

Den Schatz des Sabbats entdecken

Abschlussarbeit im Anfangsdienst
im Bund Evangelisch-Freikirchlicher Gemeinden
in Deutschland

vorgelegt von: Britta Koß-Misdorf

Mentor: Hartmut Bergfeld
Vertrauenspastor im Landesverband NOSA: Lothar Leinbaum

Wolfenbüttel, 10. März 2021

Inhalt

1. Hinführung zum Thema.....	3
2. Der Sabbat in der Schöpfung.....	6
3. Die eschatologische Dimension des Sabbats.....	9
4. Jesus und der Sabbat.....	11
5. Worum geht es beim Sabbat?.....	15
5.1 Sabbat bedeutet: Ich halte inne.....	16
5.2 Sabbat bedeutet: Ich ruhe.....	17
5.3 Sabbat bedeutet: Ich genieße.....	17
5.4 Sabbat bedeutet: Ich betrachte Gott.....	18
6. Der Sabbat als Herausforderung für uns und unsere Gemeinden.....	18
6.1 Gibt es in unseren Gemeinden zu wenig Vorbilder, die uns für den Sabbat begeistern?	19
6.2 Wir haben Angst davor, was wir in uns selbst entdecken können und wir verkennen, wer wir sind.....	20
7. Der Schatz des Sabbats.....	21
7.1. Der Sabbat: Heilsame Schöpfungsordnung.....	21
7.2 Der Sabbat: Eine zentrale geistliche Übung.....	22
7.3 Der Sabbat: Ein Ort der Offenbarung.....	23
8. Einen Rahmen für den eigenen Ruhetag schaffen.....	24
9. Meine persönliche Sabbaterfahrungen.....	26
9.1 Was ich an meinem Sabbat nicht tue.....	26
9.2 Was ich an meinem Sabbat tue.....	26
9.3 Der Sabbat ist umkämpft.....	27
9.4 Gottes Reden am Sabbat.....	28
10. Literaturverzeichnis.....	30

„Wenn meine verborgene Welt in Ordnung ist, dann deshalb, weil ich in der Hetze und der Routine meines alltäglichen Lebens dem Sabbatfrieden Platz einräume, um die Ruhe zu finden, die Gott sich selbst und der ganzen Welt verordnet hat.“¹

1. Hinführung zum Thema

Wie geht es mir wirklich? Wie fühle ich mich? Mit diesen Fragen sah ich mich im Herbst letzten Jahres konfrontiert. Ich merkte: Es ist schwierig, mit mir selbst ehrlich zu sein. Es kann bedeuten, sich Dinge einzugestehen, die nicht zu dem passen, wie man sich selbst sehen will und wie man will, dass andere einen sehen. Genau hinzuschauen, wie es um sich selbst steht und sich einzugestehen, dass man doch nicht so gut zurechtkommt, wie man meint, kommt einer Kapitulation gleich. Es fordert viel Kraft und Ehrlichkeit. Und es ist schmerzhaft, weil man erkennt: Wie ich lebe und meinen persönlichen Alltag und meine Arbeit gestalte, funktioniert auf Dauer nicht. Aber das Eingeständnis dieser Tatsachen war der erste Schritt in Richtung Veränderung.

Im Herbst letzten Jahres merkte ich, dass ich sehr erschöpft war. Daran waren unterschiedliche Faktoren beteiligt, unter anderem die anhaltende Coronakrise und die damit einhergehenden Herausforderungen im persönlichen und beruflichen Leben. Hinzu kamen Herausforderungen im familiären Bereich, die viel Energie brauchten.

Eine weitere Herausforderung in meinem Leben war und ist die Geschwindigkeit, in der ich unterwegs bin. Gerade im letzten Jahr prägte Ruhelosigkeit meinen Alltag. Ich stellte fest, dass ich für vieles, was mir Freude bereitet, kaum oder gar keine Zeit fand. Es war zum Beispiel lange her, dass ich mich in aller Ruhe mit meiner Freundin getroffen und einen entspannten Nachmittag oder Abend mit ihr verbracht hatte. In unserem Garten erledigte ich nur noch das Notwendigste. Dabei macht es mir eigentlich Freude, draußen zu sein und in der Erde zu wühlen. Eine Begebenheit machte mich besonders nachdenklich: Ich fuhr an einem Sonntagnachmittag in den Stall, in dem mein Pferd steht. Als ich ankam und mich an die Arbeit machte, meinte jemand zu mir: „Bisher war es ganz entspannt hier. Jetzt verbreitest du Hektik.“ Ich sagte zwar, dass ich die Ruhe in Person bin, wusste aber, dass er Recht hat, mit dem, was er sagte. Als ich später über dieses Gespräch nachdachte, wurde mir bewusst, dass ich die Zeit mit meinem Pferd eigentlich schon lange nicht mehr in Ruhe genießen

¹ Gordon MacDonald: Ordne dein Leben. Erzhausen 2005, 3 Auflage, S. 191

konnte. Das, was mir eigentlich große Freude bereitet, war schon längst zu einem Pflichtprogramm geworden, das möglichst schnell erledigt werden musste.

Ruhelosigkeit und Hast ist auch in unserer Gesellschaft weit verbreitet und kein neues Phänomen. Blaise Pascal, französischer Mathematiker und Philosoph (1623-1662) beobachtet schon damals „die vielfältige Geschäftigkeit der Menschen“. Er entdeckt, dass „alles Unglück der Menschen von einem Einzigen herkommt: dass sie es nämlich nicht verstehen, in Ruhe in einem Zimmer zu sein.“² Wir leben in einer schnellen Gesellschaft, und wir sind ständig dabei, uns zu beeilen.

Ein zweites Problem, mit dem ich konfrontiert bin, ist die Flut von Nachrichten, der ich Tag für Tag ausgesetzt bin. Und das geht wahrscheinlich den meisten Menschen so. Ich habe gehört, dass die Informationen, die wir innerhalb einer Woche aufnehmen, ausreichen würden, um einen Laptop zum Absturz zu bringen. Ob das nun stimmt oder nicht – es macht in jedem Fall deutlich, wie viel auf uns einströmt. Jede Nachricht macht etwas mit uns und verlangt eine Reaktion. Wir müssen nicht nur mit den Kämpfen und Katastrophen unseres persönlichen Lebens zurechtkommen, sondern uns auch noch mit den Schicksalsschlägen der ganzen Welt auseinandersetzen. So viel Leid ereignet sich laufend vor unseren Augen.

Ein drittes Problem: Wir sind in unserem Alltag durch das Smartphone und über E-Mail ständig erreichbar. Nicht nur, dass die Grenze zwischen Job und Privatleben aufweicht, weil viele ihre beruflichen Mails auch nach Feierabend checken und im Urlaub Anrufe von Kollegen oder vom Chef entgegennehmen. Auch im privaten Bereich finden wir ständige Ablenkung auf den Bildschirmen unserer Smartphones, Laptops, Tablets und Fernseher. Es steht außer Frage, dass die neuen Informations- und Kommunikationstechnologien viele Vorteile mit sich bringen. Aber sie stellen uns auch vor große Herausforderungen. Die Reizüberflutung durch ständig neue Nachrichten per WhatsApp, Threema, Instagram, Facebook und Co. lassen uns nicht zur Ruhe kommen. Verschiedene Studien legen nahe, dass es einen Zusammenhang zwischen psychischen Erkrankungen und dem permanenten „Online-Sein“ gibt.

Die Geschwindigkeit, in der wir unterwegs sind, die tagtägliche Nachrichtenflut und die ständige Erreichbarkeit – all das tut unseren Seelen nicht gut.

² Blaise Pascal: Grüße und Elend des Menschen. Frankfurt am Main 1979, S. 13. Zitiert nach Kessler, Volker: Der Befehl zum Faulenzen. Marburg an der Lahn 2008, S. 9

Ich habe im Laufe des letzten Jahres gemerkt, dass meine Seele zu viel Druck aushalten musste. Sie war ausgelaugt und hat nicht mehr richtig funktioniert. Sie zeigte deutliche Mangelerscheinungen. Ich war innerlich so erschöpft, dass ich mir schon nicht mehr vorstellen konnte, dass sich das jemals ändern könnte. Ich hatte aus den Augen verloren, was Gott mir geben will und kann. Durch Gespräche mit meinem Mentor (und ich bin dankbar, dass er hartnäckig an diesem Thema dran geblieben ist) begann ich zu ahnen, dass Veränderung und Erneuerung möglich sind. Ich musste mir eingestehen, dass es so nicht weitergehen konnte. Dass mein Konzept vom Leben nicht mehr funktionierte. So sehr diese Erkenntnis schmerzte, ahnte ich doch gleichzeitig, dass in dieser Kapitulation riesige Möglichkeiten stecken. Ich erinnerte mich neu daran, dass Jesus gekommen ist, um uns Leben in ganzer Fülle zu bringen (Johannes 10,10). Ich habe mich und mein Leben Gott hingehalten und ihm gesagt, dass er anfangen kann, mir dieses Leben in Fülle zu schenken. Und das tat er auch. Gott möchte uns so gern die ganze Fülle geben. Er will unsere Kraft und unser Leben erneuern und unsere Seelen erfrischen. C.S. Lewis schreibt: „Die Seele ist nichts anderes als eine Hohlform, die von Gott ausgefüllt wird.“³ Statt Hohlform könnte man auch Gefäß sagen. Gott will in dieses Gefäß das geben, was unsere erschöpften Seelen wieder herstellt und unsere innere Kraft erneuert. Er will uns übernatürliche Freude und einen tiefen inneren Frieden geben. Unsere Aufgabe dabei ist, Bedingungen herzustellen, unter denen Gott uns erreichen kann.

Also hat Gott angefangen, in mir und mit mir zu arbeiten. Das erste, worauf er meinen Blick lenkte, war der Sabbat, der Ruhetag. Und das aus gutem Grund, denn ich hatte lange Zeit keinen Tag in der Woche wirklich frei gemacht. Offiziell war der Samstag mein freier Tag, aber in den seltensten Fällen war es mir gelungen, an diesen Tagen nicht zu arbeiten. Da gab es immer noch etwas für den Sonntag vorzubereiten, weil ich in der Woche keine Zeit dafür gefunden hatte. Und wenn ich nichts für meinen Dienst als Pastorin getan habe, füllte ich den Tag mit all dem, was noch zu erledigen war: das Haus aufräumen, putzen, einkaufen und was sonst noch an Aufgaben liegen geblieben war. Dieser freie Tag war so gut wie nie ein Tag, der die Bezeichnung „Ruhetag“ verdient hätte.

Diese Arbeit ist eine Selbstreflexion meines Lebens und Dienstes. Ich möchte zeigen, dass Gott uns eine großartige Möglichkeit gegeben hat, mit Stress und Überlastung

³ C.S. Lewis: Über den Schmerz. Gießen 2009, S. 154

umzugehen. Ich möchte den Leser und die Leserin mitnehmen auf eine Entdeckungsreise zu einem ganz besonderen Schatz – dem Sabbat.

Die Bedeutung des Sabbats in der Schöpfungsgeschichte steht am Anfang dieser Arbeit. Anschließend stelle ich die eschatologische Dimension des Sabbats dar und welche Position Jesus zum Sabbat bezieht. Im Weiteren gehe ich den Fragen nach, worum es eigentlich beim Sabbat geht und warum es heutzutage nicht für alle Christen einfach ist, den Sabbat zu feiern. Schließlich möchte ich darlegen, warum der Sabbat ein so großer Schatz ist und wie ein Rahmen für diesen heiligen Tag aussehen kann. Einige meiner persönlichen Sabbaterfahrungen schließen diese Arbeit ab.

2. Der Sabbat in der Schöpfung

Im ersten Bericht über die Erschaffung der Welt erfahren wir, dass Gott nach getaner Arbeit ruhte. So lesen wir in 1. Mose 2,1-3:

1 So wurden vollendet Himmel und Erde mit ihrem ganzen Heer. 2 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. 3 Und Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn, weil er an ihm ruhte von allen seinen Werken, die Gott geschaffen und gemacht hatte.⁴

Zuvor hatte Gott alles Dasein ins Leben gerufen: Tag und Nacht, den Himmel, die Meere, das Festland, die Sterne, Sonne und Mond, die Tiere im Wasser und auf dem Land und in der Luft und schließlich den Menschen. Nach jedem Schöpfungstag stellt Gott fest, dass das, was er geschaffen hat, gut ist. Nach dem sechsten dieser Tage jedoch lesen wir: „Und Gott sah an alles, was er gemacht hatte, und siehe, es war sehr gut. Da ward aus Abend und Morgen der sechste Tag.“ (1. Mose 1,31) Nach sechs Tagen Arbeit stellt Gott fest, dass alles *sehr* gut geworden ist. Er ist äußerst zufrieden mit sich und mit dem, was er geleistet hat. Aber: An dieser Stelle ist die Schöpfung noch nicht vollendet. Diese geschieht erst am siebenten Tag, an dem Gott von seinem Tun ruht. Oder anders gesagt: Er hörte auf zu tun. Denn das hebräische Wort Sabbat bedeutet nicht nur „ruhen“, sondern auch „aufhören“. Erst in dieser Ruhe kommt sein Werk zum Abschluss. In 2. Mose 31,17 ist das Ruhem Gottes mit *jenafasch* umschrieben:

⁴ Wenn nicht anders angegeben, sind Bibelstellen der Lutherbibel 2017 entnommen.

„Er [der Sabbat] ist ein Zeichen zwischen mir und den Söhnen Israel für ewig. Denn in sechs Tagen hat der HERR den Himmel und die Erde gemacht, am siebten Tag aber hat er geruht und Atem geschöpft.“⁵

In dem hebräischen Wort *jenafasch* für Aufatmen steckt das *näfäsch*, die Seele: „Das Atem-Schöpfen ist neu belebende, beseelende Kraftquelle.“⁶

Den siebenten Tag segnet und heiligt Gott. So sondert er diesen Tag aus den anderen Tagen aus und hebt ihn über die anderen Tage, an denen er tätig war. Der Sabbat ist die Vollendung, die Krone der Schöpfung, und erst in der Ruhe findet unsere Arbeit ihre Bestimmung.⁷ Karl Barth entdeckte den Sabbat in seiner Schöpfungslehre wieder neu für die evangelische Theologie und schreibt:

„Nicht der Mensch, wohl aber Gottes Ruhem am siebenten Tag ist die Krone der Schöpfung. Es ist der von dieser Krone her auf das Ganze (und zuerst auf den Menschen!) zurückfallende Glanz, der nun auch dieses Ganze (und zuerst den Menschen!) beleuchtet und rechtfertigt. Indem Gott in seiner Vollendung feiert, wird dieses Ganze zu seinem Festsaal und der Mensch zu seinem Festgenossen. Seine Ruhe am siebenten Tag ist der Erweis seiner gnädigen Zuwendung zu der von ihm geschaffenen Welt, seiner gnädigen Herrschaft über sie, seiner gnädigen Gegenwart und Immanenz in ihr.“⁸

In der Schaffung der Welt hat Gott Rhythmen vorgesehen: Den Rhythmus von Tag und Nacht, der Wechsel der Jahreszeiten, Ebbe und Flut. All das kehrt immer wieder und begründet einen festen Rhythmus. Und auch der Sabbat begründet einen Rhythmus, denn er kehrt Woche für Woche alle sechs Tage wieder. Dieser Rhythmus steht in deutlichem Kontrast zu der Welt, in der wir leben. Einen Ruhetag, der auch als solcher gelebt wird, gibt es für viele Menschen nicht. Der säkulare Rhythmus bewegt sich eher zwischen Arbeit und Urlaub: An den meisten Tagen im Jahr wird gearbeitet, unterbrochen durch ein, zwei oder auch drei Wochen Urlaub. Gottes Rhythmus hingegen sieht vor, dass die Arbeit kontinuierlich durch einen Ruhetag unterbrochen wird.

Deshalb ist es so wichtig, am Sonntag als Ruhetag festzuhalten, denn er unterbricht den Kreislauf von Arbeit und Konsum und gewährt einen regelmäßigen Freiraum. Ohne Sonntag gibt es nur noch Werkzeuge Wenn heutzutage darüber nachgedacht

⁵ Elberfelder Bibel 2006

⁶ Tilman Jeremias: Sabbat – Gottesgeschenkt für alle. Stuttgart 2019, 2. Auflage. S. 11

⁷ Vgl. ebd. S. 12

⁸ Karl Barth: Kirchliche Dogmatik III,1. Zollikon-Zürich 1945; III, 4, Zollikon-Zürich 1951. Zitiert nach Jeremias, S.14

wird, dass Geschäfte grundsätzlich sonntags öffnen dürfen, muss das Christen bewegen, sich dafür einzusetzen, dass der Sonntag als Ruhetag bestehen bleibt.

Die Sabbatruhe ist der Fokus, auf den die Arbeit zuläuft. So wie Gott am siebenten Tag ruhte, so sollen auch seine Geschöpfe zur Ruhe kommen. Jeremias schreibt: „Erst in diesem Rhythmus leben sie schöpfungsgemäß.“⁹

In den Zehn Geboten schärft Gott den Menschen ein, den Sabbat zu halten:

8 Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligst. 9 Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun. 10 Aber am siebenten Tage ist der Sabbat des HERRN, deines Gottes. Da sollst du keine Arbeit tun, auch nicht dein Sohn, deine Tochter, dein Knecht, deine Magd, dein Vieh, auch nicht dein Fremdling, der in deiner Stadt lebt. 11 Denn in sechs Tagen hat der HERR Himmel und Erde gemacht und das Meer und alles, was darinnen ist, und ruhte am siebenten Tage. Darum segnete der HERR den Sabbattag und heiligte ihn. (2. Mose 20, 8-11)

Das Sabbatgebot hat innerhalb des Dekalogs eine Sonderstellung, denn es ist das ausführlichste Gebot. Zudem ist es neben dem vierten Gebot (ehre deine Eltern) das einzige positiv formulierte. In den anderen acht Geboten sagt Gott dem Menschen, was er *nicht* tun soll.

Gott heiligt den siebenten Tag und der Mensch, sein Ebenbild, ist aufgefordert, es ihm gleichzutun. Anders als alle anderen Geschöpfe kann der Mensch in bewusste Beziehungen treten: zu sich selbst, zu anderen Menschen, zur Natur und vor allem zu seinem Schöpfer. Der Mensch allein ist in der Lage, Gott zu imitieren, indem er bildet und formt, indem er etwas (er)schafft. In 3. Mose 19, 2-3 sagt Gott:

„Rede mit der ganzen Gemeinde der Israeliten und sprich zu ihnen: Ihr sollt heilig sein, denn ich bin heilig, der HERR, euer Gott. Ein jeder fürchte seine Mutter und seinen Vater. Haltet meine Feiertage; ich bin der HERR, euer Gott.“

Jeremias schreibt dazu:

„Der Mensch soll also heilig sein, weil Gott heilig ist, so schärft das Heiligkeitsgesetz ein und verbindet diese Aufforderung mit dem Sabbatgebot. In der Ruhe zum Abschluss der Woche ahmt der Mensch somit seinen Schöpfer nach und tut es ihm gleich.“¹⁰

Und indem er es Gott gleichtut, zeigt der Mensch, dass seine Arbeit der ersten sechs Tage nicht aus ihm selbst kommt, sondern Gott zu verdanken ist. Am Sabbat widmet

⁹ Jeremias, S. 13

¹⁰ Ebd. S. 14

sich der Mensch in besonderer Weise der Beziehung zu Gott, seinem Schöpfer. Er erinnert sich daran, woher er kommt und was seine Bestimmung ist. Auch in der Arbeit, besonders in schöpferischen und kreativen Aufgaben, zeigt sich, dass der Mensch Ebenbild Gottes ist. Diese Ebenbildlichkeit kommt aber erst in der Ruhe von der Arbeit zum Ziel. „Der Sabbat ist der Tag des Gotteslobs. Und erst im Lob Gottes wird der Mensch seiner geschöpflichen Bestimmung gerecht. Er antwortet dem Urgrund seines Seins“, schreibt Jeremias.¹¹ Der Mensch wird sich bewusst, dass er alles, was er hat und was er ist, seinem Schöpfer verdankt.

Jürgen Moltmann schreibt:

„In der Sabbatstille greifen Menschen nicht mehr arbeitend in die Umwelt ein, sondern lassen sie ganz Gottes Schöpfung sein. Sie anerkennen die Unverletzbarkeit der Schöpfung als Gottes Eigentum und heiligen diesen Tag durch ihre Freude am Dasein als Gottes Geschöpf in der Schöpfungsgemeinschaft.“¹²

Eine Sonderstellung hat der Sabbat dadurch, dass er als einziger Ritus des Judentums in der Schöpfung verankert und Inhalt der Zehn Gebote ist. Beschneidung, die Reinheitsvorschriften und die Opferbestimmungen sind schon immer auf das Volk Israel allein bezogen und sind so exklusives Gottesrecht für Israel. Die Zehn Gebote aber sind Menschheitsethik. Sie gelten Israel und allen anderen Völkern. Jeremias fasst es mit diesen Worten zusammen: „So ist es evident, dass der Sabbat Gottes Gabe an alle seine Geschöpfe ist und dass Adressatinnen und Adressaten des Sabbatgebotes alle Menschen sind.“¹³

3. Die eschatologische Dimension des Sabbats

Als Gott die Erde schuf, war der Sabbat die Krone und das Ziel seiner Schöpfung. Der Sabbat ist aber nicht nur das Ziel *dieser* Schöpfung gewesen, er ist auch das „Ziel der gesamten Weltgeschichte, Inbegriff der Neuschöpfung Gottes am Ende der Zeit.“¹⁴ Jeder Sabbat, der gefeiert wird, ist zum einen eine Rückbesinnung auf Gottes Schöpfung und zum anderen ein Vorgeschmack auf die Vollendung der Schöpfung. Um das besser zu verstehen, ist es hilfreich, einen Blick in die Geschichte Israels zu werfen. Der Begriff „Ruhe“, hebräisch *menucha*, meint im Alten Testament nicht nur

¹¹ Jeremias, S. 15

¹² Jürgen Moltmann: Gott in der Schöpfung. Ökologische Schöpfungslehre. München 1990, S. 280.

¹³ Jeremias, S. 16

¹⁴ Ebd. S.77

die Sabbatruhe, sondern beschreibt auch das Verlangen des Volkes, in „einem zur Ruhe gekommen Land zu leben“¹⁵. Das Wort „Ruhe“ bezeichnet so auch das Land Kanaan, das Ziel der Wanderung Israels nach der Befreiung aus Ägypten war. Dieses Ziel erreichen sie erst unter der Führung Josuas, und dort in Kanaan erlebt das Volk zeitweise Ruhe. Eine endgültige Ruhe ist dies allerdings noch nicht, denn wirkliche Ruhe bedeutet auch Ruhe vor den Feinden. Im Richterbuch wird aber von andauernden Kämpfen mit den Philistern berichtet, die erst durch König David beendet werden können. David will Gott schließlich ein „Haus der Ruhe“ bauen. Dieses Vorhaben darf aber erst sein Sohn Salomo umsetzen, denn Gott nennt Salomo einen „Mann der Ruhe“ (1. Chronik 22,9). Josua, David und Salomo gaben dem Volk Israel Ruhe. Vor allem unter der Herrschaft Salomos erlebte Israel eine längere Zeit, die von Ruhe und Sicherheit geprägt war. Dann aber ist Israel wiederholt ungehorsam gegenüber Gott und verliert aufgrund dieses Ungehorsams diese Ruhe wieder. Nach Salomos Tod wird das israelische Reich im Jahre 925 v.Chr. in ein Nordreich und ein Südreich geteilt. Nacheinander kommen beide Reich ins Exil. Dort im Exil wächst die Sehnsucht nach Ruhe und nach einem Land, in dem sie vor Feinden geschützt sind. Diese Sehnsucht wird im Buch Jesaja aufgegriffen. In Jesaja 55 bis 66 wird das zukünftige Zion beschrieben, der „neue Himmel und die neue Erde“ (Jesaja 65,17). In diesem Reich wird das Volk endlich zur Ruhe kommen können. Jeremias beschreibt diese Ruhe mit folgenden Worten:

„Die Menucha der Hebräischen Bibel ist also zunächst Begriff für die irdische Ruhe, die sich vor allem im Frieden mit den Nachbarn zeigt. Als Sehnsucht nach einem Frieden, der nicht so brüchig ist wie die Waffenruhe der Erde, bezeichnet Menucha jedoch auch die himmlische Ruhe als Ziel, auf das die Welt zulebt, als Kern der Verheißungen Gottes für die Erlösung seiner Schöpfung.“¹⁶

Diese himmlische Ruhe umfasst alle Beziehungsebenen des menschlichen Daseins: Der Mensch wird Frieden mit Gott erleben, mit sich selbst, mit dem Nächsten und mit der Schöpfung. Alles hat seinen Ursprung in der Ruhe Gottes und alles findet dort auch wieder sein Ziel.

Ein wichtiger Abschnitt für die Verheißung von Sabbat-Ruhe findet sich im Hebräerbrief. Dort wird die Sehnsucht der Juden nach der endgültigen Ruhe

¹⁵ Kessler, S.31

¹⁶ Jeremias, S.82

aufgegriffen. Zugleich wird deutlich, dass Josua und die Einnahme des gelobten Landes sie nicht zur endgültigen Ruhe führen konnten:

„Zwar hat Josua die Israeliten in das ihnen zugesagte Land geführt, aber an der eigentlichen Ruhe hatten sie deswegen immer noch nicht teil; sonst hätte Gott nicht zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal von einem »Heute« gesprochen. Somit wartet auf Gottes Volk noch eine Zeit vollkommener Ruhe – die ´wahre` Sabbatfeier.“
(Hebräer 4,8-9; NGÜ)

Hier wird ein Bild des ewigen Sabbats in Gott als Lebensziel vor Augen gemalt. Diese Sabbatruhe beginnt in diesem Leben und gipfelt in der Auferstehung zum ewigen Leben.

Jürgen Moltmann spannt den Bogen zwischen Schöpfung und ihrer Vollendung mit folgenden Worten: „Der Sabbat öffnet die Schöpfung für ihre wahre Zukunft, am Sabbat wird die Erlösung der Welt vorweggefeiert, der Sabbat ist selbst die Gegenwart der Ewigkeit in der Zeit und ein Vorgeschmack der kommenden Welt.“¹⁷

Im wöchentlichen Feiern des Sabbats üben wir schon jetzt und hier die Ewigkeit ein. Wir schauen auf jenes Leben voraus, an dem wir alle Arbeit endgültig aus der Hand legen. In dieser Ewigkeit dürfen wir ruhen, genießen und die Herrlichkeit und Gegenwart Gottes in aller Fülle erleben. Scazzero formuliert es treffenderweise so: „Den Sabbat zu feiern, verbindet in einem sehr realen Sinn Himmel und Erde.“¹⁸

4. Jesus und der Sabbat

Für Christen stellt sich die Frage, ob sie das Sabbatgebot überhaupt halten sollen. Es gibt im Neuen Testament weder eine klare Anweisung für das Halten des Sabbats noch eine klare Aussage dazu, es nicht zu tun.¹⁹

Die Sabbatfrage stand im Zentrum der Streitgespräche zwischen Jesus und den Schriftgelehrten der damaligen Zeit, also denjenigen, die meinten, das Gesetz besonders vorbildlich zu erfüllen. Inhalt der Auseinandersetzungen waren die Fragen, was am Sabbat erlaubt ist und wer das eigentlich bestimmen darf. Jesus störte sich vor allem an den vielen kasuistischen Bestimmungen, die in seinen Augen lebensfeindlich waren. Aus diesem Grund stellt Jesus eine zentrale Funktion des

¹⁷ Moltmann, S.279

¹⁸ Peter Scazzero: Emotional gesund leiten. Gießen, 3. Auflage 2019, S. 140

¹⁹ Vgl. Kessler S. 60

Sabbats in den Mittelpunkt: „Der Sabbat dient dazu, an Leib und Seele heil zu werden.“²⁰

Für die Pharisäer war es unstrittig, dass es Ausnahmen von den einzelnen Geboten und Verboten rund um den Sabbat gab. Diese galten, wenn Leib und Leben in Gefahr waren. Jesus aber kämpfte für die ursprüngliche Idee des Sabbats. Der Sabbat sollte dem Leben dienen, es feiern und fördern. Es ging Jesus nicht um die Ausnahmen von den gesetzlichen Verordnungen rund um den Sabbat, sondern um den zentralen Inhalt, und dazu gehört unmittelbar alles, was Leben und Heilung fördert.

Jesus achtete den Sabbat. Er ging an diesem Tag regelmäßig zur Synagoge und lehrte dort. Er achtete den Sabbat, wie er als Jude das ganze Gesetz des Alten Bundes achtete:

„Ihr sollt nicht meinen, dass ich gekommen bin, das Gesetz oder die Propheten aufzulösen; ich bin nicht gekommen aufzulösen, sondern zu erfüllen. Denn wahrlich, ich sage euch: Bis Himmel und Erde vergehen, wird nicht vergehen der kleinste Buchstabe noch ein Tüpfelchen vom Gesetz, bis es alles geschieht.“ (Matthäus 5, 17-18)

Jesu gestaltete sein Leben im Sinne des Sabbats. Die Menschen strömten in Massen zu ihm, er war pausenlos im Einsatz und war ständig gefordert. In diesem Stress zog er sich immer wieder in die Einsamkeit zurück: „Früh am Morgen, als es noch völlig dunkel war, stand Jesus auf, verließ ´das Haus` und ging an einen einsamen Ort, um dort zu beten.“ (Markus 1,35) Er suchte die Stille und die Zweisamkeit mit seinem Vater. Aus dieser Ruhe mit Gott zog Jesus seine Kraft.

An den Stellen in den Evangelien, an denen es zum Streit mit den Pharisäern über den Sabbat kommt, begründet Jesus sein Handeln stets mit der Schrift und zeigt, warum das Abreißen von Ähren oder das Heilen im Sinne des Sabbatgebotes sind. An keiner Stelle sagt er, dass der Sabbat mit seiner Person und seiner Botschaft überholt sei. Als die Jünger Jesu am Sabbat Ähren pflücken, weil sie hungrig sind, sehen die Pharisäer darin einen Bruch des Sabbats (Markus 2, 23ff). Zwei der 39 Sabbatverbote der Mischna waren gebrochen worden: ernten und dreschen (bzw. mahlen). Die Jünger haben also in der Tat die Sabbatvorschriften durch das Pflücken und Essen der Ähren gebrochen. Jesus aber verweist auf David und seine Begleiter, die die Schaubrote aus dem Tempel aßen, weil sie Hunger hatten (vgl. 1. Samuel 21,7). Er

²⁰ Jeremias, S.49

will damit deutlich machen: Das Stillen des grundlegenden Hungerbedürfnisses setzt rituelle Vorschriften außer Kraft.²¹ Das überzeugt die Pharisäer nicht, denn sie sehen hier keine Bedrohung des Lebens. Daraufhin macht Jesus deutlich: „Der Sabbat ist für den Menschen gemacht, nicht der Mensch für den Sabbat. Darum ist der Menschensohn Herr auch über den Sabbat.“ (Markus 2,27-28)

Im Matthäusevangelium erinnert Jesus zusätzlich an das, was der Prophet Hosea sagte: „Barmherzigkeit will ich und nicht Opfer.“ (Matthäus 12,7, vgl. Hosea 6,6)

Jeremias schreibt:

„Nicht, wie oft genug ausgelegt, dass Jesus mit einem Handstreich souverän den Sabbat außer Kraft setzt, nein, er, der gekommen ist, das Gesetz zu erfüllen (Matthäus 5,17), versucht, alle, die ihm nachfolgen, zu den heilsamen Wurzeln des Sabbats zurückzuführen. Und zeigt: Hunger passt nicht zum Freudentag Sabbat.“²²

Jesus betont Barmherzigkeit als höchsten Maßstab. In dieser Barmherzigkeit lässt ihn das Schicksal kranker Menschen nicht unberührt – auch nicht am Sabbat, ja gerade nicht am Sabbat.

Die Heilungen, die immer wieder am Sabbat geschehen, rufen den Widerspruch der Schriftgelehrten hervor. Als Jesus den Mann mit der verkrüppelten Hand heilt (Markus 3,1ff), fragt er die Schriftgelehrten: „Was ist am Sabbat erlaubt: Gutes tun oder Böses tun, Leben retten oder töten?“ Sie schweigen, denn sie können Jesus auf diese Frage keine Antwort geben. Jesus weiß: Es ist jederzeit erlaubt Gutes zu tun, am Sabbat erst recht. In seinem heilenden Handeln macht Jesus deutlich: Der Sabbat ist eine Wohltat Gottes und auf diese Wohltat gibt es keine „angemessenere Reaktion als selbst Gutes zu tun.“²³

An einem anderen Sabbat ist Jesus bei einem der führenden Pharisäer zum Essen eingeladen. Dort ist auch ein Mann, der an Wassersucht leidet. Bevor er ihn heilt, fragt Jesus die Anwesenden, ob es erlaubt sei am Sabbat zu heilen oder nicht (Lukas 14,3). Sie schweigen und Jesus heilt den Mann. Danach fragt er die Anwesenden: „Wenn einem von euch ein Kind in den Brunnen fällt oder ein Tier, zieht er es dann nicht auf der Stelle wieder heraus, auch wenn es gerade Sabbat ist?“²⁴ (Lukas 14,5) Auf diese

²¹ Vgl. Jeremias, S. 53

²² Jeremias, S.53

²³ Ebd. S. 54

²⁴ Neue Genfer Übersetzung 2011

Frage können sie wieder nichts entgegenen. Jeremias schlussfolgert: „Ihr Schweigen steht erneut für die Sackgassen der kasuistischen Sabbatdebatten zur Zeit Jesu.“²⁵

Es wird deutlich: Für Jesus ist nicht entscheidend, ob jemand in akuter Lebensgefahr schwebt. In Lukas 13 wird berichtet, dass er eine verkrüppelte Frau am Sabbat heilt, die schon seit 18 Jahren unter ihrer Krankheit litt. Konfrontiert mit der Empörung des Synagogenvorstehers entgegnet Jesus:

„Ihr Heuchler! Bindet nicht jeder von euch am Sabbat seinen Ochsen oder Esel von der Krippe los und führt ihn zur Tränke? Musste dann nicht diese, die doch Abrahams Tochter ist, die der Satan schon achtzehn Jahre gebunden hatte, am Sabbat von dieser Fessel gelöst werden?“²⁶ (Lukas 13, 15-16)

Diese Frau erfährt am Sabbat, dass sie frei wird von ihren körperlichen Leiden, die sie über so viele Jahre hinweg ertragen musste.

Jeremias schreibt:

„Im Heilen Jesu erweist der Sabbat sich ... als der Tag, an dem alles in den ursprünglich guten und unversehrten Schöpfungszustand zurückkehren soll. Für Jesus ist der Sabbat ein Tag für den Menschen, ein Tag des körperlichen und seelischen Heilwerdens und ein Tag, um Gutes zu tun.“²⁷

Jesus stellt den Sabbat nicht infrage, und schon gar nicht will er ihn abschaffen. Er will aber seine Bedeutung und seine Wichtigkeit neu vor Augen führen.

In Matthäus 11, 28 -30, fordert Jesus auf:

„Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir; denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seelen. Denn mein Joch ist sanft, und meine Last ist leicht.“

Diese Aufforderung geht dem Sabbatkapitel 12 unmittelbar voran. Das Wort „Ruhe“ ist das verbindende Element zwischen dem Ende von Kapitel 11 und dem Anfang von Kapitel 12, wo es um die Sabbatheiligung geht. Jesus bringt damit sein „Sabbatevangelium“²⁸ auf den Punkt: Ruhe für die Seelen ist das Geschenk für alle, die sich Christus zuwenden. Das ist das Wesen des Sabbats im Neuen Testament.

²⁵ Jeremias, S. 54

²⁶ Neue Genfer Übersetzung

²⁷ Jeremias, S. 55

²⁸ Vgl. Jeremias S. 56

Jesus hat mit seinen Krankenheilungen am Sabbat die heilsame Dimension des siebenten Tags bewusst gemacht.

„Der von Gott geschenkte Ruhetag ist heilende Korrektur zu dem, was an den sechs Arbeitstagen krank macht und Leib und Seele verwundet. Wie Gott darf der Mensch aufatmen, die körperlichen Anspannungen der Arbeit lösen, den Druck und Stress für einen Tag abgeben und vergessen.“²⁹

Im Sabbat finden wir einen Raum, in dem wir in unserer körperlichen Erschöpfung und mit unseren aufgescheuchten Seelen zur Ruhe kommen können.

5. Worum geht es beim Sabbat?

Nach biblischem Verständnis ist der Sabbat ein Tag, an dem jegliche Arbeit ruht. Der jüdische Sabbat beginnt am Freitag bei Sonnenuntergang und endet am Samstag bei Sonnenuntergang. In den meisten christlichen Kirchen wird dieser Ruhetag am Sonntag gefeiert. Entscheidend ist jedoch nicht, welcher Tag der Woche der Ruhetag ist. Entscheidend ist, dass wir uns Gottes Vorbild und Gebot zu Herzen nehmen, uns 24 Stunden in der Woche frei halten und uns dafür einsetzen, diese Zeit zu schützen. Diese 24 Stunden dienen der Erholung, dem Feiern des Lebens und dem bewussten Erleben der Gegenwart Gottes.

Der Sabbat begründet einen Rhythmus im Lauf der Woche: An sechs Tagen dürfen und sollen wir arbeiten, aber am siebenten Tag hat Gott uns Ruhe verordnet. Unsere Arbeit soll kontinuierlich durch einen Tag der Ruhe unterbrochen werden. Dies ist der gottgewollte, heilige Rhythmus von Arbeit und Ruhe, von schaffen und genießen. Dieser gottgewollte Rhythmus steht in Kontrast zum Rhythmus dieser Welt, wo die Grenze zwischen Arbeit und persönlichem Leben immer undeutlicher wird und Arbeit zunehmend das gesamte Leben bestimmt. Dieser fehlende Wechsel zwischen Arbeit und Ruhe zerstört das von Gott vorgesehene Gleichgewicht. Die Seele hat keinen Raum, in dem sie zur Ruhe kommen und auftanken kann.

Peter Scazzero, amerikanischer Pastor und Buchautor, hat sich intensiv mit dem Sabbat beschäftigt und ist dabei auf vier grundlegende Merkmale gestoßen, die den Sabbat definieren: innehalten, ruhen, genießen und Gott betrachten. Diese vier Punkte

²⁹ Jeremias, S.56

können eine erste Orientierung dafür geben, wie der persönliche Ruhetag gestaltet werden kann.

5.1 Sabbat bedeutet: Ich halte inne

In erster Linie ist der Sabbat ein Tag, an dem die Arbeit ruht. Gemeint ist damit nicht nur die Arbeit, für die wir bezahlt werden, sondern jegliche Arbeit. „Am Sabbat sagen wir Ja zu unseren Grenzen. Wir lassen die Illusion los, dass wir unverzichtbar sind für den Lauf der Welt.“³⁰ Dabei erkennen wir an, dass wir mit unseren Projekten und Aufgaben nie zu einem Ende kommen werden. Wir erkennen an, dass es Gott ist, der auf dem Thron sitzt, der allein die Fäden in der Hand hält und dem wir unseren Erfolg und den Ertrag unserer Arbeit zu verdanken haben. In 5. Mose 8, 17-18 sagt Gott:

„Du könntest sonst sagen in deinem Herzen: Meine Kräfte und meiner Hände Stärke haben mir diesen Reichtum gewonnen. Sondern gedenke an den HERRN, deinen Gott; denn er ist's, der dir Kräfte gibt, Reichtum zu gewinnen, auf dass er hielte seinen Bund, den er deinen Vätern geschworen hat, so wie es heute ist.“

Gott will, dass wir unsere Kraft einsetzen und für unseren Lebensunterhalt arbeiten. Aber er will auch, dass wir nicht vergessen, dass alles, was wir haben, von ihm kommt: unser Erfolg, unsere Leistung, unsere Begabungen.

Innezuhalten bedeutet auch, im Augenblick präsent zu sein. Als Kind war ich, wenn ich spielte, völlig vertieft in das, was ich tat. Ich dachte nicht darüber nach, was noch erledigt werden musste oder was ich als nächstes tun wollte. Ich lebte ganz und gar in dem Augenblick. Viele Erwachsene haben diese Fähigkeit verloren, einschließlich ich selbst. Wir haben ständig die nächste Aufgabe, den nächsten Termin vor Augen und versäumen es, die Gegenwart bewusst zu erleben. Im Innehalten richtet sich mein Blick auf das, was *jetzt* gerade geschieht. Ich merke: Im Innehalten kann ich jeden Tag kurze „Sabbatmomente“ erleben und genießen. Beim Autofahren zum Beispiel habe ich nicht nur mein Ziel vor Augen, sondern genieße die Fahrt, stelle das Radio ab und mache mir bewusst, dass Gott gegenwärtig ist. Meinen Nachmittagskaffee trinke ich nicht, während ich meine E-Mails lese, sondern genieße ihn bewusst und freue mich, dass ich einen Moment lang durchatmen kann. Diese Augenblicke ersetzen nicht meinen Sabbattag, aber sie sind kraftspendende Augenblicke im oft so stressigen Alltag.

³⁰ Scazzero, S. 138

5.2 Sabbat bedeutet: Ich ruhe

Ich stelle mir mein Leben wie eine lange Wanderung vor. Es gibt Abschnitte auf diesem Weg, auf denen ich Schönes sehe und erlebe. Der Weg ist eben und es kostet mich kaum Kraft, ihn zu gehen. Andere Abschnitte führen endlos bergauf, Hindernisse müssen überwunden werden, der Weg ist uneben. Solche Abschnitte fordern mich und scheinen meine Kräfte zu übersteigen. Auf meiner Wanderung komme ich regelmäßig an Gasthäusern vorbei, die dazu einladen, eine Pause zu machen. Was könnte ich Besseres tun, als meine Schritte zu verlangsamen und einzukehren? Ich merke, dass ich erschöpft bin und Kraft tanken muss. Also lasse ich mich auf meinem Weg unterbrechen, gehe hinein und suche mir einen gemütlichen Platz am Fenster. Ich bestelle etwas Gutes zu essen und zu trinken. Und während ich mich stärke, strecke ich meine Füße unter dem Tisch aus und genieße die Aussicht. Ich weiß, dass ich noch einen weiten Weg vor mir habe, aber den kann ich auch noch gehen, wenn ich aufgetankt habe. Ich merke, wie gut mir diese Zeit tut und wie meine Kräfte zurückkommen. Nach einer Weile bin ich bereit weiterzugehen.

Gott lädt uns ein, auf unserem Lebensweg regelmäßig zur Ruhe zu kommen. Er selbst ruhte und vollendete damit sein Schöpfungswerk. Wenn wir unsere Arbeit aus der Hand legen, folgen wir seiner Einladung und kommen in den von Gott vorgesehenen Rhythmus von Schaffen und Ausruhen. Der Sabbat ist wie dieses Gasthaus am Wegrand. An einem Tag in jeder Woche ist er da und lädt uns ein einzukehren und Kraft zu tanken. Ich treffe die Entscheidung, ob ich ihn „betrete“ und dort ausruhe oder ob ich erschöpft weiterhaste. Ich entscheide, ob ich mich in meinen Aktivitäten vom Sabbat unterbrechen lasse und die Dinge genieße, die er für mich bereithält.

5.3 Sabbat bedeutet: Ich genieße

Nachdem Gott die Welt geschaffen hatte, betrachtete er alles und stellte fest: Alles war sehr gut! (vgl. 1. Mose 1,31) Gott schaute sich an, was er geleistet hat und würdigte seine großartige Leistung. Er freute sich an dem, was er sah. Am Sabbat bzw. am Ruhetag lädt Gott uns ein, an dieser Würdigung teilzuhaben. Er lädt uns ein, seine Schöpfung und seine guten Gaben zu genießen und uns daran zu freuen.

Es wäre interessant zu wissen, was genau Gott an seinem Ruhetag getan hat. Ich nehme an, dass es Dinge waren, die ihm Freude bereitet haben. Auch wir dürfen das tun, woran wir Freude haben und was uns neue Energie gibt: einen Mittagsschlaf

halten, ein gutes Buch lesen, den Hobbys nachgehen, Zeit mit der Familie verbringen, ein gutes Essen kochen, die Freundin treffen oder ausgiebig Zeit mit dem Pferd verbringen. Deswegen lautet eine wichtige Frage, wenn es darum geht, wie ich meinen Ruhetag gestalte: Was macht mir wirklich Freude? Was tut meiner Seele gut?

5.4 Sabbat bedeutet: Ich betrachte Gott

Der biblische Sabbat ist ein Tag, der heilig ist vor dem Herrn. An diesem Tag machen wir keinen Urlaub von Gott. Im Gegenteil: Wir suchen seine Nähe. Wir begeben uns in den weiten Raum seiner Liebe und verinnerlichen, was er für uns getan hat und immer noch ohne Unterlass für uns tut. Am Sabbat sind wir eingeladen, „das Unsichtbare hinter dem Sichtbaren zu erkennen“³¹. Damit ist die verborgene Art und Weise gemeint, in der Gott in unserem ganzen Leben am Werk ist. Wir werden aufmerksam und empfänglich dafür, wie Gottes Liebe, Schönheit und Güte uns auf vielfältigste Art und Weise begegnen: In den Menschen um uns herum, in der Musik, im Sport, im Essen, in unseren Hobbys, in der Natur. „All das kann uns Gottes Liebe verkünden, weil es unsere Seele froh macht.“³² Gott will uns seine Gegenwart und Schönheit an jedem Tag unseres Lebens offenbaren. Aber gerade der Sabbat eröffnet dafür einen weiten Raum, weil wir innehalten, ausruhen und genießen.

6. Der Sabbat als Herausforderung für uns und unsere Gemeinden

Ich bin mittlerweile seit fast 40 Jahren eine Nachfolgerin Jesu. In all diesen Jahren gab es viele „Hochs“ in der Beziehung zwischen Gott und mir. Ich habe viel gelernt und war – mit ein paar Unterbrechungen – immer bestrebt, im Glauben zu wachsen. Umso erstaunlicher finde ich es, dass der Sabbat in all den Jahren kaum eine Rolle gespielt hat. Ich war mir dessen bewusst, dass Gott uns einen Ruhetag gegeben hat und wir diesen auch einhalten sollen. Aber ich habe nie verstanden, welcher Schatz im Sabbat verborgen ist und was für ein Geschenk er ist. Warum ist das so?

Die Gründe, warum ich mich (und manch andere Christen auch) damit schwer tun, einen Ruhetag in der Woche zu feiern, sind vielfältig. Ein wesentlicher Grund ist die Schnelllebigkeit unserer Zeit. Wie oft hören wir den Satz oder sagen ihn selbst: „Ich

³¹ Scazzero, S. 139

³² Ebd.

habe keine Zeit.“ Sind wir heute nicht mehr Herr über unsere Zeit, sondern sie über uns? Auf zeit.de ist zu lesen:

„Es scheint, als habe die ganze Gesellschaft den Modus atemloser Hast verinnerlicht. Als könne man gar nicht mehr anders leben. Als müsse man rennen statt gehen. Als wäre der Wunsch nach ‚Entschleunigung‘ esoterischer Blödsinn.“³³

Diesen „Modus der atemlosen Hast“ kann auch ich nicht so einfach hinter mir lassen. Schließlich habe ich ihn über Jahre hinweg antrainiert und gelebt. Ich bin aufgewachsen mit Sprüchen wie: „Müßiggang ist aller Laster Anfang“ oder „Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen“. Schon früh habe ich gelernt, möglichst viel zu schaffen und das möglichst schnell. Aber da sind diese sogenannten „teachable moments“ im Leben, durch die die Bereitschaft entsteht, alte Verhaltensmuster nach und nach abzulegen und sich neue anzueignen. Die Erschöpfung, die ich letztes Jahr erlebte, war die Motivation, um mich zu ernsthaft damit zu beschäftigen, wie ich eigentlich leben will. Will ich dauerhaft getrieben sein oder will ich mein Leben entschleunigen?

Auf zwei weitere Gründe, warum der Sabbat eine Herausforderung ist, möchte ich genauer eingehen:

6.1 Gibt es in unseren Gemeinden zu wenig Vorbilder, die uns für den Sabbat begeistern?

Ich empfinde es als ein Geschenk, dass ich durch meine Erschöpfung im letzten Jahr anfang, mich intensiv mit dem Sabbat zu beschäftigen. Es dauerte nicht lange und ich fing an zu verstehen, dass der Sabbat so viel mehr ist als ich immer gedacht hatte. Vielleicht ist dies ein Grund, warum viele Christen dem Sabbat keine allzu große Bedeutung beimessen: Wir wissen einfach zu wenig darüber und haben zu wenig Menschen um uns herum, die uns für den Sabbat begeistern. Für mich bewegte sich der Sabbat immer irgendwo zwischen Beliebigkeit und Gesetzlichkeit. Auf der einen Seite fand ich es nicht so tragisch, wenn ich am Ruhetag gar keine Ruhe fand. Auf der anderen Seite dachte ich, dass es Gott am meisten gefallen würde, wenn ich am Ruhetag den ganzen Tag in der Bibel lese und bete und ansonsten nichts tue. Diese Vorstellung vom Sabbat macht keine Lust, ihn zu feiern und zu halten. Wir brauchen Vorbilder, die uns helfen, das biblische Verständnis vom Sabbat zurückzugewinnen und den Schatz des Sabbats zu entdecken. Wir brauchen Menschen, die uns für den

³³ Susanne Gasche: Wie wollen wir leben? (Stand: 25. April 2008) <https://www.zeit.de/2007/43/Lebensformen>

Sabbat begeistern. Ich wünsche mir, ein solches Vorbild zu sein und anderen mit gutem Beispiel voranzugehen.

Der Sabbat sollte darüber hinaus mehr zum Thema in unseren Gemeinden werden: in Seminaren, Predigten oder auch in Glaubensgrundkursen. Ich bin sicher: Alle, die mit dem Sabbat Erfahrungen sammeln, werden erleben, dass sie die Ruhe finden, nach der sie sich sehnen.

6.2 Wir haben Angst davor, was wir in uns selbst entdecken können und wir verkennen, wer wir sind

Wenn wir zur Ruhe kommen, also wirklich zur Ruhe, werden wir in einem hohen Maße mit uns selbst konfrontiert. Das mag für manche kein Problem sein. Andere aber ahnen, dass das unangenehm werden könnte und vermeiden die Ruhe lieber. Daran mag vor allem ein Gefühl schuld sein: Scham. „Scham ist das höchst schmerzhaft empfinden oder die Erfahrung, von Grund auf fehlerhaft, mangelhaft, wertlos zu sein und als Mensch in entscheidender Hinsicht nicht zu genügen“³⁴. Das wollen wir nicht empfinden und arbeiten deswegen noch mehr. Scham ist etwas anderes als Schuld. Schuld bezieht sich darauf, was ich **tue** und sagt erstmal nichts über meinen Wert als Mensch. Scham hingegen bezieht sich darauf, wer ich **bin**. Sie stellt meine Identität infrage, und die Botschaft lautet: Ich bin falsch. „Scham bestätigt uns nicht falsches Verhalten, sie erklärt uns für falsch in unserem tiefsten Sein.“³⁵ Ein Ruhetag, an dem wir uns nicht mit Arbeit und Produktivität ablenken, kann da beängstigend sein. Aber ich will Mut machen, sich diesen Gefühlen zu stellen. Im Innehalten sind wir nicht nur mit uns konfrontiert, sondern vor allem mit unserem liebenden Gott. In seiner Gegenwart dürfen wir erfahren, dass wir vor Gott sein dürfen, so wie wir sind. Wir dürfen erfahren, was die tiefste Wahrheit über uns ist: Vor allem anderen sind wir als Ebenbilder Gottes und als sein Gegenüber geschaffen. Nicht unsere Arbeit oder unsere Produktivität bestimmen unseren Wert und sagen uns, wer wir sind. Das liegt allein bei Gott. „Das Wichtigste ist also nicht, was wir *tun*, sondern was wir *sind*.“³⁶

³⁴ Scazzero, S. 141

³⁵ Ebd.

³⁶ Ebd.

7. Der Schatz des Sabbats

Um die Kostbarkeit des Sabbats zu veranschaulichen benutzt Scazzero das Bild eines Diamanten. Ein Diamant ist das wertvollste und härteste Mineral und vereint die edelsten Eigenschaften in sich. Er trägt den Titel „König aller Edelsteine“. Seine Schönheit beruht auf seiner funkelnden Brillanz, die sich in seinen Facetten spiegelt. Scazzero schreibt: „Der Sabbat ist wie ein solcher Diamant mit vielen Facetten, von denen jede einen weiteren Aspekt von Gottes Liebe zu uns und von seiner Gegenwart in dieser Welt reflektiert.“³⁷ Je genauer wir den Sabbat betrachten, umso mehr werden wir seine Schönheit und seinen Wert entdecken. Drei dieser „Facetten“ möchte ich genauer betrachten.

7.1. Der Sabbat: Heilsame Schöpfungsordnung

Der Sabbat ist heilsame Schöpfungsordnung, durch die Gott uns etwas Gutes tun will. Gott arbeitete sechs Tage. Am sechsten Tag schuf er den Menschen, dann vollendete er seine Schöpfung mit einem Ruhetag. Was mich hierbei begeistert: Das Dasein des Menschen beginnt mit dem Nichtstun, dem Ausruhen. Gott zeigt uns: Die Kraft zum Leben kommt aus dem Ruhen, dem Empfangen, der Freude. Wir sind nicht dafür geschaffen, um zu arbeiten und auch nicht dafür, für Gott etwas zu tun. Wir sind dazu da, um in Gottes Nähe zu sein, um in seiner Nähe aufzutanken und uns füllen zu lassen, mit dem, was er geben will. Dann dürfen und können wir aus dieser Fülle heraus diese Welt in seinem Sinne mitgestalten und sein Reich bauen. Ich kann es mir leisten, einen Tag in der Woche ohne Arbeit und Verpflichtungen zu sein. Dadurch werde ich nichts verlieren, sondern nur Leben und Freude gewinnen. Dieser Tag ist ein Tag der heilsamen Ruhe, nach der ich mich zutiefst sehne.

Gott ist ein schöpferischer Gott, aber er ist auch ein ruhender Gott. Verstehe ich mich in beidem als Ebenbild Gottes? Moltmann sieht eine Gefahr darin, dass wir Gott in seinem Wesen nur als den schöpferischen Gott auffassen. Daraus folge, dass die Menschen sich nur dann als Gottes Ebenbild verstehen, wenn sie zu „schöpferischen Menschen“³⁸ werden. Er schreibt weiter: „Der im Sabbat ruhende Gott, der segnende

³⁷ Scazzero, S. 145

³⁸ Vgl. Moltmann, S.279

und feiernde Gott, der sich seiner Schöpfung erfreuende und sie dadurch heiligende Gott tritt dahinter zurück. Deshalb wird auch für die Menschen der Sinn des Lebens mit Arbeiten und schaffen identifiziert und die Ruhe, das Fest und ihre Freude am Dasein als nutzlos in die Sinnlosigkeit verbannt.³⁹

Umso länger ich über den Sabbat nachdenke und umso mehr er Teil meines Lebens wird, umso mehr verstehe ich, was für ein großartiges Geschenk dieser Tag ist.

7.2 Der Sabbat: Eine zentrale geistliche Übung

Ein von Gott ausgefülltes Leben ist die wichtigste Voraussetzung für gutes Leiten und Verkündigen. Wir sollen ein Gefäß sein, das überfließt und mit tiefer Zufriedenheit durch die Begegnung mit Gott erfüllt ist. Das „Sein“ in seiner Gegenwart beeinflusst alles, was wir tun und wie wir es tun. Thomas Härry, Schweizer Theologe und Pastor, hat das für sich in folgendem Leitsatz so formuliert: „Meine versorgte und gesättigte Seele ist meine wichtigste Ressource, um ermutigt arbeiten und Menschen dienen zu können. Es ist eine Seele, die von der persönlichen Begegnung mit Christus herkommt und deshalb mit Zufriedenheit, Vertrauen und Liebe erfüllt ist.“⁴⁰ Wenn wir mit einer unterversorgten Seele leben und arbeiten, werden wir an anderer Stelle versuchen, unseren inneren Hunger zu stillen: in unserer Leistung oder durch andere Menschen beispielsweise. Unser Handeln ist dann von einer ständigen Erwartungshaltung geprägt, da Anerkennung und Bestätigung mir das geben sollen, was meine Seele braucht.

In Psalm 62, 2-3 schreibt David: „Bei Gott allein findet meine Seele Ruhe, von ihm kommt meine Hilfe. Er allein ist mein Fels und meine Rettung, ja, er ist meine sichere Festung. Dank seiner Hilfe werde ich nicht zu Fall kommen.“⁴¹

Gott ist derjenige, der meine Seele mit dem versorgt, was sie braucht. In der Beziehung zu ihm erfahre ich Stärkung und Hilfe. Die Gestaltung dieser Beziehung, also unsere Spiritualität, schafft dafür Raum und gehört deshalb zu den zentralen Aufgaben unserer Selbstfürsorge.⁴² Selbstfürsorge bedeutet Verantwortung. In dieser

³⁹ Moltmann S.279f.

⁴⁰ Thomas Härry: Von der Kunst, sich selbst zu führen. Witten 2017, 6. Auflage, S. 112

⁴¹ Nach der Neuen Genfer Übersetzung

⁴² Vgl. Härry, S. 113

Verantwortung sind wir aufgefordert, Erneuerung anzufangen und zuzulassen. Gott aber ist es, von dem alles kommt, was uns erneuert und unsere Seele füllt.

Unsere Spiritualität hat die zentrale Rolle, wenn es darum geht, unsere Beziehung zu Gott lebendig zu halten und von ihm zu empfangen, was er uns geben will.

Den Ruhetag zu feiern, ist eine geistliche Kernübung und hat denselben Stellenwert wie zum Beispiel das Lesen der Bibel, das Gebet oder der Gottesdienst. Der Ruhetag bietet die idealen Bedingungen, Gottes Gegenwart zu erfahren, denn die Aktivitäten und der Stress des Alltags lenken mich nicht länger ab. Dieses Bewusstwerden seiner Gegenwart ist das vielleicht Wichtigste, was wir verstehen müssen. Härry schreibt: „Kaum etwas stärkt und belebt unsere Gottesbeziehung mehr als dieses Bewusstsein [...] Gott ist da! Kaum etwas ist in der Nachfolge Christi wesentlicher, als dass wir ihn jeden Tag vor Augen haben und mit ihm durch unseren Alltag gehen.“⁴³ Am Sabbat kann ich dem Geist Gottes Raum geben, mich in den tiefsten Schichten meines Lebens zu erneuern.

Ich kann mir zudem dessen bewusst werden, dass er nicht nur bei mir ist, sondern dass seine Gegenwart die ganze Welt umfasst. Während ich zurücktrete, weiß ich, dass Gott in diesem Moment handelt und wirkt. Ich erkenne an, dass er in der Vergangenheit gehandelt hat, dass er es jetzt tut und dass er es immer tun wird. Diese Erkenntnis entlastet mich und meine Seele, denn ich werde mir dessen bewusst, dass Gott König dieser Welt ist und er souverän regiert. Er ist verantwortlich, nicht ich.

7.3 Der Sabbat: Ein Ort der Offenbarung

Gott offenbart sich uns auf vielen verschiedenen Wegen, zum Beispiel durch die Bibel, durch seine Schöpfung, im Gebet, durch weise Mentoren und vor allem durch seinen Sohn Jesus Christus. Ein ähnliches Prinzip gilt für den Sabbat: „Manche Dinge kann Gott uns nur in die Seele legen, wenn wir die Arbeit aus der Hand legen und zur Ruhe kommen.“⁴⁴ Den Israeliten hatte Gott geboten, in jedem siebten Jahr, dem Sabbatjahr, das Land brach liegen zu lassen, damit der Boden sich erholen konnte. Um den Ackerboden unserer Seele ist es ähnlich bestellt. Unsere Arbeit kostet uns Kraft und

⁴³ Härry, S. 130

⁴⁴ Scazzero, S. 153

Energie. Wenn wir unserer Seele keine Ruhe gönnen, wird sie über kurz oder lang ausgelaugt sein, so wie ein Ackerboden, der zu intensiv genutzt wird. Gott schuf uns so, dass wir den Wechsel von Arbeit und Ruhe brauchen. Diese Ruhe bietet der Sabbat. An diesem Tag will Gott unseren Vorrat an Liebe, Freude, Frieden und Geduld wieder auffüllen, sodass unsere Arbeit fruchtbar sein kann.

Ruhe schafft gute Voraussetzungen dafür, Gottes leise Stimme zu hören. Denn Gott schreit uns nicht an, das ist nicht seine Art. In 1. Könige 19, 11-12 erfahren wir, WIE leise Gott spricht:

Der Herr sprach: Geh heraus und tritt hin auf den Berg vor den HERRN! Und siehe, der HERR ging vorüber. Und ein großer, starker Wind, der die Berge zerriss und die Felsen zerbrach, kam vor dem HERRN her; der HERR aber war nicht im Winde. Nach dem Wind aber kam ein Erdbeben; aber der HERR war nicht im Erdbeben. Und nach dem Erdbeben kam ein Feuer; aber der HERR war nicht im Feuer. Und nach dem Feuer kam ein stilles, sanftes Sausen.

„Ein stilles, sanftes Sausen“, „ein leises Wehen“, „ein leises Säuseln“⁴⁵, was so viel bedeutet, dass durch eine leichte Bewegung der Luft ein leises Geräusch von sich gegeben wird. So leise spricht Gott. Er spricht mit Elia und auch mit mir, mit dir – aber wir müssen ruhig werden und unsere Ohren spitzen, um ihn zu hören.

Ich habe die Erfahrung der Offenbarung Gottes während eines Spaziergangs im tief verschneiten Wald machen dürfen. Ein Wald ist an sich schon ein Ort der Ruhe, durch den Schnee war diese Ruhe aber noch intensiver. Während ich ging, sagte ich mir in meinem Innern: „Gott, du bist jetzt hier, du bist gegenwärtig.“ Dann erlebte ich ein unfassbar starkes Gefühl seiner Gegenwart. Es war so intensiv, dass ich es kaum aushalten konnte. Dieser Moment, in dem ich Gottes Nähe so intensiv erleben durfte, stärkte mein Inneres, meine Seele und füllte mich mit einer tiefen Zufriedenheit und Freude.

8. Einen Rahmen für den eigenen Ruhetag schaffen

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es gar nicht so einfach ist, aus meinem freien Tag einen Sabbat für den Herrn zu machen. Ich habe erfahren, dass es Durchhaltevermögen und gute Planung braucht. Und es braucht die Bereitschaft, nicht

⁴⁵ Nach Elberfelder Bibel und Hoffnung für Alle

aufzugeben, wenn es „mal wieder“ nicht geklappt hat, den geplanten Ruhetag von Terminen freizuhalten. Im Judentum spricht man davon, dass man „einen Zaun um den Sabbat errichten“ müsse. Ein solcher „Zaun“ gehört zum Rahmen des Ruhetages, da er schutzbedürftig ist.

Wie sieht dieser Zaun konkret aus? Mein Zaun um den Sabbat hat folgende Elemente: Ich trage mir den Sabbat in meinen Kalender ein. Ohne eine solche Eintragung ist es schon mehrere Male passiert, dass ich einen Termin gemacht habe, den ich auch problemlos auf einen anderen Tag hätte legen können. Weiterhin wäge ich genau ab, ob ein Termin an diesem Tag unumgänglich ist, was auch mal vorkommen kann. Und ich überlege mir im Vorfeld, wie ich den Ruhetag gestalten will. Dabei haben mir folgende Fragen geholfen:

- Was tut meiner Seele gut? Was macht mir Freude? Alles, was mir zu dieser Frage einfällt, darf seinen Raum am Sabbat finden. Gott lädt mich ein, zu genießen und mich zu freuen. Ich freue mich vor allem erstmal daran, dass ich am Sabbat einfach nur da sein darf. Ich muss nichts leisten. Ich darf genießen und mich an allem Guten erfreuen: zum Beispiel an einem guten Frühstück und an der Zeit mit meinem Pferd. In der Sabbatruhe habe ich außerdem etwas wiederbeleben können, was lange keinen Raum in meinem Leben gefunden hatte: meine Kreativität. Ich liebe es, zu zeichnen und Handlettering zu machen und damit zum Beispiel Bibeldverse zu gestalten.
- Welche Menschen, Orte oder Aktivitäten sollte ich meiden, weil sie mich auslaugen? Das Zusammensein mit vielen Menschen ist bereichernd und bringt Freude. Solche Menschen sind hin und wieder auch „Teil“ meines Sabbats und ich genieße dann mit ihnen eine Tasse Kaffee oder einen Spaziergang. Aber es gibt auch Menschen, die mich viel Kraft kosten. Also meide ich konsequent die Begegnung mit ihnen an meinem Sabbat.

Peter Scazzero schreibt: „Setzen Sie also den passenden Rahmen für Ihren Sabbat. Nehmen Sie die vier Hauptaspekte – innehalten, ausruhen, genießen und Gott betrachten – und bauen Sie den schützenden Rahmen, der für Sie in Ihrer jetzigen Lebenssituation stimmt.“

Einen schützenden Rahmen bauen, der in meiner jetzigen Lebenssituation stimmt – das gibt mir Freiheit in der Planung und Gestaltung „meines“ Sabbats. Bei all dem ist

es mir wichtig, nicht „gesetzlich“ zu werden, denn der Sabbat will uns nicht beengen, sondern befreien.

9. Meine persönliche Sabbaterfahrungen

Mein Sabbat beginnt am Sonntagabend mit einem guten Essen (und meistens mit dem Tatort) und endet am Montag, wenn ich schlafen gehe.

Dieser Tag ist idealerweise davon geprägt, dass ich keine Verpflichtungen habe. Ich genieße es, dass ich nichts tun muss und dass ich nicht gebraucht werde. An diesem Tag dreht die Welt sich auch ohne mich weiter. Durch dieses Bewusstsein hat dieser Tag eine besondere Atmosphäre.

9.1 Was ich an meinem Sabbat nicht tue

Ich lasse an diesem Tag möglichst alles liegen, was mit meiner Arbeit als Pastorin zu tun hat: Ich führe keine Telefonate, lese keine E-Mails, schreibe keine Predigt. Ich nutze die Zeit auch nicht dafür, Dinge zu erledigen, die liegen geblieben sind oder scheinbar sehr dringend erledigt werden müssen. Mein Ziel ist außerdem, alles sein zu lassen, was sonst noch nach Arbeit „riecht“: Staubsaugen, Badezimmer putzen, aufräumen – also eigentlich jegliche Hausarbeit. Auch den Einkauf erledige ich an diesem Tag nicht. Ich merke allerdings, dass mir das noch nicht in aller Konsequenz gelingt. Ich mag es, wenn das Haus sauber und ordentlich ist. Türmt sich die Wäsche oder ist der Fußboden allzu schmutzig, renne ich doch wieder mit dem Staubsauger durchs Haus oder befülle die Waschmaschine. Ich habe festgestellt, dass es eine gute Vorbereitung braucht, damit der Ruhetag wirklich ein Tag ist, der diesen Namen verdient. Im Vorfeld frage ich mich: Was muss vorher erledigt sein, damit der Ruhetag ein Ruhetag sein kann?

9.2 Was ich an meinem Sabbat tue

An meinem Sabbat tue ich das, was mir Freude bereitet und was meiner Seele gut tut. Morgens nehme ich mir Zeit, um in Ruhe in der Bibel zu lesen und mit Gott zu reden. Ich spreche mit ihm über all das, was mich bewegt. Meine Gebete und Gespräche mit ihm schreibe ich in mein Gebetstagebuch. Auf diese Weise kann ich mich besser auf

das Gespräch mit ihm konzentrieren. Die anderen Tage in der Woche beginnen idalerweise in der Regel auch so. Am Sabbat aber bin ich nicht getrieben von anstehenden Aufgaben und finde innerlich eher zur Ruhe.

In der restlichen Zeit des Tages bin ich kreativ, versorge ohne Stress mein Pferd, backe Kuchen, gehe spazieren, besuche eine Freundin oder koche ein gutes Essen. Ich genieße diese Dinge. Und indem ich sie genieße und mich an ihnen freue, würdige ich Gottes Schöpfung. Denn all das hat er geschaffen bzw. in mich hineingelegt. Ich fange an zu begreifen, dass ich Gott in allem begegnen kann, was mir Freude macht. Diese Erfahrung tut meiner Seele gut. Es begeistert mich zu verstehen, dass ich Gott, der mich mit so viel Gutem beschenkt, in genau diesen Geschenken begegnen kann.

9.3 Der Sabbat ist umkämpft

Ich merke aber auch, wie umkämpft dieser Tag ist. An einem Samstag im Januar stellte ich fest, dass für den folgenden Montag Termine in meinem Kalender standen. Ich hatte bei der Terminabsprache schlichtweg nicht darauf geachtet, diesen Tag freizuhalten. Ich habe dann den Sabbat spontan auf den Sonntag vorgezogen, weil ich an dem Tag keine Aufgaben in der Gemeinde hatte. Aber ich merkte: Spontan ist nicht so gut. Ich brauchte einen halben Tag, um mein Inneres auf das Bewusstsein einzustimmen: Heute ist Sabbat. Wenn ich bewusst auf den Sabbat hinlebe und mich auch innerlich vorbereite, entwickle ich schon im Vorfeld ein „Sabbatgefühl“ in mir. Und auch wenn der Sabbat an diesem Sonntag nicht perfekt war, war es dennoch gut, ihn gehabt zu haben.

An einem anderen Montag gab es Termine im Zusammenhang mit einer Beerdigung, die sich nicht verschieben ließen. In der Woche fand ich keinen „Ausweichtermin“. Es machte mich traurig, als ich merkte, dass ich keinen Raum für den Sabbat fand. Aber ich sage mir, dass es Durchhaltevermögen und Zielstrebigkeit braucht, um den Sabbat zu einem selbstverständlichen Teil meines Lebens werden zu lassen. Ich stehe am Anfang meines Weges und bin zuversichtlich, dass ich lernen werde. Es wird ab und an vorkommen, dass sich Termine nicht verschieben lassen. Aber das sollten die Ausnahmen bleiben.

9.4 Gottes Reden am Sabbat

An manchen meiner Ruhetage erlebe ich, dass Gott mir beim Lesen der Bibel, im Gebet oder auch während eines Spaziergangs etwas zu sagen. Manchmal sind es tröstende und ermutigende Worte, manchmal redet mir Gott aber auch ins Gewissen.

An einem Sabbat im Februar las ich Jesaja 30, 12-15:

„Darum, so spricht der Heilige Israels: Weil ihr dies Wort verwerft und vertraut auf Frevel und Mutwillen und verlasst euch darauf, so soll euch diese Schuld sein wie ein Riss, der aufbricht und klafft an einer hohen Mauer, die plötzlich, unversehens einstürzt, wie wenn ein Topf zerschmettert wird, den man zerstößt ohne Erbarmen, sodass man von seinen Stücken nicht eine Scherbe findet, darin man Feuer hole vom Herd oder Wasser schöpfe aus dem Brunnen. Denn so spricht Gott der HERR, der Heilige Israels: Wenn ihr umkehrtet und stille bliebet, so würde euch geholfen; durch Stillesein und Vertrauen würdet ihr stark sein. Aber ihr habt nicht gewollt.“

Das sind harte und schonungslose Worte. Sehr deutlich sagt Gott hier, was geschieht, wenn ich das missachte, was er für mein Leben will. Die Auswirkungen der Missachtung seines Willens sind wie ein Riss in einer Mauer. Er zieht sich durch und irgendwann ist er so groß, dass die Mauer einstürzt. Irgendwie habe ich mich im letzten Jahr so gefühlt: Da zog sich ein Riss durch meine Seele und ich merkte, wie immer mehr Kraft verloren ging. Aber Gott bietet eine Lösung an: Die Umkehr zu ihm und das Stillwerden vor ihm. Ich möchte das: Ich will umkehren und still werden. Ich will nicht länger so weitermachen: hetzen, arbeiten, unverzichtbar sein (oder zu denken, dass ich es bin). Ich will nicht, dass Gott zu mir sagen muss: „Aber du hast nicht gewollt.“ Ich habe lange dem System von Leistung und Anstrengung vertraut. Diesem System, das so viel Ruhelosigkeit mit sich bringt, habe ich mehr vertraut als Gott und dem, was er mir geben will. Dieser Riss in meiner Seele tat meiner Beziehung zu Gott nicht gut, denn es entstand Misstrauen Gott gegenüber. Ich habe angezweifelt, dass er es gut mit mir meint. Aber das Problem lag nicht bei Gott, sondern bei mir. Er schreit mich nicht an, um sich bemerkbar zu machen. Und wenn ich dachte, dass er mir nichts mehr zu sagen hat, so weiß ich heute, dass das nicht stimmt. Er redet leise. Meine Aufgabe ist es hinzuhören und gehorsam zu sein.

Es war nicht einfach einzugestehen, dass in meinem Leben manches nicht stimmte. Meine Art, mein Leben zu führen, meine Arbeit zu tun, mag dem äußeren Anschein nach in Ordnung sein. Als ich meinen Blick auf mein Inneres richtete, merkte ich

jedoch, dass es nicht funktioniert. Ich musste meine Schuld und meine Versäumnisse vor Gott eingestehen und es erstmal aushalten, mit leeren Händen dazustehen.

Aber in der Rückkehr zu ihm und im Stillwerden vor ihm liegt die Rettung. Im Vertrauen auf Gott liegt meine Stärke. Ich will mich und mein Leben dem Frieden Gottes überlassen und ihm vertrauen, dass er mir in seiner unfassbar großen Gnade das gibt, was ich brauche, um meine Berufung erfüllt zu leben.

Ich musste mir eingestehen, dass ich verzichtbar bin und dass ich aus eigener Kraft nicht in meiner Berufung leben kann. Ich musste anerkennen, dass Gott der „Macher“ ist und nicht ich. Gott kommt sehr gut ohne mich zurecht. Er kann sehr gut ohne mich für diese Welt sorgen. Jedoch: Wenn ich in der liebenden Verbindung zu unserem himmlischen Vater lebe, kann er mich gebrauchen. Dann kann ich für ihn und sein Reich eintreten in einer Art und Weise, wie er sich das vorstellt und wie es mich begeistert.

Ruhe und Nichtstun sind keine Schwächen. Aus ihnen heraus fließt heilige Kraft vom Höchsten zu uns. Sie sind lebensnotwendig.

Shabbat Shalom – diesen Gruß sprechen sich die Juden am Sabbat zu. Er meint mehr als Ruhe im Sinne von Ausruhen. Claude J.G. Montefiore, ein jüdischer Gelehrter, schreibt zum Frieden am Sabbat:

„der Friede, der allein versöhnt und stärkt, der uns beruhigt und unser Gesichtsbild aufhellt, uns von Unrast und von der Knechtung durch unbefriedigte Gelüste frei macht, und das Bewusstsein des Erreichten gibt, das Bewusstsein der Dauer, inmitten unserer Vergänglichkeit und der aller Äußerlichkeiten.“⁴⁶

Diesen tiefen inneren Frieden wünsche ich mir und dir!

⁴⁶ Claude J.G. Montefiore: 1858–1938, jüdischer Gelehrter. Zitiert nach Wikipedia: „Shalom“ 2020. [https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Schalom_\(Hebr%C3%A4isch\)&oldid=206984602](https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Schalom_(Hebr%C3%A4isch)&oldid=206984602)

10. Literaturverzeichnis

Barth, Karl: Kirchliche Dogmatik III,1. Zollikon-Zürich 1945; III, 4, Zollikon-Zürich 1951.

Eldredge, John: Wo die Seele atmen kann. Wege zur Entschleunigung. Gießen 2020.

Gasche, Susanne: Wie wollen wir leben? In: Zeit.de (Stand: 25. April 2008)
<https://www.zeit.de/2007/43/Lebensformen> (letzter Zugriff am 09. März 2021)

Härry, Thomas: Von der Kunst sich selbst zu führen. Witten, 6. Auflage 2017.

Jeremias, Tilman: Sabbat – Gottesgeschenk für alle. Stuttgart, 2. Auflage 2019.

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

Lewis Clive Staples: Über den Schmerz. Gießen 2009.

MacDonald, Gordon: Ordne dein Leben. Perspektiven für den Umgang mit dem Leben und der Zeit. Erzhausen, 3. Auflage 2005.

Moltmann, Jürgen: Gott in der Schöpfung. Ökologische Schöpfungslehre. München 1990.

Pascal, Blaise: Grüße und Elend des Menschen. Frankfurt am Main 1979.

Scazzero, Peter: Emotional gesund leiten. Was Sie stark macht für Gemeinde und Beruf. Gießen, 3. Auflage 2019.

„Schalom (Hebräisch)“. In: Wikipedia. Die freie Enzyklopädie. Bearbeitungsstand: 28. Dezember 2020. URL:

[https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Schalom_\(Hebr%C3%A4isch\)&oldid=206984602](https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Schalom_(Hebr%C3%A4isch)&oldid=206984602). Letzter Zugriff am 09.03.2020.