

Einmal richtig durchatmen

Markus Wüthrich, FEG Horw-Kriens, 13.Feb 2022

Die 10 Besten / Exodus 20,8–11

Die 4 - einmal richtig durchatmen. Dass es beim Sabbatgebot nicht nur um eine Empfehlung geht, sondern um eine wichtige Lebensregel, die zudem den lebendigen Gott ehrt, darum geht es in dieser Predigt.

Einleitung

Die Sekretärin schaut gedankenverloren aus dem Fenster. Plötzlich kommt der Chef und fragt: "Was machen Sie sonntags?"

Nichts", sagt sie und lächelt ihren Chef an.

"Dann darf ich Sie daran erinnern, dass heute nicht Sonntag ist."

Tja, man kann auf zwei Seiten vom Pferd fallen. Der Clip, den wir eben gesehen haben, zeigt, dass ein Leben ohne Pause zu einem Burnout führen kann. Und dass es darum gut ist, regelmässig "aufzuhören".

Die Sekretärin-Geschichte zeigt das andere Extrem. Faulheit. Nichts-Tun, wenn es Arbeit gibt.

Mich dünkt, eine Herausforderung ist es auch, Arbeit und Pause nicht ständig zu vermischen - also während dem Arbeiten einen stündigen Schwatz zu halten und dafür am Feierabend noch Mails für den Job zu beantworten.

Durchatmen

Es geht heute um den vierten der 10 Besten. Um das Geschenk, einmal in der Woche so richtig durchzuatmen.

In 2 Mose 20,8-11 steht: Denk an den Sabbat und heilige ihn. Sechs Tage in der Woche sollst du arbeiten und deinen alltäglichen Pflichten nachkommen, der siebte Tag aber ist ein Ruhetag für den HERRN, deinen Gott. An diesem Tag darf kein Angehöriger deines Hauses irgendeine Arbeit erledigen. Das gilt für dich, deine Söhne und Töchter, deine Sklaven und Sklavinnen, dein Vieh und für alle Ausländer, die bei dir wohnen. Denn in sechs Tagen hat der HERR den Himmel, die Erde, das Meer und alles, was darin und darauf ist, erschaffen; aber am siebten Tag hat er geruht. Deshalb hat der HERR den Sabbat gesegnet und für heilig erklärt.

Es ist das längste der zehn Gebote. Es ist eigentlich ein ganz kurzer, markanter Satz, der dann eine lange Erklärung und Begründung hat. Der kurze Satz heisst

Denk an den Sabbat und heilige ihn. (2 Mose 20,8 nlb)

Schauen wir das an. Es ist kein Verbot, kein: "Mach das auf gar keine Fälle". Sondern ein "Denk dran" und "nimm das ernst".

Es heisst: "Denk an den Sabbat" - und das Wort "Sabbat" bedeutet: aufhören, durchatmen. Es ist der siebte Tag der Woche, wie es in der Schöpfungsgeschichte heisst:

Am siebten Tag vollendete Gott sein Werk und ruhte von seiner Arbeit aus. (Genesis 2,2 NLB)

Und dann heisst es: "heilige den Sabbat". Das ist nicht in erster Linie etwas, was mit Kirche oder Religion zu tun hat. "Heiligen" heisst einfach: "besonders und rein halten". So wie du deine Küchenpfannen nicht als Nachthafen brauchst, sondern sie heiligst, also sie zum Kochen "besonders und rein hältst", so sollen wir den Ruhetag besonders und rein halten. Ihn nicht vermischen mit Arbeitstagen. Und die Erklärung dazu zeigt auf: vermische es auch nicht, indem du zwar selber ruhst, aber du andere deine Arbeit tun lässt.

Warum? Weil Gott selbst den Sabbat, den Ruhetag "geheiligt" hat. Er hat es geschafft, in sechs Tagen ein ganzes Universum mit Lebewesen auf einem winzigen Planeten zu erschaffen, die sooooo genial gemacht sind, und konnte es sich leisten, anschliessen einen ganzen 24-Stunden-Tag zu ruhen. Wieviel mehr müsste es gelingen, dass wir Menschlein einfach mal 24 Stunden lang Pause machen, um diesen Tag besonders zu halten.

Es gibt noch eine zweite Begründung für das Sabbatgebot. Vielleicht wisst ihr, dass die 10 Gebote ein zweites Mal wiederholt werden. Wir lesen sie in 2. Mose 20... das kann man sich gut merken: 2 Mose 20. Aber sie werden wiederholt in 5 Mose - ratet mal, welches Kapitel? Nein, nicht 50. In 5 Mose 5. Auch das kann man sich gut merken. Die 10 Gebote stehen hier noch einmal. Mose ruft sie den Israeliten nach 40 Jahre Wüstenwanderung erneut in Erinnerung. 9 Gebote sind wörtlich dieselben, wie in 2 Mose 20. Aber ein Gebot wird anders formuliert. Unseres. Das Sabbatgebot.

Deuteronomium 5,12-15 NLB: Halte den Sabbat, indem du ihn heiligst, wie der HERR, dein Gott, es befohlen hat. Sechs Tage in der Woche sollst du arbeiten und deinen alltäglichen Pflichten nachkommen. Der siebte Tag aber ist ein Ruhetag für den HERRN, deinen Gott. An diesem Tag darf kein Angehöriger deines Hauses irgendeine Arbeit verrichten. Das gilt für dich, deine Söhne und Töchter, deine Sklaven und Sklavinnen, deinen Ochsen, deinen Esel und dein übriges Vieh sowie für alle Fremden, die bei dir wohnen. Alle deine Sklaven und Sklavinnen sollen ausruhen, so wie auch du ausruhst. Denk daran, dass du selbst einmal Sklave in Ägypten warst und dass der HERR, dein Gott, dich mit großer Macht und gewaltigen Taten aus dem Land geführt hat. Deshalb hat dir der HERR, dein Gott, befohlen, den Sabbat zu halten.

Was ist anders? Richtig! Die Begründung. In 2 Mose 20 ist das Argument die Schöpfung. Gott erschafft die Welt und ruht am siebten Tag. Hier in 5 Mose 5 ist das Argument die Erlösung.

Wie kommt das? Geschah der Auszug aus Ägypten auch an einem Sabbat? Ich weiss es nicht. Vielmehr gehe ich davon aus, dass die Israeliten während der Sklaverei keinen Ruhetag einlegen konnten. Da war vielmehr durchgehende Arbeit ohne Pause... Aber die Erlösung selbst wird zur Pause.

Und interessant, wenn wir über die Erlösung nachdenken - so denke ich an die Erlösung, die Jesus Christus am Kreuz für uns bewirkt hat. Die Kreuzigung war an einem Freitag. Dann legten sie den Leichnam von Jesus ins Grab. Am Sabbat geschah nichts. Da ruhte alles. Da ruhte auch Jesus im Grab. Erst am Tag nach dem Sabbat, am ersten Wochentag, war Ostern, die Auferstehung, das neue Leben. Das ist der Tag, den die Christen dann zu feiern begannen - es ist der Sonntag. Unser Feiertag ist nicht der siebte Tag in der Woche, sondern der erste Tag der Woche.

Aber klar ist: Gott ruhte, nachdem er die Welt geschaffen hat. Und Jesus ruhte, nachdem er die Erlösung geschaffen hat.

Den Sabbat ernst nehmen

Nun, es ist das längste und ausführlichste Gebot. Wir nehmen es gerne als Empfehlung. Es wäre gut, wenn du den Ruhetag hältst. Aber wenn du dich fit genug fühlst, dann mach keine Pause, sondern arbeite. Oder wenn der Chef von dir Arbeit erwartet, dann tu's. Oder wir denken: es bezieht sich auf die bezahlte Arbeit. Hausarbeit ist da nicht gemeint. Wasche Wäsche, Putze die Wohnung, jäte im Garten, mach die Steuererklärung, egal was... Aber ist es nur eine Empfehlung? Nein, es ist doch ein Gebot! Töten würden wir ja auch niemanden und nehmen das Gebot ernst. Wie können wir das Sabbat-Gebot ernst nehmen?

Meine Eltern sind Landwirte. Da kannst du nicht am Sonntag den Kühen sagen: "Heute melke ich euch nicht." Aber man kann durchaus einen Unterschied zu einem normalen Wochentag machen, auch wenn es Tiere zu versorgen gibt. Als mein Vater mit etwa 40-jährig sein Leben im Glauben an Jesus Christus übergab, hat er sich Gedanken gemacht, wie er als Bauer den Ruhetag einhalten kann. Ein wichtiger Punkt war, dass er den Gottesdienst einfach fix in die Planung aufnahm. Gottesdienst ist normal geworden für unsere Familie. Ein anderer Punkt war, zu überlegen: womit höre ich auf? Tatsächlich haben meine Eltern aufgehört, am Sonntag zu ernten. Das war ein Risiko. Wenn es am Sonntag schön ist, aber der Wetterbericht für Montag Regen angekündigt hat... was dann? Da musste man Gottvertrauen haben - und weise handeln. Keine Ahnung mehr, ob dann am Sonntag Abend doch noch Heu eingebracht wurde, wenn sonst alles kaputt gegangen wäre. Und noch etwas: dies war damals schon "seltsam". Also klar: Gülle hat niemand am Sonntag aufs Feld gebracht - und sonst war er dann schon ein ganz abgefallener Typ. Aber Heu einbringen, das war damals schon normal am Sonntag. Und so fand man meine Eltern wohl schon etwas seltsam und komisch. Aber ich kann euch sagen: geschadet hat die Sonntagsruhe nicht, im Gegenteil, sie hat genützt.

Ich habe mich davon inspirieren lassen. Auch als Schüler und Student. Für mich war die Regel: am Sonntag lerne ich nicht. Ich halte diesen Tag besonders. Ein heiliger Rhythmus.

Als ich einige Wochen im Gastgewerbe arbeitete, hatte ich plötzlich einen ganz anderen Arbeitsrhythmus. Es war nicht mehr möglich, am Sonntag in den Gottesdienst zu gehen. Mein Ruhetag war plötzlich unregelmässig. Da muss man andere Lösungen suchen, um einen gesunden Arbeits-Ruhe-Rhythmus zu finden. Ich glaube, Gott sagt im vierten Gebot bewusst: "Denke an den Sabbat, dass du ihn heilig hältst!" Es beginnt damit, zu denken.

Nachdenken. Es sind zwei Fragen, die uns beim Sabbat-Thema bewegen:

1. Wie mache ich den Ruhetag zu etwas Besonderem?
2. Was mache ich am Ruhetag nicht?

Gott besteht darauf

Biblestory 2 Mose 16 - genug für alle Tage

Das Volk Israel hatte eindrücklich erlebt, wie Gott sie durch das Meer in die Freiheit geführt hat.

- Ein Monat später zogen sie durch die Wüste Sin. Und sie warfen Mose und Aaron vor: "Wären wir doch in Ägypten geblieben. Dort hätten wir gutes Essen, Fleisch und Brot. Aber nein, ihr führt uns in diese Wüste, wo wir verhungern..."
- Da sprach der HERR mit Mose: "Ich versorge euch mit Brot vom Himmel. Das können die Israeliten jeden Tag auflesen. Am sechsten Tag doppelt so viel."
- Und so erklärte Mose dem Volk Israel, was Gott vorhatte. Und warnte sie auch: "Eigentlich richten sich eure Klagen nicht gegen uns, sondern gegen den HERRN selbst. Aber er hat eure Klagen gehört und zeigt euch seine Herrlichkeit."
- Tatsächlich leuchtete Gottes Herrlichkeit in der Wolke gerade besonders auf. Am Abend flogen Wachteln daher und liessen sich im Lager nieder. Fleisch... Und am nächsten Morgen lag Tau rund ums Lager. Als der Tau verschwand, blieben feine Körner den Boden. "Das ist das Brot, das der HERR euch gibt."
- Und man begann zu sammeln, krugweise. Und es hatte genug. Es reichte für alle.
- "Bewahrt davon über Nacht nichts auf", befahl Mose. Daran hielten sich die meisten. Wer es aber besser wissen wollte, der hatte am nächsten Tag stinkige Maden im Krug.
- Am sechsten Tag sammelten die Leute doppelt so viel. Besorgt erzählten einige Leiter dem Mose davon. "Doch doch, so ist es richtig. So will es der HERR. Morgen ist der Ruhetag, der Sabbat. Darum kocht und backt heute soviel ihr wollt - was übrig ist, könnt ihr morgen essen." Tatsächlich verdarb das Manna am siebten Tag nicht.
- Nun, einige gingen aber auch am siebten Tag vors Lager, um Körner zu sammeln. Aber sie fanden nichts... Da erklärte der HERR:

Exodus 16,28–30 NLB: »Wie lange wird dieses Volk sich noch weigern meine Gebote und Anweisungen zu befolgen?«, fragte der HERR Mose. »Ich habe euch den siebten Tag, den Sabbat, als Ruhetag gegeben. Deshalb gebe ich euch am sechsten Tag Nahrung für zwei Tage. Am Sabbat sollt ihr zu Hause bleiben. Niemand soll an diesem Tag das Lager verlassen.« So ruhte das Volk am siebten Tag.

Mir fällt bei dieser Geschichte auf: der Sabbat ist nicht erst mit den 10 Geboten eingeführt worden. Es war schon vorher ein Thema. Gott schenkt uns Menschen einen ganzen Tag als Ruhetag!

Der Sabbat ist ein Geschenk Gottes!

Mir fällt weiter auf: es ist schwierig, sich darauf zu verlassen, dass Gott uns versorgt. Der Mensch ist ein Sammler und Jäger. Was er erarbeitet hat, will er sammeln - man könnte es ja irgendwann mal brauchen. Und trotzdem will er notfalls immer noch selbst rausgehen um sich mehr zu erarbeiten. Nie genug, denken wir, nie genug! Aber Gott sagt: ich versorge euch. Nehmt, was ich euch gebe und vertraut mir, dass es reicht.

Der Sabbat ist ein Vertrauensbeweis an Gott

Das Sabbat-Gebot, das dann am Sinai kommt, hat damit zu tun: vertraust du Gott? Wenn ja, dann beweise es. Arbeite einen Tag lang nicht. Halte diesen einen Tag besonders. Anders, als die anderen Tage. Sondere ihn ab. Hör auf, mit dem, was du sonst jeden Tag tust.

Der Sabbat bedeutet: Loslassen und Gott lassen

Nun merkten die Israeliten aber, wie ernst es Gott mit dieser Sache war. Später - in 2 Mose 31 - erklärt der HERR sogar, dass das Sabbat-Brechen gleichbedeutend ist mit "den Bund mit Gott brechen". Und das darauf die Todesstrafe in Israel eingeführt wurde.

Todesstrafe.

Man kann auf zwei Seiten vom Pferd fallen. Entweder man nimmt es nicht ernst - und wenn alle es nicht ernst nehmen, dann macht auch niemand eine Todesstrafe. Aber es gibt negative Langzeitfolgen am Raubbau von Körper und Land.

Oder man macht einen Zaun um das Gebot herum. Wisst ihr: es gesetzlich umzäunen, damit man ja, ja, ja nicht den Fehler macht, es zu brechen. Wie es die Juden zu bestimmten Zeiten machten.

- Arbeiten war konsequent verboten.
- Sabbatweg - etwa 1 km durfte man von seinem Wohnort weg gehen. Weiter nicht.
- Einige gingen noch weiter: am Sabbat war bei den Essenern sogar der Stuhlgang verboten.

Man hat einen Zaun um das Gesetz herum gespannt, um es ja nicht zu übertreten... dabei aber vergessen, worum es im Gesetz wirklich geht. Solche Zäune gibt es auch heute:

- es muss genau der Samstag sein - der Sonntag ist falsch - sagen adventistische Christen
- man darf keinen Liftknopf oder Lichtschalter drücken, das wäre Arbeit - sagen orthodoxe Juden.
- man muss ein schlechtes Gewissen haben, wenn man sonntags nicht in den Gottesdienst geht - sagen gewisse Christen.

Auf welcher Seite fallen wir vom Pferd? Beliebigkeit oder Gesetzlichkeit? Es ist gut, auf Jesus zu schauen. Er, der sagte: ich bin nicht gekommen, das Gesetz aufzuheben, sondern es zu erfüllen. Was macht er mit dem Sabbatgebote?

Jesus rückt die Bedeutung zurecht

Biblestory Markus 2,23-27 - Jesus gibt dem Sabbat die richtige Bedeutung

- Jesus machte mit seinen Jüngern einen Sabbat-Spaziergang durch die Kornfelder. Die Jünger rissen einige Ähren ab, zerrieben sie und assen die Körner.
- Das gefiel einigen Pharisäern nicht. Sie sagten zu Jesus: "Hey, schau mal da! Warum machen deine Jünger Dinge, die am Sabbat verboten sind?"
- Aber Jesus erzählte von David, der mit seinen hungrigen Leuten von den Schaubrotten aus Gottes Haus gegessen hatten - obwohl diese nur für Priester gewesen wären. Und erklärt dann:

Markus 2,27-28 (NLB): »Der Sabbat wurde zum Wohl des Menschen gemacht und nicht der Mensch für den Sabbat. Und deshalb ist der Menschensohn auch Herr über den Sabbat!«

Der Sabbat ist für uns - nicht wir für den Sabbat! Es ist gut für uns, Pause zu machen und durchzuatmen und nicht eine Last für uns. Es ist richtig, konsequent einen Ruhetag zu halten, und nicht selbstherrlich darüber zu stehen - in der Meinung, dass wir unbegrenzte Reserven haben. Es ist geboten, einen Tag besonders zu halten - für den HERRN - als Reminder dass er Schöpfer und Erlöser ist - und nicht sich aus dem Bund mit Gott auszuklinken.

Der Siebner-Rhythmus kann sogar in der Natur festgestellt werden (vgl. <https://www.riffreporter.de/de/wissen/circaseptan>). Es ist wichtig für eine Gesellschaft, für die Natur und für uns selbst. Nach der französischen und russischen Revolution hat man die 7-Tage Woche abgeschafft. Aber die Menschen gingen kaputt daran. Man ist wieder zurückgekehrt zur 7er Woche.

Lasst uns den Sabbat ernst nehmen. Ohne selbstgemachten Zaun mit extra-Geboten. Aber auch ohne diese Beliebigkeit, welche den Sabbat im besten Fall zu einer Empfehlung macht.

Fragen zur Reflektion

Nachdenken. Es sind zwei Fragen, die uns beim Sabbat-Thema bewegen:

1. Wie mache ich den Ruhetag zu etwas Besonderem?
2. Was mache ich am Ruhetag nicht?