



Predigt 16. Februar 2025



1. Mose 1,2-3 / weitere



Daniel Ott

Das Ende der Rastlosigkeit «Sabbat»

Einleitung

Heute geht es um den Sabbat. Der Sabbat ist der siebte Tag der Woche. Und nach dem jüdischen Kalender ist das der Samstag. Das bedeutet: Heute Sonntag ist der erste Tag der Woche. Rund um die Frage, warum in der Kirche der Sonntag und nicht der Samstag als göttlicher Ruhetag gefeiert wird, gibt es viel Kontroverse. Und schnell kann man sich in der Diskussion verlieren, was denn jetzt «richtig» ist. Aber um diese Fragen geht es mir heute im Kern gar nicht. Diese Predigt soll keinen Druck auslösen, so nach dem Motto: «Du musst das tun, oder du sollst das nicht tun.» Sabbat bedeutet wörtlich «aufhören». Es geht also beim Sabbat zuerst einmal nicht darum, etwas zu tun. Sondern: Etwas nicht mehr zu tun, eben aufzuhören mit dem Tun des Alltags. Und ja, den Sabbat zu halten ist ein Gebot, sogar eines, das es in die zehn Gebote geschafft hat. Es hat uns also auf jeden Fall etwas zu sagen. Aber in der Nachfolge von Jesus geht es nicht so sehr um das Gebot, den Sabbat zu halten. Sondern viel mehr um die Erfahrung, dass der Sabbat mich hält! Jesus sagt:

Der Sabbat wurde zum Wohl des Menschen gemacht und nicht der Mensch für den Sabbat (Mk 2,27).

Der Sabbat ist ein Geschenk von Gott, eine Einladung! Es ist keine Sünde, den Sabbat zu übergehen. Es ist einfach nicht so klug. Lasst uns das ein wenig entdecken heute morgen.

Leben in der „Blauen Zone“

Der Sabbat ist eine Einladung, in der „Blauen Zone“ zu leben. Keine Angst, das hat nicht mit Auto und Parkieren zu tun... Sogenannt „Blaue Zonen“ sind Regionen in der Welt, in denen Menschen einige Jahre länger leben als der Durchschnitt. Das ist eine spannende Beobachtung und selbstverständlich machen sich dann Menschen Gedanken und forschen dazu, warum das so ist. Eine dieser Zonen befindet sich in Loma Linda in den USA (Kalifornien). Dort leben besonders viele der Siebenten-Tags-Adventisten, Mitglieder einer evangelischen Freikirche. Ihre Gemeinschaft gilt als eine blaue Zone. Unter anderem sind in dieser Gemeinschaft wichtig: Anderen zu helfen, Dienen, Gemeinschaft, Gott, Haltung der Dankbarkeit. Und wichtig: Der Sabbat! **Der**

Sabbat ist für sie ein Tag Pause vom „Wahnsinn des Lebens“.

Länger leben wegen dem Sabbat? Nun ja, das ist vielleicht nicht das primäre Ziel. Aber Leben mit Qualität wäre schon nicht schlecht, oder? Noch besser: Leben in Fülle! Mehr Leben in Fülle erleben. Mehr von dem Leben von Jesus erleben! Das wünsche ich mir. Wie hilft uns der Sabbat dabei?

Das Ziel ist nicht der Sabbat, sondern ein erholsames, dankbares Leben der Wertschätzung, des Staunens und der Anbetung.

Wir lesen ein paar Texte aus der Bibel zum Sabbat und hören hin, was Gott uns zu sagen hat. Und wir beginnen ganz vorne in der Bibel. Bei der Schöpfung. Denn der **Garten Eden** ist die ultimative „blaue Zone“. Dafür wurden wir geschaffen. Nicht nur für ein langes Leben, sondern für ein ewiges Leben! Nicht nur für ein Leben, das ewig andauert, sondern für ein erfülltes, bedeutungsvolles Leben! Nachdem Gott die Welt geschaffen hatte, lesen wir folgendes:

Und Gott hatte am siebten Tag sein Werk vollendet, das er gemacht hatte; und er ruhte am siebten Tag von seinem ganzen Werk, das er gemacht hatte. Und Gott segnete den siebten Tag und heiligte ihn, denn an ihm ruhte er von seinem ganzen Werk, das Gott schuf, als er es machte. (1. Mose 1,2-3)

1. Gott ruhte: Gott, der keinen Schlaf, keinen freien Tag und keine Ferien braucht, der nicht müde, erschöpft oder unausstehlich wird, dem kein anderes Wesen im ganzen Universum gleicht: Dieser Gott ruhte aus. Wir Menschen sind nach seinem Bild geschaffen. Wir sind dazu geschaffen, der Welt zu spiegeln und zu demonstrieren, wie Gott ist. Gott arbeitet, also arbeiten wir. Gott ruhte aus, also ruhen wir aus. **Gott ruhte! Mach es wie Gott! Werdet nun Gottes Nachahmer als geliebte Kinder.** (Eph 5,1)

Arbeit und Ruhe stehen in einer wichtigen Beziehung zueinander. **Wenn wir nicht lernen, uns auszuruhen, werden wir nie lernen, gut zu arbeiten!**

2. Gott segnet den siebten Tag: Segnen „barak“ ist die lebensspendende Fähigkeit, etwas zu zeugen – mehr Leben zu schaffen. Dreimal lesen wir in der Schöpfungsgeschichte, wie Gott diesen Segen verteilt: 1. Gott segnet das Tierreich und sagt: Seid fruchtbar und vermehret euch. Füllt die Erde. 2. Gott

segnet die Menschen und sagt genau dasselbe: Seid fruchtbar und vermehret euch. Füllt die Erde. 3. Und dann segnet Gott den siebten Tag. Ich verstehe das so: Der Sabbat, dieses bewusste, regelmässige Innehalten hat die lebensspendende Fähigkeit, etwas zu zeugen – die Welt mit Leben zu erfüllen. Diese Praxis des Sabbat Haltens gibt Leben! Es ist eine Lebensquelle!

3. Gott heiligt den siebten Tag: Im Hebräischen „kadosh“. Normalerweise wird das für Gott verwendet. Gott ist heilig! Und hier erklärt Gott Zeit für heilig. Nicht einen bestimmten Ort (einen Berg, oder Tempel), sondern eine ganz besondere Zeit. Der Sabbat ist heilig für den Herrn. Gott geweiht. Der Sabbat ist als ein ganzer Tag heilig, herausgenommen und Gott geweiht. Das heisst: Der Sabbat ist nicht nur einfach ein freier Tag. Er ist ein Tag der Ruhe und Anbetung. Anbetung ist die Ausrichtung des ganzen Lebens auf Gott. Sich an der Gemeinschaft mit Gott freuen. Zusammen mit meinen Mitmenschen. Sich an der Schöpfung freuen (Sabbat sollte immer auch einen Teil draussen stattfinden). Und der Sabbat ist ein Tag der Heilung. Die Pharisäer bei Jesus hatten keine Freude, als er Menschen am Sabbat heilte (siehe z.B. Markus 3,1-6). Aber: Der Sabbat ist ein Tag der Heilung. Deshalb heilte Jesus so oft am Sabbat! (Wann, wenn nicht am Sabbat, sollten denn Menschen heil werden?!)

Später wird das Sabbatgebot zwei Mal genannt, jeweils als Teil der Zehn Gebote (Eselsbrücke: 2. Mose 20 und 5. Mose 5). Interessant ist: es wird beide Male begründet, warum wir an den Sabbat denken und ihn halten sollen. Und die Begründung ist nicht dieselbe. Das setzt zwei verschiedene Schwerpunkte, die uns auch für unser modernes, rastloses Leben etwas Wichtiges zu sagen haben. Lasst uns reinschauen...

Sabbat: Ein Lebensrhythmus

Gedenke an den Sabbattag und heilige ihn! Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun; aber am siebten Tag ist der Sabbat des HERRN, deines Gottes; da sollst du kein Werk tun; weder du, noch dein Sohn, noch deine Tochter, noch dein Knecht, noch deine Magd, noch dein Vieh, noch dein Fremdling, der innerhalb deiner Tore lebt. Denn in sechs Tagen hat der HERR Himmel und Erde gemacht und das Meer und alles, was darin ist, und er ruhte am siebten Tag; darum hat der HERR den Sabbattag gesegnet und geheiligt. (2. Mose 20,8-11)

Die Begründung lautet: Gott hat geruht, wir sollen auch ruhen. Und Gott setzt einen Schöpfungsrhythmus: Sechs Tage arbeiten, einen Tag ruhen! Das

stellt an uns die Frage: Nach was für einem Rhythmus leben wir? Wer oder was gibt uns den Takt vor? Wer oder was gibt dir vor, wann du was tust? Der Sabbat ist eine Einladung in einen Lebensrhythmus. Und wenn wir diese Einladung nicht annehmen, dann spüren wir die Konsequenzen. Z.B. eben Rastlosigkeit.

„Wenn wir im Takt mit unserem Schöpfer bleiben, bekommt unser Leben seine ursprüngliche Freiheit und Beweglichkeit zurück.“ (Thomas Sjödin)

Bei Jesus in die Lehre zu gehen, bedeutet auch: Den Rhythmus des eigenen Lebens, demjenigen von Jesus anzugleichen. Es ist ein Rhythmus von Arbeit und Sabbat, von Stille und Gebet, von Vertrauen in die Versorgung von Gott vom Himmel her.

Sich so vom Sabbat halten zu lassen, bedeutet auch: **Ich akzeptiere meine Grenzen und Begrenzungen!** Ich lebe aus der Kraft Gottes, aus seinen Möglichkeiten, nicht aus meiner – vermeintlich unbegrenzten – Kraft. Den Sabbat zu übergehen ist auch ein Zeichen davon, die eigenen Begrenzungen nicht zu akzeptieren. Das ist nicht weise und kommt selten gut (vor allem auf längere Sicht).

„Menschen, die den Sabbat halten, leben sieben Tage in der Woche anders.“ (Walter Brueggemann)

Sabbat: Ein Akt des Widerstandes

Halte den Sabbattag und heilige ihn, wie es dir der HERR, dein Gott, geboten hat! Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun; aber am siebten Tag ist der Sabbat des HERRN, deines Gottes; da sollst du kein Werk tun, weder du noch dein Sohn, noch deine Tochter, noch dein Knecht, noch deine Magd, noch dein Rind, noch dein Esel, noch all dein Vieh, noch dein Fremdling, der innerhalb deiner Tore ist, damit dein Knecht und deine Magd ruhen wie du. Denn du sollst bedenken, dass du auch ein Knecht gewesen bist im Land Ägypten und dass der HERR, dein Gott, dich von dort herausgeführt hat mit mächtiger Hand und ausgestrecktem Arm. Darum hat dir der HERR, dein Gott, geboten, dass du den Sabbattag halten sollst. (5. Mose 5,12-15)

Andere Voraussetzung, **andere Begründung** für den Sabbat: Das Volk nach einem „Umweg“ von 40 Jahren in der Wüste. Nun geht es darum, den Jordan zu überqueren. Den Blick nach vorne zu richten und das von Gott verheissene Land einzunehmen. Und was ist hier wichtig? Lass dich nicht wieder versklaven!

Von was lässt du dich bestimmen? Wer ist dein Herr? Wem dienst du? Dienst du den Systemen dieser Welt? Die dir sagen: Tue das, um glücklich zu sein? Angetrieben? Oder in der Nachfolge von Jesus?

„Der Sabbat ist ein Weg, um frei zu bleiben und sicherzustellen, dass man nicht wieder in die Sklaverei hineingezogen wird. Oder schlimmer noch, selbst zum Sklaventreiber wird!“ (John Mark Comer)

Der Sabbat ist eine Einladung, dem „immer mehr“ unserer modernen Welt zu widerstehen. All dem immer höher, weiter, schneller!

Der zukünftige Sabbat

Bei all dem ist klar: Es bleibt in dieser Welt unvollkommen. Mal gelingt es uns besser, uns diesem göttlichen Rhythmus anzugleichen, mal weniger. Wir werden immer wieder mal rastlose Momente erleben. Aber der Sabbat lädt uns auch ein, nach vorne zu schauen (nicht nur zurück auf die Sklaverei und das Werk der vergangenen sechs Tage). Es bleibt noch eine zukünftige Sabbatruhe! Es bleibt noch eine Verheissung!

*Also bleibt dem Volk Gottes noch eine **Sabbatruhe** vorbehalten; denn wer in seine Ruhe eingegangen ist, der ruht auch selbst von seinen Werken, gleichwie Gott von den seinen. So wollen wir denn **eifrig bestrebt** sein, in jene Ruhe einzugehen, damit nicht jemand als ein gleiches Beispiel des Unglaubens zu Fall kommt. (Hebräer 4,9-11)*

„**Sabbatruhe**“ kommt in der ganzen Bibel nur hier vor! Da muss was ganz Besonderes gemeint sein. Mehr als eine Pause. Mehr als ein erholsamer Unterbruch der Arbeit. **Ein Ankommen!** Das ist dann wirklich **das Ende der Rastlosigkeit!** Bis dahin üben wir das in der Nachfolge von Jesus. Und wir lassen uns von Gott immer wieder einladen, am Sabbat eine Kostprobe zu bekommen von dieser zukünftigen Sabbatruhe!

Schluss/Fazit

Der Sabbat ist eine Einladung. Eine Einladung zu Ruhe und Anbetung. Eine Einladung in die Gemeinschaft mit Gott und deinen Mitmenschen. Eine Einladung, sich an der Schöpfung zu erfreuen. Eine Einladung in einen göttlichen Lebensrhythmus. Eine Einladung, Kraft zu schöpfen aus Gottes Quelle. Eine Einladung, dem „immer mehr“ unserer modernen Welt zu widerstehen. All dem immer höher, weiter, schneller! Der Sabbat ist eine Einladung, aus der Rastlosigkeit auszubrechen und in der Ruhe Gottes anzukommen. Der Sabbat ist eine Einladung, dich auf die zukünftige Sabbatruhe zu freuen, und heute schon einen himmlischen Vorgeschmack zu bekommen.

© Chrischona Stammheim, 2025

Credits to: John Mark Comer

www.chrischona-stammheim.ch

Kontakt: daniel.ott@chrischona.ch