Vikariatsarbeit

zum Thema:

„Auch ein Pastor braucht mal Ruhe“ –

Gedanken zur Wiederentdeckung des Sabbats im Blick auf den „Pastorensonntag“

vorgelegt von

Georg Münch

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 2

1. Der Sabbat – Tag der Ruhe (theologische Betrachtungen) 3

1.1 Begriffserklärung 3

1.2 Gedanken zum Sabbat anhand von Genesis 2,2-3 6

1.3 Gedanken zum Sabbat anhand von Exodus 20,8-11 11

1.4 Gedanken zum Sabbat anhand von Deuteronomium 5,12-15 12

1.5 Gedanken zum Sabbat anhand von Mk 2,23-2 14

1.6 Vom Sabbat zum Sonntag 17

1.7 Zwischenfazit 19

2. Der „Pastorensonntag“ – Sabbat der Pastoren (praktische Erwägungen) 21

2.1 Einleitende Bemerkungen zur besonderen Notwendigkeit des Pastorensonntags 22

2.2 Eigene Erfahrungen mit dem Pastorensonntag 23

2.3 Vom Segen des Sabbats – den Sabbat wiederentdecken 24

2.4 Möglichkeiten des Pastorensonntags (Modelle) 26

2.5 Inhalte des Pastorensonntags (Impulse für die Praxis) 27

2.6 Prophylaxe gegen Burnout? 30

3. Auswertung des Fragebogens 32

Fazit 35

Anhang:

Tabelle 1 37

Tabelle 2 38

Fragebogen 39

Literaturliste 40

Einleitung

„Der Pastorensonntag ist wie ein Phantom. Jeder hat von ihm gehört, aber noch keiner hat ihn gesehen.“ (sinngemäße Aussage eines Dozenten in Ewersbach)
Wie kommt man dazu, dem „Pastorensonntag“ eine Vikariatsarbeit zu widmen? Beim Suchen nach einem theologisch-praktischen Thema blieb ich sehr schnell mit meinen Gedanken bei dieser Thematik hängen – aus zwei Gründen:
1. Ich erfuhr in den zwanzig Jahren meines pastoralen Dienstes immer mal wieder von Problemen meiner Kollegen mit „Burn-out“, was mich sehr betroffen und nachdenklich machte. Wie kam es dazu, dass sie durch ihre Erkrankung oft für Monate nicht mehr ihren Dienst ausüben konnten?, fragte ich mich. Und wie konnte ich mich schützen und vorbeugende Maßnahmen treffen?
2. Die Schwierigkeiten und Herausforderungen bei der konkreten Umsetzung des „Pastoren-Sonntags“ in meinem Dienstalltag begleiten mich bis heute. Hier habe ich Höhen und Tiefen durchlebt, Unzufriedenheit und wohltuende Gelassenheit erfahren – und ich befinde mich immer noch auf dem Weg zu lernen, wie man seinen persönlichen Sabbat gestaltet. Auf diesem Weg möchte ich den Leser einladen, mich ein Stück zu begleiten.

Ich biete in dieser Arbeit keine umfassende Lösung an, möchte aber andere an meinen Gedanken teilhaben lassen und hoffe, dass das Bewusstsein für regelmäßige Auszeiten (Ruhezeiten) gerade auch im pastoralen Dienst wächst, man miteinander unter Kollegen über diese Thematik ins Gespräch kommt und jeder für sich eine gute und hilfreiche Regelung findet. Regelmäßige Auszeiten können eine vorbeugende Maßnahme (von sicherlich mehreren) sein, die uns hoffentlich vor einem „Ausbrennen“ im Dienst für Jesus bewahrt.

Zu meiner Vorgehensweise: Ich möchte zunächst einige theologische Betrachtungen zu meinem Ausgangsbegriff „Sabbat“ aufzeigen.
In einem zweiten Schritt möchte ich mich mit der praktischen Seite der Umsetzung des so genannten „Pastorensonntags“ auseinandersetzen, bei dem ich auch eigene Erfahrungen weitergeben werde.
Unter Punkt 3 möchte ich versuchen eine Auswertung der ausgefüllten Fragebögen meiner Kolleginnen und Kollegen zum „Pastoren-Sonntag“ vorzunehmen, die eine zusätzliche Hilfestellung oder zumindest Anregung bei der Erfassung und Umsetzung der Thematik für den eigenen Dienst als Pastor bieten soll.
Hoffentlich hören und wissen wir nicht nur von einem „Pastoren-sonntag“, sondern leben ihn auch.

1. Der Sabbat – Tag der Ruhe! (theologische Betrachtungen)

Ich werde hier – aus verständlichen Gründen – keine umfassende Abhandlung zum „Sabbat“ schreiben und auch keine ausführlichen exegetischen Betrachtungen der ausgesuchten Bibeltexte vornehmen können, sondern möchte zunächst einige – für meine Arbeit wesentlichen – Akzente setzen und dazu (nach einer Begriffserklärung) vier Bibeltexte kurz beleuchten, die m. E. wichtige Aussagen – in Bezug auf meine Fragestellung – zur theologischen Erörterung des Begriffs „Sabbat“ machen.

1.1 Begriffserklärung

Wenn man auch im Evangelischen Kirchenlexikon u. a. lesen kann: „Schon die etymologische Grundlage des Namens (gemeint ist Sabbat) Ist offen.“, und im Anschluss daran verschiedene Ableitungsvorschläge angemerkt werden[1], so finden sich doch etliche Belege, die beim

[1] Schaller, Evangelisches Kirchenlexikon, Bd.4 1.

Verbum „sbt“ von der Bedeutung „aufhören, nachlassen, ruhen“ ausgehen – u. a. auch als ein Ableitungsvorschlag im erwähnten Kirchenlexikon.[2] [3] [4]

Auch Erich Spier schreibt gleich zu Beginn seines umfangreichen Werkes „Der Sabbat“ über das Verb „schabat“: „Schabat bedeutet zunächst einfach ‚aufhören, nachlassen…“ Und etwas weiter fährt er fort: „Absolut gebraucht kann es dann auch die Bedeutung ‚(mit der Arbeit) aufhören = ruhen’ annehmen, so in den Formulierungen des Sabbatgebots … und auch in Bestimmungen zum Sabbatjahr…“[5]

Andrea J. Mayer-Haas geht sogar noch einen Schritt weiter, wenn sie schreibt: „Der ‚Siebter Tag’ genannte wöchentliche Ruhetag und der Sabbat waren wohl von ihren Anfängen an sachlich identisch. Die bereits für die Königszeit textlich belegte Bezeichnung ‚Sabbat’ stammt sehr wahrscheinlich von der hebräischen Wurzel ‚sbt’ und bezog sich auf das mit diesem Feiertag verbundene Ruhegebot.“[6]

Eine Bemerkung bei Spier ist mir für meinen persönlichen Umgang mit der Gesamtthematik als besonders bedenkenswert hängen geblieben: „Martin Buber übersetzt schabat konsequent mit ‚feiern’ und hält damit im Deutschen die beiden Aspekte ‚aufhören’ und ‚ruhen’ fest (vgl. ‚Feierabend’).“[7] Dieser Gedanke des Feierns scheint mir lohnenswert zu sein bei der weiteren Betrachtung und Umsetzung unserer Ruhezeiten. Sabbat – oder auch unser Sonntag – als gefeiertes Fest. So zitiert auch Mayer-Haas: „Der Sabbat ist für das Judentum seit nachexiliischer Zeit der Feiertag schlechthin…. Er ist das kostbare Geschenk aus Gottes Schatzkammer für Israel.“[8]

Doch auch schon in weit vorexilischen Zeiten hat der „Sabbat“ seine besondere Bedeutung für Gottes Volk als Ruhetag gehabt.

---

[2] Schaller, Evangelisches Kirchenlexikon. Bd.4 1.
[3] Jenni und Westermann, Theol. Handwörterbuch zum AT 863.
[4] Haag, Lexikon für Theologie und Kirche 1401.
[5] Spier, Der Sabbat 11.
[6] Mayer-Haas, Geschenk aus Gottes Schatzkammer 36.
[7] Spier, Der Sabbat 11.
[8] Mayer-Haas, Geschenk aus Gottes Schatzkammer 13.

So schreibt Kutsch: „Die Verankerung des Sabbatgebotes im Dekalog spricht für ein hohes Alter des Sabbats und lässt an Entstehung in der Frühzeit der Jahwegemeinde (Mose?) denken. Der Sabbat war wohl von Anfang an nicht nur Ruhetag, sondern zugleich auch Feiertag für Jahwe.“[9]

Oder Otto in Band 7 der RGG: „Der Ursprung dieses Ruhetags geht auf die Frühzeit Israels zurück.“[10]

Ähnlich auch Schaller: „Die … Bezeichnung Sabbat für den 7. Wochentag gehört daher wohl schon in vorexilische Zeit.“[11]

Zu Beginn seines Artikels nennt er den Sabbat als 7. Tag der Woche und als Ruhetag „eine der grundlegenden religiösen und sozialen Institutionen des Judentums“ und als „Hauptkennzeichen (neben der Beschneidung) jüdischer Identität.“[12] Dies ist vor allem in Israels Geschichte dort zu sehen, wo diese Identität auf dem Spiel stand. So gewann das Halten des Sabbats besonders in exilisch-nachexilischer Zeit eine immer größere Bedeutung, „weil die Katastrophe des Exils ja nicht zuletzt auf den ständigen Sabbatbruch zurückgeführt wurde.“[13] [14]

In diesem Zusammenhang kann man vielleicht auch ein bekanntes Zitat von Achad Haam verstehen: „Mehr als Israel den Sabbat bewahrt hat, hat der Sabbat sie bewahrt.“[15]

Während Schaller jedoch der Auffassung ist, dass die Entstehung des Sabbats unklar ist[16], Körting mit Spieckermann von einem umstrittenen Ursprung des Sabbats im Alten Testament schreiben[17] und Mayer-Haas formuliert, dass die Anfänge des Sabbats in Israel im Dunkeln liegen[18] (so auch Noth[19]), vermerkt Spier in seinem Buch: „Den Vätern Israels

---

[9] Kutsch, Die Religion in Geschichte und Gegenwart 1259.
[10] Otto, Religion in Geschichte und Gegenwart 712.
[11] Schaller, Evangelisches Kirchenlexikon 2.
[12] Ebd., 1+2.
[13] Spier, Der Sabbat 18+21.
[14] Vgl. Mayer-Haas, Geschenk aus Gottes Schatzkammer 43.
[15] Spier, Der Sabbat, 11.
[16] Schaller, Evangelisches Kirchenlexikon, 1.
[17] Körting/Spieckermann, Theol. Realenzyklopädie (TRE) 518.
[18] Mayer-Haas, Geschenk aus Gottes Schatzkammer 33.
[19] Noth, Das zweite Buch Mose: Exodus. 131.

war die Herkunft des Sabbat nie zweifelhaft: Er ist Gottes Geschenk an Israel, in der Schöpfung vorgesehen, am Sinai als Gebot verkündet.“[20]
Mit diesem Gedanken, den ich persönlich unterstütze, möchte ich zu meinem nächsten Unterpunkt überleiten und mich dem ersten Bibelwort widmen.
Denn wenn auch es schwierig sein mag die genauen historischen Verortungen zu finden, zeigt das Wort Gottes doch m. E. deutlich auf, wo oder besser gesagt bei wem wir die Herkunft des Sabbats zu suchen haben.

1.2 Gedanken zum Sabbat anhand von Genesis 2,2-3

„Und Gott hatte am siebten Tag sein Werk vollendet, das er gemacht hatte; und er ruhte am siebten Tag von seinem ganzen Werk, das er gemacht hatte. Und Gott segnete den siebten Tag und heiligte ihn, denn an ihm ruhte er von seinem ganzen Werk, das Gott schuf, als er es machte.“[21]

Interessant scheint mir zunächst einmal, dass Gerhard von Rad in Bezug auf diese Textstelle von „Schöpfungssabbat“ schreibt[22], obwohl der Eigenname hier noch nicht vorkommt. Ebenso Bräumer[23]. Offensichtlich sehen auch sie hier bereits das Prinzip des Sabbats begründet. Auch Westermann findet: „dass der Sabbat hier deutlich anklingt“,[24] wenn auch von seiner Einsetzung hier keine Rede sein kann. Auch für mich liegt in diesen Worten die Entstehung des Sabbats begründet – wenn eben auch noch nicht verkündet –, so, wie Spier es weiter oben formuliert hat – und auch wenn er vom Namen her noch nicht so genannt wird. Zugleich verstehe ich diese Aussage auch als eine Art Zugrundelegung eines göttlich gewollten Prinzips der Arbeits-

---

[20] Spier, Der Sabbat 13.
[21] Gen.2,2+3, Bibelübersetzung Schlachter 2000
[22] von Rad, Das erste Buch Mose (ATD) 48+49.
[23] Bräumer, Das erste Buch Mose 62.
[24] Westermann, Genesis 235.

unterbrechung durch eine Zeit der Ruhe und des Ausruhens, das über das an Israel vermittelte Sabbatgebot hinauszuweisen scheint, also auch für uns Nichtjuden ein Angebot und Geschenk Gottes darstellt. Siehe dazu auch die Ausführungen von Keil, der sogar noch eine geradezu unendliche Perspektive, von der auch Bräumer[25] und Jung[26] schreiben, in den Blick nimmt: „Im Gegenteil, der Sabbat der Israeliten hat selbst eine tiefere, in der Natur und Entwicklung der geschaffenen Welt begründete Bedeutung nicht bloß für Israel, sondern für die ganze Menschheit, ja für die gesamte Schöpfung. Da die ganze irdische Schöpfung in den Wechsel der Zeit und unter das Gesetz der zeitlichen Bewegung und Entwicklung gestellt ist, so bedürfen alle Geschöpfe nicht nur bestimmter, wiederkehrender Ruhezeiten, um sich zu erholen, zu erquicken und neue Kraft für neue Entwicklung zu sammeln, sondern sie streben auch einem Ziele entgegen, wo alle Unruhe der Bewegung sich in die selige Ruhe der Vollendung ihres Daseins auflösen wird.“[27] Und auch Westermann sieht hier einen Rhythmus entstehen, „der auch für das Geschöpf gültig sein wird.“[28]
Etwas weiter behauptet er sogar, dass der siebte Schöpfungstag über den israelitischen Sabbat weit hinausweist: „Hier ist mehr gemeint als der Sabbat.“[29]
Der siebte Tag der Schöpfungswoche scheint ein besonderer Tag zu sein. Während Gott an allen anderen sechs Tagen „arbeitet“, seiner Kreativität freien Lauf lässt, ruht (2x im Text erwähnt) er an diesem Tag. Braucht Gott eine Atempause? Ist er so erschöpft, dass er Ruhe benötigt? Wohl kaum. Er nimmt sich Zeit sein Werk, seine Schöpfung zu genießen[30], „wie ein großer Maler, der ein Meisterwerk vollendet hat

---

[25] Bräumer, Das erste Buch Mose 62.
[26] Jung, Die Zehn Gebote 44.
[27] Keil, Genesis und Exodus 28.
[28] Westermann, Genesis 234.
[29] Ebd., 236.
[30] Delitzsch, Neuer Kommentar über die Genesis 70.

und nun zurücktritt, um sein Werk zu bewundern“ [31] und setzt für den Menschen einen besonderen Maßstab.
Gott benötigt keine Auszeit, um sich auszuruhen, im Gegenteil, sein Weiterwirken ist ja an anderen Schriftstellen deutlich bezeugt (z. B. Joh.5,16f).[32] Aber wir Menschen brauchen solche Zeiten – immer wieder, in wiederkehrenden Abständen.
Gott setzt mit dem siebten Tag ein Zeichen. Er hat etwas mit ihm vor. Zimmerli sieht im Bericht über diesen Tag sogar die Erschließung einer „geheimen Zielrichtung des ganzen Schöpfungsvorganges“.[33]
Gott „segnet“ ihn zunächst einmal. Wie können wir dies verstehen? Mit seinem Segen füllt Gott diesen Tag „mit Kraft und Wirkung“, die von ihm ausstrahlen sollen „auf die Woche, die ihm vorangeht und nachfolgt“.[34] Durch den Ruhetag soll also Gottes guter Segen wirksam werden und Kraft schenken für den „Alltag“ der vor einem liegenden Woche. Zimmerli spricht hier von „Lebenskräften“, die Gott in diesen Tag hineinlegt und die dann von ihm ausgehen können.[35]
Keil sieht hierin ein „reales Mitteilen von Kräften des Heils, der Gnade und des Friedens…“[36].
Und Bräumer formuliert: „Segnen umschließt Kraft und Fruchtbarkeit, das heißt, im Segnen des siebten Tages wird diesem eine Kraft verliehen, die ihn für das Menschendasein fruchtbar macht.“[37]
Diesen Gedanken finden wir auch bei Westermann.[38]
Allerdings muss man sich auch diesem Segen aussetzen.
So merkt Delitzsch folgendes an: „Die göttliche Segnung begabte den Tag mit einem aus der Ruhe des Schöpfers fließenden Schatze der Gnade, welcher sich dem Feiernden erschließt…“[39]

---

[31] Mac Arthur, Der Kampf um den Anfang 204.
[32] Thilo, Das AT ausgelegt für Bibelleser 8.
[33] Zimmerli, Zürcher Bibelkommentare 89.
[34] Frey, Das Buch der Anfänge 19.
[35] Zimmerli, Zürcher Bibelkommentare 91.
[36] Keil, Genesis und Exodus 28.
[37] Bräumer, Das erste Buch Mose 63.
[38] Westermann, Genesis 237.
[39] Delitzsch, Neuer Kommentar über die Genesis 71

Weiter „heiligt“ Gott den siebten Tag, er sondert ihn aus, „d. h. er macht ihn zu Gottes Eigentum, Gottes heiligem Bezirk,“ so Frey weiter.[40]
Der hebräische Ausdruck „qedesch“ für „heiligte“ kommt hier zum ersten Mal in der Schrift vor. Zum ersten Mal wird hier etwas heilig genannt.[41]
Der siebte Tag ist also anders als die anderen sechs Tage. Er ist einzigartig und unterscheidet sich von ihnen deutlich.[42] Mit ihm stellte Gott den Arbeitstagen einen Ruhetag gegenüber und schuf dadurch „eine Ordnung, in der die Zeit, in alltägliche und heilige, in Arbeits- und Ruhezeiten gegliedert ist.“[43] Siehe dazu auch Westermann.[44]
Aus dieser Handlung Gottes jedoch gleich ein Gebot der Heiligung des siebten Tages abzuleiten, geht über den Text hinaus. Ein solches Gebot ist hier zunächst mit keinem Wort erwähnt.[45]
Vielleicht haben wir es dennoch gerade in unserer heutigen Zeit besonders nötig, daran erinnert zu werden, „dass es innerhalb der geschaffenen Welt einen Ort oder genauer, eine ausgesonderte Zeit göttlichen Eigenbesitzes gibt, in der Kräfte göttlichen Segens liegen.“[46]
So mag nun bereits der Verlauf der Schöpfungswoche einen deutlichen Hinweis darauf geben, was sich unser Schöpfer bei der Gestaltung von Arbeits- und Ruhezeiten gedacht und für den Menschen als segensreich „vorgelebt“ hat.
Überhaupt scheinen die obigen Aussagen alle darauf abzuzielen, dass das Segnen und Heiligen des siebten Tages ihn, obwohl – oder vielleicht gerade weil Gott selbst hier der Handelnde ist, zu einer „Gabe an die Menschen“ macht.

---

[40] Frey, Das Buch der Anfänge19.
[41] Mac Arthur, Der Kampf um den Anfang 199.
[42] Westermann, Genesis 235.
[43] Bräumer, Das erste Buch Mose 63+64.
[44] Westermann, Genesis 236.
[45] Zimmerli, Zürcher Bibelkommentare 93.
[46] Ebd., 92.

„Die Gabe einer Daseinsordnung, in der der Auftrag, das übrig Geschaffene durch seine Arbeit zu beherrschen, eingegrenzt wird durch das im Heiligen und Segnen des siebten Tages Angedeutete.“, so Westermann.[47]
Eine Bemerkung am Rande in Bezug auf unsere Arbeit ist mir hier noch wichtig: Wenn wir hier ein Vorbild für unsere menschliche Woche sehen, die ja auch aus Arbeit und Ruhen besteht oder bestehen sollte, muss man mit Delitzsch übereinstimmen, wenn er darauf hinweist, dass auch unsere menschliche Arbeit in besonderer Weise geadelt wird im Blick auf Gottes Wirken in der Schöpfung.[48] Dies sieht auch Bräumer so: „Da das sechstägige Schaffen Gottes >>Arbeit<< heißt, bekommt das, was für den Menschen Arbeit bedeutet, einen nicht hoch genug zu schätzenden Wert. Das hebräische Wort für Arbeit geht auf ein Grundwort zurück, das >>senden<< bedeutet. Arbeit ist Sendung und Auftrag.“[49] Beides – Arbeit und Ruhen – bekommt also von Gott her seinen für den Menschen besonderen Sinn und Wert.
Nachdenkenswert fand ich für mein zu behandelndes Thema zudem die Aussage bei Bräumer, dass für den geschaffenen Menschen die erste Lebenswoche mit einem Ruhetag begann. Er sollte „aus der Ruhe heraus an seine Arbeit gehen.“[50]

Fassen wir kurz zusammen: Mit dem Handeln Gottes am siebten Tag der Schöpfungswoche sind wir herausgefordert und beschenkt zugleich. Der Rhythmus von Arbeit und Ruhe ist für unser Menschsein notwendig. Hier hat unser Schöpfer die Grundlage gelegt für ein Leben der Ausgewogenheit.

---

[47] Westermann, Genesis
[48] Delitzsch, Neuer Kommentar über die Genesis 70.
[49] Bräumer, Das erste Buch Mose 63.
[50] Ebd., 64.

1.3 Gedanken zum Sabbat anhand von Exodus 20,8-11

„Gedenke an den Sabbattag und heilige ihn! Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun; aber am siebten Tag ist der Sabbat des HERRN, deines Gottes; da sollst du kein Werk tun; weder du , noch dein Sohn, noch deine Tochter, noch dein Knecht, noch deine Magd, noch dein Vieh, noch dein Fremdling, der innerhalb deiner Tore lebt. Denn in sechs Tagen hat der HERR Himmel und Erde gemacht und das Meer und alles, was darinnen ist, und er ruhte am siebten Tag; darum hat der HERR den Sabbattag gesegnet und geheiligt.“[51]

Das vierte Gebot setzt eine Kenntnis des Sabbats voraus. Israel soll an ihn gedenken und ihn aus diesem Gedenken heiligen, d. h. als einen besonderen Tag entsprechend begehen. Das Gebot selbst wird jedoch erst hier – am Sinai – an das Volk herangetragen und von ihm verlangt. Der Hinweis des Gedenkens scheint die Gefahr im Blick zu haben, diesen Tag zu übersehen oder nicht zu beachten, so Noth.[52]
Dabei scheint es mir hier fast mehr eine Einladung Gottes zu sein, innezuhalten von aller Arbeit und mit Gott seinen Tag, der somit auch zu ihrem Tag wird, zu feiern.
So weist Keil in Bezug auf den Sabbat auf die mögliche Bedeutung „Feierer“ hin.[53] Diese Feier nun dient – so Keil weiter – der Erquickung und Erholung, eine Art Vorgeschmack auf den Himmel.[54] Oder wie Jung meint: „Der Sabbat war zur Erholung und zur Entstressung vorgesehen. Den Sabbat halten bedeutet, mit allem innezuhalten, was man bisher getan hat…. Der Sabbat gibt Zeit zu atmen, wieder zu Atem zu kommen.“[55] In diese einladende Freistellung von aller Arbeit sind alle eingeschlossen, auch die Knechte und Mägde, die Fremdlinge, die sich unter dem Volk befinden, ja sogar das Vieh.

---

[51] Ex.20,8-11, Bibelübersetzung Schlachter 2000
[52] Noth, Das zweite Buch Mose: Exodus. 132.
[53] Keil, Genesis und Exodus 513.
[54] Ebd., 514.; vgl. auch Bräumer, Das erste Buch Mose 62.
[55] Jung, Die Zehn Gebote 41.

Die Ruhe soll niemand vorenthalten werden. Sie ist auch ein Zeichen der Barmherzigkeit, die man seinen Bediensteten schuldig ist.[56] Die Bedürfnisse des (Mit-) Menschen werden in den Blick genommen. Damit ist aber der Sabbat als Institution durchaus als Provokation auszufassen, meint Dohmen und führt aus: „Arbeit und Ruhe werden nicht wie in der Antike – und besonders im Orient – zwischen Menschen, wie z. B. Herren und Sklaven verteilt, sondern zwischen Arbeitstagen und Ruhetagen.“[57]
Die Begründung, die Gott seinem Volk gibt, liegt in seinem Schöpfungshandeln verankert, ist also schöpfungstheologisch zu verstehen und weist hin auf den Beginn der Menschheitsgeschichte, als Gott selbst am siebten Tag ruhte. Hier nimmt Gott also Bezug zu seiner Schöpfungsordnung und weist sein Volk neu darauf hin.
Die Aufnahme des Sabbatgebots in den Dekalog sowie die schöpfungstheologische Begründung sind für mich weitere Indizien, dass Gott dieses Prinzip von Arbeit und Ruhe nicht als Monopol für Israel angesehen hat. Während man in der Wiederholung (Dt.5) noch an einen „Nationalgedenktag“ für Israel sehen kann, weist die Begründung hier doch weit darüber hinaus, die Dohmen als „kosmische Größenordnung“ umschreibt[58].
Auch andere der sog. Zehn Gebote haben ja durchaus für uns heute in unserer Gesellschaftsordnung ihre Verankerung gefunden (z. B. „Du sollst nicht töten!“), sind also vom Prinzip ihrer Aussagen nicht primär Israels Gebotskatalog geblieben.

1.4 Gedanken zum Sabbat anhand von Deuteronomium 5,12-15

„Halte den Sabbattag und heilige ihn, wie es dir der HERR, dein Gott, geboten hat! Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun; aber am siebten Tag ist der Sabbat des HERRN, deines Gottes;

---

[56] Thilo, Das AT ausgelegt für Bibelleser 213.
[57] Dohmen, Exodus 19-40 120.
[58] Ebd., 119.

da sollst du kein Werk tun, weder du, noch dein Sohn, noch deine Tochter, noch dein Knecht, noch deine Magd, noch dein Rind, noch dein Esel, noch all dein Vieh, noch dein Fremdling, der innerhalb deiner Tore ist, damit dein Knecht und deine Magd ruhen wie du.
Denn du sollst bedenken, dass du auch ein Knecht gewesen bist im Land Ägypten, und dass der HERR, dein Gott, dich von dort herausgeführt hat mit mächtiger Hand und ausgestrecktem Arm. Darum hat dir der HERR, dein Gott, geboten, dass du den Sabbattag halten sollst.‘[59]

Bei der Wiederholung des Dekalogs werden die Israeliten auch an etwas erinnert. Hier jedoch nicht an die Schöpfungsgeschichte und das Ruhen Gottes am siebten Tag, sondern an ihre Errettung aus der Sklaverei in Ägypten. Sie selbst kennen das Sklave Sein aus eigener leidvoller Erfahrung.[60] Während also in Ex.20 Gott als Schöpfer auftritt, spricht Er hier als ihr Erlöser.[61] Das Halten des Sabbats sollte ihnen dabei helfen, an Gottes Geschenk der Erlösung und die damit geschenkte Ruhe zu denken, die Er ihnen verschafft hatte.[62]
Damit verbunden mag auch eine Hilfe zur Reflektion dieses wichtigen Ereignisses aus der Vergangenheit gewesen sein, wie Jung vermutet.[63] Und er schreibt weiter: „So gesehen ist der Sabbat auch wie eine Wiederholung der Befreiung aus Ägypten: Denen, die unter Druck leben, wird eine Ruhepause gewährt.“[64]
Es ist nun richtig, wenn von Rad schreibt: „Von irgendwelchen kultischen Feiern an diesem Tag hören wir kein Wort.“[65] Dennoch erscheint es mir vom Argument her zu schwach zu sein, dass sich Israels Halten des Sabbats im Ruhen von der Arbeit und „einer

---

[59] Dt.5,12-15, Bibelübersetzung Schlachter 2000
[60] Jung, Die Zehn Gebote 40.
[61] Thilo, Das AT ausgelegt für Bibelleser. 213.
[62] Keil, Genesis und Exodus 515.
[63] Jung, Die Zehn Gebote 41.
[64] Ebd., 41.
[65] von Rad, Das Fünfte Buch Mose (ATD). 42.

bekenntnishaften Rückgabe des Tages an Jahwe“ erschöpft haben soll.[66] Wie stellt er sich diese bekenntnishafte Rückgabe vor?
M. E. fordert das doppelte Sabbatgebot mit seinen beiden markanten Begründungen (Schöpfungsordnung und Befreiung) zu einer besonderen Rückbesinnung und Ausrichtung auf Jahwe heraus, die sich in irgendeiner Weise auch in einer Art Gottesdienst ausgedrückt haben mag.
„Sabbat bedeutete Freiheit.“[67] Freiheit will gefeiert werden. Dem Befreier soll gedankt werden. Gott selbst verschafft seinem Volk Freiheit, derer man sich zeichenhaft durch den Ruhetag bewusst werden soll. So schreibt auch Kutsch in seinem Artikel im 5. Band des RGG: „Der Sabbat war wohl von Anfang an nicht nur Ruhetag, sondern zugleich Feiertag für Jahwe.“[68]
Zusammengefasst kann festgestellt werden, dass es auch in den Formulierungen des Sabbatgebotes im Dekalog letztlich nicht um einen spezifischen Wochentag geht, sondern um das Prinzip der Schöpfungsordnung, „das eine gesunde Taktfrequenz in einem 6-zu-1 Erholungs-Rhythmus vorgibt.“[69]

1.5 Gedanken zum Sabbat anhand von Markus 2,23-28

„Und es begab sich, dass er am Sabbat durch die Kornfelder ging. Und seine Jünger fingen an, auf dem Weg die Ähren abzustreifen. Da sprachen die Pharisäer zu ihm: Sieh doch, warum tun sie am Sabbat, was nicht erlaubt ist? Und er sprach zu ihnen: Habt ihr nie gelesen, was David tat, als er Mangel litt und er und seine Gefährten Hunger hatten, wie er zur Zeit des Hohenpriesters Abjatar in das Haus Gottes hineinging und die Schaubrote aß, die niemand essen darf als nur die Priester, und auch denen davon gab, die bei ihm waren?

---

[66] Von Rad, Das Fünfte Buch Mose 42.
[67] Jung, Die Zehn Gebote 40.
[68] Kutsch, Die Religion in Geschichte und Gegenwart 1259.
[69] Jung, Die Zehn Gebote 45.

Und er sprach zu ihnen: Der Sabbat wurde um des Menschen willen geschaffen, nicht der Mensch um des Sabbats willen.
Also ist der Sohn des Menschen Herr auch über den Sabbat.“[70]

Zunächst eine kurze Vorbemerkung: Anders als Gnilka[71] in seinem Kommentar, gehe ich mit meinem Schriftverständnis von einer Einheit des gesamten Abschnitts aus.
Diesen Text habe ich aus zwei Gründen gewählt. Zum einen soll er stellvertretend für andere Texte des NT stehen, die ebenfalls Bezug zum Sabbat nehmen – auf die ich aber nicht alle eingehen kann.
Zum zweiten macht m. E. besonders dieser Text etwas sichtbar, was mir bei meiner Fragestellung sehr wesentlich erscheint.
Er lässt durch Jesus selbst erklären, wozu der Sabbat geschaffen wurde, nämlich um des Menschen willen – zu seinem Wohl und Nutzen, natürlich immer in Bezug zur Gottesgemeinschaft, aber nicht als Joch, dass den Menschen versklavt. Dies formuliert auch Gnilka in seinem Kommentar: „Der Mensch darf nicht dem Sabbat ausgeliefert und zu dessen Sklaven gemacht werden“.[72] Auch Jung hat das Wohlergehen des Menschen im Blick, wenn er über den Zweck des Sabbats schreibt.[73]
Im Blick auf die aufgebrachten Pharisäer kommt er zu dem Schluss: „Die Pharisäer waren darum mehr besorgt, den Sabbat nicht zu brechen, als darum ihn wirklich zu heiligen.“[74]
Die Pharisäer sehen im Abstreifen der Ähren den Bruch der Sabbatruhe vollzogen, da dies als Erntearbeit angesehen wurde.[75] Und entsprechend tadeln sie dies Verhalten, sprechen dabei jedoch nicht die Verursacher selbst, sondern Jesus an.

---

[70] Mk.2,23-28; Bibelübersetzung Schlachter 2000
[71] Gnilka, Evangelium nach Markus (EKK) 119+120.
[72] Ebd., 123.
[73] Jung, Die Zehn Gebote 43.
[74] Ebd., 43.
[75] Gnilka, Evangelium nach Markus 121+122.

Von ihm wird allerdings nicht berichtet, dass er in gleicher Weise das Sabbatgebot übertreten hatte.
Jesus argumentiert mit einer Gegenfrage, eine damals durchaus übliche Vorgehensweise, und stellt eine Beziehung zu einer alttestamentlichen Geschichte her. Dadurch eröffnet er eine neue Perspektive für die kritisch anfragenden Pharisäer. Gnilka schreibt dazu: „Der Akzent ist eindeutig auf das Tun Davids verlegt, der sich die Freiheit des Essens nimmt und sie seinen Gefährten gewährt…. Die Korrespondenz zwischen Jesus und den Jüngern und David und seinen Gefährten besteht darin, dass jeweils eine Freiheit ermöglicht wird, die das Gesetz durchbricht. Die Sabbatfrage ist ausgeweitet.“[76] Und erhält damit auch eine neue Richtung. Denn Jesus hebt hier ja nicht den Sabbat auf, er erklärt ihn nicht für ungültig, sondern er legt ihn aus und bringt scheinbar vielmehr den „ursprünglichen Willen Gottes“ wieder zur Geltung.[77]
Dies zeigt sich m. E. auch bei den anderen Begebenheiten, an denen Jesus z. B. am Sabbat heilt und damit die Heilsbedeutung des Sabbats unterstreicht.[78]
Die vielen Ausführungsbestimmungen und Einzelgebote zur Sabbatpraxis (Halacha) waren – salopp gesagt – demnach eher nicht im Sinne des Erfinders, zumindest nicht dort, wo sie das Wohlergehen des Menschen außer Acht ließen.
Zumal sie durchaus – je nach religiöser Gruppierung – unterschiedlich, teilweise sogar gegensätzlich ausgelegt und interpretiert werden konnten.[79] Robert Goldenberg schreibt nach einer scheinbar umfangreichen Recherche dazu: „…aber all diese Nachrichten zusammengenommen legen wiederum nahe, dass es unter den Juden keine einheitliche Auffassung über die Sabbatruhe gab.“[80]

---

[76] Gnilka, Evangelium nach Markus 122.
[77] Ebd., 123.
[78] Schaller, Evangelisches Kirchenlexikon 5.
[79] Ebd., 4.
[80] Goldenberg, TRE 521.

So kann auch festgehalten werden, dass Jesus keineswegs gegen die Sabbatgesetzgebung verstoßen hat, sondern allenfalls gegen Lehrmeinungen zum Sabbatgebot.[81] Spier sieht bei Jesus hier ein Ringen um den Sabbat, nicht ein Kämpfen gegen den Sabbat.
Wenn man an dieser Stelle noch einen Blick in den Kontext eines Paralleltextes wirft, nämlich in Mt.11,28-12,8, so könnte man in Bezug auf den Anspruch Jesu sogar noch weiter gehen, wie u. a. auch Kessler in seinem Buch, auf das ich später noch näher eingehen werde, festgestellt hat. Indem Jesus einlädt zu ihm zu kommen und Ruhe zu finden (Ziel des Sabbats), macht er deutlich, dass er nicht nur der Herr über den Sabbat, sondern der wahre Sabbat ist.[82]

1.6 Vom Sabbat zum Sonntag

Auf die kirchengeschichtliche und theologische Entwicklung vom „jüdischen Sabbat“ zum „christlichen Sonntag“ vermag ich aus Zeit- und Platzgründen nicht einzugehen. Nur einige wenige kurze Anmerkungen und Stimmen dazu:

- „Die ersten urchristlichen Gruppen behielten den Sabbat zunächst bei (Kol.2,16), in judenchristlichen Gemeinden teilweise bis in das 4.Jh. hinein. Im Verlauf des 2.Jh. setzte sich die schon in ntl. Schriften (Apg.20,7) belegte Auferstehungsfeier am Sonntag-morgen oder –abend vielerorts durch.“[83] Man kann allerdings nicht von einer Einsetzung des Sonntags durch Jesus selbst reden.[84]
- Eine „grundlegende Abkehr vom Sabbat setzt gegen Ende des 1. Jh.s ein und verbreitet sich seit dem 2.Jh. In Abgrenzung vom Sabbat wird der Sonntag als Auferstehungstag gefeiert… Die Verehrung des Sabbats ist damit aber christlich keineswegs beendet.“[85]

---

[81] Spier, Der Sabbat 24.
[82] Kessler, Der Befehl zum Faulenzen 41.
[83] Volp, RGG 716.
[84] Mayer-Haas, Geschenk aus Gottes Schatzkammer 641.
[85] Schaller, Evangelisches Kirchenlexikon 5.

- In Bezug auf die spätere Feier des Sonntags als Tag der Auferstehung Jesu für die Christen erscheint mir der Hinweis interessant, dass im Russischen die Worte für Sonntag und Auferstehung identisch sind.
- „Der den Sabbat als Hauptfeiertag ablösende Sonntag gewinnt im Lauf der Zeit dabei selbst wieder Sabbatcharakter.“[86]
- „Man merkt, dass der Sabbat seit dem 2. Jahrhundert in der Großkirche bereits offiziell erledigt und als eine spezifisch jüdische Sache abgetan war.“[87] Jedoch ging es bei der sonntäglichen Feier mehr um die gemeinschaftliche Begehung des Gedächtnismahls und die Erinnerung an Jesu Auferstehung und weniger um die Begehung eines Ruhetags. Dies bildet sich erst später heraus.[88]
- So schreibt Mayer-Haas weiter: „Bis zur Einführung des Sonntags als offiziellem Feiertag des römischen Reiches durch Konstantin im Jahre 321 n. Chr. und der infolgedessen stattfindenden staatlich-kirchlichen Erziehung zur Sonntagsruhe wurde der christliche Gottesdiensttag auch unter Christen nicht als Ruhetag angesehen und trat so in dieser Hinsicht nicht in Konkurrenz zum Sabbat. Der Sonntag galt nicht als neuer christlicher Sabbat.“[89]
  Dies mag man damals so gesehen haben. Für mich stellt sich dennoch die Frage inwieweit man unseren heutigen Sonntag als freien und zu feiernden Tag mit dem Prinzip und Anliegen des Sabbats füllen kann oder vielleicht sogar füllen sollte.
- Spier sieht in der Debatte um Sabbat und/oder Sonntag eine „Familienstreitigkeit“ und zeigt in dem Prozess der Sabbatrezeption seitens der Kirche vier Typen auf[90], die ich hier gerne anfügen möchte ohne sie jedoch näher zu erläutern:

---

[86] Schaller, Evangelisches Kirchenlexikon 6.
[87] Rohrdorf, zitiert bei Mayer-Haas, Geschenk aus Gottes Schatzkammer 626.
[88] Ebd., 642.
[89] Ebd., 644.
[90] Spier, Der Sabbat 109.

I. Der Sabbat ist einziger Feiertag auch der Christen.
II. Sabbat und Sonntag stehen als Feiertage nebeneinander.
III. Der Sonntag verdrängt den Sabbat unter Ablehnung aller Bezüge auf den jüdischen Sabbat.
IV. Der Sonntag wird unter Aufnahme inhaltlicher und formaler Aspekte des Sabbats gestaltet.

Für bedenkenswert halte ich an der Stelle ebenfalls einige Gedanken, die Ferdinand Hahn in seinem Aufsatz „Schabbat und Sonntag“ (1986) festgehalten hat. Spier hat Hahns Fazit in sein Werk folgendermaßen aufgenommen:[91]
„1) Schabbat und Sonntag stehen nicht nur in geschichtlicher Kontinuität zueinander, sondern in einer ganz engen inneren Verbindung.

2) Schabbat und Sonntag stehen im Lichte des Schöpfungshandelns Gottes. Sie sind Zeichen seiner Güte für die gesamte Menschheit und der von ihm gewahrten Lebensordnung.

3) Der Sabbat ist ein Gedächtnis der besonderen Geschichte Gottes mit Israel, die in der Erwählung des Volkes und der Rettung aus Ägypten ihren Anfang nahm und wirkungsmächtig blieb.

4) Der Schabbat weist über Schöpfung und Erwählung hinaus auf die Vollendung des geschichtlichen Handelns Gottes.

5) Der Sonntag ist aufgrund des Wirkens Jesu und seiner Auferstehung in besonderer Weise zum Zeichen für das Heilshandeln Gottes in unserer Welt geworden und erinnert daran, dass Gott uns Menschen Leben und Zukunft gewähren will.“

---

[91] Zitiert bei Spier, Der Sabbat 133f.

Schließen möchte ich diesen Unterpunkt mit folgendem Zitat von Gregor Nyssa, das zum Nachdenken anregt:
„Mit was für Augen blickst du denn den Herrentag an, der du den Sabbat nicht in Ehren hieltest? Oder weißt du nicht, dass diese Tage Brüder sind?“[92]

1.7 Zwischenfazit

Wir mögen als Christen wohl vom Gebot des Sabbats befreit sein (Röm.14,5), aber auch uns gilt der gute, von Gott verordnete Rhythmus, „den Gott seinen Geschöpfen als Schöpfungsordnung gegeben hat: Sechs Tage Arbeit - einen Tag Ruhe!“[93] Da spielt es m. E. eine untergeordnete Rolle, ob dies nun der Samstag, der Sonntag oder gar der oft für Pastoren übliche Montag als „Pastorensonntag“ ist. Es geht um das Prinzip – das Prinzip des Sabbats, der von den Juden als Geschenk Gottes angesehen wird und mit dem Ruhe und Festfreude einhergehen. Somit sollte auch klar sein, dass es beim Halten des Sabbat wie auch beim Halten des Sonntags nicht um ein schwer zu tragendes Joch, um „eine harte Pflicht und Last“ geht, sondern um eine Hilfestellung zum Wohlergehen und zur Freude des ganzen Menschen.[94]
Beide – Sabbat wie Sonntag – haben ihre Würde, ihren Wert und ihre Berechtigung, weil beide letztlich auf Gott selbst und sein Wirken hinweisen.
So zitiert auch Spier in seinem Werk aus einer Kirchenordnung aus dem 4. Jahrhundert: „Den Sabbat und den Herrentag verbringt in Festfreude, weil der eine das Gedächtnis der Schöpfung, der andere dasjenige der Auferstehung ist.“[95]

---

[92] Spier, Der Sabbat 109.
[93] Jung, Die Zehn Gebote 45.
[94] Hahn, zitiert bei Mayer-Haas, Geschenk aus Gottes Schatzkammer 20.
[95] Spier, Der Sabbat 114.

„Rabbiner Dr. Altmann hat die Fülle des Sabbat durch ein Notarikon [96] recht treffend zum Ausdruck gebracht:

SCHalom Frieden
B eracha Segen
T ikwa Hoffnung“[97]

Wäre es für uns Christen nicht möglich diese Fülle des Sabbats ein wenig zu erschließen? Auch Lea Fleischmann stellt sich im Grunde diese Frage, nur anders formuliert: „Wenn dem Schabbat ein so wunderbares Geheimnis umgibt, warum hat das Christentum, das von der jüdischen Wurzel ausging, nicht versucht, dieses Geheimnis zu ergründen.“[98] Darum – um eine Art Wiederentdeckung des Geheimnisses des Sabbats besonders für uns Pastoren – soll es im zweiten Hauptpunkt gehen. Ich hoffe, dass durch meine bisherigen Ausführungen die Grundlage eines „Pastorensonntags“ erkennbar wurde, auf den ich nun eher praktisch näher eingehen möchte.

2. Der „Pastorensonntag“ – Sabbat der Pastoren (praktische Erwägungen)

Auch wenn ich im Folgenden speziell den „Pastorensonntag“ thematisiere, liegt es mir fern einen festgelegten Ruhetag zu einer Norm zu erheben. Wie die folgenden Zeilen hoffentlich deutlich machen, kommt es mir auch hier mehr auf ein Prinzip an (regelmäßige Ruhe- bzw. Auszeiten), das einer konkreten Umsetzung in unserem Alltag bedarf.

---

[96] **Notarikon** ist ein hebräisches Akronym. Es handelt sich dabei um eine Methode, jeden Anfangs- oder Schlussbuchstaben eines Wortes für ein anderes Wort zu stellen, woraus sich Wörter oder Sätze ergeben.

[97] Spier, Der Sabbat 108.

[98] Fleischmann, Schabbat 151.

Fest steht: auch unsere Arbeit muss mal aufhören, angehalten, unterbrochen werden. Auch wir Pastoren benötigen Ruhezeiten, Auszeiten, einen Feierabend.

2.1 Einleitende Bemerkungen zur besonderen Notwendigkeit des Pastorensonntags

Als Pastoren gehören wir einer Berufsgruppe an, die besonderen Herausforderungen gegenübersteht – zu vergleichen vielleicht mit Ärzten oder Einsatzkräften von Polizei und Feuerwehr.
Ein Hirte ist für seine Schafe da – und das nicht nur von 08.00 bis 17.00 Uhr oder 40 Stunden die Woche. Notsituationen können auch frühmorgens, spätabends oder sogar nachts auftreten, wo Menschen die Hilfe ihres Hirten benötigen.
Wir haben mit Menschen und ihren Bedürfnissen und Empfindungen zu tun, nicht mit totem Material. Das fordert in besonderer Weise heraus.
In Anbetracht der geistlichen Dimension unseres Dienstes ist es deshalb besonders wichtig, in unserer Arbeit auf Erholungs- und Auszeiten zu achten und den Wert eines Ruhetages im Ablauf der Woche (neu) zu erkennen.
Gerade diese geistliche Dimension hat Friedbert Neese offensichtlich im Blick, wenn er in einem Artikel schreibt: „Um in die Geheimnisse Gottes einzutauchen, benötigen Menschen Zeiten der Stille, täglich Minuten, aber im Jahresablauf auch Tage, die für Gott reserviert sind. Es ist wichtig, ja unerlässlich für Pastoren, manchmal stillzustehen.“[99]
Hieraus scheint sich m. E. auch die besondere Notwendigkeit eines regelmäßigen Ruhetages bzw. Ruhezeiten für Pastoren zu ergeben.
Zu diesem Ergebnis kommt auch Kessler – auch wenn er in seinem Buch nicht speziell nur die Pastoren, sondern auch andere Berufsgruppen vor Augen hat, die sonntags arbeiten müssen.

---

[99] Neese, Die Gemeinde 4/2007 7.

Diesem Personenkreis rät er, an einem anderen Wochentag einen persönlichen Ruhetag einzuplanen.[100]
Aus diesen Bemerkungen könnte man heraushören, dass auch uns Pastoren dieses Abschalten und zur Ruhe kommen gar nicht so leicht fällt. Mit Arbeit verbinden auch wir positive Eigenschaften, während das Ausruhen und Innehalten schnell mit negativen Begriffen wie Faulheit und Müßiggang gleichgesetzt werden.[101] Mut zur Faulheit, zum Nichtstun wäre für manchen von uns vielleicht die befreiende Devise.

2.2 Eigene Erfahrungen mit dem Pastorensonntag

Nach meiner theologischen Ausbildung wurde ich mit meiner Familie 1987 von unserer damaligen Gemeinde (Mennoniten-Brüdergemeinde) ins Münsterland ausgesandt, um dort eine Gemeinde zu gründen. Von Anfang an konnte ich dies als so genannter Vollzeitler tun. Dadurch ergab sich für mich recht schnell die Notwendigkeit einer Strukturierung meines Wochenablaufs.
Für Außenstehende hatte ich eine Menge Freizeit – wahrscheinlich war dies zunächst auch so. Aber durch die zunehmenden Möglichkeiten, die Gott schenkte, das Eingebundensein in ein Team vor Ort sowie die recht schnelle Entwicklung hin zu ersten Gottesdiensten (1988) und der bald erfolgten Gemeindegründung in 1989, nahmen mich die Aufgabenstellungen und die Beziehungen zu Menschen schnell in Beschlag. Spätestens bei meiner Berufung und Ordination zum Pastor (Februar 1991) wurde die konkrete Umsetzung eines freien Tages („Pastorensonntag“) eine Notwendigkeit. Aber das war gar nicht so einfach. Zunächst hielt ich mir den Montag frei (eine Option, die viele Kollegen nutzen). Allerdings war ich damals bereits Vater von vier Kindern, die vormittags zum Teil in der Schule oder im Kindergarten waren. Da es mir wichtig war, an diesem Tag auch Zeit für die Familie zu haben, erwies sich der Montag auf die Dauer für uns eher als ungeeignet.

---

[100] Kessler, Der Befehl zum Faulenzen 63.
[101] Fleischmann, Schabbat 124.

Der Samstag wurde dann „ins Visier“ genommen. Aber auch das hielt sich nicht sehr lange, weil ich merkte, dass ich samstags doch öfters noch stark eingebunden war in die Vorbereitungen für den Gottesdienst am Sonntag. So war der Frust oft vorprogrammiert.
Befreiung erfuhr ich persönlich – und auch wir als Familie – als ich bereit wurde mich von dem Gedanken eines festgelegten Tages zu lösen und mir freie Zeiten über die Woche verteilt nahm. So konnte ich spontaner mit meinen Kindern und meiner Frau etwas unternehmen und auch Zeit für mich freier einteilen und gestalten. Dieses Modell hat sich für uns über eine längere Zeit sehr bewährt.
Nach meinem Wechsel im Sommer 2002 in die EFG Unna-Königsborn verlagerte ich meinen „Pastorensonntag“ wieder auf den Montag.
Weil ich in eine schon länger bestehende Gemeinde kam, die bereits eine gewachsene Struktur hatte und ich eine konkrete Arbeitsbeschreibung erhielt, war es für mich relativ einfach, wieder den Montag als Ruhetag zu nutzen. Auch die familiären Rahmenbedingungen hatten sich so geändert, dass dies auch eher für den Montag sprach – statt wie zuvor regelmäßige Auszeiten auf die Woche verteilt zu nehmen. Seither mache ich relativ positive Erfahrungen mit dem Montag als „Pastorensonntag“.
In Bezug auf mein Kontaktstudium und diese Vikariatsarbeit kam ich jedoch zwischendurch auch immer wieder an Grenzen. Teilweise war die Beschäftigung mit dieser hier beschriebenen Thematik eher kontraproduktiv für die praktische Umsetzung meines Sabbats.

2.3 Vom Segen des Sabbats – den Sabbat wiederentdecken

In der Vorbereitung zu dieser Arbeit fiel mir das bereits zitierte Buch von Volker Kessler in die Hände mit einem recht provozierenden Titel: „Der Befehl zum Faulenzen – Den Sabbat wiederentdecken“. Wahrscheinlich entstammt der Titel den Gedanken des deutschen Alttestamentlers Hans Walter Wolff, den Kessler in Bezugnahme zum Sabbatgebot zitiert: „Hier kommt am klarsten heraus, dass die Gebote eine wahre

Wohltat sind, wie eine gute und angenehme ärztliche Verordnung: Du darfst mit bestem Gewissen an jedem siebten Tag nichts tun. Du darfst faulenzen auf Befehl!“[102]

Ich habe das Buch mit viel Gewinn gelesen und möchte es sehr zur eigenen Lektüre empfehlen. Kessler geht dem Sabbatbegriff im Alten Testament nach und schlägt Brücken in unser Leben hinein, die wir ja eher den Sonntag als Ruhetag kennen und leben. Er lädt ein – wie der Untertitel seines Buches lautet – den Sabbat wiederzuentdecken. Anhand einer Tabelle (Tabelle 1 – s. Anhang) in seinem Buch stellt Kessler den Segen des Ruhetages heraus und zeigt Anwendungs-möglichkeiten für uns:[103]

Es scheint eigentlich relativ einfach zu sein sich im Besinnen auf feste Ruhezeiten sich Oasen der Kraft in seinem Alltag zu schaffen, an denen wir neu auftanken können für die Herausforderungen unseres Alltags. Dazu ist es aber auch erforderlich, zunächst einmal zur Ruhe zu kommen. Die freie Zeit allein schafft noch nicht den Gewinn, sondern bietet lediglich die Voraussetzung dazu. Fleischmann diagnostiziert jedoch beim modernen Menschen unserer Tage (zu denen wir uns wohl auch zählen würden) einen Verlust der Ruhe. Selbst in unserer Freizeit „stellen wir die innere Unruhe nicht ab.“[104] Dies sollten wir ernst nehmen und sehen, wie hier Abhilfe geschaffen werden kann. Fleischmann geht sogar noch weiter wenn sie schreibt: „Genau wie jemand zur Arbeit ausgebildet wird, muss man auch die Ruhe lernen.“[105] Und: „Das Üben der Ruhe ist ein langwieriger Lernprozess, der Jahre, vielleicht sogar ein ganzes Leben lang, andauert.“[106]

Vielleicht bietet das kommende Jahr als „Jahr der Stille“ den einen oder anderen Impuls, der uns hilft zur Ruhe zu kommen und still zu werden.

---

[102] zitiert bei Kessler, Der Befehl zum Faulenzen 21.
[103] Ebd., 35.
[104] Fleischmann, Schabbat 125.
[105] Ebd.,181.
[106] Ebd., 196.

Einen weiteren segensreichen Aspekt des Sabbats beschreibt Frau Fleischmann in ihrem Buch unter folgender Kapitelüberschrift: „Am Schabbat ist die Sorge machtlos“.[107] Ich kenne das gut – voller Sorge zu sein in Bezug auf so manches, was in der Gemeinde und im eigenen Leben nicht so rund läuft. Fleischmann lädt nun ein in Bezug auf den Sabbat bzw. in Bezug auf unseren Ruhetag diesen als „sorgenfreien Raum“ zu betreten, wo die Sorgen eben keine Macht über uns haben.[108] So vermag unser bewusst gelebter Ruhetag uns auch an Gottes Souveränität und Gnade erinnern. ER hält weiterhin alles in Seiner Hand. Ich kann, darf und soll getrost loslassen – wenigstens an meinem Sabbat.

Zudem sollten wir auch noch einen anderen Aspekt bedenken, den Kessler so formuliert: „Wer pausenlos durcharbeitet, nimmt der Arbeit die Würde.“[109]

Beides hat seinen Wert – arbeiten und ruhen. Beides können wir als Segen erleben, wenn wir es gottgemäß tun.

2.4 Möglichkeiten des Pastorensonntags

An dieser Stelle möchte ich lediglich noch einmal verschiedene „Modelle“ auflisten:

- das eher klassische Modell: der Montag als Pastorensonntag
- eine Verlegung des Ruhetages auf einen der anderen Wochentage
  So hat ein guter Freund von mir z. B. schon lange mit dem Donnerstag als persönlichem Ruhetag hervorragende Erfahrungen gemacht. Hier spielen bei der Auswahl wesentlich persönliche Komponenten eine Rolle.
- Eine Aufteilung des Ruhetages in Einzelabschnitte, die man über die Woche verteilt nehmen kann

---

[107] Fleischmann, Schabbat 158.
[108] Ebd., 160.
[109] Kessler, Der Befehl zum Faulenzen 28.

Wie oben beschrieben war dieses Modell für uns als Familie lange Zeit eine große Hilfe.

2.5 Inhalte des Pastorensonntags (Impulse für die Praxis)

„Freizeit verlangt nach Formen, die auszudrücken vermögen, dass sie geschenkte und gefüllte Zeit ist. Die Entwicklung von Fest und Ritual ruft nach Phantasie.“, schreibt Spier.[110]
Dies gilt sicherlich auch für die Gestaltung des Pastorensonntags bzw. unserer freien Zeiten. Hier dürfen, ja sollen wir kreativ werden.
Lea Fleischmann nimmt den Leser ihres Buches mit hinein in die Feierlichkeiten des Schabbats. Anhand ihrer Beschreibungen lassen sich sicher auch für uns Ableitungen entdecken, die unserem Ruhetag eine besondere feierliche Komponente geben.
Folgende Dinge möchte ich kurz nennen:[111]

- feierlicher Charakter der Mahlzeiten (z. B. festlich geschmückter und gedeckter Tisch)
- festliche Kleider werden angezogen
- fröhliche Atmosphäre (z. B. durch Gesang)
- rituelle, wiederkehrende Handlungen
- Feier findet normalerweise nur im Rahmen der Familie statt (Zeit füreinander; Wert der Familie)

Dazu weist auch Kessler m. E. zu Recht hin, dass die Ruhezeiten, die sich vom Sabbat ableiten, eine dreifache Ausrichtung haben sollen. Die Erholung und Erneuerung müssen auf drei Ebenen zugleich stattfinden – auf der körperlichen und seelischen, auf der sozialen und auf der geistlichen.[112]

---

[110] Spier, Der Sabbat 150.
[111] Fleischmann, Schabbat 161f.
[112] Kessler, Der Befehl zum Faulenzen 66.

So hat man nicht nur sich selbst im Blick, sondern auch die Gemeinschaft mit Anderen (z. B. mit der Familie) und mit Gott.
Anhand einer weiteren Tabelle (Tabelle 2 – s. Anhang) gibt Kessler in seinem Buch weitere praktische Impulse zur Gestaltung des Ruhetages.[113]
Eine höchst interessante Variante, die die Frage nach dem Ruhetag generell stellt, brachte Jürgen Moltmann bereits vor Jahren ins Gespräch. „Für die Praxis schlägt er vor ‚den Sonnabend' vor dem ‚Sonntag' in eine Sabbatstille ausmünden zu lassen und stellt fest: Der Sonntag wird dann wieder zum authentischen Tag des christlichen Auferstehungsfestes, wenn es gelingt einen christlichen Sabbat am Abend zuvor zu feiern."[114]
Von Freunden weiß ich, dass sie diesen Vorschlag in modifizierter Weise umsetzen, um mit einer besinnlichen Familienfeier den Sonntag willkommen zu heißen und sich innerlich darauf vorzubereiten.
Einen weiteren interessanten Einblick in eine sabbatliche Gestaltung eines Sonntags gibt der Erfahrungsbericht von Rolf-Walter Becker, den ich hier in Auszügen wiedergeben möchte:
„Einen ganzen Tag lang widersetzte ich mich Impulsen, doch etwas zu tun, was ‚Arbeit' ist. Jede Beschäftigung, jede Verrichtung, die ich im Laufe dieses Tages aufnehmen will, befrage ich, ob sie dem ‚Sabbat-Kriterium' des Aufhörens von der Arbeit standhält – übrigens ein ausgezeichnetes und völlig ausreichendes Kriterium.
Die so gewonnene ‚freie Zeit' meines Sabbats gewinnt eine neue Qualität. Ich stehe auf einmal vor der Frage, wie ich sie gestalterisch nutze. Längst vergessene Wünsche, längst verschüttete Lieblings-beschäftigungen melden sich wieder. In der Familie entwickeln wir neue Bräuche. Wir freuen uns auf diesen Tag, treffen Vorbereitungen schon während der Woche, planen das Besondere…

---

[113] Kessler, Der Befehl zum Faulenzen 93.
[114] Zitiert bei Spier, Der Sabbat 133.

Die Beziehung zu meinem Ehepartner, zu meinen Kindern gewinnt an Verlässlichkeit. Hatten wir unter der Woche weniger Zeit füreinander, am Sabbat haben wir sie. Jetzt ist die Zeit für Gespräche in der Familie, für Gespräche über ‚Gott und die Welt' in einem breiten und wörtlichen Sinne. Und darauf können wir uns einstellen.
Ich erlebe, was es heißt, dass ich auch für mich selbst da sein darf, nicht nur ‚ständig im Dienst', präsent für andere. Ich habe Zeit zum eigenen Nachdenken, Meditieren, Lesen, Musik hören (vielleicht auch mal wieder zum eigenen Musizieren), zum Spazierengehen und zum Nichtstun, Zeit zu Dingen und Beschäftigungen, die mir Freude machen. Mit der Zeit lerne ich vielleicht auch wieder spielen mit meinem Kind wie ein Kind – ohne Hemmungen und Selbstvorwürfe.
Ist der Sabbat als absoluter Ruhetag erst einmal hinreichend geschützt, ist er feste Gewohnheit, eherne Regel geworden, dann hat das auch Auswirkungen auf meinen Umgang mit der Zeit während der restlichen Woche: Entscheidungen, die meine tägliche Zeiteinteilung betreffen, werden endgültiger. Ich bin gezwungen, mit vorhandener Zeit auszukommen, habe weniger Möglichkeiten, Dinge aufzuschieben.
Ich lerne mit gesetzten Fristen umzugehen. Ich übe mich, nein zu sagen. Die ganze Sinnlosigkeit pausenlosen Durcharbeitens wird mir mit der Zeit deutlich. Ich erlebe, wie mir die Arbeit unter der Woche doch eben leichter von der Hand geht, mehr Freude macht, wie ich intensiver, konzentrierter, kreativer arbeiten kann. Ich kann jetzt die alte Einsicht besser nachvollziehen: je mehr die Arbeit sich häuft, um so dringender brauche ich den Ruhetag.
Schließlich wird auch für mich persönlich ganz anders nachvollziehbar, was das bedeutet, dass der Sabbat an geschenkte Freiheit erinnern soll, dass der Sonntag als Tag der Auferstehung Jesu Christi, als Tag seines Sieges über Sünde und Tod, uns vor Augen führt, dass er für uns gehandelt hat, dass seine Tat und sein ‚Tätig sein' es sind, wovon wir leben; dass deshalb auch alles Unfertige, Fragmentarische, Liegengebliebene, Unerledigte uns nicht zu belasten braucht, dass der

Ruhetag dazu ‚dient,… ein Vorspiel und Anspiel endgültiger und völliger Freiheit einzuleiten.' (H. W. Wolff)
Und solche Erfahrungen wirken sich auch auf die sonntäglichen Gottesdienste aus: ich feiere den Tag des Herrn mit der Gemeinde und in der Gemeinde…!"[115]
Frau Fleischmann macht für die eigene Alltagspraxis Mut mit kleinen Schritten zu beginnen: „Aber man kann mit einem Abend in der Woche beginnen. Widmen wir ihn der Familie und heiligen wir die Zeit, indem wir den Abend aus dem wöchentlichen Einerlei herausheben. Kehren wir regelmäßig zu ihm zurück, und er wird uns lieb und teuer werden."[116]
Unter der Überschrift: „Willkommene Unterbrechungen" nimmt Pastor Arne Völkel seine Leser mit hinein in seinen Alltag und stellt einige seiner Erholungstipps vor (z. B. Erholung bei einem ausgedehnten Frühstück bei IKEA).[117]
Diesem Tipp kann ich mich nur anschließen. Solche Momente stellen auch für mich einen großen Wohlfühl- und Erholungsaspekt dar.
Aus dieser Fülle von praktischen Tipps, Impulsen und Vorschlägen muss man nun selbst geeignete Bausteine zusammentragen, die einem helfen in der Gestaltung der persönlichen freien Zeit, in der inhaltlichen Umsetzung des Ruhetags bzw. der Ruhezeiten.

2.6 Prophylaxe gegen Burnout?

Wenn man immer nur rennt, brennt man aus. Auch ein Motor kann nicht immer und unablässig laufen, ohne schwerwiegende Schäden. So ist allein unter diesem Aspekt schon wichtig sich Ruhephasen und Auszeiten zu gönnen.
Wenn ich hier kurz über den Begriff Burnout nachdenke, so bin ich mir natürlich bewusst, dass dies ein sehr komplexes Feld ist, das ich hier

---

[115] Zitiert bei Spier, Der Sabbat 154f.
[116] Fleischmann, Schabbat 197.
[117] Völkel, Ausgebrannt für Jesus? 38f.

nur am Rande streifen kann. Mir geht es dabei auch nur um einen kleinen, aber wahrscheinlich nicht unwesentlichen Aspekt der Burnout-Thematik im Bereich der Prophylaxe.

In einschlägigen Büchern zu diesem Thema wird m. E. deutlich, dass hier schon ein Zusammenhang besteht. So werden z. B. „ungenügende subjektive Erholungs- und Ruhezeiten“ als ein Risikofaktor angesehen.[118]

Und als Vorbeugungsmaßnahmen soll man u. a. „sich ausreichende Arbeitspausen gönnen“[119]

Berndt schreibt in seinem Büchlein dazu: „Sie brauchen diese regelmäßigen Phasen des Ausgleichs, der Regeneration. … Gewöhnen sie sich ab, solchen Zeiten das Label ‚Freizeit’ zu verpassen – Zeit, in der man eigentlich ‚frei’ und somit ‚nichts zu tun’ hat! Sagen sie stattdessen (sich selbst und anderen): ‚Tut mir leid, da kann ich nicht, da habe ich bereits einen wichtigen Termin…’ Sie müssen ja nicht hinzufügen: ‚… nämlich mit mir selbst, meinem Liegestuhl im Garten, meinem Bett oder meinen Laufschuhen.’“[120]

An dieser Stelle möchte ich zusätzlich noch auf hilfreiche Gedanken von Willberg und Hüttel hinweisen, die in ihrem Büchlein „Ausgebrannt – Burnout erkennen und überwinden“ gerade zum Thema „Bewältigung und Überwindung“ (von Burnout) dazu fachlich und kompetent Stellung nehmen.[121]

In Bezug auf einen ganzen freien Tag hat man vielleicht manchmal den Eindruck, „man könne es sich nicht leisten, einen Ruhetag einzuhalten. Die Wahrheit ist genau umgekehrt: Gerade in hektischen Zeiten benötigt der Mensch einen Ruhetag! Gott sorgt dafür, dass sich die Erde weiterdreht, auch wenn der Mensch eine Pause macht.“[122]

---

[118] Schröder, Wege aus dem Burnout 16.
[119] Berndt, 30 Minuten gegen Burnout 53.
[120] Ebd., 58.
[121] Willberg/Hüttel, Ausgebrannt 35f.
[122] Kessler, Der Befehl zum Faulenzen 26f.

3. Auswertung des Fragebogens[123]

Zunächst einmal muss festgehalten werden, dass diese Umfrage keineswegs repräsentativ ist. Dies war auch nicht mein Anspruch. Es geht mir hierbei mehr um eine Art Stimmungsbild, das Tendenzen in die eine oder andere Richtung aufzuzeigen vermag. Der Fragebogen wurde über das Büro der Pastorenschaft an insgesamt 39 Kolleginnen und Kollegen in unserem Landesverband versandt. 18 ausgefüllte Fragebögen habe ich zurückerhalten (von 3 Kolleginnen und 15 Kollegen) – also nicht ganz 50 %.

Zu Frage 2:
Die Diensterfahrung der Befragten erstreckt sich von 3 Monaten bis hin zu mehr als 30 Jahren. Es wurde damit ein recht breites Spektrum erfasst.

Zu Frage 3a:
Bis auf zwei Personen nehmen sich alle persönliche Auszeiten von 1 bis 1 ½ Tagen in der Woche. Eine Person setzt sie grundsätzlich variabel ein.
Das fand ist auf den ersten Blick schon einmal ermutigend.

Zu Frage 3b:
In Bezug auf die persönliche Strukturierung favorisieren 2/3 der Befragten den Montag als „Pastorensonntag“ (12).
Bei den anderen wird ein anderer Wochentag bevorzugt (Samstag) oder die Auszeit auf die Woche stundenweise verteilt.
Der „Pastorensonntag“ scheint unter uns also nicht nur als „Phantom“ zu existieren, sondern wird offensichtlich geschätzt und genutzt.

[123] S. Anhang S.39

Zu Frage 4:

Die persönliche gelebte Struktur wird ebenfalls von 2/3 der Befragten als hilfreich für das eigene Wohlbefinden empfunden.
Dabei scheint es diesem Personenkreis vor allem wichtig zu sein einen ganzen Tag als Ruhetag nehmen zu können. Auch die anderen Befragten weisen darauf hin, dass ein ganzer Tag (am Stück) hilfreicher wäre für das eigene Wohlbefinden, können es jedoch aufgrund ihrer Dienst- bzw. Lebenssituation nicht entsprechend umsetzen.

Zu Frage 5:

Bei dem Inhalt des Pastorensonntags bzw. der Auszeiten ergibt sich folgende Bild; Mehrfachnennungen waren hier möglich (Anzahl der Nennungen angegeben):

- Sport: 7
- Reisen: 2
- Hobby: 9 (u. a. wurden genannt: Wandern, Handwerk, Gartenarbeit, Sauna, Malen, Computer, Musik)
- Lesen: 8
- Zeit mit Ehepartner und Familie: 15
- Zeit mit Gott: 4
- Dinge erledigen, zu denen man sonst nicht kommt: 14
- Anderes: 5 (u. a. wurden genannt: ausschlafen, in Ruhe frühstücken, Freunde treffen, Haushalt, Ausflüge, Kino)
- Nichts Konkretes: 3

Erfreulich erscheint mir hier der hohe Stellenwert, der dem Ehepartner bzw. der Familie eingeräumt wird. Vielen ist es wichtig sich Zeit für sie zu nehmen. Auch ich habe die Erfahrung gemacht wie segensreich eine Investition in die eigene Ehe sich auf meinen Dienst auswirkt, ebenso die Zeit, die ich besonders früher meinen Kindern gewidmet habe.

Deutlich wird an diesem Ergebnis auch, dass die freie Zeit (leider?) auch genutzt werden muss, um Dinge zu erledigen, zu denen man sonst nicht kommt. Ich setze hier einmal voraus, dass dies nicht nur hobbynahe Beschäftigungen sind, der Erholungswert dabei also eher niedrig anzusetzen ist.
Die Fülle der anderen Aktivitäten (Hobbies,…) zeigt mir auf, dass die Kollegen gute Wege der persönlichen Entspannung und Erholung gehen.

Zu Frage 6:
Nur 1/3 der Befragten (6) empfinden den Erholungswert ihrer Freizeitbeschäftigungen als hoch bzw. gut oder sehen sie als Hilfe zur Regeneration.
Bei den anderen variieren die Eindrücke. Den Aussagen zufolge ist man hier aber weniger zufrieden bzw. differenziert stärker (z. B. „kommt auf die Tätigkeiten an, die überwiegen“). Ich habe den Eindruck, dass diese Kollegen sich hier eine Verbesserung ihrer grundsätzlichen Situation wünschen.

Zu Frage 7:
Hier ging es um den Einfluss der persönlichen Auszeiten in Bezug auf Burnout-Prophylaxe.
Erstaunlicherweise antworten hier 2/3 der Befragten (12) mit „sehr hoch“ (3) bzw. „hoch“ (9). Es sind die Personen, die einen festen, regelmäßigen freien Tag in der Woche zur Verfügung haben und ihn auch als solchen in Anspruch nehmen.
Ich sehe mich hier in meinen eigenen Ansichten bestätigt, dass regelmäßige Ruhezeiten im anspruchsvollen Dienst als ein wesentlicher Bestandteil der Burnout-Prophylaxe angesehen werden können.
Ein Kollege verwies in diesem Zusammenhang noch auf den Wert der Supervision, den er persönlich in Bezug auf die Burnout-Prophylaxe höher einschätzt.

Zu Frage 8:

Diese Frage wurde nur von ungefähr der Hälfte der Befragten beantwortet. Anscheinend war sie für die anderen nicht relevant.
Einige Antworten will ich hier stichpunktartig nennen, da sie sicher eine wertvolle Ergänzung zu eigenen Überlegungen darstellen:
Wenn man zuwenig Auszeit hat bzw. sich nimmt, liegt das u. a. an:

- Sachzwängen in der Gemeindearbeit oder in der Familie
- Überheblichkeit („Ohne mich geht es nicht!“)
- unklaren Prioritäten sowie schlechter Kommunikation
- dem grundsätzlichen Gefühl als Pastor, mehr tun zu können oder zu müssen
- der Tatsache sich zuviel vorzunehmen
- der Bereitschaft zu vorschnellen Kompromissen (z. B. bei der Terminsuche für Sitzungen)
- der eigenen Fehlplanung (Zeitmanagement)
- mangelnder Disziplin
- der Unfähigkeit sich abzugrenzen

Insgesamt hat sich für mich ein ermutigendes Bild durch die Umfrage ergeben. Ich habe den Eindruck, dass unter uns Kollegen der Wert von regelmäßigen Auszeiten grundsätzlich gesehen, geschätzt und – je nach persönlicher Situation – auch praktisch umgesetzt wird.
In den Fällen, wo dies noch nicht gesehen wird oder geschieht, hoffe ich, das mein kleiner Beitrag eine Ermutigung sein kann sich neu mit dieser wichtigen Thematik auseinanderzusetzen.

Fazit

Am Ende meiner Arbeit bin ich reicher – reicher an neu gewonnenen Impulsen, reicher an neu aufgeworfenen Fragen, reicher an neu entdeckten persönlichen Defiziten.

Ich fühle mich aber vor allem reich beschenkt von Gott, der auch für meine Auszeiten Sorge getragen hat und sie mir schenkt – gerade auch in Form einer Gemeinde, die ihrer Fürsorge auch darin gerecht wird mir als Pastor diesen Ruhetag nicht nur zu gestatten, sondern auch für dessen Umsetzung sich einsetzt. Dafür bin ich sehr dankbar.
Für mich hat es sich gelohnt sich dieser Thematik zu stellen und sie wird mich weiter begleiten. Ich wurde in Bezug auf meine persönlichen Auszeiten in vielem bestätigt. Ich habe manches neu gelernt, möchte manches versuchen in meinem Alltag umzusetzen und möchte mich auch an manchen Stellen hinterfragen lassen.
In Bezug auf meinen persönlichen Pastorensonntag bin ich auf dem Weg, aber noch nicht am Ziel. Ich möchte offen bleiben für Gottes Impulse und bin dankbar, wenn er Menschen dazu gebraucht, um mir Hilfestellung zu geben.
Als solche ist auch diese bescheidene Arbeit gedacht und sollte nicht als umfassende Darstellung dieser Thematik missverstanden werden. Im Gegenteil: während ich am Ende dieser Arbeit schreibe, stelle ich fest, wie unfertig sie noch ist – und wohl bleiben wird.
Aber nun wird es Zeit die Ruhe zu leben und zu genießen, über allem Nachdenken, lesen und schreiben, den Sabbat nicht zu vergessen.
Mit zwei Gedanken möchte ich schließen:
Der Sabbat ist kein Mittel zum Zweck (z. B. zur Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit), sondern ein Tag für das Leben. „Er ist kein Intermezzo, sondern Höhepunkt des Lebens.“[124] (der jüdische Theologe Abraham J. Heschel).
In seiner „Anleitung zum Durchatmen“ schreibt Buschbeck:
„Auch das bewusste Ausspannen und das Kümmern um den eigenen Körper und die eigene Seele kann eine geistliche Übung sein.“[125]
Dieser geistlichen Übung widme ich nun ein wenig Zeit.

---

[124] Kessler, Der Befehl zum Faulenzen 58.
[125] Buschbeck, Impulse 01/2002 17.

Anhang: Tabelle 1

Die folgende Tabelle fasst Kapitel II zusammen:

Aspekte des Sabbats im AT	mit einer Anwendung für Christen
1. Ein ganz besonderer Tag	Behandle den Ruhetag als einen ganz besonderen Tag!
2. Zeichen einer besonderen Beziehung	Freue Dich darüber, dass Gott mit Dir eine besondere Beziehung haben will, und nutze den Ruhetag, um diese Beziehung zu pflegen.
3. Erinnerung an Befreiung und Erlösung	Lebe den Ruhetag als befreiter Mensch! Erinnere Dich an die Erlösung durch Jesus Christus.
4. Schutz der abhängigen Arbeitskräfte	Gönne auch anderen am Ruhetag Ruhe.
5. Nachahmen der Schöpfungsruhe Gottes	Ahme am Ruhetag Gottes Schöpfungsruhe nach, freue Dich über Geschaffenes und Geschafftes.
6. Sinnlosigkeit des pausenlosen Durcharbeitens	Pausiere mit Deinem Sorgen und vertraue auf Gottes Fürsorge.
7. Wertschätzung der Arbeit	Arbeite sechs Tage richtig und mach einen Tag richtig Pause.
8. Ein Fest für den Herrn	Nimm am Gottesdienst teil, um in Gemeinschaft der Christen Gott zu begegnen, Ihn zu loben und auf Ihn zu hören.
9. Ein Tag der Freude	Gestalte den Ruhetag als einen Tag der Freude! Freu Dich über Schöpfung und Befreiung.
10. Vorgeschmack auf die zukünftige Ruhe	Genieße am Ruhetag den Vorgeschmack auf die zukünftige, endgültige Ruhe bei Gott, wo es keine Trauer und keinen Schmerz mehr geben wird.

Tabelle 1: Zehn Aspekte des Sabbats aus dem Alten Testament

Anhang: Tabelle 2

Die folgende Tabelle fasst die Tipps von Kapitel IV zusammen. Sie ergänzt Tabelle 1 (Seite 35).

1. Heilige den Tag (4. Gebot)
2. Beginne den Tag als einen besonderen Tag.
3. Ruhe von der Arbeit – auch wenn sie Spaß macht
4. Ruhe auch von der Arbeit im Hause
5. Ruhe auch von geistlicher Arbeit
6. Ruhe von der Arbeit, als ob sie getan wäre
7. Ruhe selbst von dem Gedanken an die Arbeit
8. Gönne Deinen Kollegen, Mitarbeitern und Geschäftspartnern Ruhe
9. Ruhe von Deinem Begehren (10. Gebot)
10. Suche die Ruhe bei Christus (1. Gebot)
11. Nimm am Gottesdienst teil
12. Pflege Deine Ehe (7. Gebot)
13. Widme Dich Deiner Familie (5. Gebot)
14. Schenke anderen Zeit!
15. Mut zur Muße: Zeit haben, nicht vertreiben
16. Freu Dich über das Erschaffen-Sein.

Tabelle 2: Weitere Tipps für die Gestaltung des Ruhetags

Anhang: Fragebogen zur Vikariatsarbeit zum Thema: „Pastoren-Sonntag“

1. Angaben zur Person: m ____ w___ Alter:
   (bitte ankreuzen bzw. angeben)

2. Wie lange stehst du bereits im vollzeitlichen Dienst?

3a. Wie viel Auszeit pro Woche stehen dir derzeit zur Verfügung?

3b. Wie strukturierst du diese Zeiten? (z. B. den Montag als Pastoren-Sonntag oder aufgeteilt innerhalb der Woche)

4. Hast du den Eindruck, dass dir diese Struktur hilft und zum Wohlbefinden beiträgt?

5. Wie bzw. womit füllst du deinen „Pastoren-Sonntag“ bzw. deine Auszeiten? (Mehrfachnennungen sind möglich)
   - ☐ Sport
   - ☐ Reisen
   - ☐ Hobby (bitte nennen)
   - ☐ Lesen
   - ☐ Zeit mit Ehepartner und Familie
   - ☐ Zeit mit Gott
   - ☐ Dinge erledigen, zu denen ich sonst nicht komme
   - ☐ Anderes (bitte nennen)
   - ☐ Nichts konkretes

6. Wie schätzt du den Erholungswert ein, den diese Freizeit-beschäftigungen bringen?

7. Wie stark schätzt du den Einfluss dieser Auszeiten in Bezug auf die Burnout-Prophylaxe?
   - ☐ Sehr hoch
   - ☐ Hoch
   - ☐ Weniger hoch
   - ☐ Unbedeutend
   - ☐ Weiß nicht

8. Falls du den Eindruck hast, zuwenig oder gar keine freie Zeit zu haben: Woran mag das deiner Einschätzung nach liegen?

Literaturverzeichnis (alphabetische Auflistung)

Berndt, Frank H. 30 Minuten gegen Burn-out. Offenbach: Gabal Verlag GmbH, 2008

Bibelübersetzung Schlachter Version 2000 (John Mac Arthur Studienbibel). Bielefeld: CLV, 2004 (3.Auflage)

Bräumer, Hansjörg. Wuppertaler Studienbibel: Das erste Buch Mose (Kap.1-11). Wuppertal: Brockhaus Verlag, 2001 (5. Auflage)

Buschbeck, Artikel in Impulse: Nr.01/2002. Gießen: Campus für Christus e.V.

Delitzsch, Franz. Neuer Kommentar über die Genesis. Gießen: Theologische Verlagsgemeinschaft (TVG), Brunnen Verlag, 1999 (Nachdruck der 5. Auflage von 1887)

Die Religion in Geschichte und Gegenwart: 5.Band. Tübingen: Mohr, J.C.B./Siebeck, Paul, 1986 (3.Auflage)

Die Religion in Geschichte und Gegenwart: 7.Band. Tübingen: Mohr, J.C.B./Siebeck, Paul, 2004 (4.Auflage)

Dohmen, Christoph. HTHKAT: Exodus 19-40. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder, 2004

Fleischmann, Lea. Schabbat: Das Judentum für Nichtjuden verständlich gemacht. Bern, München, Wien: Scherz Verlag, 2000 (1.Auflage)

Frey, Hellmuth. Die Botschaft des Alten Testaments (1.Band): Das Buch der Anfänge. Stuttgart: Calwer Verlag, 1964

Frey, Hellmuth. Die Botschaft des Alten Testaments: Das Buch der Verbindung Gottes mit seiner Gemeinde. Stuttgart: Calwer Verlag, 1963 (3. Auflage)

Gnilka, Joachim. EKK zum NT: Evangelium nach Markus (1.Teilband; Mk.1,1-8,26). Neukirchen: Benzinger/Neukirchener Verlage, 1989 (3. durchgesehene Auflage)

Jenni/Westermann. Theologisches Handwörterbuch zum AT. München: Chr. Kaiser Verlag/Theologischer Verlag Zürich, 1984

Jung, Stefan. Die Zehn Gebote: Aufbruch zur Freiheit. Lahr/Schwarzwald: Verlag der St.-Johannis-Druckerei, 2006 (2.erweiterte Auflage)

Keil, Carl Friedrich. Genesis und Exodus. Gießen: TVG, Brunnen Verlag, 1983 (4. Auflage, Nachdruck der 3. verbesserten Auflage von 1878)

Kessler, Volker. Der Befehl zum Faulenzen: Den Sabbat wiederentdecken. Marburg an der Lahn: Verlag der Francke-Buchhandlung, 2008

Lexikon für Theologie und Kirche (8.Band). Freiburg im Breisgau: Verlag Herder, 1999/2006

Mac Arthur, John F. Der Kampf um den Anfang. Bielefeld: CLV, 2003 (1.Auflage)

Mayer-Haas, Andrea J. Geschenk aus Gottes Schatzkammer; Jesus und der Sabbat im Spiegel der neutestamentlichen Schriften. Aschendorff Verlag, Münster 2003

Neese, Friedbert. Artikel in Die Gemeinde: Nr.4 vom 18.02.2007. Kassel: Verlag J.G.Oncken

Noth, Martin. ATD. Das zweite Buch Mose: Exodus. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht, 1959

Schröder, Jörg-Peter. Wege aus dem Burnout. Möglichkeiten der nachhaltigen Veränderung. Berlin: Cornelsen Verlag, 2008 (2. Auflage)

Theologische Realenzyklopädie (TRE): Studienausgabe Teil III (Band XXIX). Berlin – New York: Walter de Gruyter, 1938/2006

Thilo, Martin. Das AT ausgelegt für Bibelleser. 1.Teil: Die Fünf Bücher Mose. Gütersloh: C. Bertelsmann Verlag, 1947

Völkel, Arne. Ausgebrannt für Jesus?. Wuppertal: R. Brockhaus Verlag, 2006

von Rad, Gerhard. ATD, Das erste Buch Mose, Genesis. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht, 1953

Von Rad, Gerhard. ATD. Das fünfte Buch Mose. Deuteronomium. Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht, 1964

Westermann, Claus. Biblischer Kommentar Altes Testament: Genesis (1.Teilband). Neukirchen-Vluyn: Neukirchener Verlag, 1974

Willberg, Hans-Arved/Hüttel, Michael. Ausgebrannt. Burnout erkennen und überwinden. Holzgerlingen: Hänssler Verlag, 2008

Zimmerli, Walther. Zürcher Bibelkommentare: 1.Mose 1-11 Urgeschichte. Zürich: Theologischer Verlag, 1991 (5. Auflage)