

Anregungen und Ideen für die Familie



Teil 4:

**„Sabbat ist ein schöner Tag“
Sabbatvorbereitung und
Sabbatnachmittag-Gestaltung**

Sabbat ist ein schöner Tag!

Sabbat – welche Gedanken kommen dir, wenn du an diesen Tag denkst? Wie sind deine Kindheitserinnerungen? Welches Bild vom Ruhetag haben dir deine Eltern oder andere Erwachsene damals vermittelt? Was möchtest du davon an deine Kinder weitergeben, was möchtest du anders machen?

Gott lädt uns ein, seinen Ruhetag zu halten, er möchte, dass es ein besonderer Tag für dich und deine Familie ist. Er fordert nicht nur, sondern er gibt reichlich zurück, er bereichert und verwandelt unser Leben. Was wir unseren Kindern an diesem Tag mit auf den Weg geben, die Gemeinschaft untereinander und die familiären Aktivitäten werden ihr Bild des Ruhetages deutlich prägen.

Daher haben wir als Eltern eine große Verantwortung, wenn es um die Gestaltung des Sabbats geht. Dieser Tag sollte in unseren Familien so interessant erlebt werden, dass seine wöchentliche Wiederkehr mit Freude begrüßt wird. Wir können den Sabbat nicht besser ehren, als wenn wir uns Mittel und Wege überlegen, unseren Kindern diese Vorfreude ins Herz zu pflanzen.

Unsere Vorbereitungen müssen daher schon an den Werktagen beginnen. Wenn wir während der Woche zu sehr mit weltlicher Arbeit beschäftigt sind, werden wir am Sabbat so erschöpft sein, dass wir uns nur noch nach Ruhe und Erholung sehnen.

Und wenn die Sonne untergeht, dann beginnt der Sabbat. Auch wenn nicht alle Arbeiten erledigt worden sind, wir dürfen ruhen.

Der Sabbat des Herrn wird für uns und unsere Kinder zum Segen werden – das ist ein Versprechen.

Wichtige Tipps für die Vorbereitung auf den Sabbat

- Die Vorbereitung auf den Sabbat beginnt schon am Sonntag, damit du am Freitag auch wirklich mit aller Arbeit fertig wirst.
- Plane deine Sabbatgestaltung im Vorhinein.
Was haben wir vor? Wen laden wir ein? Was werden wir essen, was werden wir gemeinsam unternehmen?
- Auch die Kinder sollen bei der Vorbereitung auf den Sabbat mithelfen.
Gebt ihnen spezielle Aufgabe wie z. B. Schuhe putzen, Sabbatkleidung herrichten, Zimmer aufräumen, Sabbattasche einpacken (Bibel, Lektion) Gaben einpacken...
- Schmückt gemeinsam den Tisch.
Die jüngeren Kinder können die Servietten für das Essen bemalen und gestalten. Lasst die Kinder hinausgehen und Blumen und Blätter für den Tisch sammeln, so kommt ihr mit der Arbeit schneller voran und die Kinder haben eine sinnvolle Beschäftigung. z. B. Blumen, Blätter, Zweige, Schnee oder Eis ...
- Beende deine Arbeiten schon vor dem Sonnenuntergang und lege eine gute Musik ein, damit eine sabbatliche Atmosphäre geschaffen wird.
Sei gelassen, wenn du nicht alles geschafft hast. Sieh darüber hinweg. Der Sabbat ist zum Genießen da.
- Plane in der Früh am Sabbatmorgen mehr Zeit ein als du zu brauchen meinst...
Kinder haben das Talent, in der letzten Minute für kleinere und größere Katastrophen zu sorgen

- ...und steht früh genug auf.
Wenn ihr rechtzeitig aufsteht, gibt es kein Durcheinander bei der Zubereitung des Frühstückes und keine Hast, Eile und Ungeduld beim Fertigmachen der Kinder (plant im Voraus, wer für die einzelnen Pflichten am Sabbatmorgen verantwortlich ist)
- Führt besondere Sabbattraditionen ein, die euren Kindern immer in Erinnerung bleiben. Zum Beispiel einen „Sabbatkuchen“ oder eine „Sabbatkerze“ die am Freitagabend angezündet wird. Oder eine Geschichtenstunde mit der ganzen Familie im Bett der Eltern. Vielleicht auch eine Wohnzimmercouch, die nur an diesem Tag bei Sonnenuntergang vor den Kamin geschoben wird und die ganze Familie darauf Platz nimmt...
- Bringt eure Kinder früh genug ins Bett, damit sie für den Sabbat ausgeschlafen sind.
- Sprich nicht abwertend über Gemeindeglieder oder den Prediger oder den Gottesdienstverlauf.
- Legt alle Differenzen bei, damit der Sabbat harmonisch verläuft.
- Entferne alle ablenkenden Dinge, die die gewünschte Sabbatmosphäre stören könnten. (Radio, Fernseher, Playstation, Zeitungen...)

Ideen für die Sabbatvorbereitung und den Freitagabend

- **Entwickelt ein Familienritual um den Sabbat gemeinsam zu beginnen.**
...z.B. eine Lesestunde mit der ganzen Familie gemeinsam auf der Couch oder gemütlich im Bett.
Buchvorschläge für ältere Kinder: Das Leben Jesu für Kinder erzählt
Mit Gott an unserer Seite
Gold für Miss Marian
Glaubenshelden...
...singt gemeinsam, musiziert, erzählt euch Erfahrungen der vergangenen Woche.
...genießt gemeinsam den Sabbatkuchen mit einem besonders schön gedecktem Tisch.
- **Macht gemeinsam einen Abendspaziergang mit Taschenlampen...**
- **Lass jedes Familienglied seine Vorstellung von einem tollen Sabbat beschreiben** (Vorlieben für ein Mittagessen, Aktivität, Orte...) und trage es in eine Liste ein. Dann plant gemeinsam die Gestaltung eures Sabbats.
- **Macht gemeinsam Sabbatanfang mit einer Andacht.**
Zündet eine Kerze an, singt Lieder, lernt den Merkvers auswendig, Wiederholt die Geschichte der Sabbatschullektion, kniet euch gemeinsam nieder und jeder sollte kurz beten, umarmt euch nachher oder kuschelt noch miteinander...

Ideen rund um die Sabbatnachmittaggestaltung

- Erklärt euren Kindern die gesprochenen Worte der Predigt in einfachen Worten, damit auch sie neue Erkenntnis gewinnen.
- Verbringt die meiste Zeit vom Sabbat mit euren Kindern.
Ein Sabbat mit unseren Kindern, da machen die Erwachsenen keinen Mittagsschlaf, während sich die Kinder alleine beschäftigen müssen. Unsere Anwesenheit ist unerlässlich.
- Wenn die Sonne untergeht, lasst den Tag mit Gebet und Lobliedern ausklingen und erbittet Gottes Gegenwart für die zukünftige Woche.

Für junge Kinder:

- Wählt besonderes Sabbatspielzeug aus, welches nur für diesen Tag verwendet wird. Räumt alle anderen Spielsachen weg um ein Gefühl für das Besondere an diesem Tag zu entwickeln. Gestaltet eine Sabbatkiste miteinander, da könnte eine besondere Puppe drin sein, die Arche Noah, eine kleine Kapelle, Stofftiere, Bücher, Kassetten, ein Bauernhof, Malbücher, Stickerhefte und Filzsets mit biblischem Inhalt...
- Großprojekt für mehrere Sabbate:
Wir gestalten die Bibel mit Kindern und evt. auch den Gästen die wir eingeladen haben. Danach zu einem Bibelbuch binden lassen.
- Verteilt gemeinsam Missionsmaterial. Zum Beispiel Nimm – Jesus - Karten oder selbstgebastelte Karten mit einem Bibelvers drauf.
- Gestaltet gemeinsam ein Paket für kranke oder alte Leute und bringt es ihnen. (z. B. mit selbstgemalten Bildern, gebastelten Lesezeichen, einem Stück Kuchen, selbstgepflückter Blumenstrauß...

Für ältere Kinder:

- **Wählt besondere Sabbatspiele aus**, welche nur für diesen Tag verwendet werden..
 - biblisches „Stadt – Land“
 - „Activity“ mit biblischen Begriffen,
 - große Puzzle mit biblischen Motiven,
 - Bibelquizkarten, ab 10 Jahre
 - „Die Siedler von Kanaan“, ab 8 Jahre
 - „Auf den Spuren des Apostel Paulus“, ab 10 Jahre
 - „Mit Mose durch die Wüste“, ab 9 JahreDiese Spiele sind unter anderem im biblischen Buchhandel (BMK in Wien, Trautsonngasse 8) zu erhalten
- **Gestaltet selber ein neues Sabbatspiel.**
Z. B. bastelt ein Memory mit selbstgesammelten und getrockneten Blumen, Gräsern und Blättern und den dazugehörigen Namen. Oder ein Domino mit biblischen Begriffen oder Namen
- **Besucht regelmäßig ein Tierschutzhaus und werdet Pate für ein Tier.**
Bei vielen Tierschutzhäusern kann man sich Hunde „ausborgen“ und mit ihnen spazieren gehen. So unterstützt man die Helfer des Tierheimes, denen es oft unmöglich ist, allen Tieren genügend Auslauf zu bieten...
- **Borgt euren Kindern euren Fotoapparat** (Videocamera) und lasst euch überraschen, welche Besonderheiten sie auf dem Sabbatspaziergang finden. Seht es euch nachher gemeinsam an.

Weiterführende Literatur:

- „Erziehung“, Ellen G. White
- „Auf dem Weg zum Glauben“, Donna Habenicht
- „Wie führe ich mein Kind“, Ellen G. White
- „Ein glückliches Heim“, Ellen G. White
- „Wie man Kindern Werte vermittelt“, Donna Habenicht