatt	
30 min	Schritte auf den Weg: Sonntagssegen weitergeben – Aktion planen	Arbeitsblatt mit Fragen	
	Beispiele aus der Praxis		
10 min	Liturgischer Abschluss		

Liturgisches Ankommen (5 min)

Begrüßen Sie die Gruppe herzlich. Beginnen Sie das Treffen wie gewohnt mit einem kleinen Ritual. An dieser Stelle haben Sie sicher schon Ihre eigenen Erfahrungen mit dem liturgischen Ankommen. Einen Vorschlag dazu finden Sie wieder im Anhang.

Rückblick und Ausblick (10 min)

Teilen Sie einander mit, wie Sie Sabbat-Erfahrungen in Ihr Leben hineinnehmen konnten. Hat sich in dieser Woche etwas

verändert? Laden Sie dann dazu ein, sich gegenseitig zu erzählen, was Sie erlebt haben oder auch nicht erlebt haben. Es ist wichtig, dass Teilnehmende zugeben dürfen, dass sie die Aufgabe vergessen oder dass sie sich vergeblich bemüht haben. Machen sie Mut zu ehrlichen Beiträgen. Das hilft der Gruppe und den Teilnehmenden. Wenn Sie später die nächsten Schritte für den Alltag überlegen, werden Sie auf dem bisher Erzählten aufbauen.

Beschreiben Sie in groben Zügen, worum es in dieser Einheit gehen wird:

In unserer dritten Einheit wird uns der Sabbat als ein segensreiches Ereignis begegnen. Wir werden hören, dass Gott für uns sorgt, dass er uns Sabbat-Merkmale schenkt. Wir dürfen Gottes Sorge um unser Leben genießen und wir werden danach fragen, wie wir dieses freudige Ereignis anderen Menschen weiter geben können. Seien sie gespannt.

Bibelarbeit zu Matthäus 6: Lasst es Seine Sorge sein

Lassen Sie diesen Text von jemandem aus der Gruppe lesen: Matthäus 6,25-34. (7 min)

Impuls (3 min)

Was meinen Sie: Ist das weltfremd? Oft wird Jesus in diesem Text eine versponnene Weltferne nachgesagt, die so einfach nicht funktionieren würde. „Von nichts kommt nichts“, wird gesagt. Darum geht es aber gar nicht. Weder er noch die Lilien wollen uns sagen, dass wir nichts tun sollen. Sie lehren uns vielmehr, uns bei allem, was wir tun, in die Hände Gottes zu geben. So können wir entdecken, was es heißt „zu arbeiten, damit wir leben, statt zu leben, damit wir arbeiten“. Gott kennt unsere Bedürfnisse, und er tut aktiv etwas dafür, dass wir versorgt sind. Meiden sollen wir die hektische Geschäftigkeit und Habgier derer, die meinen, dass alles von ihnen selbst abhängt. Es ist besser, das Leben als Geschenk zu betrachten, das man annehmen darf, als daraus ein Problem

zu machen, das man lösen muss. Dieses Geschenk ist ein freudiges Ereignis in unserem Leben. Wenn wir nicht mehr für uns selbst zu sorgen haben, dann werden wir frei von den Zwängen des Habenmüssens.

Austausch in der Gruppe (25 min)

Laden Sie die Teilnehmenden ein, noch einmal darüber nachzudenken, „worum es geht“, wenn wir über den *Sabbat* reden. Nehmen Sie ruhig noch einmal die Aufzeichnungen der letzten Wochen heraus und suchen Sie nach Ergänzungen oder Veränderungen in den Formulierungen. Hat der Bibeltext das Verständnis verändert?

Schritte auf dem Weg: Sonntagssegens weitergeben – Aktion planen (30 min)

Im Unterschied zu den vergangenen Einheiten ist dieser Abschnitt hier länger und weiter gefasst. Jetzt geht es darum, den Sonntagssegens weiterzugeben. Es ist richtig und gut, gemeinsam anderen zu dienen! Folgendes soll mit der Gruppe entwickelt werden:

- Wie sieht eine gesunde Motivation für ein solches Handeln aus?
- Welche Möglichkeiten gibt es?
- Welchen konkreten Dienst wollen wir gemeinsam tun?

Es kann sein, dass der letzte Schritt am Ende der Einheit noch nicht getan werden kann. Versuchen Sie nicht, ihn herbeizuzwingen! Helfen Sie der Gruppe lieber dabei, den nächsten Schritt zu tun. Es bietet sich an, erst einmal mit Gebet und dem Auskundschaften neuer Möglichkeiten zu beginnen.

Impuls

„Mit beiden Beinen fest auf der Erde stehen“ – diese Redewendung ist eine gute Beschreibung für das Kommen Jesu in diese Welt oder die „Inkarnation“, wie man die Fleisch- und Menschwerdung des Gottessohnes auch nennt. Dar-

um ist es auch die Beschreibung für die Nachfolge Christi. Wir sind aufgerufen, einen ganz praktischen Dienst „in der Welt“ zu tun. Drei gute Gründe gibt es dafür, dies auch umzusetzen:

- So reflektieren wir mit unserem Leben das Bild Gottes, das wir vor allem in Christus, aber auch im Leben der Heiligen, in den Geschichten der Bibel und in der Geschichte der Kirche finden können.
- So können wir zur Hilfe und Hoffnung für die Bedürftigen werden. Wir alle wissen, wie gut es tut, an bestimmten Punkten im Leben Hilfe und Fürsorge zu erfahren. Wir wissen, welchen Unterschied dies für unser eigenes Leben machen kann.
- So können wir erleben, dass *wir* in den Schwachen unsere Schwächen erkennen. Wenn wir uns um die Missbrauchten, die Sterbenden und die Leidenden kümmern, dann kommen wir in Kontakt mit unseren eigenen Ängsten, werden demütig angesichts ihres Mutes. Ihre Offenheit und Aufrichtigkeit bringen uns dazu, uns selbst zu erforschen.

Bilden Sie die *Kleingruppen* aus den vorhergehenden Einheiten. Bereiten Sie für jede Kleingruppe ein Arbeitsblatt mit diesen beiden Fragen vor:

- Wie können wir den Menschen, mit denen wir leben und arbeiten, *Sabbat* schenken?
- Wie könnten sie darauf reagieren, und wie können wir mit ihren Reaktionen umgehen?

Einiges davon haben Sie sicher schon erlebt. Die meisten von uns zum Beispiel werden schon einmal für jemanden ein Fest organisiert haben, oder jemand anders hat das für Sie getan – auch wenn das in Kindertagen war. Erinnern Sie sich daran, wie Sie sich dabei gefühlt haben, *Sabbat* geschenkt zu bekommen oder zu verschenken. Überlegen Sie aufgrund dieser Erfahrungen, wie Sie *Sabbat* an andere weitergeben können.

Tauschen Sie sich darüber aus, was Sie in den Kleingruppen besprochen haben.

Die Gruppe kann sich dafür entscheiden, bei einer einmaligen Veranstaltung zu helfen – z. B. bei einem Wochenendprojekt oder einem Fest – oder auch in einem längerfristigen Projekt mitarbeiten.

Klären Sie auch miteinander, was zeitlich vereinbar ist. Wenn Sie sich ohnehin regelmäßig treffen, könnten Sie sich in der Zeit des Projektes seltener treffen, um nicht über die Maßen zusätzlich beansprucht zu werden. Je nach Art des Projektes lassen Sie die regelmäßigen Treffen vielleicht sogar ganz ausfallen.

Welche Schritte können wir tun, um anderen den Sabbat weiterzugeben? Legen Sie als Gruppe ganz konkret fest, was alle gemeinsam oder jeder für sich tun will, um die Ergebnisse dieser Einheit in die Praxis umzusetzen. Bei Bedarf können Sie auch noch einmal die Hinweise zur Aktionsphase in der Einführung einbringen.

Konzentrieren Sie sich darauf, anderen ein Stück Sabbat zu schenken. Hier sind ein paar Ideen:

- Babysitten, um den Eltern etwas freie Zeit zu verschaffen;
- die Mitarbeiter eines Projekts nach langen Arbeitsstunden mit Erfrischungen versorgen;
- eine Abschiedsparty organisieren;
- einen (runden) Geburtstag feiern;
- einen Gottesdienst mit vielen freien Elementen der Beteiligung vorbereiten;
- Neuzugezogenen in Ihrer Gemeinde, Ihrer Straße oder an Ihrem Arbeitsplatz einen Kuchen backen oder bringen.

Falls nötig, können Sie zur Inspiration oder Motivation eines der beiden folgenden Praxisbeispiele vorlesen.

Beispiel: Vom Gesprächskreis zum Aktionskreis

Eine Gruppe, die sich 18 Monate zuvor als Gesprächskreis zusammengefunden hatte, wollte gerne gemeinsam „etwas tun“. Keiner der 50- bis 70-jährigen Teilnehmenden hatte ein spezielles Projekt im Auge. Also beschäftigten sie sich mit diesem Kurs zum Sabbat. Als sie bei der dritten Untereinheit angekommen waren („Den Sabbat weitertragen“), hörte einer

der Teilnehmenden zufällig während der Woche eine Bemerkung von jemandem, der mitten in der Planung für eine Präsentation von Blumengestecken war: „Was wir brauchen, ist eine Armee von Laufburschen.“ Die Bemerkung wurde an die Gruppe weitergegeben und alle fanden, dass dies genau das Richtige sei für den nächsten Schritt. Sie boten sich an, die Verantwortung für den Transport von Blumen und Blumenbindern zu übernehmen und während der Vorbereitungen und am Tag der Blumenschau Tee zu kochen. Ein Teilnehmer arbeitete in einer Druckerei und konnte Werbepostkarten beisteuern. Jemand anderes hatte gerade den Arbeitsplatz verloren und freute sich, die Hälfte der Gemeinde mit Handzetteln versorgen zu können. Und ein Dritter wusste, wie man an Zubehör für Blumenstände kam. Bis heute kann keiner aus der Gruppe Blumengestecke machen, sie haben es auch nicht versucht; aber die Blumenschau war ein großer Erfolg und die Veranstalter sprechen immer noch von der wundervollen Hilfe, die sie bekommen haben. Einer von ihnen hat es so ausgedrückt: „Mit Ihrer Hilfe hatte man eher den Eindruck, Urlaub zu machen als zu arbeiten!“ – Das ist Sabbat!

Beispiel Ausgangspunkt: Gemeinsames Handeln

Diese Gruppe existierte, lange bevor die Teilnehmenden es überhaupt wussten! Sie alle halfen auf unterschiedliche Weise in einem Frauenhaus der Region. Ein großer Teil von ihnen ging in die Kirche, allerdings nicht alle in dieselbe. Eine von ihnen hatte schon einmal einen EMMAUS-Kurs mitgemacht und hörte von *Lebensstil-Ruhe finden, Frieden suchen*. Mit dem Gefühl, etwas sehr Persönliches preiszugeben, erzählte sie den anderen davon und fragte, ob nicht jemand Lust hätte, sich ein paar Wochen lang mit dem Material zum Sabbat zu beschäftigen. Sie waren alle sehr interessiert, wussten aber nicht, wo sie die Zeit hernehmen sollten. Dann schlug jemand vor, für ein Wochenende in ein ihnen bekanntes Haus der Stille zu fahren (ohne Männer und Kinder!) und das Material dort durchzuarbeiten. Wunderbarer Weise waren alle Familien kooperativ und das Wochenende fand statt. Es war

eine echte Sabbaterfahrung. Sie erzählten hinterher, sie wären mehr gewandert, hätten mehr getrunken, gebetet und gelacht, als sie es je zuvor in solch kurzer Zeit getan hatten. Jetzt planen sie ein Sabbatwochenende für die Mütter und Kinder des Frauenhauses.

Liturgischer Abschluss (10 min)

Beenden Sie die Einheit wie gewohnt liturgisch. Eine Vorlage dazu finden Sie im Anhang.

Während des Projektes

Vielleicht konnte sich die Gruppe bereits in der dritten Einheit auf ein konkretes Projekt zum Sabbat einigen. Es könnte aber auch sein, dass die Gruppe noch etwas Zeit benötigt, um zu wissen, was ihre Aktion ist. Treffen Sie sich einfach in ihrem gewohnten Rhythmus weiter. Beginnen Sie wie gewohnt mit dem liturgischen Ankommen. Gönnen Sie sich den Rückblick. Überlegen Sie dann, auf welche konkrete Aktion sich die Gruppe einlassen möchte. Bei Bedarf lesen Sie einfach noch einmal, was zur Aktionsphase in der Einleitung steht. Der liturgische Abschluss aus dem Anhang beendet das Treffen.

Wenn die Gruppe ihre Aktion gefunden hat, dann kann Ihnen dieser kleine Ablauf eine Hilfe für mögliche Treffen in dieser Zeit sein:

Zeit	Inhalt	Was wird gebraucht?	Wer macht´s?
5 min	Liturgisches Ankommen	Liederbücher, Kerze	
10 min	Rückblick und Ausblick		
55 min	Austausch in der Gruppe über die Erfahrungen mit der Aktion		
10 min	Liturgischer Abschluss		

Letzte Einheit

Der Sabbat und mein Lebensstil

Worum geht es in dieser Einheit?

Nach dem (vorläufigen) Abschluss der Aktionsphase trifft sich die Gruppe zur letzten Einheit dieser Themenreihe. Es geht darum, dankbar, aber auch kritisch zurückzublicken, wie die Aktionsphase erlebt wurde. Die gewonnenen Erkenntnisse sollen zum Teil des eigenen christlichen Lebensstils werden. Sollte die Gruppe sich dazu entschlossen haben, keine Sabbat-Aktion durchzuführen, kann es dennoch um die Frage eines durch den Sabbat geprägten Lebensstils gehen.

Ein kurzer Überblick

Zeit	Inhalt	Was wird gebraucht?	Wer macht's?
5 min	Liturgisches Ankommen	Liederbücher, Kerze	
45 min	Rückblick und Ausblick: Erfahrungen mit der Sabbat-Aktion	Steine und Teelichte	
30 min	Bibelarbeit zu Matthäus 18: Wie die Kinder	Bibeln oder Textblatt	
10 min	Liturgischer Abschluss		

Liturgisches Ankommen (5 min)

Begrüßen Sie die Gruppe herzlich. Beginnen Sie das Treffen wie gewohnt mit einer kleinen Liturgie. Einen Vorschlag dazu finden Sie wieder im Anhang.

Rückblick und Ausblick: Erfahrungen mit der Sabbat-Aktion (45 min)

Viel Zeit ist in dieser Einheit für Berichte, Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Aktionszeitraum reserviert. Bereiten Sie dazu Steine und Teelichte vor. Die Teilnehmenden sollen damit ihre gemachten Erfahrungen thematisieren.

Teelichte stehen für Momente, in denen mir ein Licht aufgegangen ist.

Steine stehen für beschwerliche Erlebnisse oder Erfahrungen.

Beschreiben Sie zuerst in groben Zügen, worum es in dieser Einheit gehen wird. Leiten Sie danach zum Rückblick auf die Aktion über. Dafür können auch die Aufzeichnungen aus dem Sabbat-Tagebuch hilfreich sein. Führen Sie Teelichte und Steine entsprechend ein.

Beenden Sie diesen Teil zum Beispiel mit einem Lied.

Bibelarbeit zu Matthäus 18: Wie die Kinder

Lassen Sie diesen Text von jemandem aus der Gruppe lesen: Matthäus 18,1-4.

Impuls (5 min)

Jesus irritierte seine Zuhörer damals vielleicht mehr als uns. Kinder galten sehr wenig. Aber wer von uns sagt schon: Mein großes Vorbild ist ein Kind? Kinder zeigen uns, wie man in das Reich Gottes kommt und in ihm lebt. Sie sind deshalb Vorbild, weil sie durch ihr Spiel, ihr Staunen im Augenblick leben. Sie sind es, die mit offenen Händen empfangen – und das ist die dem Reich Gottes angemessene Haltung.

Damit beschreibt Jesus einen Lebensstil, der vom Sabbat geprägt ist. Sabbat ist „die andere Seite der Medaille“ – und macht das Bild vollständig. Es geht um das Nehmen, nicht um das Geben. Der Sabbat versetzt jeden – vor allem die „Habenichtse“ – in die Lage zu feiern. Er betont Form und Freiheit und ist unendlich kreativ. Er sucht immer wieder nach neuen Ausdrucksformen und gibt den Unterdrückten Grund zum Singen. Der Sabbat stellt die Balance zwischen Arbeit und Freizeit her. Wir müssen uns nicht länger ausschließlich darüber definieren, was wir tun: Wir sind wertvoll und teuer, weil wir sind. Genauso wie durch Arbeit können wir auch durch Fröhlichkeit Bedeutung und Sinn für uns und unser Leben erlangen. Das kann selbst den Arbeitslosen ein neues

Gefühl für ihren Wert und ihre Berufung geben. Sabbat leben und weitergeben heißt also, der Freiheit Form geben – in allen Bereichen des Lebens.

Austausch in der Gruppe (25 min)

Laden Sie die Teilnehmenden ein, noch einmal darüber nachzudenken, „worum es geht“, wenn wir darüber reden, wie der Sabbat unseren Lebensstil prägen kann. Beziehen Sie Ihre Erfahrungen und Erlebnisse wie die Erkenntnisse dieses Kurses in das Gespräch mit ein. Falls nötig, können Sie das Gespräch durch Impulse und Fragen anregen. Etwa so:

- Welche Sabbat-Impulse möchte ich für mich als Teil meines Lebensstils übernehmen?
- Was habe ich durch die biblischen Texte für mein Sabbat-Verständnis gelernt?
- Welche Erkenntnisse möchte ich unbedingt festhalten?

Liturgischer Abschluss (10 min)

Das Ende des Themas Sabbat ereignet sich im liturgischen Abschluss. Vielleicht verwenden Sie am Ende dieser Einheit besonders viel Sorgfalt darauf, gestalten den Raum besonders, fügen eine Gebetsgemeinschaft oder andere Variante der Fürbitte ein. Die ausgearbeitete Liturgie finden Sie im Anhang.

Teil 2

Das Sabbatjahr – Atempause für die Seele

Erste Einheit

Das Sabbatjahr in der Bibel

Worum geht es in dieser Einheit?

Das Sabbatjahr gehört zu den weniger bekannten biblischen Themen. Wir kennen diesen Begriff eher von Menschen, die freiwillig oder unfreiwillig ein Jahr aussetzen und nicht arbeiten gehen.

Es werden viele Informationen und auch etwas Zeit nötig sein, damit die Teilnehmenden in dieser ersten Einheit vor allem mit dem biblischen Sabbatjahr bekannt und vertraut werden. Daneben werden sie aber auch erste Überlegungen anstellen, was dieses biblische Konzept heute bedeuten könnte.

Ein kurzer Überblick

Zeit	Inhalt	Was wird gebraucht?	Wer macht´s?
5 min	Liturgisches Ankommen	Liederbücher, drei Kerzen	
10 min	Kennen lernen oder anknüpfen		
5 min	Ausblick		
5 min	Impuls zum Sabbatjahr		
45 min	Bibelteilen zu 2. Mose 23: Das (an)gebotene Sabbatjahr	Bibeltext für alle Teilnehmenden	
10 min	Schritte auf dem Weg	Sabbatjahr-Tagebuch für die Teilnehmenden	
10 min	Liturgischer Abschluss		

Liturgisches Ankommen (5 min)

Begrüßen Sie die Gruppe herzlich. Beginnen Sie das Treffen mit einer kleinen liturgischen Besinnung. Das wird es den Teilnehmenden Ihrer Gruppe erleichtern, aus dem Alltag heraus hier anzukommen.

Sie können zusammen ein Lied singen, wenn Sie möchten. Vielleicht hat die Gruppe ohnehin ihr eigenes Eingangsritual. Dann

überlegen Sie, ob es besser ist, dabei zu bleiben oder einmal etwas Neues zu erproben. Dafür finden Sie im Anhang einen ausgearbeiteten thematisch passenden Vorschlag.

Kennenlernen oder anknüpfen (10 min)

Die Gestaltung dieser Arbeitseinheit hängt davon ab, ob die Gruppe vorher bereits existiert hat oder nicht. Wenn sie sich neu gebildet hat, geben Sie den Teilnehmenden Zeit, sich gegenseitig kennenzulernen. Um das Eis zu brechen, können Sie zum Beispiel Paare bilden, die gegenseitig etwas voneinander in Erfahrung bringen sollen. Sagen Sie gleich zu Beginn, dass man den Partner später vorstellen soll; das schützt vor Überraschungen und fördert das Zuhören. Jeder hat drei Minuten Zeit zum Fragen, dann wird gewechselt. Anschließend stellt jeder in einer Vierergruppe „seine“ befragte Person vor.

Wenn die Gruppe schon mit *Emmaus* gearbeitet hat, dann schauen Sie gemeinsam darauf zurück, was Ihnen aus dem letzten Kurs noch in Erinnerung ist. Erzählen Sie sich gegenseitig, wie es Ihnen damit seitdem ergangen ist.

Ausblick (5 min)

Beschreiben Sie in groben Zügen, worum es in diesem Kurs und dieser Einheit gehen wird. Orientierung bieten Ihnen dafür die Einleitungen zu diesem Band und zu dieser Einheit.

Impuls zum Sabbatjahr (5 min)

Leiten Sie zu einem inhaltlichen Impuls zum Sabbatjahr über. Er kann folgendermaßen gestaltet sein:

Das Sabbatjahr gehört wie das Erlassjahr zu den Schlüsselkonzepten des Alten Testaments: Beides steht für Stabilität, Gerechtigkeit und Gemeinschaft. Die Grundlage dafür finden wir im 3. Buch Mose, Kapitel 25. Dort heißt es, dass alle sieben Jahre die Felder brach liegen sollen und das Land nicht bestellt werden soll. Nur, was von alleine wächst, soll

gegessen werden. Auch der Natur wird eine Ruhepause, ein Sabbat, gegönnt. Nach jeweils sieben Sabbatjahren soll ein Erlassjahr gefeiert werden. Das Erlassjahr ist die Steigerung des Sabbatjahres. In diesem Jahr soll den Sklaven die Freiheit geschenkt werden, so dass jeder zu seiner Sippe zurückkehren kann. Ebenso erhält jeder seinen verpfändeten Grundbesitz zurück. Das Erlassjahr feiert aufrichtiges Leben unter der Herrschaft Gottes. Es wurde in biblischer Zeit mit dem Ertönen des Widderhorns eröffnet. Diese Hörner, die auf Hebräisch „yobel“ heißen, haben dem Hall-, Jobel- oder Jubeljahr den Namen gegeben.

Unabhängig von den Entwicklungen im Judentum wird der Gedanke eines Sabbat- oder Erlassjahres heute in manchen Kreisen der kirchlichen Umwelt- und Eine-Welt-Bewegung als Argument für einen Schuldenerlass verarmter Länder geltend gemacht. Der Grundgedanke dabei ist gleich: Mit Hilfe eines Schuldenschnittes wird die Situation vom Anfang wieder hergestellt. Menschen (oder Nationen) können neu anfangen.

Auch wenn es nur wenige Hinweise darauf gibt, dass das Volk Israel sich tatsächlich an diese Ordnung gehalten hat, sind die Prinzipien von Sabbat- und Erlassjahr fest im Bewusstsein des Volkes verwurzelt, und sie haben ganz sicher die Lehren Jesu zum Reich Gottes bestimmt. Diese Prinzipien wollen wir – untermauert von verschiedenen Bibeltexten – in dieser Einheit unter die Lupe nehmen, um das „Sabbatjahr-Prinzip“ für uns selbst zu verstehen und Möglichkeiten zu finden, diese in unserem Leben umzusetzen.

Bibelteilen zu 2. Mose 23: Das (an)gebotene Sabbatjahr (45 min)

Führen Sie für diese Bibelarbeit das Bibelteilen ein. Etwa so:

Wir orientieren uns bei dieser Bibelarbeit an dem bewährten Modell des „Bibelteilens“. Diese Art der Beschäftigung mit der Bibel ist in ökumenischen Nachbarschaftskreisen und Basisgemeinden in Afrika und Lateinamerika entwickelt wor-

den. Sie besteht aus sieben Teilen, wobei der erste und der letzte vergleichbar sind mit dem liturgischen Ankommen und dem liturgischen Abschluss von diesem Kurs. Ich führe die Schritte nach und nach ein:

Lesen Sie gemeinsam den Bibeltext aus 2. Mose 23,10-13 reihum laut vor, zweimal hintereinander. Jede und jeder liest einen Vers.

Vertiefen

Bleiben Sie noch einen Moment beim Text. Laden Sie die Teilnehmenden ein, Worte und Wendungen, die Ihnen auffallen, laut vorzulesen. Es soll nichts dazu gesagt oder weiter gefragt werden.

Schweigen

Lassen Sie eine Person den Text noch einmal ganz lesen. Halten Sie danach einige Minuten Stille und laden die Teilnehmenden ein, das Gehörte mit ihrem Leben in Verbindung zu bringen.

Mitteilen

Bevor über den Bibeltext gesprochen wird, äußern die Teilnehmenden ihre Eindrücke. Das wird nicht kommentiert. Laden Sie etwa so dazu ein:

Wir teilen uns nun gegenseitig unsere Gedanken mit. Dabei können wir ganz persönlich sprechen. Die Beiträge der Einzelnen werden nicht diskutiert oder kommentiert! Wir hören einander aufmerksam zu.

Austausch

Tauschen Sie sich nun aus, was der Text für Ihr Leben bedeutet. Dabei können Ihnen folgende Fragen eine Hilfe sein:

- Worum geht es beim Sabbatjahr, bzw. beim Erlassjahr?
- Wer zieht Nutzen aus dem Sabbatjahr und in welcher Form?
- Was sagt das Sabbatjahr über das Wesen Gottes?
- Wie kann sich dieses Wesen Gottes in unserem Lebensstil widerspiegeln?

- Ist das Sabbatjahr in irgendeiner Form schon Teil unseres Lebensstils und unserer Kultur? Wenn ja: Wo ist dies der Fall? Und wenn nein: Warum nicht?
- Wir gehen viel zu schnell davon aus, dass wir nichts dergleichen tun. Vielleicht trifft das aber gar nicht zu. Es tut gut zu sehen, was wir bereits tun, wenn wir uns auf die Suche nach weiteren Schritten auf diesem Weg machen.
- Und was können wir tun, um einen Anfang zu bekommen? Vielleicht eine berufliche Auszeit, auch wenn es lediglich ein paar Tage sind. Oder: In gewissen Abständen einen längeren Urlaub.

Schritte auf dem Weg (10 min)

Vereinbaren Sie miteinander, in der kommenden Woche ein „Sabbatjahr-Tagebuch“ zu führen. Eine Vorlage dazu finden Sie im Internet unter www.emmaus-kurs.de.

Schreiben Sie Augenblicke und Situationen auf, in denen Sie „Sabbatjahr-Merkmale“ erleben oder entdecken oder führen Sie eine solche Liste wenigstens „im Geist“. Am nächsten Kursabend sollen die Erlebnisse einander erzählt werden.

Nutzen Sie diese Übung, um den tiefen Wert des „Sabbatjahres“ für Ihr Leben zu entdecken. Viel zu häufig sind es eben diese Augenblicke der Ruhe und des Vergnügens, die wir als selbstverständlich hinnehmen oder ganz aus unserem Leben verbannen.

Liturgischer Abschluss (10 min)

Am Ende einer Einheit sollten Sie sich mit den Teilnehmenden wieder auf das Zentrum der EMMAUS-Kurse konzentrieren: Gott, der Herr der Zeit. Beenden Sie das Thema rechtzeitig, damit noch Zeit bleibt, um in Ruhe einen liturgischen Abschluss zu feiern. Vielleicht hat die Gruppe dazu ihr eigenes Ritual. Einen ausformulierten Vorschlag dazu finden Sie im Anhang.

Zweite Einheit

Das Sabbatjahr als Geschenk

Worum geht es in dieser Einheit?

In dieser zweiten Einheit geht es darum, wie das Sabbatjahr uns als Geschenk und Gabe zukommt – nicht als strenge Forderung. Die Teilnehmenden können dabei – sogar staunend? – entdecken, dass es Gott zuerst ist, der uns vergebend, befreiend und entlastend begegnet, noch ehe wir uns um unseren inneren Frieden bemühen.

Ein kurzer Überblick

Zeit	Inhalt	Was wird gebraucht?	Wer macht's?
5 min	Liturgisches Ankommen	Liederbücher, drei Kerzen	
10 min	Rückblick und Ausblick	Sabbatjahr-Tagebuch	
45 min	Bibelteilen zu Lukas 4: Der Geist liegt auf Jesus	Bibeltext für alle Teilnehmenden/Bibeln	
10 min	Schritte auf dem Weg		
10 min	Liturgischer Abschluss		

Liturgisches Ankommen (5 min)

Begrüßen Sie die Teilnehmenden herzlich und drücken Sie Ihre Freude aus, dass Sie wieder zusammengekommen sind. Beginnen Sie das Treffen wie beim ersten Mal mit einer kleinen liturgischen Besinnung. Dazu finden Sie im Anhang einen Vorschlag. Oder Sie wählen die bei Ihnen bewährte Form. Für die Teilnehmenden ist es hilfreich, wenn sich an dieser Stelle ein kleines Ritual etabliert. Darum haben die Einheiten dieses Themas einen gleichbleibenden Anfang.

Rückblick und Ausblick: Tagebuch (10 min)

Lassen Sie die Teilnehmenden von den Erfahrungen und Erkenntnissen erzählen, die sie in der vergangenen Woche mit Sabbatjahr-Merkmalen gemacht haben. Dieser Austausch ist

kein Abfragen von Hausaufgaben. Wenn Ermunterung nötig ist, stellen Sie einfache Fragen wie: „Wann in dieser Woche waren Sie am entspanntesten, wann vergnügt oder amüsiert?“ „Was hat Sie in dieser Woche zum Lachen gebracht?“ Oder: „Hat irgendetwas Sie zum Innehalten gezwungen?“
Beschreiben Sie dann in groben Zügen, worum es in dieser Einheit gehen wird. Etwa so wie in der Einleitung oben dargestellt.

Bibelteilen zu Lukas 4: Der Geist liegt auf Jesus (45 min)

Führen Sie den Bibeltext ein:

Wir orientieren uns bei dieser Bibelarbeit wieder an dem bereits bewährten Modell des „Bibelteilens“.
Der heutige Bibeltext wird manchmal als „Antrittsrede“ oder „Regierungserklärung“ Jesu bezeichnet. Hier stellt Jesus ganz am Anfang seines Wirkens seine Ziele vor. Seine Vision entspricht dem Geist des Sabbatjahres. Seine Heilungen und Austreibungen böser Geister passen in dieses Verständnis genauso wie seine Lehren, in denen davon die Rede war, den Menschen die Lasten abzunehmen. Seine Vision umfasst auch sein Leiden. In seinem Tod und seiner Auferstehung hat er Gefangene frei gemacht (vgl. Kolosser 2,13-15).

Lesen Sie den Bibeltext Lukas 4,14-21 wie beim letzten Mal reihum vor. Alle lesen jeweils einen Vers. Der Text soll wieder zweimal gelesen werden.

Vertiefen

Bleiben Sie noch einen Moment beim Text. Laden Sie die Teilnehmenden ein, Worte und Wendungen, die Ihnen auffallen, laut vorzulesen. Es soll nichts dazu gesagt oder weiter gefragt werden.

Schweigen

Lassen Sie eine Person den Text noch einmal ganz lesen. Halten Sie danach einige Minuten Stille und laden die Teilnehmenden ein, das Gehörte mit ihrem Leben in Verbindung zu bringen.

Mitteilen

Bevor über den Bibeltext gesprochen wird, äußern die Teilnehmenden ihre Eindrücke. Das wird nicht kommentiert. Laden Sie etwa so dazu ein:

Wir teilen uns nun gegenseitig unsere Gedanken mit. Dabei können wir ganz persönlich sprechen. Die Beiträge der Einzelnen werden nicht diskutiert oder kommentiert! Wir hören einander aufmerksam zu.

Austausch

Tauschen Sie sich nun aus, was der Text für Ihr Leben bedeutet. Dabei können Ihnen folgende Fragen eine Hilfe sein:

- Worum geht es beim Sabbatjahr? An welchen Merkmalen kann man es erkennen?
- Kennen Sie Menschen, die etwas von dem erlebt haben, was Sie gerade an Sabbatjahr-Merkmalen gesammelt haben?
- Wo und wann haben Sie in Ihrem eigenen Leben Erfahrung mit dem „Sabbatjahr als Geschenk und Gabe“ gemacht?

Schritte auf dem Weg (10 min)

Sprechen Sie darüber, wie Sabbatjahr-Erfahrungen in unserem Leben aussehen können. Achten Sie in ihrem Leben bis zum nächsten Treffen auf solche Sabbatjahr-Erfahrungen. Achten Sie aber darauf, dass das Ganze nicht zu einer erneuten Belastung wird, denn es widerspricht dem Geist des Sabbats, wenn daraus Gesetz und harte Arbeit wird.

Gestalten Sie das Gespräch spielerisch und vergnüglich. Suchen Sie nach Beispielen, die Sie alle betreffen. Laden Sie dazu ein, die Erfahrung(en) im Laufe der Woche in dem Sabbat- Tagebuch festzuhalten.

Liturgischer Abschluss (10 min)

Es tut gut, das Ende einer Einheit zurück in Gottes Hände zu legen. Dazu bietet sich der liturgische Abschluss an. Im Anhang finden Sie dazu einen ausformulierten Vorschlag für die Einheiten dieses Themas.

Dritte Einheit

Das Sabbatjahr im Alltag

Worum geht es in dieser Einheit?

In dieser Einheit geht es darum, die Sabbatjahr-Prinzipien in unserem Leben umzusetzen, Wir dürfen „Sabbatjahr-Menschen“ werden, d. h. unser Leben soll Zeugnis von unseren Überzeugungen und unserem Glauben ablegen. Dafür werden die Teilnehmenden konkrete Ideen sammeln. Die Fürsorge für bedürftige Menschen, das Klima gegenüber Neuen in der Gruppe und unser Umgang mit Feinden sind drei Themenkreise, an denen die Frage nach der Umsetzung in unserem Leben konkret wird.

Ein kurzer Überblick

Zeit	Inhalt	Was wird gebraucht?	Wer macht's?
5 min	Liturgisches Ankommen	Liederbücher, drei Kerzen	
10 min	Rückblick und Ausblick	Sabbatjahr-Tagebuch	
35 min	Bibelteilen zu Jakobus 2: Alle sind willkommen	Bibeltext für alle Teilnehmenden!	
30 min	Schritte auf dem Weg: Sabbatjahr-Aktion planen	Arbeitsblatt mit Fragen	
10 min	Liturgischer Abschluss		

Liturgisches Ankommen (5 min)

Begrüßen Sie die Gruppe herzlich. Beginnen Sie das Treffen wie gewohnt mit einem kleinen Ritual. An dieser Stelle haben Sie sicher schon Ihre eigenen Erfahrungen mit dem liturgischen Ankommen. Einen Vorschlag dazu finden Sie wieder im Anhang.

Rückblick und Ausblick (10 min)

Erinnern Sie sich an die Verabredungen vom Ende der letzten Einheit. Auf welche (gemeinsamen oder persönlichen) Übungen hatten Sie sich geeinigt? Laden Sie dann dazu ein, sich gegenseitig zu erzählen, was Sie erlebt haben oder auch nicht erlebt

haben. Es ist wichtig, dass Teilnehmende zugeben dürfen, dass sie die Aufgabe vergessen oder dass sie sich vergeblich bemüht haben. Machen sie Mut zu ehrlichen Beiträgen. Das hilft der Gruppe und den Teilnehmenden. Wenn Sie später die nächsten Schritte für den Alltag überlegen, werden Sie auf dem bisher Erzählten aufbauen.

Beschreiben Sie in groben Zügen, worum es in dieser Einheit gehen wird, wie in der Einleitung oben dargestellt.

Bibelteilen zu Jakobus 2,1-4: Alle sind willkommen (35 min)

Führen Sie die Bibelarbeit etwa so ein:

Christen sind aufgefordert, andere „ohne Ansehen der Person“ zu behandeln. Vor diesem Hintergrund fällt es auf, dass wir in den meisten Kirchengemeinden nur eine sehr schmale soziale Bandbreite finden. Teil unserer Berufung ist es, für Klassenunterschiede blind zu sein, z. B. bei der Begrüßung derer, die zu uns kommen. Und das ist leichter gesagt als getan.

Gruppen, die weitgehend aus dem gleichen sozialen Kontext kommen, könnten sich bewusst nach Möglichkeiten umschauen, mit Menschen aus anderen sozialen Schichten in Kontakt zu kommen. Auch Arbeit mit Ausländern wäre ein öffnendes Betätigungsfeld. Machen Sie sich einmal klar, dass wir, global gesehen, alle aus einer „ethnischen Minderheit“ stammen.

Wir orientieren uns bei dieser Bibelarbeit wieder an dem bewährten Modell des Bibelteilens.

Lesen Sie gemeinsam Jakobus 2,1-4 versweise reihum.

Vertiefen

Blieben Sie noch einen Moment beim Text. Laden Sie die Teilnehmenden ein, Worte und Wendungen, die ihnen auffallen, laut vorzulesen. Es soll nichts dazu gesagt oder weiter gefragt werden.

Schweigen

Lassen Sie eine Person den Text noch einmal ganz lesen. Halten Sie danach einige Minuten Stille und laden die Teilnehmenden ein, das Gehörte mit ihrem Leben in Verbindung zu bringen.

Mitteilen

Bevor über den Bibeltext gesprochen wird, äußern die Teilnehmenden ihre Eindrücke. Das wird nicht kommentiert. Laden Sie etwa so dazu ein:

Wir teilen uns nun gegenseitig unsere Gedanken mit. Dabei können wir ganz persönlich sprechen. Die Beiträge der Einzelnen werden nicht diskutiert oder kommentiert! Wir hören einander aufmerksam zu.

Austausch

Tauschen Sie sich nun aus, was der Text für Ihr Leben bedeutet. Dabei können Ihnen folgende Fragen eine Hilfe sein:

- Warum behandeln wir Menschen so sehr nach ihrer äußeren Erscheinung?
- Was müssen wir tun, um deutlich sichtbarer zu einer „Sabbatjahr-Gemeinschaft“ zu werden?

Machen Sie eine Liste von „Sabbatjahr-Taten“, so wie sie in diesem Text vorkommen.

Schritte auf dem Weg: Sabbatjahr-Aktion planen (30 min)

Wenn Sie schon die Einheiten zum Sabbat gemacht haben, ist Ihnen die folgende Einführung bereits vertraut. Wandeln Sie sie dann etwas ab und finden Sie andere Beispiele. An dieser Stelle soll sich die Gruppe Gedanken über ganz praktische Schritte machen:

- im persönlichen Leben,
- im Miteinander der Gruppe,
- im Zusammenhang mit dem sozialen Projekt, an dem Sie gemeinsam arbeiten.

Auf diese Weise soll umgesetzt werden, was Sie in dieser Einheit gelernt haben. Im Unterschied zu den vergangenen Einheiten ist

dieser Abschnitt in der dritten Einheit länger und weiter gefasst. Folgendes soll mit der Gruppe entwickelt werden:

- Wie sieht eine gesunde Motivation für ein solches Handeln aus?
- Welche Möglichkeiten gibt es?
- Welche konkrete Aktion wollen wir gemeinsam machen?

Es kann sein, dass der letzte Schritt am Ende der Einheit noch nicht getan werden kann. Versuchen Sie nicht, ihn herbeizuzwingen! Helfen Sie der Gruppe lieber dabei, den nächsten Schritt zu tun. Es bietet sich an, erst einmal mit Gebet und dem Auskundschaften neuer Möglichkeiten zu beginnen.

Impuls

„Mit beiden Beinen fest auf der Erde stehen“ – diese Redewendung ist eine gute Beschreibung für das Kommen Jesu in diese Welt oder die „Inkarnation“, wie man die Fleisch- und Menschwerdung des Gottessohnes auch nennt. Darum ist es auch die Beschreibung für die Nachfolge Christi. Wir sind aufgerufen, einen ganz praktischen Dienst „in der Welt“ zu tun. Drei gute Gründe gibt es dafür, dies auch umzusetzen:

- So reflektieren wir mit unserem Leben das Bild Gottes, das wir vor allem in Christus, aber auch im Leben der Heiligen, in den Geschichten der Bibel und in der Geschichte der Kirche finden können.
- So können wir zur Hilfe und Hoffnung für die Bedürftigen werden. Wir alle wissen, wie gut es tut, an bestimmten Punkten im Leben Hilfe und Fürsorge zu erfahren. Wir wissen, welchen Unterschied dies für unser eigenes Leben machen kann.
- So können wir erleben, dass *wir* in den Schwachen unsere Schwächen erkennen. Wenn wir uns um die Missbrauchten, die Sterbenden und die Leidenden kümmern, dann kommen wir in Kontakt mit unseren eigenen Ängsten, werden demütig angesichts ihres Mutes. Ihre Offenheit und Aufrichtigkeit bringen uns dazu, uns selbst zu erforschen.

Kleingruppen

Bilden Sie mehrere Klein- oder Zweiergruppen. Bereiten Sie für jede Kleingruppe ein Arbeitsblatt mit diesen beiden Fragen vor:

- Wie können wir den Menschen, mit denen wir leben und arbeiten, im Ansatz ein Sabbatjahr schenken?
- Wie könnten sie darauf reagieren, und wie können wir mit ihren Reaktionen umgehen?

Einiges davon haben Sie sicher schon erlebt. Die meisten von uns zum Beispiel werden schon einmal für jemanden ein Fest organisiert haben, oder jemand anders hat das für sie getan – auch wenn das in Kindertagen war. Remembern Sie sich daran, wie Sie sich dabei geföhlt haben, etwas geschenkt zu bekommen oder zu verschenken.

Überlegen Sie aufgrund dieser Erfahrungen, wie Sie das Erlebnis eines „Sabbatjahres“ an andere weitergeben können. Auch wenn es nicht gleich um ein ganzes Kalenderjahr gehen muss: Scheuen Sie sich nicht, auch über längerfristige Aktionen nachzudenken.

Tauschen Sie sich darüber aus, was Sie in den Kleingruppen besprochen haben.

Die Gruppe kann sich dafür entscheiden, bei einer einmaligen Veranstaltung zu helfen oder auch in einem längerfristigen Projekt mitarbeiten. Nun kann auch die Idee für ein längerfristiges Engagement für die Bedürfnisse anderer Menschen auftauchen. Achten Sie darauf, dass eine solche erhöhte Sensibilität für andere und der Wunsch, ihnen in liebevollem Dienst zu begehnen, nicht im Keim erstickt werden.

Klären Sie auch miteinander, was zeitlich vereinbar ist. Wenn Sie sich ohnehin regelmäßig treffen, könnten Sie sich in der Zeit des Projektes seltener treffen, um nicht über die Maßen zusätzlich beansprucht zu werden. Je nach Art des Projektes lassen Sie die regelmäßigen Treffen vielleicht sogar ganz ausfallen.

Legen Sie als Gruppe ganz konkret fest, was alle gemeinsam oder jeder für sich tun will, um die Ergebnisse dieser Einheit in die Praxis umzusetzen. Bei Bedarf können Sie auch noch einmal die Hinweise zur Aktionsphase in der Einleitung lesen.

Konzentrieren Sie sich darauf, anderen ein Sabbatjahr-Erlebnis

zu schenken. Falls nötig, können Sie zur Inspiration und Motivation eines der beiden Praxisbeispiele vorlesen.

Projektgruppe Passionszeit

Am Anfang witzelten sie: Passionszeit ist Bußzeit – so ist das eben. Ein bisschen Zwang war also schon dabei, als sie sich – etwas zögerlich – mit der wunderbaren Idee des neuen Pfarrers einverstanden erklärten, sich in der Passionszeit mit dem Modul zum Sabbatjahr zu beschäftigen. Sie gaben sich „religiös“ und arbeiteten das Material brav durch. Eigentlich sollten sie nur eins der Module bearbeiten, aber irgendwie machten sie einfach weiter. Um Weihnachten herum waren nicht nur alle Module bearbeitet, sondern die Gruppe genoss auch die regelmäßigen Besuche in einem Seniorenheim und einem Hospiz (sie hatten sich dafür aufgeteilt). Zwar verbrachten sie nun weniger Zeit gemeinsam als Gruppe, und doch empfanden sie eine größere Zusammengehörigkeit, als dies jemals zuvor in einer der Passionszeit-Gruppen der Fall gewesen war. Jetzt witzelten sie anders: Wir genießen unser Sabbatjahr!

Weggeguckt

Auch wenn sie selbst sich nicht so empfanden, wurde diese Gruppe einer Londoner Kirche von anderen „Jet-Set“ genannt. Man wusste nie, wer sich gerade auf welchem Kontinent aufhielt, ihr häufigster Treffpunkt, so witzelten sie gerne, sei der Flughafen Heathrow. Trotzdem: Einmal im Monat trafen sie sich, um zumindest das Material zum Sabbatjahr durchzuarbeiten. Das heißt, sie wechselten ab: Einmal berichteten sie sich gegenseitig über den Stand der Dinge in ihrem Leben, das nächste Mal arbeiteten sie am EMMAUS-Material weiter. Zeitpunkt der Treffen war häufig der Sonntagabend. Sie hatten keine Idee, wo sie sich engagieren könnten. Sie wussten nicht einmal, welcher Kontinent ihr „Missionsfeld“ sein könnte. Erst als sie schon zum Schalom-Modul übergegangen wa-

ren, öffnete ihnen eine zufällige, ja sogar verlegen geäußerte Bemerkung die Augen für ein Thema, das sie bisher alle übersehen hatten: Kinderprostitution im Fernen Osten. Einige hatten derbe Bemerkungen im Flugzeug gehört oder verschleierte Angebote von anderen Fluggästen bekommen. Viele waren bei Geschäftsessen auf ihren Reisen auf klare Hinweise gestoßen. Sie alle fanden es so schrecklich, dass sie nie darüber sprachen, nicht einmal mit ihren Ehepartnern. Diese zufällige Bemerkung aber brachte alles ans Licht. Zuerst sahen sie ihre Aufgabe darin, sich gegenseitig im Blick auf dieses furchtbare Thema zu „therapieren“. Inzwischen aber haben sie in einer der Hauptstädte im Fernen Osten Kontakt zu einer Gemeinde aufgenommen, die missbrauchten Kindern Zuflucht schenkt, und unterstützen sie mit Geld, Sachkenntnis und Gebet. Jetzt halten sie die Augen offen.

Liturgischer Abschluss (10 min)

Beenden Sie die Einheit wie gewohnt liturgisch. Eine Vorlage dazu finden Sie im Anhang.

Während des Projektes

Vielleicht konnte sich die Gruppe bereits in der dritten Einheit auf ein konkretes Projekt zum Sabbatjahr einigen. Es könnte aber auch sein, dass die Gruppe noch etwas Zeit benötigt, um zu wissen, was ihre Aktion ist. Treffen Sie sich einfach in ihrem gewohnten Rhythmus weiter. Beginnen Sie wie gewohnt mit dem liturgischen Ankommen. Gönnen Sie sich den Rückblick. Überlegen Sie dann, auf welche konkrete Aktion sich die Gruppe einlassen möchte. Bei Bedarf lesen Sie einfach noch einmal, was zur Aktionsphase in der Einleitung steht. Der liturgische Abschluss aus dem Anhang beendet das Treffen.

Wenn die Gruppe ihre Aktion gefunden hat, dann kann Ihnen dieser kleine Ablauf eine Hilfe für mögliche Treffen in dieser Zeit sein:

Zeit	Inhalt	Was wird gebraucht?	Wer macht´s?
5 min	Liturgisches Ankommen	Liederbücher, Kerze	
10 min	Rückblick und Ausblick		
55 min	Austausch in der Gruppe über die Erfahrungen mit der Aktion		
10 min	Liturgischer Abschluss		

Letzte Einheit

Das Sabbatjahr und mein Lebensstil

Worum geht es in dieser Einheit?

Nach dem (vorläufigen) Abschluss der Aktionsphase trifft sich die Gruppe zur letzten Einheit dieser Themenreihe. Es geht darum, dankbar aber auch kritisch zurück zu blicken, wie die Aktionsphase erlebt wurde. Die gewonnenen Erkenntnisse sollen zum Teil des eigenen christlichen Lebensstils werden. Sollte die Gruppe sich dazu entschlossen haben, keine Sabbat-Aktion durchzuführen, kann es dennoch um die Frage eines durch den Sabbat geprägten Lebensstils gehen.

Ein kurzer Überblick

Zeit	Inhalt	Was wird gebraucht?	Wer macht's?
5 min	Liturgisches Ankommen	Liederbücher, drei Kerzen	
45 min	Rückblick und Ausblick: Die Sabbatjahr-Aktion	Steine und Teelichte	
30 min	Bibelteilen zu 5. Mose 15: Gottes umsichtige Fürsorge	Bibeltext für alle Teilneh- menden!	
10 min	Liturgischer Abschluss		

Liturgisches Ankommen (5 min)

Begrüßen Sie die Gruppe herzlich. Beginnen Sie das Treffen wie gewohnt mit einer kleinen Liturgie. Einen Vorschlag dazu finden Sie wieder im Anhang.

Rückblick und Ausblick: Die Sabbatjahr-Aktion (45 min)

Viel Zeit ist in dieser Einheit für Berichte, Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Aktionszeitraum reserviert. Bereiten Sie dazu Steine und Teelichte vor. Die Teilnehmenden sollen damit ihre gemachten Erfahrungen thematisieren.

Teelichte stehen für Momente, in denen mir ein Licht aufgegan-

gen ist. Steine stehen für beschwerliche Erlebnisse oder Erfahrungen.

Beschreiben Sie zuerst in groben Zügen, worum es in dieser Einheit gehen wird. Leiten Sie danach zum Rückblick auf die Aktion über. Dafür können auch die Aufzeichnungen aus dem Sabbat-Tagebuch hilfreich sein. Führen Sie Teelichte und Steine entsprechend ein.

Beenden Sie diesen Teil zum Beispiel mit einem Lied.

Bibelteilen zu 5. Mose 15: Gottes umsichtige Fürsorge (30 min)

Führen Sie etwa so in die Bibelarbeit ein:

Im heutigen Bibeltext liegen die Wurzeln für vieles von dem, was in unserer christlichen Tradition vertraut ist:

Gottes Fürsorge für die Armen und Benachteiligten ist eines der primären Merkmale des verheißenen Landes und des neuen (himmlischen) Jerusalems.

Mitgefühl ist soziales Programm. Hier hat soziales Handeln von Christen seine Wurzeln. Bei christlicher Moral geht es nicht nur um das Verhalten des Einzelnen, sondern auch darum, die Gesellschaft so zu ordnen, wie es Gott gefällt.

Die Abschaffung der Sklaverei ist eine langfristige Folge der in diesem Text formulierten Einstellung den Ärmsten gegenüber. Auch Umweltsorgen gehören in diesen Zusammenhang. Das Sabbatjahr gilt nicht nur für Menschen, sondern auch für das Vieh und die Felder.

Wir orientieren uns bei dieser Bibelarbeit wieder an dem bewährten Modell des „Bibelteilens“.

Lesen Sie gemeinsam 5. Mose 15,1-8 versweise reihum.

Vertiefen

Blieben Sie noch einen Moment beim Text. Laden Sie die Teilnehmenden ein, Worte und Wendungen, die ihnen auffallen, laut vorzulesen. Es soll nichts dazu gesagt oder weiter gefragt werden.

Schweigen

Lassen Sie eine Person den Text noch einmal ganz lesen. Halten Sie danach einige Minuten Stille und laden die Teilnehmenden ein, das Gehörte mit ihrem Leben in Verbindung zu bringen.

Mitteilen

Bevor über den Bibeltext gesprochen wird, äußern die Teilnehmenden ihre Eindrücke. Das wird nicht kommentiert. Laden Sie etwa so dazu ein:

Wir teilen uns nun gegenseitig unsere Gedanken mit. Dabei können wir ganz persönlich sprechen. Die Beiträge der Einzelnen werden nicht diskutiert oder kommentiert! Wir hören einander aufmerksam zu.

Austausch

Tauschen Sie sich nun aus, was der Text für Ihr Leben bedeutet.

Liturgischer Abschluss (10 min)

Das Ende des Themas Sabbatjahr ereignet sich im liturgischen Abschluss. Vielleicht verwenden Sie am Ende dieser Einheit besonders viel Sorgfalt darauf, gestalten den Raum besonders, fügen eine Gebetsgemeinschaft oder andere Variante der Fürbitte ein. Die ausgearbeitete Liturgie finden Sie im Anhang.

Teil 3

Der Schalom – mehr als Friede

Erste Einheit: Den Schalom in der Bibel

Worum geht es in dieser Einheit?

In dieser Einheit werden die Teilnehmenden die umfassende, eben „ganzheitliche“ Bedeutung des zentralen biblischen Begriffs *Schalom* kennen lernen. Sie sollen sich an Situationen erinnern, in denen sie einen Vorgeschmack von Schalom bereits erlebt haben. Es soll noch nicht um das Fehlen des Schalom gehen, auch wenn am Ende in der Andacht die Sehnsucht nach Schalom zum Ausdruck gebracht werden wird. In der ersten Einheit steht der von Jesus bereits gewährte Schalom im Zentrum. Wichtig ist der „ganzheitliche“ Zugang zum Thema: kognitiv (durch die kurze Lehreinheit), kommunikativ (durch das Gruppengespräch), kreativ (durch das Malen) und liturgisch (durch Einstieg und Schluss).

Ein kurzer Überblick

Zeit	Inhalt	Was wird gebraucht?	Wer macht´s?
5 min	Liturgisches Ankommen	Liederbücher	
10 min	Kennenlernen und anknüpfen		
5 min	Ausblick		
5 min	Impuls zu Schalom		
35 min	Bibelarbeit zu Johannes 14: In Frieden lassen	Bibel oder Textblatt, Malutensilien und Papier, ruhige Musik von CD	
10 min	Schritte auf dem Weg	Schalom-Tagebuch	
10 min	Liturgischer Abschluss		

Liturgisches Ankommen (5 min)

Begrüßen Sie die Gruppe herzlich. Beginnen Sie das Treffen mit einer kleinen liturgischen Besinnung. Das wird es den Teilnehmenden Ihrer Gruppe erleichtern, aus dem Alltag heraus hier anzukommen.

Sie können zusammen ein Lied singen, wenn Sie möchten. Vielleicht hat die Gruppe ohnehin ihr eigenes Eingangsritual. Dann überlegen Sie, ob es besser ist, dabei zu bleiben oder einmal etwas Neues zu erproben. Dafür finden Sie im Anhang einen ausgearbeiteten thematisch passenden Vorschlag.

Kennenlernen und anknüpfen (10 min)

Wie viel Zeit Sie für diesen Einstieg brauchen, hängt davon ab, ob die Gruppe sich schon kennt und regelmäßig getroffen hat, oder ob sie sich neu gebildet hat, um sich mit diesem Emmaus-Material zu beschäftigen. Wenn Letzteres der Fall ist, dann nehmen Sie sich Zeit zum gegenseitigen Vorstellen.

Versuchen Sie es doch einmal mit dem Impuls, sich gegenseitig mit zu teilen, was Sie noch nie gemacht haben. Eine Person beginnt und sagt zum Beispiel: „Das habe ich noch nie gemacht: Drachenfliegen.“ Alle, die das auch noch nicht gemacht haben, tauschen die Plätze. Alle, die schon einmal mit einem Flugdrachen geflogen sind, bleiben sitzen.

Ausblick (5 min)

Beschreiben Sie in groben Zügen, worum es in dieser Einheit gehen wird. Etwa so:

In diesem Kurs wenden wir uns dem biblischen Zentralwort „Schalom“ zu. Es ist weit mehr als eine Begrüßungsformel. Es bedeutet mehr als lediglich „Frieden“. In dieser Einheit werden wir die umfassende Bedeutung dieses Wortes kennen lernen. Dies wird sehr ganzheitlich geschehen. Wir werden uns nicht nur mit einem Bibeltext beschäftigen und darüber sprechen. Wir werden auch kreativ werden. Lassen Sie sich überraschen!

Impuls zu Schalom (5 min)

Allen neutestamentlichen Lehren über den Frieden Christi liegt das alttestamentliche Konzept des Schalom zugrunde. Deshalb wird es gut sein, wenn Sie die weitreichende Bedeutung dieses hebräischen Wortes erklären.

Das Wort Schalom taucht im Alten Testament immer wieder auf und wird im Deutschen normalerweise mit „Frieden“ übersetzt. Das Wort „Friede“ aber reicht nicht, um die Tiefe der Bedeutung klarzumachen, die mit dem Begriff Schalom verbunden ist.

Schalom ist Geschenk Gottes. Nur Gott kann Schalom schaffen, denn wahrer Friede ist unmöglich ohne Gott. Deshalb erfüllt Schalom die Verheißungen der Schrift. Jesus hat gesagt, dass er gekommen ist, um ein Leben in Fülle zu bringen (Joh 10,10b) und einen Frieden, wie ihn die Welt nicht geben kann (Joh 14,27). Paulus beendet seinen zweiten Brief an die Thessalonicher mit dem Gebet: „Er aber, der Herr des Friedens, gebe euch Frieden allezeit und auf alle Weise.“ (2. Thess 3,16)

Schalom bringt Harmonie. Es geht um Ganzheitlichkeit und Heilsein, um unser „Eins-Sein“ mit Gott, mit den Menschen, die uns umgeben, und mit der Schöpfung, von der wir ein Teil sind – eine völlige Harmonie aller Beziehungen also und nicht nur ein Zustand. In der Musik sind die Harmonien das, was das Motiv oder die Melodie ergänzt und mit ihr klingt. Unser Leben soll harmonisch mit dem Willen Gottes klingen, den er uns in Christus gezeigt hat. Paulus sagt: „Und der Friede Christi, zu dem ihr auch berufen seid in einem Leibe, regiere in euren Herzen.“ (Kol 3,15)

Schalom meint Gesundheit. Gemeint ist nicht, dass man nicht krank ist, sondern ein vollständiges körperliches, geistiges, geistliches und soziales Wohlbefinden. Das biblische Konzept der Erlösung umfasst den ganzen Menschen und das ganze Universum. Der erste Brief an die Thessalonicher endet mit den Worten: „Er aber, der Gott des Friedens, heilige euch durch und durch und bewahre euren Geist samt Seele und

Leib unversehrt, untadelig für die Ankunft unseres Herrn Jesus Christus.“ (1.Thess 5,23) Wir können Schalom schon hier und jetzt erfahren durch unseren Glauben an Jesus Christus, aber Schalom erwartet uns auch, wenn alles Geschaffene seine letzte Erfüllung findet.

Bibelarbeit zu Johannes 14: In Frieden lassen (35 min)

Der biblische Text besteht diesmal lediglich aus zwei kurzen Sätzen. Lesen Sie ihn nach einer Stille mehrmals vor. Versuchen Sie dabei unterschiedliche Worte zu betonen.

Aus den Abschiedsreden Jesu hat uns der Evangelist Johannes Sätze überliefert, die den Schalom zum Zentrum haben. Im Neuen Testament wird Schalom oft als „Friede“ übersetzt. Hören Sie bei „Frieden“ also auch „Schalom“. Jesus spricht: „Den Frieden lasse ich euch, meinen Frieden gebe ich euch. Nicht gebe ich euch, wie die Welt gibt. Euer Herz erschrecke nicht und fürchte sich nicht.“ (Joh 14,27)

Austausch (15 min)

Bilden Sie Kleingruppen von zwei bis vier Personen, die sich gegenseitig von Schalom-Erfahrungen erzählen. Beschränken Sie sich auf das Positive. Der Blick soll geöffnet werden, wie umfassend der in der Bibel versprochene Friede Gottes ist; er ist das greifbarste Zeichen des Reiches Gottes. In der nächsten Einheit wird Gelegenheit sein, über die vielen Bereiche in unserem Leben nachzudenken, in denen es an Harmonie fehlt.

Folgende Fragestellung dient als Anregung: Wo oder wann in Ihrem Leben haben Sie die tiefe und reiche Harmonie des Schalom erlebt?

Erinnern Sie sich an Augenblicke des Friedens, des Schalom:

- mit Gott,
- mit sich selbst,
- mit ihrem Partner,
- in ihren Familien,
- mit engen Freunden,
- in ihrem Stadtteil,

- am Arbeitsplatz,
- mit Menschen, die Sie nicht wirklich kannten,
- mit der Umwelt,
- als Gesellschaft.

Kreativ werden (15 Minuten)

Lassen Sie alle Teilnehmenden ein Logo oder ein Bild zu diesem umfassenden Frieden malen, so wie ihn das Wort „Schalom“ beschreibt.

Vielleicht finden einige diese Übung unangenehm. Die meisten Erwachsenen tun sich schwer, wenn sie Bilder malen sollen. Ermuntern Sie dennoch, denn alle können malen und es wird eine schöne Erfahrung, gerade wenn sie es seit der Kindheit nicht mehr getan haben. Es geht nicht um Kunst, sondern um eine kreative Verarbeitung des Gehörten zum Schalom.

Ruhige Hintergrundmusik kann den Teilnehmenden helfen, für sich konzentriert zu arbeiten. Leiten Sie die Phase an:

Während der Gesprächsphase eben, ist vielleicht schon ein „Bild“ von Schalom in Ihren Gedanken entstanden. Welche Farben hat der umfassende Schalom für Sie? Welche Formen hat er?

Unsere ganz persönlichen Bilder von Schalom wollen wir nun festhalten. Vielleicht haben Sie schon ewig nicht mehr gemalt. Dann steht Ihnen eine anregende Erfahrung bevor. Lassen Sie Ihrer Fantasie und Ihren Möglichkeiten freien Lauf. Hier geht es nicht um Kunst.

Bedienen Sie sich an den Malutensilien, lassen Sie sich Zeit dafür, Ihr eigenes Bild vom Schalom zu entdecken und entstehen zu lassen. Die ruhige Hintergrundmusik wird uns dabei helfen, bei uns selbst zu bleiben.

Diskussion (10 Minuten)

Stellen Sie sich Ihre Zeichnungen und Grafiken gegenseitig vor. Was empfinden Sie jetzt bei dem Wort „Frieden“? Laden Sie die Teilnehmenden ein, in der Gruppe über ihr „Friedens-Bild“ zu sprechen.

Bitte Sie die Teilnehmenden zum Abschluss der Diskussion,

den Satz „Christlicher Friede ist für mich ...“ zu vervollständigen. Erklären Sie auch, dass die gefundenen Sätze beim liturgischen Abschluss als Gebetssätze vorgelesen werden sollen. Ziel dieser Übung ist, aufbauend auf den Gedanken und Diskussionen dieses Abends von innen her zu verstehen, was christlicher Friede ist. Alle Teilnehmenden sollten sich ihren Satz aufschreiben.

Schritte auf dem Weg (10 min)

Vereinbaren Sie miteinander, in den kommenden Wochen ein „Schalom-Tagebuch“ zu führen. Eine Vorlage dazu finden Sie im Internet unter www.emmaus-kurs.de.

Schreiben Sie alle Augenblicke und Situationen auf, in denen Sie „Schalom-Merkmale“ erleben oder neue entdecken (oder führen Sie eine solche Liste wenigstens „im Geist“). Am nächsten Kursabend sollen die Erlebnisse einander erzählt werden.

Nutzen Sie diese Übung, um den tiefen Wert des „Schalom“ für Ihr Leben zu entdecken. Viel zu häufig sind es eben diese Augenblicke der Ruhe und des Vergnügens, die wir als selbstverständlich hinnehmen oder ganz aus unserem Leben verbannen.

Liturgischer Abschluss (10 min)

Lesen Sie zum Abschluss dieser Einheit den Psalm 85. Der Psalm beschreibt den Frieden mit einem wunderbaren Bild und bringt so eine große Sehnsucht nach Schalom zum Ausdruck. Güte und Treue verbünden sich; Gerechtigkeit und Friede küssen einander.

Nach einem Augenblick der Stille wird reihum der vervollständigte Satz zum christlichen Frieden gesagt: „Christlicher Friede ist für mich ...“ Eine Einleitung oder Erklärung dazu ist nicht nötig; sagen Sie einfach laut, was Sie über das Geschenk des Friedens Christi an die Welt herausgefunden haben.

Beenden Sie den liturgischen Abschluss mit einem Friedensgebet. Im Anhang finden Sie dazu das Friedensgebet, das Franz von Assisi zugeschrieben wird.

Zweite Einheit Schalom im eigenen Leben

Worum geht es in dieser Einheit?

In dieser Einheit gehen wir den Schritt von der Zusage zur An-eignung: Wo setzt uns Gottes Schalom frei, nun unsererseits Frieden zu suchen und auf eine größere Harmonie in unseren Beziehungen zuzugehen? Eine Konfliktsituation aus dem Rö-merbrief dient als Beispiel und soll die Teilnehmenden dazu anregen, die eigenen Lebensbereiche zu durchforschen und ei-gene Schritte in Richtung auf den Frieden zu gehen.

Ein kurzer Überblick

Zeit	Inhalt	Was wird gebraucht?	Wer macht´s?
5 min	Liturgisches Ankommen	Liederbücher	
10 min	Rückblick und Ausblick	Schalom-Tagebuch	
35 min	Bibelarbeit zu Römer 14: Es geht um Frieden	Bibel oder Textblatt	
30 min	Vertiefung: Schalom in unserem Leben	10 vorbereitete Blätter, Stifte	
10 min	Schritte auf dem Weg		
10 min	Liturgischer Abschluss		

Liturgisches Ankommen (5 min)

Begrüßen Sie die Teilnehmenden herzlich und drücken Sie Ihre Freude aus, dass Sie wieder zusammengekommen sind. Begin-nen Sie das Treffen wie beim ersten Mal mit einem kleinen Ritu-al. Das wird den Teilnehmenden Ihrer Gruppe helfen, aus dem Alltag heraus, hier an zu kommen.

Dazu finden Sie im Anhang einen Vorschlag oder Sie wählen die bei Ihnen bewährte Form. Für die Teilnehmenden ist es hilf-reich, wenn sich an dieser Stelle ein kleines Ritual etabliert.

Rückblick und Ausblick: Tagebuch (10 min)

Teilen Sie miteinander die Erfahrungen mit Sabbat-Merkmalen, die Sie im Alltag gemacht und in Ihrem Sabbat-Tagebuch aufgeschrieben haben. Lassen Sie die Gruppenteilnehmenden von den Erfahrungen und Erkenntnissen erzählen, die sie damit in der vergangenen Woche gemacht haben. Dieser Austausch sollte Spaß machen. Wenn Ermunterung nötig ist, dann stellen Sie einfache Fragen wie: „Wann in dieser Woche waren Sie am entspanntesten, wann vergnügt oder amüsiert?“ „Was hat Sie in dieser Woche zum Lachen gebracht?“ oder „Hat irgendetwas Sie zum Einhalten gezwungen?“

Beschreiben Sie in groben Zügen, worum es in dieser Einheit gehen wird. Etwa wie in der Einleitung oben.

Bibelarbeit zu Römer 14: Es geht um Frieden (65 min)

Lesen Sie den Bibelabschnitt Römer 14,17-19 mit der Betonung auf unterschiedliche Worte mehrmals vor.

Impuls (3 min)

Hintergrund dieses Abschnittes ist eine Diskussion innerhalb der ersten Gemeinden. Es ging darum, welche Speisen ein Christ essen darf und welche nicht. Solche Fragen beschäftigten die Christen in jener Zeit heftig: Durfte man alles essen, was auf dem Markt verkauft wurde? Es konnte ja unter Umständen sein, dass das Fleisch bei Opferfeiern für fremde Götzen geschlachtet worden war. Paulus ist für Offenheit in diesen Dingen, denn es geht um das Reich Gottes und nicht um Essen und Trinken. Es geht darum, dass Gott jeden annimmt, der zu ihm kommt, und ihn durch seinen Heiligen Geist mit Frieden und Freude erfüllt. Der Theologe Werner de Boor hat das einmal so ausgedrückt: „Nicht das kennzeichnet meine Existenz wesentlich, dass ich jetzt, unbeschwert von Speisegesetzen, alles essen und trinken kann. Wesentlich ist, dass ich die Gerechtigkeit vor Gott besitze und darum Frieden mit Gott.“

Werner de Boor, „Nicht das kennzeichnet meine Existenz ...“, aus: Wuppertaler Studienbibel Neues Testament – Gesamtausgabe © SCM R.Brockhaus im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten

Austausch in Zweiergruppen (10 min)

Schauen Sie sich auf der Grundlage dessen, was Sie in der letzten Einheit über die Bedeutung von Frieden als Schalom herausgefunden haben, folgende Fragen an:

- Welche Wege des Friedens sollen wir suchen?
- Wie können wir einander auf den Wegen des Friedens unterstützen?
- Wo muss der Friede, nach dem wir uns sehnen, herkommen?

Beginnen Sie mit einem Austausch in Zweiergruppen. Notizen können gemacht werden, um die Ergebnisse des Gesprächs leichter in der Gesamtgruppe vorstellen zu können.

Mit Hilfe ihrer Notizen berichten die Zweiergruppen ihre Ergebnisse in der Gruppe. (10 min)

Vertiefung: Schalom in unserem Leben (30 min)

Der Frieden Christi umfasst unser ganzes Leben. Wir können uns dem Frieden Christi entsprechend aktiv um Harmonie bemühen – und zwar in all den zehn Bereichen, die wir schon in der letzten Einheit angeschaut haben. Es geht um Harmonie

- mit Gott,
- mit uns selbst,
- mit dem Partner,
- in den Familien,
- mit engen Freunden,
- im Stadtteil,
- am Arbeitsplatz,
- mit Menschen, die man nicht wirklich kannte,
- mit der Umwelt,
- in der Gesellschaft.

Verteilen Sie auf dem Boden zehn große Blätter Papier, auf denen jeweils in der Mitte einer der oben genannten Bereiche steht, und ausreichend Stifte. Nun bitten Sie die Teilnehmenden, um den zentralen Begriff herum aufzuschreiben, wie sich Harmonie in diesen Bereichen gestalten könnte und welche Schrit-

te sie auf dieses Ziel hin tun können. Hier geht es nicht nur um innere Einstellungen, es geht um mehr: Gefragt sind ganz praktische Dinge, die getan werden können, um der Neigung zum Frieden Nahrung zu geben und zu einem von Frieden geprägten Leben zu führen.

Am Ende haben Sie zehn Sammlungen von Schritten auf ein friedliches Leben zu. Lassen Sie Ihrer Fantasie und auch Ihrem Humor freien Lauf!

Schritte auf dem Weg (10 min)

Halten Sie zunächst ein bis zwei Minuten Stille. Die Teilnehmenden können für sich selbst überlegen, auf welchen der gerade bedachten zehn Bereiche sie in der kommenden Woche ein besonderes Augenmerk legen möchten.

Sprechen Sie danach darüber, wie Schalom-Erfahrungen in unserem Leben aussehen könnten. Achten Sie in Ihrem Leben bis zum nächsten Treffen auf solche Schalom-Erfahrungen. Achten Sie aber darauf, dass das Ganze nicht zu einer neuen Belastung wird. Das wäre nicht im Sinne von Schalom. Halten Sie die Erfahrung(en) im Laufe der Woche in dem Schalom-Tagebuch fest.

Liturgischer Abschluss (10 min)

Führen Sie in den folgenden Abschnitt aus Brian Keenans Buch *An Evil Cradling* ein:

Ich erzähle Ihnen heute zum Abschluss eine Geschichte von Brian Keenan. Er wurde in den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts im Libanon von der Schiitischen Miliz gekidnappt und viereinhalb Jahre gefangen gehalten. Das Buch erzählt die Geschichte seiner Gefangenschaft. Beschrieben wird der innere Wandel von starker Gewaltbereitschaft zur Freude. Wir hören, wie man auch im größten Elend etwas dafür tun kann, in Harmonie zu leben. Hier ein kurzer Ausschnitt:
„Ich wachte früh auf, geweckt durch den Gebetsruf des Muezzins im Morgengrauen. Unvermittelt sprang ich auf und feg-

te schreiend und fluchend die Ameisen von meinem Körper. Tausende von ihnen drangen saisonbedingt in die Zellen ein, in denen wir gefangen gehalten wurden. Wie der Riese Gulliver stampfte und schlug ich schweißüberströmte und in blinder Wut auf sie ein und zermalmte sie ohne Gnade und ohne auch nur einen Gedanken an das Leben der einzelnen Ameise zu verschwenden. Aber nach einigen Tagen wurde ich meiner Wut müde. Sie erschöpfte mich. Und die Ameisen waren unerschöpflich. Ich begann, nach ihren Zugängen in die Zelle zu suchen, und blockierte kleine Risse und Spalten mit nassen Taschentuchfetzen oder Streichholzresten. Aber sie fanden immer wieder einen anderen Weg. Mit der Zeit wurde aus dem Beobachten, wie sie sich immer wieder Zugang zu meiner Zelle verschafften, eine Form von Unterhaltung. Ich schaute ihnen zu, wie sie arbeiteten. Ich beobachtete, wie sie nach Brotkrümeln suchten, die etwa vier bis fünf Mal so groß waren wie sie selbst. Ich sah ihnen dabei zu, wie sie diese Stückchen Brot dann über die volle Länge meiner kleinen Zelle schleiften und zogen oder schoben, eine senkrechte Wand damit erkletterten, an Rissen entlang krabbelten – so lange, bis sie einen Ausgang fanden und mit ihrer Beute verschwanden.

Ich war so fasziniert, dass sie mir zu Freunden wurden. Ich war dankbar für ihre Stärke und Kraft und für ihre Unverwundlichkeit; und statt über sie zu schimpfen, saß ich da und wartete auf ihre Rückkehr. Ich beobachtete, wie gut sie zusammenarbeiteten. Und wenn ich zufällig eine von ihnen in der Nacht zerdrückt hatte, dann holten die anderen ihren verstümmelten Kameraden ab. Sie trugen ihn über eine für sie meilenweite Strecke, krabbelten die senkrechte Wand hoch und suchten nach einem Fluchtweg, durch den sie das verwundete Insekt zu ihrer Gemeinschaft bringen konnten. Diese Rettungsaktion wurde für mich in diesem kahlen und kargen Raum, in dem ich zusammen mit drei anderen Menschen angekettet war, zum Symbol. Wir können die Verletzten und Verstümmelten nicht im Stich lassen und uns nur um unsere eigene Sicherheit und geistige Gesundheit kümmern. Wir müssen sie zurückfordern, denn sie sind ein Teil von uns.“

Aus Brian Keenan, *An Evil Cradling*, S. 287-288.

Laden Sie die Teilnehmenden ein, in einer offenen Gebetsgemeinschaft laut vor Gott zu bringen, welchen Schritt sie sich vorgenommen haben.

Beenden Sie den liturgischen Abschluss mit einem Friedensgebet. Im Anhang (bei den liturgischen Texten) finden Sie dazu das Friedensgebet, das Franz von Assisi zugeschrieben wird.

Dritte Einheit

Schalom für andere

Worum geht es in dieser Einheit?

Es ist eine wesentliche Einsicht dieser Einheit, dass zum Frieden auch die Auseinandersetzung um die Wahrheit gehört. Darum wird dem Missverständnis, Friede sei dasselbe wie harmloses und ununterbrochenes Nettsein, widersprochen. Die Teilnehmenden werden sich auch mit den Risiken beschäftigen, die die Friedensbringer in einer unfriedlichen Welt erwarten. Sie werden dazu ermuntert, den Wunsch nach Frieden in ein Gebet zu fassen.

Ein kurzer Überblick

Zeit	Inhalt	Was wird gebraucht?	Wer macht's?
5 min	Liturgisches Ankommen	Liederbücher	
10 min	Rückblick und Ausblick	Schalom-Tagebuch	
35 min	Bibelarbeit zu Matthäus 10: Kein sanfter Friede	Bibel oder Textblatt, Papier und Stifte	
30 min	Schritte auf dem Weg: Schalom-Aktion planen	Arbeitsblatt mit Fragen	
10 min	Liturgischer Abschluss	Gebetstexte aus der Gruppenarbeit	

Liturgisches Ankommen (5 min)

Begrüßen Sie die Gruppe herzlich. Beginnen Sie das Treffen wie gewohnt mit einem kleinen Ritual. An dieser Stelle haben Sie sicher schon Ihre eigenen Erfahrungen mit dem liturgischen Ankommen. Einen Vorschlag dazu finden Sie wieder im Anhang.

Rückblick und Ausblick (10 min)

Erzählen Sie einander, welche Schalom-Erfahrungen Sie gemacht haben, vor allem in dem Bereich, den Sie in der letzten Einheit ausgewählt haben. Es ist wichtig, dass Teilnehmende zu-

geben dürfen, dass sie die Aufgabe vergessen oder dass sie sich vergeblich bemüht haben. Machen sie Mut zu ehrlichen Beiträgen. Das hilft der Gruppe und den Teilnehmenden. Wenn Sie später die nächsten Schritte für den Alltag überlegen, werden Sie auf dem bisher Erzählten aufbauen.

Beschreiben Sie in groben Zügen, worum es in dieser Einheit gehen wird. Etwa wie oben in der Einleitung beschrieben.

Bibelarbeit zu Matthäus 10: Kein sanfter Friede (35 min)

Lesen Sie Matthäus 10,34 mit der Betonung auf unterschiedliche Worte mehrmals vor.

Impuls (5 min)

Dies ist eines der härtesten Worte Jesu! Was will er damit sagen?

Jesus lehrt, dass wir uns selbst verleugnen sollen. In diesem Zusammenhang steht auch dieser Satz. Wenn wir unser Kreuz auf uns nehmen und ihm nachfolgen, dann werden wir unweigerlich in Konflikte mit der Welt geraten, die uns umgibt – mit Familie und Freunden, am Arbeitsplatz und in sämtlichen anderen Beziehungen. Das sagt Jesus klar und deutlich. Der Frieden, wie ihn die Welt gibt, übertüncht die Risse und Unstimmigkeiten nur. Viele wollen ein leichtes Leben haben – also akzeptieren sie notgedrungen, wenn es nicht weitergeht und das Zusammenleben schwierig wird. Sie sitzen im Graben, sehen nur sich selbst und kämpfen! Nur sehr selten wird nach dem Schalom gesucht – nach der umfassenden Harmonie und Ganzheitlichkeit des Evangeliums, das Jesus verkündigt hat.

Die Werte des Reiches Gottes stellen den hohlen und brüchigen Waffenstillstand der Welt in Frage. Deshalb werden wir Konflikte erleben, wenn wir christlichen Frieden leben und geben. Wir sollten uns davon nicht abhalten lassen oder uns mit weniger zufrieden geben. Sie „... heilen den Schaden meines Volks nur obenhin“, sagt der Prophet Jeremia, „indem

sie sagen: ‚Friede! Friede!‘, und ist doch nicht Friede.“ (Jer 6,14) Unser Ziel ist die vollkommene Einheit mit Gott und die Suche nach seinem Reich. Christlicher Friede ist nicht die Stille nach dem Schweigen der Waffen, sondern die Freude an einer versöhnenden Liebe, die immer mit Schmerzen verbunden ist.

Ein Zitat von Roberta Bondi unterstreicht das noch einmal: „Eine Form der Unaufrichtigkeit, die die Liebe zerstört und das Leben in unseren Ehen und Gemeinden kennzeichnet, ist unsere Nettigkeit. Weil wir so ‚nett‘ sind, meinen wir, Unterstützung wäre gleichbedeutend damit, niemals unsere eigenen Gedanken und Gefühle zu äußern, wenn wir anderer Meinung sind. Dabei müssten wir gerade in diesen Fällen die offene Auseinandersetzung wagen, statt den Ärger in uns hineinzufressen – denn das führt auf die Dauer zu einem Gefühl der Bitterkeit dem anderen gegenüber.“

Roberta Bondi: „To pray and to love“, S. 107

Das Gegenteil von der dort beschriebenen Unaufrichtigkeit ist eine Aufrichtigkeit, die nach Versöhnung und Gerechtigkeit strebt; und sie wird in alle Bereiche unseres Lebens hinein strahlen. Und das ist so viel mehr, als einfach „nett“ zu sein!

Sprechen Sie über folgende Fragen (15 min):

- Wo oder wann haben wir Frieden gesucht und dadurch Konflikte ausgelöst?
- Wo sind wir aufgefordert, „Frieden weiterzugeben“, selbst wenn dies zu Konflikten führt?

Schreiben Sie auf zwei großen Bögen Papier auf, was der Gesamtgruppe zu den Fragen einfällt.

Partnerarbeit: Gebet um Schalom (10 min)

Formulieren Sie in Zweiergruppen ein Gebet, in dem zum Ausdruck kommt, welche Erfahrungen und Herausforderungen Sie gesammelt haben, wenn es darum geht, den Frieden Christi in diese Welt zu bringen. Achten Sie darauf, kein „Kirchenlatein“ zu benutzen! Das Gebet soll so formuliert sein, dass die Vision vom Frieden Christi uns in Bewegung setzt.

Schritte auf dem Weg: Schalom-Aktion planen (30 min)

Wenn Sie schon die Einheiten zum Sabbat oder Sabbatjahr gemacht haben, ist Ihnen die folgende Einführung bereits vertraut. Wandeln Sie sie dann etwas ab und finden Sie andere Beispiele. An dieser Stelle soll sich die Gruppe Gedanken über ganz praktische Schritte machen:

- im persönlichen Leben,
- im Miteinander der Gruppe,
- im Zusammenhang mit dem sozialen Projekt, an dem sie gemeinsam arbeiten.

Auf diese Weise soll umgesetzt werden, was Sie in dieser Einheit gelernt haben. Im Unterschied zu den vergangenen Einheiten ist dieser Abschnitt in der dritten Einheit länger und weiter gefasst. Folgendes soll mit der Gruppe entwickelt werden:

- Wie sieht eine gesunde Motivation für ein solches Handeln aus?
- Welche Möglichkeiten gibt es?
- Welche konkrete Aktion wollen wir gemeinsam machen?

Es kann sein, dass der letzte Schritt am Ende der Einheit noch nicht getan werden kann. Versuchen Sie nicht, ihn herbeizuzwingen! Helfen Sie der Gruppe lieber dabei, den nächsten Schritt zu tun. Es bietet sich an, erst einmal mit Gebet und dem Auskundschaften neuer Möglichkeiten zu beginnen.

Impuls und Gespräch

Jesus hat den Frieden in die Welt gebracht. Für ihn bedeutete dies, dass er missverstanden, betrogen und verhöhnt wurde und leiden musste bis hin zum Tod. Frieden zu bringen verlangt Opfer. Paulus hat das so erklärt: Gott wollte, dass wir in Christus die Fülle haben und durch Christus alle Dinge mit ihm versöhnt werden, „es sei auf Erden oder im Himmel, indem er Frieden machte durch sein Blut am Kreuz.“ (Kol 1,19-20)

- Welches Opfer müssen wir bringen, um Zeugen des Friedens Christi zu sein? Überlegen Sie zunächst zu zweit und anschließend als Gesamtgruppe.

- Welche Opfer muss die Kirchengemeinde vor Ort bringen?
- Wie sollen wir den hohlen Frieden dieser Welt in Frage stellen?
- Wie kann unser Leben und das unserer Kirchengemeinde ein lebendiges Beispiel für den Frieden Gottes, für den Schalom sein?

Bilden Sie mehrere Klein- oder Zweiergruppen. Bereiten Sie für jede Kleingruppe ein Arbeitsblatt mit diesen beiden Fragen vor:

- Wie können wir den Menschen, mit denen wir leben und arbeiten, im Ansatz Schalom bringen?
- Wie könnten sie darauf reagieren, und wie können wir mit ihren Reaktionen umgehen?

Einiges davon haben Sie sicher schon erlebt. Die meisten von uns zum Beispiel werden schon einmal für jemanden ein Fest organisiert haben, oder jemand anders hat das für sie getan – auch wenn das in Kindertagen war. Erinnern Sie sich daran, wie Sie sich dabei gefühlt haben, etwas geschenkt zu bekommen oder zu verschenken. Überlegen Sie aufgrund dieser Erfahrungen, wie Sie das Erlebnis von Schalom an andere weitergeben können. Scheuen Sie sich nicht, auch über längerfristige Aktionen nach zu denken.

Tauschen Sie sich darüber aus, was Sie in den Kleingruppen besprochen haben.

Die Gruppe kann sich dafür entscheiden, bei einer einmaligen Veranstaltung zu helfen oder auch in einem längerfristigen Projekt mitarbeiten. Nun kann auch die Idee für ein längerfristiges Engagement für die Bedürfnisse anderer Menschen auftauchen. Achten Sie darauf, dass eine solche erhöhte Sensibilität für andere und der Wunsch, ihnen in liebevollem Dienst zu begegnen, nicht im Keim erstickt werden.

Klären Sie auch miteinander, was zeitlich vereinbar ist. Wenn Sie sich ohnehin regelmäßig treffen, könnten Sie sich in der Zeit des Projektes seltener treffen, um nicht über die Maßen zusätzlich beansprucht zu werden. Je nach Art des Projektes lassen Sie die regelmäßigen Treffen vielleicht sogar ganz ausfallen.

Legen Sie als Gruppe ganz konkret fest, was alle gemeinsam

oder jeder für sich tun will, um die Ergebnisse dieser Einheit in die Praxis umzusetzen. Bei Bedarf können Sie auch noch einmal die Hinweise zur Aktionsphase in der Einleitung lesen. Konzentrieren Sie sich darauf, anderen ein Sabbatjahr-Erlebnis zu schenken. Falls nötig, können Sie zur Inspiration und Motivation eines der beiden Praxisbeispiele vorlesen.

Beispiel: Manche Schritte sieht man nicht

Hier geht es um eine weitere Gruppe, die das gesamte Material durchgearbeitet hatte. Um ehrlich zu sein: viel schien sich nicht verändert zu haben. Trotzdem hatten sie alle genossen, was sie in der Gruppe erlebt hatten: Gastfreundschaft, Gebet, Arbeiten an verschiedenen Themen, Besuche usw. Wenn es einen Höhepunkt gab, dann war dies der regelmäßige Besuch eines Hospizes für Sterbende. Die Menschen dankten ihnen für das, was sie ihnen gegeben hatten, aber sie selbst hatten das Gefühl, eigentlich nur Empfänger gewesen zu sein. Es war eine bereichernde Erfahrung, neben Menschen zu sitzen, die dem ins Auge sahen, was man heute gar nicht mehr aussprechen darf – dem Tod. Aber genauso schien auch die Gruppe ihrem Ende zuzugehen. Als das Material durchgearbeitet war, löste sie sich auf. 18 Monate später begann der Pfarrer, ein Team für Trauerbegleitung aufzubauen. Es sollte ihm dabei helfen, nach den Beerdigungen die Hinterbliebenen zu besuchen und zu betreuen. Merkwürdigerweise waren sechs der acht Leute, die sich meldeten, bei den „zähen Arbeitern“ (so hatten sie sich genannt) gewesen. Gab es da einen Zusammenhang?

Beispiel: Bäume, die irgendwo anders wachsen

Die Teilnehmenden dieser Gruppe arbeiten am gleichen Arbeitsplatz und hatten sich zusammengefunden, um über ihre Situation dort zu sprechen. Anscheinend zufällig sah jemand in der Buchhandlung dieses Buch, und die Gruppe begann darüber nachzudenken. Keiner von ihnen kannte die EMMAUS-Kurse, aber sie hatten Lust, diesen Kurs durchzuarbeiten. Ihr

Handlungsfeld lag nahe, sollte man meinen – merkwürdigerweise aber auch nicht. Sie waren mitten im Modul zum Schalom, da wurde einer von ihnen von der Firma nach Madagaskar geschickt, um dort Rohstoffe zu finden und mitzubringen. Dieser Mitarbeiter war geschockt von dem, was er dort sah, besonders bei den Flügen in das riesige Landesinnere. Das ganze Land schien in Folge der schnellen Abholzung der Wälder kahl zu sein. So hatte man die wirtschaftlichen Probleme des Landes lösen wollen! Wieder zu Hause trauerte er mit der Gruppe über das, was er gesehen hatte. Inzwischen engagieren sich alle gemeinsam in einem ökologischen Projekt, das auf dieses Problem aufmerksam machen will. Begonnen hatten sie, um „ein wenig Fröhlichkeit an den Arbeitsplatz zu bringen“, und jetzt geraten sie in Schwierigkeiten, weil sie unangenehme Fragen über die Bäume stellen, die irgendwo anders wachsen. Manchmal kommt es anders ...

Liturgischer Abschluss (10 min)

Lesen Sie die folgende Geschichte über eine Christusstatue in den Anden. Sie erzählt, dass ein Eintreten für den Frieden Risiken, aber auch Ruhm einbringen kann.

In den Anden, zwischen den Ländern Argentinien und Chile, steht ein großes Standbild von Jesus mit einem Kreuz in der Hand. Es lohnt sich, die Geschichte dieses Standbildes zu kennen. Als es errichtet wurde, waren Argentinier und Chilenen kurz davor, gegeneinander Krieg zu führen. Sie stritten sich um einen Landstrich, von dem jeder meinte, er gehöre ihm. Deshalb bereiteten sich beide Länder auf einen Kampf vor. Es wurde Ostern, und am Ostersonntag baten die Bischöfe von Argentinien und Chile eindringlich darum, doch Frieden zu halten. Überall in ihren Ländern riefen sie im Namen Christi zum Frieden auf. Die Menschen wollten keinen Krieg, und schließlich gelang es ihnen tatsächlich, ihre Regierungen zu Friedensgesprächen zu veranlassen. Statt sie zum Kämpfen zu benutzen, schmolz man die großen Waffen ein und machte daraus die Bronzestatue von Jesus Christus. Sie steht

in den Bergen zwischen den beiden Ländern und erinnert mit folgenden Worten an das, was geschehen ist: „Eher werden diese Berge fallen und zu Staub werden, bevor die Völker von Chile und Argentinien ihren feierlichen Vertrag vergessen, den sie zu den Füßen Christi abgeschlossen haben.“

M. Nassan, in: Anthony P. Castel (Hg.): „Quotes and Anecdotes“.

Denken Sie in der *Stille* über den Textausschnitt nach.

Lesen Sie nun *Ihre Gebete* vor, die Sie in der Gruppenarbeit formuliert haben. Bringen Sie auch laut den Wunsch vor Gott, selbst Botschafter des Friedens zu sein und die Gemeinde zum Zeugen dieses Friedens zu machen.

Beenden Sie den liturgischen Abschluss mit einem *Friedensgebet*. Im Anhang (bei den liturgischen Texten) finden Sie dazu das Friedensgebet, das Franz von Assisi zugeschrieben wird.

Während des Projektes

Vielleicht konnte sich die Gruppe bereits in der dritten Einheit auf ein konkretes Projekt zum Schalom einigen. Es könnte aber auch sein, dass die Gruppe noch etwas Zeit benötigt, um zu wissen, was ihre Aktion ist. Treffen Sie sich einfach in ihrem gewohnten Rhythmus weiter. Beginnen Sie wie gewohnt mit dem liturgischen Ankommen. Gönnen Sie sich den Rückblick. Überlegen Sie dann, auf welche konkrete Aktion sich die Gruppe einlassen möchte. Bei Bedarf lesen Sie einfach noch einmal, was zur Aktionsphase in der Einleitung steht. Der liturgische Abschluss aus dem Anhang beendet das Treffen.

Wenn die Gruppe ihre Aktion gefunden hat, dann kann Ihnen dieser kleine Ablauf eine Hilfe für mögliche Treffen in dieser Zeit sein:

Zeit	Inhalt	Was wird gebraucht?	Wer macht´s?
5 min	Liturgisches Ankommen	Liederbücher, Kerze	
10 min	Rückblick und Ausblick		
55 min	Austausch in der Gruppe über die Erfahrungen mit der Aktion		
10 min	Liturgischer Abschluss		

Letzte Einheit

Der Schalom und mein Lebensstil

Worum geht es in dieser Einheit?

Nach dem (vorläufigen) Abschluss der Aktionsphase trifft sich die Gruppe zur letzten Einheit dieser Themenreihe. Es geht darum, dankbar, aber auch kritisch zurückzublicken, wie die Aktionsphase erlebt wurde. Die gewonnenen Erkenntnisse sollen zum Teil des eigenen christlichen Lebensstils werden. Sollte die Gruppe sich dazu entschlossen haben, keine Schalom-Aktion durchzuführen, kann es dennoch um die Frage eines durch Schalom geprägten Lebensstils gehen.

Ein kurzer Überblick

Zeit	Inhalt	Was wird gebraucht?	Wer macht's?
5 min	Liturgisches Ankommen	Liederbücher	
45 min	Rückblick und Ausblick	Steine und Teelichte	
35 min	Bibelarbeit zu Jesaja und Matthäus: Alles erfüllt?	Bibel oder Textblatt für alle Teilnehmenden	
5 min	Liturgischer Abschluss		

Liturgisches Ankommen (5 min)

Begrüßen Sie die Gruppe herzlich. Beginnen Sie das Treffen wie gewohnt mit einer kleinen Liturgie. Einen Vorschlag dazu finden Sie wieder im Anhang.

Rückblick und Ausblick: die Schalom-Aktion (45 min)

Viel Zeit ist in dieser Einheit für Berichte, Erfahrungen und Erlebnisse aus dem Aktionszeitraum reserviert. Bereiten Sie dazu Steine und Teelichte vor. Die Teilnehmenden sollen damit ihre gemachten Erfahrungen thematisieren.

Teelichte stehen für Momente, in denen mir ein Licht aufgegangen ist.

Steine stehen für beschwerliche Erlebnisse oder Erfahrungen.

Beschreiben Sie zuerst in groben Zügen, worum es in dieser Einheit gehen wird. Leiten Sie danach zum Rückblick auf die Aktion über.

Bevor wir auf unsere Aktion zum Schalom zurück blicken, möchte ich heute eine kleine Begebenheit aus der Geschichte der Kirche vorlesen. Sie zeigt, welche Wirkung der Schalom auf einen einzelnen Menschen und dadurch auf einen großen Teil des ägyptischen Klostermönchtums hatte:

Kurz nach Antonius gründete auch Pachomius, der zweite große Vater des ägyptischen Klostermönchtums, erste Klöstergemeinschaften im klassischen Stil. Sein erster Biograph berichtet, dass er seine erste Begegnung mit Jesus Christus hatte, nachdem er in die Armee eingezogen worden war. Zusammen mit anderen, neu rekrutierten jungen Männern wurde er in der ägyptischen Stadt Theben eingesperrt. Ihm war kalt, er war hungrig, und er fühlte sich elend. Während dieser Zeit kamen Christen zu ihnen, um sie mit Essen und sonstigen Dingen zu versorgen – ein Akt der Wohltätigkeit, der Pachomius überwältigte. Als er fragte, wer sie seien, wurde ihm erklärt, dass Christen Menschen sind, die „den Namen Jesu Christi, des einzigen Sohnes Gottes, tragen, und dass sie jedermann Gutes tun und ihre Hoffnung auf ihn setzen, der den Himmel und die Erde und uns Menschen geschaffen hat.“

Pachomius war so tief berührt, dass er zu Gott betete und gelobte, Christ zu werden, wenn es ihm gelänge zu fliehen. Später, nach seiner Befreiung, suchte er nach dem Willen Gottes für sich selbst und vernahm seine Berufung in die Wüste. Die Stimme eines Engels rief ihm dreimal zu: „Gottes Wille ist, dass du den Menschen dienst, um sie mit ihm zu versöhnen.“

Aus: Roberta Bondi: To Pray and to Love, 18.

Lassen Sie eine Minute Zeit, um über dieses Beispiel nachdenken zu können.

Tauschen Sie sich dann aus. Dafür können auch die Aufzeichnungen aus dem Schalom-Tagebuch hilfreich sein. Führen Sie Teelichte und Steine entsprechend ein.

Beenden Sie diesen Teil mit einem Lied (Vorschläge siehe Anhang).

Bibelarbeit zu Jesaja und Matthäus: Alles erfüllt? (35 min)

Führen Sie die Bibelarbeit ein und lesen Sie dann gemeinsam die Texte:

Der Gott, den wir in der Bibel kennen lernen, ist ein Gott des Handelns – und sein Handeln gilt besonders den Armen und Bedürftigen. Nirgendwo kann man dies besser sehen als am Leben Jesu. Sogar die Propheten haben den, der da kommt, als Diener beschrieben. Als er dann kam, hat er „sein Wort erfüllt“. Dazu vergleichen wir nun zwei Bibelstellen: Jesaja 42,1-4 und Matthäus 9,35-38.

Diskussion (30 min)

Vergleichen Sie nun die beiden Texte und achten Sie mit der Gruppe auf Folgendes:

- die Verbindung zwischen den beiden Texten: Auf welche Weise erfüllt Jesus die alttestamentliche Prophezeiung?
- die Verbindung zwischen den biblischen Texten und unserer Nachfolge heute: Welche Rolle sollte Ihrer Meinung nach der Dienst an anderen im Leben eines Christen von heute spielen?

Auch die folgenden Fragen können Sie mit einbringen; sie regen dazu an, die Bibeltexte, das Leben und sich selbst aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten (aber: richtige oder falsche Antworten gibt es nicht):

- Was war für Jesus Ihrer Meinung nach wichtiger: Gerechtigkeit oder Gnade?
- Auf welche Weise hat Jesus „Gerechtigkeit zu den Inseln gebracht“?
- Welche Konsequenzen sollten wir aus unseren Antworten auf die oben gestellten Fragen ziehen?
- Wie sollte unser Dienst aussehen?

Liturgischer Abschluss (5 min)

Das Ende des Themas Schalom ereignet sich im liturgischen Abschluss. Vielleicht verwenden Sie am Ende dieser Einheit besonders viel Sorgfalt darauf, gestalten den Raum besonders, fügen eine Gebetsgemeinschaft oder andere Variante der Fürbitte ein. Die ausgearbeitete Liturgie finden Sie im Anhang. Beten Sie noch einmal gemeinsam das bereits bekannte Friedensgebet aus dem Anhang.

Anhang: Liturgische Texte

Sie finden hier zu jedem Thementeil Anfangs- und Schlussrituale. Die Liturgien wechseln also nicht in jeder Einheit, sondern nur, wenn ein neues Thema beginnt.

Zu Teil 1: Der Sabbat als Ruhe- und Feiertag

Liturgisches Ankommen

Sie können mit einem Lied beginnen, wenn Sie möchten. Zünden Sie eine Kerze an, die ruhig die ganze Zeit über brennen kann und halten Sie eine Minute Stille. In die Stille hinein lesen Sie oder jemand aus der Gruppe:

Und so vollendete Gott am siebenten Tage seine Werke, die er machte, und ruhte am siebenten Tage von allen seinen Werken, die er gemacht hatte. Und Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn, weil er an ihm ruhte von allen seinen Werken, die Gott geschaffen hatte. (1. Mose 2,2-3)

Halten Sie danach eine Minute Stille. Enden Sie mit einem kurzen Gebet und einem Lied.

Je nachdem, welche Liederbücher Ihnen zur Verfügung stehen oder welches Liedgut Sie bevorzugen, wählen Sie Lieder zum Thema „Ruhe“.

Liedvorschläge: „Herr, ich suche deine Ruhe“ (Feiert Jesus 1,99), „Ich lobe meinen Gott“ (EG 272), „In der Stille angekommen“ (Feiert Jesus 4,189)

Liturgischer Abschluss

Mit der folgenden kleinen Liturgie aus Gerard Hughes' Buch *God of Surprises* (S. 78) können wir unseren Tag noch einmal vor dem inneren Auge ablaufen lassen und so in unser (viel zu oft unruhiges) Gebetsleben eine Atmosphäre der Ruhe, des Innehaltens und Nachdenkens bringen – Sabbat kann einkehren.

Einer: Der Herr sagt (Ps 46,11): „Seid stille und erkennt, dass ich Gott bin!“

Alle: Der Herr Zebaoth mit uns, der Gott Jakobs ist unser Schutz.

Einer: Lasst uns still werden vor Gott und uns freuen an der Kraft und dem Frieden,
den er uns mit seiner Gegenwart hier und jetzt schenkt.

[Eine Minute Stille]

Wir lassen unsere Gedanken noch einmal durch diesen Tag wandern; und wir halten inne, wofür wir Dankbarkeit empfinden. Das kann eine schöne Erfahrung sein, eine Leistung, die wir vollbracht haben, ein empfangenes oder gesprochenes freundliches Wort, die Betrachtung eines Regentropfens oder einfach die Tatsache, dass wir sehen können.

Sie müssen nichts tun. Schauen Sie einfach noch einmal auf die Momente, für die Sie am heutigen Tag dankbar sein können.

[Zwei Minuten Stille]

Versuchen Sie nun, noch einmal die Gefühle dieser Augenblicke nachzuerleben oder zu spüren, ohne ein Gebet daraus zu machen. Nehmen Sie sie einfach bewusst wahr und freuen Sie sich daran.

[Zwei Minuten Stille]

Umhülle uns, o Gott,
erhalte uns die Hoffnung und verbanne alle Verzweiflung.

Umhülle uns, o Gott,
erhalte den Frieden in uns und verbanne alle Unruhe.

Umhülle uns, o Gott,
erhalte die Ruhe in uns und verbanne alle Stürme.

Umhülle uns, o Gott,
erhalte die Kraft in uns und verbanne alle Schwachheit.

Nach David Adam: The Edge of Glory.

Nun können Sie die Kerze löschen.

116

Zu Teil 2: Das Sabbatjahr – Atempause für die Seele

Liturgisches Ankommen

Lassen Sie die folgenden kurzen Texte drei verschiedene Personen sprechen.

Ich zünde ein Licht an im Namen Gottes, der die Welt erleuchtet und mit den Atem des Lebens eingehaucht hat.

[Eine Kerze wird angezündet und in der Mitte aufgestellt.]

Ich zünde ein Licht an im Namen des Sohnes, der die Welt errettet und mir seine Hand gereicht hat.

[Eine Kerze wird angezündet und in der Mitte aufgestellt.]

Ich zünde ein Licht an im Namen des Heiligen Geistes, der die Welt umfasst und meine Seele mit Verlangen erfüllt.

[Eine Kerze wird angezündet und in der Mitte aufgestellt.]

Alle:

*Wir haben drei Lichter angezündet
für den dreieinigen Gott der Liebe:*

Gott über uns,

Gott neben uns,

Gott unter uns,

von Anfang bis ans Ende, bis in Ewigkeit. Amen.

Singen Sie ein Lied. Je nachdem, welche Liederbücher Ihnen zur Verfügung stehen oder welches Liedgut Sie bevorzugen.

Liedvorschläge: „Ausgang und Eingang“ (EG 175), „Bahnt einen Weg unserm Gott“ (Feiert Jesus 1,143), „Stille vor dir, mein Vater“ (Feiert Jesus 2,97), „Hevenu schalom alejchem“ (EG 433)

Enden Sie mit einem kurzen Gebet. Entweder frei formuliert, oder Sie nehmen dieses Gebet:

Einer: Du Gott der Schwachen und Geringen, Gott der Gerechten, Schutz aller Menschen.

Alle: Sprich zu uns mit der Stimme deiner Herrlichkeit, durch den Mund der Barmherzigkeit, durch das Wort deines Sohnes. Amen.

Sinfonia Oecumenica, Gütersloh, S. 86f.

Liturgischer Abschluss

Mit der folgenden kleinen Liturgie aus dem Nachtgebet der Liturgischen Erneuerungsbewegung der Uniting Church of Australia können wir unseren Tag noch einmal vor dem inneren Auge ablaufen lassen.

Einer: Komm, Heiliger Geist, erneuere die ganze Schöpfung.
Wirke mit der Energie deines ganzen Wesens und lass in uns die Erneuerung deiner Kirche geboren werden.

Alle: Komm, Heiliger Geist, erneuere die ganze Schöpfung.

Einer: Wirke in deiner Welt mit Strömen der Gerechtigkeit.
Schenke den Armen Wasser des Lebens und Ströme der Freiheit den Unterdrückten.

Alle: Komm, Heiliger Geist, erneuere die ganze Schöpfung.

Einer: Wirke in unseren Herzen mit dem Feuer deiner Liebe.
Ströme die Wärme deiner heilenden Kraft aus und die Flamme deiner verändernden Macht.

Alle: Komm, Heiliger Geist, erneuere die ganze Schöpfung im Namen Christi. Amen.

Singen Sie ein Abendlied. Etwa: „Der Tag, mein Gott, ist nun vergangen“ (EG 266), „Der Tag vergeht und kommt nie mehr zurück“ (Feiert Jesus 1,250)

Beten sie die *Litanei der Nacht*:

Einer: Die Nacht ist die Decke deines Friedens, Gott.

Alle: Der Rhythmus deiner Ruhe für alle Menschen.

Einer: Die Nacht ist der Mantel deiner Freundlichkeit, Gott.

Alle: Die Wärme deiner schützenden Hand rings um die Erde.

Einer: In ihrer Dunkelheit liegen die Zeichen der Ewigkeit verborgen.

Alle: Die andauernde Lebendigkeit deiner Liebe.

Einer: Im Vertrauen auf dich gehen wir schlafen und überlassen dir diesen Tag.

Alle: Im Vertrauen auf dich legen wir die Sorgen dieses Tages beiseite.

Einer: In unserem Schlaf sei du unser Begleiter.

Alle: In unserem Erwachen sei du das Geschenk des neuen Tages.

Einer: Geht in Frieden. Gott gehe mit dir. Jesus Christus nehme dich an die Hand und der Heilige Geist umhülle dich wie eine Decke.

Alle: Amen.

Sinfonia Oecumenica, Gütersloh, S. 110f.

Zu Teil 3: Schalom – mehr als Friede

Liturgisches Ankommen

Beginnen Sie gemeinsam, indem Sie sich gegenseitig den Frieden Gottes zusprechen.

Einer: In Christus Jesus sind wir alle eins. Durch den Glauben gehören wir zu ihm und sind Erben der Verheißung, die uns vom Geist des Friedens gegeben ist. Der Friede des Herrn sei allezeit mit euch.

Alle: Und auch mit dir.

„Patterns for Worship“, S. 173.

Singen Sie ein Lied zum Thema „Ruhe“.

Liedvorschläge: „Schalom chaverim“ (EG 434), „Friede, Friede, Friede sei mit dir“ (Lebenslieder, 208), „Schalom, Schalom, der Herr segne uns“ (Feiert Jesus 1, 248)

Liturgischer Abschluss

Beten Sie als Abschluss gemeinsam das folgende Friedensgebet, das Franz von Assisi zugeschrieben wird:

*O Herr, mach mich zu einem Werkzeug deines Friedens,
dass ich Liebe übe, wo man sich hasst,
dass ich verzeihe, wo man sich beleidigt,
dass ich verbinde da, wo Streit ist,
dass ich die Wahrheit sage, wo der Irrtum herrscht,
dass ich den Glauben bringe, wo der Zweifel drückt,
dass ich Hoffnung wecke, wo Verzweiflung quält,
dass ich ein Licht anzünde, wo die Finsternis regiert,
dass ich Freude mache, wo der Kummer wohnt.*

*Ach Herr, lass du mich trachten:
Nicht dass ich getröstet werde, sondern dass ich tröste;
nicht dass ich verstanden werde, sondern dass ich verstehe;
nicht dass ich geliebt werde, sondern dass ich liebe.
Denn wer da hingibt, der empfängt;
wer sich selbst vergisst, der findet;
wer verzeiht, dem wird verziehen;
und wer stirbt, erwacht zum ewigen Leben. Amen.*

Evangelisches Gesangbuch (Ausgabe für die Evangelische Kirche im Rheinland),
S. 1256.

Verzeichnis der Internetdokumente

Adresse: www.emmaus-kurs.de

Kleingruppenhandbuch Lebensstil – Ruhe finden, Frieden suchen

Zu Teil 1: Der Sabbat als Ruhe- und Feiertag

Tagebuch zum Sabbat

Arbeitsblatt mit Fragen zum Sabbat

Zu Teil 2: Das Sabbatjahr – Atempause für die Seele

Tagebuch zum Sabbatjahr

Arbeitsblatt mit Fragen zum Sabbatjahr

Zu Teil 3: Schalom – mehr als Friede

Tagebuch zum Schalom

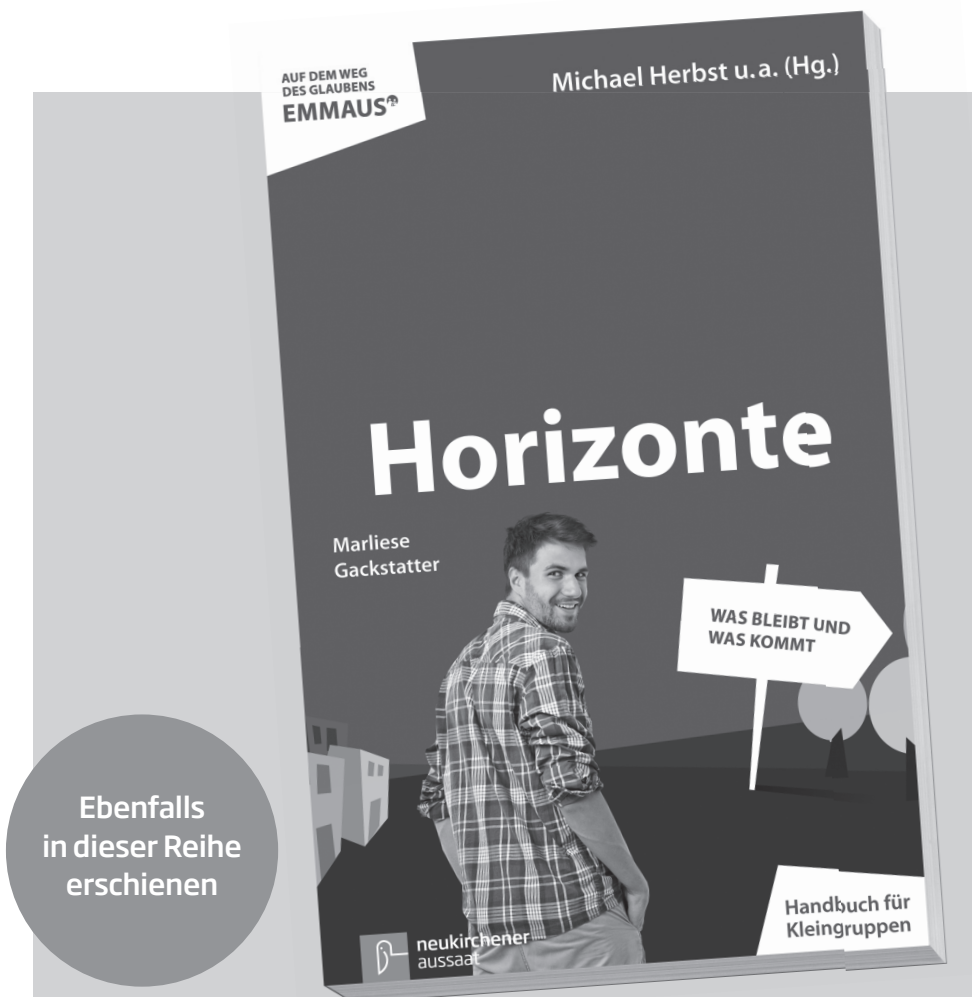
Arbeitsblatt mit Fragen zum Schalom





neukirchener
aussaat

Leben aus dem Einen!



Ebenfalls
in dieser Reihe
erschieden

Für einen hoffnungsvollen Umgang mit dem schwersten Thema

Tod und Trauer lenken den Blick auf den Horizont, auf die Grenzen des Lebens. Was erwartet uns jenseits dieser Grenzen? Wie gehen wir mit Tod und Sterben um? Was bedeuten Gericht und ewiges Leben? Hier wird die christliche Hoffnung zum Thema für eine ehrliche Auseinandersetzung.

Marliese Gackstatter

Was bleibt und was kommt

Evangelium leben

EMMAUS: Handbuch für Kleingruppen

kartoniert, 120 Seiten, ISBN 978-3-7615-6128-7





Ebenfalls
in dieser Reihe
erschienen

Glauben authentisch gestalten

Christen weisen andere Menschen auf Gott hin. Doch wie kommt man ins Gespräch über den Glauben? Machen wir das Evangelium für andere sichtbar? Und wie gestalten wir unsere Beziehungen? Hier geht es nicht nur darum, wie Glaube in Worte gefasst werden kann, sondern vor allem um das Gespräch und das Vertrauen, um Begegnungen und Beziehungen.

Martin Römer
Glaubwürdig
Evangelium leben
EMMAUS: Handbuch für Kleingruppen
kartoniert, 128 Seiten, ISBN 978-3-7615-6126-3





