

.: Einstieg

Ich war 26 Jahre alt als ich meine erste Hauptverantwortung als Pastor antrat. Ich war sehr motiviert, hatte viele Ideen und spürte eine grosse Leidenschaft in mir. Ich wollte etwas bewegen, war aber auch etwas naiv. Dazu kam dass unser Verband damals für Pastoren eine Arbeitszeit von 52 Stunden pro Woche vorsah, weil die Leitung davon ausging, dass die Ehrenamtlichen in der Kirche 8h arbeiten würden und so sollte ich das auch tun zusätzlich zu meinem Pensum. Wer mich kennt weiss, dass ich meine Aufgaben möglichst gut und mit viel Sorgfalt machen will. So kam es, dass ich diese 52h-Woche sehr ernst nahm und die ersten Jahre 6 Tage in der Woche für die Gemeinde arbeitete. Auch der Samstag begann mit Frühgebet und danach arbeitete ich an meiner Predigt für Sonntag. Der „freie Tag“ unter der Woche war dann da für den Einkauf und sonstige Dinge, die es zu erledigen gab. Nach 2 Jahren als leitender Pastor kam unser erster Sohn zur Welt und nochmals zwei Jahre später unser zweiter Sohn. In dieser Zeit hatte ich dann auch noch die Idee meinen Master in Theologie zu machen, neben der Leitung der Gemeinde und meiner Familie. Nach rund 5 Jahren als leitender Pastor war meine Seele in keinem guten Zustand und meine Familie auch nicht. Meiner Frau setzten die Jahre mit zwei Kleinkindern ziemlich zu und gerade in dieser Phase war ich viel weg, arbeitete viel und war sehr belastet. Ich weiss noch, wie ich an einer Konferenz für Pastoren zum ersten Mal von dieser Idee des Sabbats hörte. Sabbat war mehr als ein freier Tag, um alles zu erledigen was liegen blieb, sondern ein Tag, um aufzuhören, Pause zu machen und zur Ruhe zu kommen. Ich weiss noch wie ich mit dem Referenten sprach und meinte, seine Idee sei nicht umsetzbar und er mir sagte, dass ich das nicht lange durchhalte, wenn ich nicht einen gesunden Rhythmus finde. Es ging dann nochmals rund 2 Jahre bis wir als Familie etwas grundlegend umstellten. Es wäre fast zu spät gewesen. Wir begannen den Samstag zu unserem Familien- und Sabbattag zu machen, obwohl ich zu Beginn noch immer das Frühgebet am Samstag besuchte. Dieser Tag ist eine wichtige Grösse geworden in unserer Familie und hat neben anderen Dingen viel dazu beigetragen, dass es mir deutlich besser geht als vor einigen Jahren.

Wir beginnen heute eine neue Themenreihe mit dem Titel **„Sabbat - Leben nach dem Rhythmus Gottes“**. Ich habe mich lange darauf gefreut, über dieses Thema mit euch zu sprechen, weil es in meinem Leben viel Gutes bewirkt hat. Der Sabbat und die Ruhe von der Arbeit ist auch eine wichtige Ergänzung zum Thema „Arbeit und Glaube“ das uns im August beschäftigt hat. Wir sahen damals, dass Arbeit etwas Gutes und von Gott erdachtes ist. Gleichzeitig braucht es die Ruhe und das Aufhören des Sabbats als gesunde Ergänzung. Der Sabbat ist mehr als ein freier Tag, um nicht zur Arbeit zu gehen und dafür alles andere zu erledigen, was es gibt. Der Sabbat muss auch nicht am Samstag gefeiert werden, wie es die Juden tun. Für viele von uns wird der Sonntag wohl besser passen. Wir werden in den nächsten Predigten entdecken, dass der Sabbat ein Stoppzeichen ist, ein Widerstand gegen den Zeitgeist, eine Freude und ein Lobpreis. Heute geht es um **das Stoppzeichen**.

.: Stoppzeichen: Ein Rhythmus

Der Sabbat ist nicht erst ein Gesetz, das die Juden bei den 10 Geboten erhielten, der Ursprung geht zum Schöpfungsbericht zurück. Ebenso wie die Arbeit finden wir auch

die Ruhe und den Sabbat schon dort beschrieben. Ein wichtiges Thema, das sich durch den ganzen Schöpfungsbericht in 1. Mose 1 zieht, ist „die Zeit“. Das erste was Gott erschafft, wird so beschrieben: **Da sprach Gott: „Es werde Licht!“ Und das Licht entstand. 4 Gott sah es an: Es war gut. Da trennte Gott das Licht von der Finsternis. 5 Das Licht nannte er „Tag“ und die Finsternis „Nacht“. Es wurde Abend und es wurde Morgen – ein Tag (1. Mose 1,3–5).** Es kann verwirrend sein, weil Gott erst am 4. Tag die Sonne, den Mond und die Sterne erschafft. Was Gott hier am ersten Tag erschafft, ist die Zeit. Tag und Nacht sind die grundsätzlichen Einheiten unserer Zeit. Gott gibt der Zeit einen Rhythmus mit Tag und Nacht. So gibt Gott der Zeit auch Bedeutung. Tage und Stunden sind nicht einfach eine nie enden wollenden Abfolge von Zeit. Wir Menschen sind geschaffen, um in einem Rhythmus zu leben. Es gibt Schlaf und Wachphasen. Es gibt das Aufblühen und das volle Leben im Frühling und Sommer und dann die dunklere und ruhigere Jahreszeit des Herbst und Winters. Es gibt den Rhythmus von Ebbe und Flut und selbst in uns gibt das Einatmen und Ausatmen als grundlegender Rhythmus, der uns am Leben hält.

Doch dann gibt es im Schöpfungsbericht einen besonderen Moment nach sechs Tagen: **Damit waren die Himmel und die Erde mit allem, was in ihnen ist, vollendet. 2 Am siebten Tag also war Gottes Werk vollendet, und er ruhte am siebten Tag von all seinem Werk. 3 Gott segnete diesen Tag und machte ihn zu etwas Besonderem, denn an ihm ruhte Gott, nachdem er sein Schöpfungswerk vollendet hatte (1. Mose 2,1-3).** Diese Stelle ist die Grundlage für die Predigten der nächsten Wochen. Hier zwei erste Beobachtungen. 1.) Das Wort das hier mit „ruhen“ übersetzt wird, ist das Verb „shabath“ von dem Sabbat herkommt. Es bedeutet wörtlich: aufhören. Gott hört hier mit seiner Arbeit auf. Es heisst nicht, dass er müde war, sondern dass er aufhörte. Die Arbeit war erledigt. Dieser 7. Tag endet auch nicht. Der Tag scheint endlos weiterzugehen. Das zeigt, dass dieser Tag für das Ziel der ganzen Schöpfung steht. Gott will den Menschen ein Leben in Ruhe, in Fülle und in Frieden schenken. (2.) Weiter haben Theologen aufgezeigt, dass Gott sich am 7. Tag auf der Erde niederlässt. Es ist dasselbe Wort wie ein König, der sich nach einem Kampf in seinem Palast niederlässt oder wie ein Gott, der in seinen Tempel einzieht. Wenn Gott ruht, dann breitet er seine gute Herrschaft über die ganze Erde aus.

Das heisst: Gott selbst hat den 7-Tage-Rhythmus in seine Schöpfung eingebaut, damit wir die Fülle des Lebens mit Gott und seinen tiefen Frieden erleben können. Es war nie Gottes Wille für unser Leben, dass wir immer gestresst sind, kaum zur Ruhe kommen, keinen Raum zum durchatmen finden und nahe am Zusammenbruch leben. Interessant ist, dass der 7-Tage-Rhythmus uns Menschen am besten tut. Während der französischen Revolution im 18. Jahrhundert versuchte man eine 10 Tage-Woche einzuführen, um die Produktivität der Fabriken zu steigern. Doch im Gegenteil nahm die Produktivität und Gesundheit der Arbeiter dramatisch ab. Das zeigt, dass der Sabbat-Rhythmus in der Schöpfung angelegt ist.

Als erstes gilt es also den grundlegenden Rhythmus von Tag und Nacht und Arbeit und Sabbat wieder zu entdecken. Vor wenigen Jahrhunderten schliefen Menschen im Schnitt 10-11h pro Nacht. Heute mit allen Handys und Bildschirmen sind wir noch bei rund 6h. Mehr Schlaf würde uns allen gut tun. Auch der Sabbat ist ein solcher

Rhythmus: Wir stoppen einen Tag unsere Arbeit, auch in Gedanken. Wir beantworten keine Emails, planen nicht in Gedanken schon die nächste Woche usw.

.: Stoppzeichen: Ein Gebot

Später in der Geschichte Israels wird der Sabbat zu einem der berühmten 10 Gebote, die im Hebräischen übrigens einfach „10 Worte“ heissen. Da wird weniger die gesetzliche Seite betont und mehr, dass Gott spricht in diesen 10 Worten. Das längste aller Gebote betrifft den Sabbat: **Denk an den Sabbattag und überlass ihn Gott! 9 Sechs Tage hast du, um all deine Arbeit zu tun, 10 aber der siebte Tag ist Sabbat für Jahwe, deinen Gott. An diesem Tag sollst du nicht arbeiten, weder du noch dein Sohn oder deine Tochter, weder dein Sklave noch deine Sklavin, nicht einmal dein Vieh oder der Fremde, der in deinem Ort wohnt. 11 Denn in sechs Tagen hat Jahwe den Himmel und die Erde gemacht, das Meer und alles, was dazugehört. Am siebten Tag aber ruhte er. Deshalb hat er den Sabbattag gesegnet und für sich bestimmt (2. Mose 20,8-11).** Die anderen Gebote sind zu einem Mindeststandard für Menschlichkeit geworden: Wir sollen nicht morden, nicht die Ehe brechen, nicht stehlen usw. Interessant ist, dass Christen heute diskutieren, ob das Sabbatgebot noch Gültigkeit hat für uns. Es gibt beide Meinungen unter Christen. Es tönt aber für mich, wie wenn die 10 Gebote willkürliche Verbote Gottes wären, die man einfach einhalten kann oder auch nicht. Ich denke, dass das Sabbatgebot viel eher mit einem Naturgesetz zu vergleichen ist. Wir kennen das Gesetz der Schwerkraft. Natürlich können wir uns gegen dieses Gesetz wehren und einfach über eine Klippe hinausspringen. Die Schwerkraft wird uns trotzdem am Boden zerschellen lassen. So ähnlich ist es mit dem Sabbat: Wenn wir keinen Ruhetag einhalten, dann wird unsere Seele, unser Körper und auch unsere Beziehung zu Gott darunter leiden, weil dieser Rhythmus in der Schöpfung so angelegt ist.

Nochmals zu den 10 Geboten: Selbst in unserer mittlerweile sehr post-christlichen Gesellschaft gibt es sehr wenige Leute, die damit angeben würden, wie viele Menschen sie in letzter Zeit umgebracht oder wie oft sie fremdgegangen sind. Doch beim Sabbat ist es ganz anders: Da gehört es schon fast zum guten Ton, dass man damit angibt wie viele Tag man ohne Pause gearbeitet hat. Ich höre immer wieder von Pastoren die erzählen, dass über mehrere Wochen keinen freien Tag hatten, wie wenn das etwas Positives wäre! Die Leute scheinen mit ihren Überstunden zu prahlen, weil das zeigt wie wichtig sie sind und dass sie sich eben nie Ruhe gönnen können. Doch das geht auf Kosten unserer Seele! **Einen Ruhetag in der Woche zu haben ist kein Luxus, sondern ein Naturgesetz Gottes.**

.: Stoppzeichen: Ein Geschenk

Wir machen noch einen Sprung zu Jesus. Bei ihm finden wir viel Kritik am Sabbat, aber das bedeutet nicht, dass er ihn abschaffen wollte, sondern dass er *seine wahre Bedeutung wieder herstellen wollte!* Jesus hielt den Sabbat, aber so wie es ursprünglich gedacht war. Er fasst die Lehre über den Sabbat in einem Satz zusammen: **Der Sabbat wurde zum Wohl des Menschen gemacht und nicht der Mensch für den Sabbat (Markus 2,27).** Zur Zeit von Jesus war der zweite Teil der Aussage das Problem: Die religiösen Lehrer verkneipen den Menschen dazu, dem

Sabbat zu dienen mit unmöglich komplizierten Gesetzen. Aber heute sind wir an einem völlig anderen Punkt. Wir können immer und überall arbeiten, einkaufen und Dinge erledigen. Der Sabbat ist gemäss Jesus ein Geschenk für den Menschen. An diesem Tag soll ihm Wohl geschehen. Darum heilte Jesus auch oft am Sabbat. Oder anders gesagt: **Nicht wir halten den Sabbat, sondern der Sabbat hält uns.**

Doch warum ist dieser Tag ein Geschenk? In den 10 Geboten heisst es, dass wir uns an den Sabbat *erinnern* sollen. Das bedeutet, dass wir in der Gefahr sind zu vergessen. Am Sabbat geht es darum, dass wir uns an die wichtigen Dinge im Leben erinnern: Es gibt einen Schöpfergott, der diese Welt wunderbar geschaffen hat. Es gibt trotz viel Leid so viel Gutes und Schönes auf dieser Erde. Wir sollen uns auch erinnern, dass die Arbeit nie fertig ist, aber dass wir trotzdem jede Woche damit aufhören dürfen. Wir sollen uns auch erinnern, dass wir nicht primär Arbeiter für Gott sind, sondern seine geliebten Kinder.

Was bedeutet es konkret, den Sabbat zu gestalten? Hier gibt es viel Spielraum, selbst der Tag ist nicht fix. Für viele eignet sich wohl der Sonntag, bei uns ist es der Samstag, weil der Sonntag für mich ein Arbeitstag ist. Für uns heisst es, dass wir am Samstag lange schlafen und langsam in den Tag starten. Es gibt etwas Besonderes zum Frühstück, seit neustem machen unsere Jungs regelmässig Pancakes für alle. Wir planen wenig bis nichts ein für den Tag und alles was wir tun soll uns Freude bereiten. Einer meiner Söhne spricht vom „Samstagsgefühl“ das er ganz besonders mag. Es gelingt uns nicht immer gleich und es ist für mich jedes Mal ein Opfer, wenn ich am Samstag arbeiten muss. Du kannst deinen Tag ganz anders gestalten und wenn der Sonntag dein Sabbat ist, hilft es, den Gottesdienst zum Fixpunkt zu machen. Das Ziel ist ein Unterbruch von deinem Alltag und die Erinnerung an Gott.

Das Aufhören am Sabbat ist eine konkrete Vertrauensübung. Wer sagt, er vertraue Gott, aber kann nicht für einen Tag sein Handy weglegen oder die Arbeit ruhen lassen, muss eben doch immer die Kontrolle behalten. Am Sabbat aufzuhören, erinnert uns daran, dass nicht wir alles im Griff haben, sondern dass Gott alles in der Hand hat. Mit der Zeit wird mehr Klarheit statt Chaos in unser Leben kommen, mehr Dankbarkeit statt Gier, mehr Ruhe statt Lärm und mehr Vertrauen statt Kontrolle. Ein Theologe hat es so gesagt: **Menschen, die den Sabbat einhalten, gestalten alle sieben Tage anders (W. Brueggemann).**

.: Schluss

Der Sabbat ist kein Gesetz, dass wir einhalten müssen oder eine Übung, die wir abhaken sollten. Der Sabbat ist Mittel zum Zweck. Das Ziel ist, dass wir durch die Kraft des Heiligen Geistes mehr und mehr zu liebevollen Menschen werden. Doch wer im Leben kaum Raum für Ruhe, Puffer, freie Zeit oder Pause hat, wird nicht liebevoller, sondern gestresster und liebloser. Heute ist der Moment, um die Einladung von Jesus neu oder zum ersten Mal anzunehmen: **Kommt alle zu mir, die ihr geplagt und mit Lasten beschwert seid! Bei mir erholt ihr euch. 29 Unterstellt euch mir und lernt von mir! Denn ich bin freundlich und von Herzen zum Dienen bereit. Dann kommt Ruhe in euer Leben. 30 Denn mein Joch trägt sich gut und meine Last ist leicht (Mat. 11,28-30).** Wie gestaltest du in Zukunft deinen Sabbat?