



## Vertiefungsarbeit zum Sabbat

### Was du bisher erfahren hast

Der Sabbat ist im Judentum der Ruhetag. Er dauert von Freitagabend bis Samstagabend. Es gibt klar geregelte Arbeitsverbote. Diese gelten auch für die Freizeit, so ist zum Beispiel Autofahren, Medien benutzen, Kochen und vieles andere untersagt.

*Nenne den Sabbat eine Wonne, eine Wonne für die Seele und eine Freude für den Leib  
(aus der jüdischen Tradition)*

### Der Sabbat als Ruhekunst

Jüdische Menschen erleben den Sabbat nicht als eine Strafe, sondern als ein Geschenk. An diesem Tag dürfen die Menschen zur Ruhe kommen. An diesem Tag sollen Menschen für sich selber da sein. Die Ruhekunst besteht nicht einfach nur im Nichtstun, sondern darin, eine vollkommene Ruhe zu finden – eine innere Harmonie zu spüren, auch den Motor in sich auszuschalten. Darüber hinaus soll nicht nur der einzelne Mensch zur Ruhe kommen, sondern die gesamte Natur hat ein Recht darauf, in Ruhe gelassen zu werden .

- Du gestaltest ein Bild (Zeichnung, Collage, Foto),
- welches Ruhekunst zum Ausdruck bringt. Du
- kannst dabei auch darstellen, wie du selber
- Ruhekunst erfahren hast, oder wie du Ruhekunst
- gerne erfahren möchtest.

