.: Einstieg
Wenn wir eine Umfrage machen würden zur Frage: Was macht dir besondere Freude an einem Ruhetag? Dann würden wir ganz viele unterschiedliche Antworten bekommen. Interessant ist auch, dass das eine für die eine Person eine Freude sein kann und für die andere eher ein Graus. Für die einen macht Kochen Freude, für die anderen überhaupt nicht. Für die einen macht Arbeit im Garten Freude, für die anderen nicht. Für die einen macht Lesen Freude, für die anderen ist das schrecklich. Für die einen ist das Schönste in der Natur zu sein, für anderen weniger. Wenn wir heute über Freude sprechen, dann merken wir sehr schnell, dass uns sehr unterschiedliche Dinge Freude bereiten. Das müssen wir im Hinterkopf behalten für diese Predigt.

Heute geht es weiter in unserer Themenreihe über den Sabbat. Vor zwei Wochen sprachen wir darüber, dass der Sabbat ein Rhythmus - oder eher ein Naturgesetz ist, dass Gott in die Schöpfung eingebaut hat. Der Ruhetag ist nicht nur ein Verbot, sondern ein Geschenk von Gott an uns Menschen. Wir dürfen einen Tag in der Woche mit dem aufhören, was wir sonst im Alltag tun, bezahlte oder unbezahlte Arbeit. Letzte Woche sahen wir dann, dass der Sabbat auch ein aktiver Widerstand ist gegen die äusseren und inneren Antreiber unserer Zeit. Mir ist wichtig zu betonen, was Jesus zusammenfassend über den Sabbat sagte: **Der Sabbat ist für den Menschen gemacht und nicht der Mensch für den Sabbat (Markus 2,27)**. Es geht nicht darum, gewisse Gesetze am Sabbat zu erfüllen, sondern die Kraft und die Ruhe eines gesunden Lebensrhythmus von Arbeit und Ruhe zu entdecken. Das kann für jeden von uns etwas anderes heissen, weil wir nicht alle Freude am gleichen haben. Vielleicht ist dein Ruhetag auch nur ein Morgen oder ein Nachmittag. Das ist schon ein guter Anfang. Heute sprechen wir darüber, dass der **Sabbat eine Freude** ist. Oder man könnte auch sagen ein Genuss oder ein Fest.

.: Ein Tag der Freude
Wir beginnen wieder bei der zentralen Stelle über den Sabbat im Schöpfungsbericht im 1. Buch Mose. Dort lesen wir: **Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Es war tatsächlich sehr gut. Es wurde Abend und wieder Morgen – der sechste Tag. Damit waren die Himmel und die Erde mit allem, was in ihnen ist, vollendet. Am siebten Tag also war Gottes Werk vollendet, und er ruhte am siebten Tag von all seinem Werk (1. Mose 1,31 - 2,2).** Gott hat eine produktive Woche hinter sich: Der Himalaya ist entstanden und auch die Milchstrasse, der Pazifik mit dem Marianengraben und die Sahara. Gott hat einiges zustande gebracht. Wir haben die letzten Male gesehen, dass das Verb „ruhen“, auf Hebräisch eben „*shabat*“ verschiedene Bedeutungen hat. Einerseits aufhören, stoppen oder eben auch ruhen im Sinne von „genug ist genug“. Doch das Verb beinhaltet auch die Bedeutung von geniessen und Freude an der Arbeit haben. Es ist das Gefühl, das viele von euch haben, wenn sie im Frühling im Garten arbeiten und dann am Ende auf die Gartenbank sitzen, ein Bier öffnen und das Werk anschauen und geniessen. Oder das Gefühl wenn ein Projekt abgeschlossen.

Gott geniesst seine Arbeit und freut sich darüber, was entstanden ist. Wir sehen später, dass Gott diesen ersten Ruhetag gemeinsam mit den ersten Menschen erlebt, die er am sechsten Tag erschaffen hat. Auch wir dürfen uns am Ruhetag über

unsere Arbeit freuen und geniessen, was wir geschafft haben. Am besten geht das in Gemeinschaft mit Menschen, die uns nahe stehen. Wir dürfen feiern und uns etwas gönnen. Ein wichtiger Ausdruck dieser Freude ist auch Dankbarkeit.

Dann heisst es weiter über diesen siebten Tag: **Gott segnete diesen Tag und machte ihn zu etwas Besonderem, denn an ihm ruhte Gott, nachdem er sein Schöpfungswerk vollendet hatte (1. Mose, 2,3)** Gott segnet diesen Tag. Im Schöpfungsbericht segnet Gott zuerst die Tiere und Vögel, damit sie sich vermehren und die ganze Welt füllen sollen. Dann segnet er die Menschen, dass auch sie sich vermehren und die Welt füllen sollen. Und dann segnet Gott einen Tag. Was heisst das? Der Segen Gottes für die Tiere und Menschen bedeutet, dass sie neues Leben hervorbringen sollen. Tiere und Menschen sind ein Segen, weil sie neues Leben hervorbringen. Und genau darum geht es auch am Sabbat: Der Ruhetag ist da, damit unsere Lebenskraft wieder erneuert wird. Nach einer Woche voller Arbeit, Erwartungen und Ansprüchen, erneuert der Sabbat unsere physische Kraft, aber auch unsere emotionale und psychische Stärke. Wer keine Pause hat, zu wenig Schlaf bekommt und sich keine Ruhe gönnt, wird nicht produktiver und liebevoller, sondern gereizter, gestresster und weniger liebevoll.

Doch wie können wir diese Freude erleben? Freude ist ja zuerst einmal ein Gefühl und Gefühle kommen und gehen. Doch Freude ist auch mehr als ein Gefühl. Es ist eine Entscheidung, uns auf das Gute und Schöne in dieser Welt auszurichten. Tim Keller hat es mal so gesagt: **Weil die Welt voller hässlicher Dinge ist, brauchen wir den Sabbat, um unsere Seele mit Schönheit zu nähren.** Wie können wir unsere Seele mit Schönheit und Freude nähren und stärken?

1.) Verlangsamen und den Moment geniessen. Wenn meine Söhne manchmal etwas aufgedreht sind, dann sage ich, sie sollen etwas „herunterfahren". Das finden sie dann immer lustig und fragen, was das bedeutet. Auch wir sind in unserem Alltag in der Regel mit zu hohem Tempo unterwegs. So verpassen wir oftmals die kleinen Freuden des Alltags. Am Ruhetag geht es darum, das Tempo zu verlangsamen und Momente der Freude und der Schönheit zu geniessen.

2.) Grenzen setzen. Am Sabbat sollen wir Dinge tun, die uns Freude machen und uns auch was gönnen. Zum Beispiel viel Essen oder abends einen Film schauen, spät ins Bett gehen oder sich ein langes Bad gönnen. Doch wenn wir schon unter der Woche alles Essen, was wir wollen oder endlos Serien schauen und zu spät ins Bett gehen, dann gibt es nicht mehr zu geniessen und zu feiern am Ruhetag. Wir müssen uns also auch Grenzen setzen unter der Woche und Grenzen setzen am Ruhetag: Zum Beispiel versuche ich das Handy 18-24h auszuschalten und lese keine Emails.

3.) Du darfst dir folgende Frage für den Ruhetag stellen: Was macht mir Freude? Das kann bei jedem etwas ganz anderes bedeuten. Hier ein paar Ideen: Essen, Spielen, Tanzen, Sport, Singen, Beten, Lachen, Geschichten erzählen, Zeichnen, Lesen, in der Natur sein, im Garten arbeiten und vieles mehr. Wenn du gerne viel schläfst oder mal nichts tun möchtest, dann hat auch das Platz. Eine Warnung noch:

Die Grenze von Freude zu Verdrängung ist schleichend. Wenn du so viele Dinge in deinen Ruhetag packst, dass du dann doch nicht innehalten und ruhig werden kannst, ist das Ziel vom Ruhetag auch verpasst. Freude und Schönheit erleben wir selten in der Hektik und in einem vollen Programm. Das Ziel ist, dass der Ruhetag unsere Lebenskraft erneuert. Der Sabbat ist ein Segen.

.: Ein Tag der Wiederherstellung

Doch wir müssen auch ehrlich sagen, dass die Welt nicht mehr der ideale Ort ist, wie Gott ihn sich gedacht hat. Wenn wir zur Ruhe kommen, einen Tag das Tempo verlangsamen, kann auch Enttäuschung, Wut oder Trauer in uns hochkommen. Das ist wohl der Grund, warum viele Menschen die Ruhe und die Stille nicht aushalten und auch den Sabbat mit Aktivität, Lärm und Ablenkung füllen. Der Ruhetag ist nicht nur ein Tag der Freude sondern auch der Wiederherstellung und Heilung.

Später in der Bibel sehen wir bei Jesus, dass er viele Auseinandersetzung rund um den Sabbat hatte: **Als Jesus ein anderes Mal in eine Synagoge ging, saß dort ein Mann mit einer gelähmten Hand. 2 Da passten sie genau auf, ob er ihn am Sabbat heilen würde, denn sie wollten einen Grund finden, ihn anzuklagen (Mark. 3,1-2)**. Es gehörte zum normalen Alltag von Jesus, dass er in die Synagoge ging. (Wenn jemand fragt, warum er jeden Sonntag in die Kirche gehen soll, dann ist eine der Antworten, weil Jesus es auch machte…) Dort sitzt ein Mann mit einer gelähmten Hand. Offensichtlich hatte sich schon herumgesprochen, dass Jesus gerne am Sabbat heilte. Tatsächlich finden die meisten seiner Heilungen am Sabbat statt. Die religiösen Führer beobachten genau, was Jesus dann tut.

Jesus sagte zu dem Mann mit der gelähmten Hand: „Steh auf und stell dich in die Mitte!“ 4 Dann fragte er die Anwesenden: „Soll man am Sabbat Gutes tun oder Böses? Soll man ein Leben retten oder es zugrunde gehen lassen?“ Sie schwiegen. 5 Da sah er sie zornig der Reihe nach an und war zugleich traurig über ihre verstockten Herzen. Dann befahl er dem Mann: „Streck die Hand aus!“ Der gehorchte, und seine Hand war geheilt. 6 Die Pharisäer gingen sofort hinaus und berieten mit den Anhängern von Herodes Antipas, wie sie ihn vernichten könnten (Mark. 3,3-6). Jesus heilt einen Mann in der Synagoge und alle feiern es - nein, eben nicht! Das zeigt, wie sehr der Sabbat in der damaligen jüdischen Kultur falsch verstanden wurde. Die Pharisäer waren so sehr darauf aus, das Gebot des Sabbats einzuhalten und nicht zu übertreten, dass sie viele Zusatzregeln geschaffen hatten. Doch diese Gebote hatten das eigentliche Ziel des Sabbats als einen Tag der Freude und der Ruhe aus den Augen verloren. Der Tag war kein Segen mehr.

Darüber ist Jesus traurig und auch wütend. Es ist kein unkontrollierter Zorn. Jesus rastet nicht plötzlich aus. Es ist der Zorn darüber, dass die Pharisäer dieses Geschenk des Sabbats genommen und daraus eine Last für die Leute gemacht haben. Jesus war also nicht gegen den Sabbat oder wollte ihn abschaffen, sondern er kam, um zu zeigen, was der Sinn des Sabbats war, nämlich Heilung, Wiederherstellung, also Segen und Freude. Es heisst dort wörtlich: **Und er streckte sie aus, und seine Hand wurde wiederhergestellt (Mark. 3,5 ELB)**.

Was bedeutet das für uns? Christen versammeln sich nicht am Sabbat zum Gottesdienst, wie die Juden in der Synagoge, sondern am Sonntag, weil wir dann die Auferstehung von Jesus feiern. Und doch können wir uns auch fragen, wie es um unseren Gottesdienste steht? Finden wir hier auch das Anliegen von Jesus für den Sabbat, dass es ein Ort der Heilung und Wiederherstellung ist? Der Gottesdienst ist mehr als eine Info-Veranstaltung über Gott und die Bibel. Es geht auch um mehr als gute Gemeinschaft mit anderen Christen oder einen guten Kaffee. Es soll Platz sein für Heilung und Wiederherstellung von Menschen und Begegnung mit Gott. Sehen wir Gottesdienste so?

Darum: Es ist ok, wenn du heute hier bist und dein Leben ist nicht ok. Es macht mich traurig, wenn ich höre, dass Christen, die durch schwere Zeiten gehen, dem Gottesdienst fern bleiben. Ich weiss, dass es anstrengend ist, viele Menschen zu treffen, wenn es einem nicht gut geht. Aber wir müssen keine schöne Fassade zeigen am Sonntag! Und wenn jemand fragt, wie es geht, dann können wir sagen, dass es uns schwer fällt, darüber zu sprechen. Der Gottesdienst ist ein Ort, wo wir Heilung und Wiederherstellung erleben können. Ich wage die These, *dass es unseren Leben grundsätzlich besser gehen würde und es heilsam ist, den Gottesdienst zum normalen Rhythmus unseres Lebens zu machen*. Vielleicht bist du heute hier und du wurdest innerlich verletzt von Menschen. Dann lade ich dich ein, diese Verletzung nicht zu verdrängen, sondern vor Gott zu bringen im Gebet. Vielleicht bist auch enttäuscht von Gott oder von Umständen und Menschen in deinem Leben, dann darfst auch diese Dinge vor Gott bringen. Und vielleicht ist der Gottesdienst heute auch zu kurz, dann lade ich dich ein, dir Zeit für Stille und Ruhe im Gebetsraum zu nehmen. Wenn wir wirklich möchten, dass Gott uns begegnet und heilt, dann nehmen wir auch auch die Zeit dafür.

.: Schluss

Jesus führte den Mann mit der verkrüppelten Hand durch den Schmerz hindurch zur Freude. Das ist der Weg, den Jesus selbst ging, den Weg der Auferstehung. Bei Jesus kommt Freude und Wiederherstellung zusammen: **Und dabei wollen wir auf Jesus schauen. Er hat gezeigt, wie der Glaubenslauf beginnt und wie er zum Ziel führt. Weil er wusste, welche Freude auf ihn wartete, hat er das Kreuz und die Schande dieses Todes auf sich genommen. Nun sitzt er an Gottes rechter Seite auf dem Thron (Hebräer 12,2)**. Für Jesus war der Weg ans Kreuz schrecklich und unendlich schwer. Aber er hielt durch, weil er wusste, dass auf der anderen Seite der Auferstehung die grosse Freude warten würde. So kann es auch in unserem Leben sein. Gott nimmt uns nicht immer alle Schwierigkeiten und Krankheiten auf einen Schlag weg. Aber er ist uns nahe und gibt uns die Kraft durch den Schmerz hindurch zu gehen und die Freude zu finden.

Wenn du aktuell nicht viel Freude in deinem Leben hast, dann suche nicht nach Freuden, welche dich nicht erfüllen, sondern suche nach Gott, der Quelle der Freude. Ein Weg ist der Ruhetag, um Momente der Freude zu geniessen und bei Gott Wiederherstellung zu erleben. Ist Gott deine Quelle der Freude? Entscheide dich neu oder das erste Mal dafür!