.: Einstieg

Ihr kennt bestimmt dieses Gefühl: Man wünscht sich etwas, sei das etwas Materielles oder eine Gehaltserhöhung oder eine Beförderung oder das Ende einer Ausbildung. Wenn man dann diesen Wunsch erfüllt bekommt, dauert es nicht lange und wir Menschen wollen schon mehr. Mir geht es so mit Büchern. Kaum habe ich das eine Buch fertig, denke ich schon an die nächsten fünf, die ich lesen möchte. Oder auch mit den Campingplätzen. Kaum ist die Campingsaison vorbei, suche ich im Internet nach neuen schönen Plätzen. Wünsche treiben unser Leben an und helfen uns oftmals auch, etwas im Leben zu bewegen und zu bewirken. Doch die Schattenseite ist, dass unsere Seele scheinbar nie genug bekommt. Das beginnt übrigens schon bei Kindern. Ich beobachte bei meinen Jungs, die grosse Lego-Fans sind, wie sie sich zwar riesig über ein neues Set freuen, es aufbauen und auch wirklich damit spielen. Doch schon kurze Zeit später wünschen sie sich das nächste Set. Unsere Kinder werden schon an dieses System gewöhnt, dass es immer mehr braucht. Dieser Wunsch nach mehr, kann zu einem Hamsterrad werden in unserem Leben. Wir strampeln und arbeiten und doch scheinen wir nie die volle Erfüllung unserer Wünsche zu finden. Dieser Wunsch nach mehr hat die Werbung erkannt mit dem Ziel, uns immer wieder weis zu machen, dass uns etwas fehlt oder wir nur noch diese Schuhe, dieses Möbelstück, diese Reise oder dieses technische Gadget brauchen, um glücklich zu werden. Und wir glauben der Werbung weitgehend.

Wie gesagt, Wünsche und Ziele sind nicht schlecht. Doch wenn wir merken, dass wir nie genug kriegen können, ist nicht die Lösung, noch mehr zu kaufen, arbeiten und in das Leben zu stopfen, sondern ein Stopp einzulegen und zu sagen: *Genug ist genug!* Genau darum geht es auch beim Sabbat, dem Ruhetag, wie wir ihn in der Bibel finden. Wir haben letzte Woche gesehen, dass der Sabbat wörtlich bedeutet, mit dem aufzuhören, was wir die anderen sechs Tage in der Woche tun. Heute gehen wir einen Schritt weiter: Wenn wir aufhören und einen wöchentlichen Stopp einlegen, ist das ein aktiver Widerstand gegen die Rastlosigkeit und die Unersättlichkeit unserer Zeit. Der Hauptgedanke von heute lautet: **Ruhe ist Widerstand gegen äussere und innere Sklaventreiber**.

.: Ruhe ist Widerstand…

Wir haben letzte Woche gesehen, dass der Sabbat ein Rhythmus ist, den Gott schon in der Schöpfung angelegt hat. Gott hat der Zeit eine Bedeutung gegeben. Es gibt Zeiten zum wach sein und Zeiten zum schlafen. Und es gibt Zeiten zum arbeiten und Zeiten für die Ruhe. Der grundlegende Text finden wir 1. Mose 2,2-3: **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**. Wenn ich an Ruhe denke, dann kommt mir Schlaf in den Sinn oder wie ich gemütlich ein Buch auf dem Sofa lese. Doch warum musste Gott ruhen? Brauchte er Schlaf? Nein, Gott braucht keinen Schlaf, darum bedeutet „ruhen“ hier viel mehr als Entspannung und Schlaf. Wir haben gesehen, dass „ruhen“ auch aufhören oder sich niederlassen heisst. Es geht also um eine ganzheitliche Ruhe. Gott hört auf und sagt: *Genug ist genug*. Gott hätte ja noch eine zweite Welt schaffen können oder noch mehr Menschen. Oder er

hätte die Welt noch verbessern können. Die Schöpfung war zwar sehr gut, aber nicht perfekt. Die Menschen hatten noch viel Potenzial zur Entwicklung. Gott sagt: Genug ist genug. Und er geniesst seine schöne Schöpfung. Dazu mehr das nächste Mal.

Ganzheitliche Ruhe ist die Entscheidung, eine Linie zu ziehen und zu sagen: „Genug ist genug!". Später schenkt Gott diesen Sabbat, diesen Ruhetag als Gebot seinem Volk Israel. Die 10 Gebote finden wir übrigens in zwei Versionen in der Tora, den 5 Büchern Mose. Ursprünglich wurden die 10 Gebote dem Volk geschenkt, als sie aus Ägypten fliehen konnten und am Berg Sinai einen Bund mit Gott schlossen. Es war wie eine Hochzeitszeremonie. Diese Version lasen wir letzte Woche. Sie beginnt so: **Denk an den Sabbattag und überlass ihn Gott! (2. Mose 20,8)** Hier betont Gott die Erinnerung. Das Volk soll sich an das erinnern, was wirklich wichtig ist. Später im 5. Buch Mose finden wir die 10 Gebote für eine neue Generation. Das Volk, das aus Ägypten befreit wurde, musste wegen Ungehorsam das ganze Leben in der Wüste bleiben. Erst die nächste Generation durfte in das versprochene Land. Und Gott wiederholt durch Mose diese Gebote nochmals. Das Sabbatgebot beginnt jetzt so: **Du sollst den Ruhetag einhalten und als heiligen Tag achten (5. Mose 5,12).** Bei der neuen Generation betont Gott, dass dieser Tag eingehalten und wertgeschätzt werden soll. Wörtlich heisst es hier, dass der Sabbat *beschützt* werden soll.

Was heisst das? Das Volk sollte sich für diesen Tag vorbereiten und ihn so halten, wie einen Festtag. Wenn Weihnachten oder Ostern vor der Tür steht, dann bereiten wir diese Tage besonders vor. Wir kaufen Essen ein, planen ein Fest, dekorieren das Haus usw. So ähnlich soll der Ruhetag ein wöchentlicher Feiertag sein. Und sofort merken wir, dass der Sabbat nichts zufälliges ist. Das ist hier der Punkt: *Wir müssen unseren Ruhetag bewusst planen und auch beschützen.* Der Ruhetag kommt nicht zufällig und es wird aktiven Widerstand brauchen gegen den normalen Fluss unserer Zeit. Für uns als Familie bedeutet das konkret, dass wir den Ruhetag anders gestalten als den Alltag. Meine Frau, die unter der Woche oft in der Küche steht, soll am Ruhetag nicht auch kochen müssen. Wir bestellen etwas oder ich packe meine grossen Künste wie das Grillieren, Hamburger oder ähnlich ungesundes Essen aus.

.: ...gegen äussere Sklaventreiber

Doch dieser Widerstand geht gegen etwas. Es sind äussere Sklaventreiber. Die Wiederholung des Sabbatgebots im 5. Buch Mose hat nicht nur einen anderen Anfang. Es gibt auch ein anderes Ende: **Denk daran, dass du selbst Sklave in Ägypten warst und dass Jahwe, dein Gott, dich mit starker Hand und ausgestrecktem Arm von dort herausgeführt hat! Deshalb hat Jahwe, dein Gott, dir befohlen, den Sabbat zu feiern (5. Mose 5,15)**. Das ist die Begründung, warum der Sabbat beschützt und beachtet werden soll. In der ersten Version der 10 Gebote ist die Begründung, dass Gott den Tag als Rhythmus in der Schöpfung angelegt hat. Hier ist die Begründung, dass sie sich erinnern sollen, dass Gott das Volk von äusseren Sklaventreibern befreit hat. Tatsächlich gab es damals in Ägypten als Sklaven keinen Ruhetag. Es gibt verschiedene Stellen, die beschreiben, wie der Pharao und seine Untergebenen mehr und immer mehr verlangten von den Juden. Hier ein Beispiel: **Und die Antreiber drängten sie: „Ihr müsst jeden Tag genauso**

viele Ziegel abliefern wie früher, als es noch Häcksel gab!“ (2. Mose 5,13). Ein Vorwurf der Pharao war, dass die Juden faul sind: **„Faul seid ihr“, erwiderte der Pharao, „faul! Deswegen schreit ihr: 'Wir wollen losziehen und Jahwe Opfer schlachten!' 18 Macht euch wieder an die Arbeit! Häcksel bekommt ihr nicht, aber euer Soll an Ziegeln müsst ihr erfüllen!“ (2. Mose 5,17)**

Das war die Realität in der die Juden lebten: Ein tyrannischer Herrscher verlangte immer mehr von ihnen. Sie mussten für den Pharao Vorratsstädte bauen, wo dieser seinen ganzen Besitz und Vorrat unterbringen konnte. Der Pharao hatte Ansprüche ohne Ende an die Sklaven. Neben der viele Arbeit gab es aber keinen Ruhetag, keinen Sabbat. Aus dieser Unterdrückung und Sklaverei befreite Gott sein Volk. Der sogenannte Exodus, der Auszug aus Ägypten, ist das zentrale und wichtigste Ereignis im Alten Testament und ein Thema, dass sich durch die ganze Geschichte Israels zieht: Immer wieder stand das Volk Israel in der Gefahr, sich von äusseren Sklaventreibern die Freiheit rauben zu lassen. Gott befreite sie immer wieder.

Der Sabbat ist mehr als nur eine Erinnerung in Gedanken. Wenn der Ruhetag eingehalten und beschützt wird im versprochenen Land, dann ist das ein Statement, eine Deklaration Israels, dass sie nicht mehr unter dem Pharao stehen, sondern jetzt einem anderen König dienen, nämlich Jahwe-Gott selbst. Darum geht es am Sabbat.

Auch wenn wir uns als freie Schweizer bezeichnen, so kennen wir doch alle die äusseren Antreiber, die „Sklaventreiber“ unserer Zeit: Wir sollten uns alle immer verbessern, noch eine Sprache lernen, noch eine Weiterbildung machen, mehr Sport treiben, die Karriereleiter höher klettern, mehr Geld verdienen, mehr Vereinen beitreten usw. Nein, müssen wir alles nicht unbedingt. *Der Ruhetag ist das Statement: Genug ist genug.* Auch unsere Kinder müssen nicht an jeden Sportmatch gehen, jedes Konzert spielen und jeden Auftritt machen, der auch noch möglich ist. Es muss auch nicht jede Mutter sofort wieder einer bezahlten Arbeit nachgehen. Lasst mich hier konkret werden: Die Gefahr für viele Familien ist, dass sie meinen, die Eltern können ja abwechselnd einen Tag frei machen und dann jeweils auf die Kinder schauen und so gemeinsam mehr arbeiten. Doch das ist ein Trugschluss: *Der Ruhetag soll möglichst für die ganze Familie gemeinsam gelten*. Der Sabbat ist ein aktiver Widerstand gegen die endlosen Ansprüche unserer Zeit an unsere Familien. Und das Statement dass wir einem anderen König dienen.

.: …und gegen innere Sklaventreiber

Es gibt noch ein tiefere Ebene, wo wir Widerstand leisten müssen. Im Alten Testament ist „Ägypten“ ähnlich wie „Babylon“ mehr als ein tatsächliches Land: Es steht für ein System der Ausbeutung und Unterdrückung. In der zweiten Version der 10 Gebote gibt es auch bei der Aufzählung für wen das Gebot gilt eine Änderung zur ersten Version: **Auch dein Sklave und deine Sklavin sollen ruhen wie du! (5. Mose 5,14b)** Diese Aussage war für die damalige Zeit äusserst revolutionär! Hier finden wir die Grundlage für soziale Gerechtigkeit: Jeder Arbeitnehmer hat den Anspruch auf einen Ruhetag. Kein anderes Volk rund um Israel hatte nur annähernd so humane Gebote. Doch dieser Satz ist auch in diesem Gebot, weil Gott sein Volk warnen will,

dass nicht sie selbst wieder zu neuen Sklaventreiber für andere werden. Israel wurde aus Ägypten und aus der Macht des Pharaos befreit, nicht damit sie dasselbe mit anderen machen sollen! Sie sollen keine Arbeiter ausbeuten.

Wir denken jetzt vielleicht, dass das für uns nicht mehr relevant ist. Immerhin ist der Sonntag bei uns ein gesetzlicher Ruhetag, wo die allermeisten Geschäfte und Unternehmen geschlossen haben. Doch das System „Ägypten" ist weltweit noch sehr aktiv. Wir im reichen Westen ähneln den Ägyptern, weil wir von den Privilegien profitieren, dass irgendwelche schlecht bezahlten Arbeiter unsere Kleider, iPhones, Sneakers und Fernsehgeräte herstellen und den Kaffee billig anbauen.

Das Problem ist, dass dieses System von unseren inneren Sklaventreibern angefacht wird. Es gibt in unseren Leben nicht nur Antreiber von aussen, es gibt auch die ewigen Wünsche in unserem Herzen. Es gibt da vielleicht die *Gier*, immer noch mehr besitzen zu wollen oder immer noch mehr Erlebnisse zu machen. Es gibt *Sorgen*, dass wir zu kurz kommen, die uns antreiben mehr und mehr zu arbeiten. Es gibt *Ängste*, dass wir nicht gesehen oder geliebt werden. Es gibt die *Kontrollsucht*, die uns antreibt, nichts aus der Hand zu geben. Oder andere Antreiber und Süchte nach Essen, Gamen usw.

Die Einladung am Sabbat ist, diesen inneren Antreibern auch zu sagen: *Genug ist genug!* Ich brauche nicht mehr Schuhe im Gestell, Kleider im Schrank oder Autos in der Garage. Ich muss nicht noch mehr Erlebnisse machen. Ich muss nicht alles wissen und über alles informiert sein. Ich muss nicht alle Erwartungen erfüllen. Sabbat als Widerstand bedeutet für mich konkret, dass ich mir jeweils am Morgen des Tages einen Moment nehme, über die vergangene Woche reflektiere und Gott bewusst alles abgebe. Ich versuche auch vom Freitagabend an für 18-24h mein Handy auszuschalten. Wir versuchen am Ruhetag nicht in viele Läden zu gehen, wenn dann nur, um das zu kaufen, was wir für den Tag zum Essen brauchen. Was wäre, wenn wir für einen Tag nicht nur nichts kaufen (auch online nicht), sondern vor allem nicht über all das nachdenken, was wir uns noch wünschen? Und stattdessen Gott dankbar sind für alles was wir schon haben.

.: Schluss

Wie können wir also aus dem Hamsterrad von Wünschen und Ansprüchen rauskommen? Nicht indem wir mehr tun, sondern den Ruhetag neu entdecken. Es ist Tag, an dem sagen können: *Genug ist genug*. Das klappt bei uns nicht immer gleich gut und ich will niemandem ein schlechtes Gewissen machen. Der Sabbat zeigt aber, wie sehr wir in der Freiheit leben, die Gott schenkt. Wenn wir es nicht schaffen für einen Tag auf Arbeit, Emails, Konsum oder unser Handy zu verzichten, dann sind wir vielleicht nicht so frei, wie wir meinen. Die Freiheit von den Antreiber unserer Zeit, hat im Endeffekt Jesus am Kreuz errungen: **Er hat die Herrscher und Gewalten völlig entwaffnet und vor aller Welt an den Pranger gestellt. Durch das Kreuz hat er einen triumphalen Sieg über sie errungen (Kol. 2,15)**. Wir müssen uns nicht mehr von den äusseren und inneren Antreibern beherrschen lassen. Du darfst diese Freiheit von Jesus neu oder das erste Mal annehmen! Und lass dir vom Heiligen Geist zeigen, was es für dein Leben bedeutet.