


Im Leben angekommen

Wie wir den Segen des Sabbats
wirklich erleben können



Freitagabend – der Sabbat lädt ein!

Eine der befreienden und zugleich am stärksten herausfordernden Aussagen Jesu zum Thema Sabbat entnehmen wir dem Markusevangelium: „Der Sabbat ist um des Menschen willen gemacht und nicht der Mensch um des Sabbats willen.“ (Mk 2,27)

Diese Aussage ist befreiend, weil sie den Sabbat dem menschlichen Wohl und seinen Bedürfnissen unterordnet. Der Sabbat dient den Menschen und ist von Gott zu ihrer Erholung erdacht worden. Er lädt zum Durchatmen ein und ist ein Ruf in die Ruhe und in den Frieden Gottes.

Zugleich fordert uns Jesus durch diese Aussage heraus, weil sie sich gegen unsere menschliche

Neigung stellt, den Sabbat zu sehr zu idealisieren. Dort, wo der Sabbat vorwiegend dogmatisch als eine (Unterscheidungs-)Lehre verstanden und als identitätsstiftendes Monument mit Regeln überfrachtet wird, verliert er seine eigentliche Kraft und Tragweite. Denn der Sabbat ist als eine heilvolle Zeit für uns gedacht. Er ist Gottes Geschenk für uns als seine Geschöpfe, ein Geschenk, das wir umso mehr in unserer Verlorenheit und Selbstentfremdung brauchen. Der Sabbat ist sein Zeichen der Fürsorge. Ihn als bloßen eschatologischen Prüfstein zu betrachten, entspricht nicht seiner Grundausrichtung und verkennet die Bedeutung, die er für unsere Zeit haben kann.

Das Sabbatprinzip wird von anderen entdeckt

Der Sabbat könnte ein „Palast in der Zeit“ (Abraham Heschel) werden für eine weltweit gestresste und gehetzte Gesellschaft, die ständig über Zeitmangel redet. Das Sabbatprinzip wird als Ruhezeit bereits in profanen und spirituellen Kontexten durch Institutionen oder Trendsetter gefördert, die nicht von Adventisten initiiert wurden (Work-Life-Balance und Sabbatical als Auszeit aus dem Arbeitsleben; ein verbindlicher Ruhetag pro Woche als Leitidee in unterschiedlichen geistigen und geistlichen Strömungen etc.).

Ob der Sabbat für uns einen wirklichen Erholungswert hat und er dadurch auch eine breite gesellschaftliche Relevanz bekommen soll, hängt allerdings davon ab, ob wir uns entscheiden, ihn aus seinem Korsett zu befreien und ihn wieder in seiner Ursprünglichkeit erstrahlen lassen.

Leitprinzipien für den Sabbatsegen

Dafür sind folgende Prinzipien und Leitgedanken zu berücksichtigen. Der Sabbat wird uns zu einem erholsamen Tag, einem Segen ...

- ... wenn es uns gelingt, durch ihn **in die Stille und in die Ruhe zu kommen.**

Gott hat uns nicht für den Dauerbetrieb erschaffen. Der „Sechs Tage Arbeit und ein Tag Ruhe“-Rhythmus entspricht unserem Sein. Wie wir jede Nacht im Schlaf wichtige Rekreatiionsphasen für unseren Organismus durchmachen, so ist auch die Ruhe des Sabbats für unsere emotionale Gesundheit von grundlegender Bedeutung. In der Stille des Sabbats können sich unsere Emotionen und Gedanken beruhigen. Wir bekommen einen gelassenen Zugang zu ihnen. In der Sabbatstille entspannen wir. Hier kann sich das Trübe unseres Lebens setzen und wir bekommen in der Klarheit Kontakt mit uns und Kontakt mit Gott. „Arbeits- und Schlafenszeiten müssen in einem vernünftigen Verhältnis zueinander stehen. Wir brauchen Zeiten der absoluten Ruhe, der aktiven Erholung und der Besinnung.“ (Ellen White, *Glück fängt zu Hause an*, S. 175f.)



So wäre es naheliegend, unsere Sabbatpraxis, die diesen Tag übermäßig mit Pflichten und Veranstaltungen überfrachtet, zu überdenken. Vor allem für unsere ehrenamtlichen und angestellten Mitarbeiter mündet der Sabbat kontinuierlich in Dauer- bzw. Überlastung ein. Hier wäre mehr freie Zeit unabdingbar.

- ... wenn wir es schaffen, uns selbst und **unsere Bedürfnisse zu spüren.**

In der Stille vor Gott entdecke ich meine im Alltag so häufig vernachlässigten Bedürfnisse. Eines davon könnte das Bedürfnis nach vollständiger Annahme sein. Wenn wir singen „Und ich danke dir, dass du mich kennst und trotzdem liebst“ (*glauben-hoffen-singen*, Nr. 391, Refrain), beschreibt dies genau diese Sehnsucht. In der Stille des Sabbats lässt Gott uns diese Liebe zuteilwerden. Mit diesem Vertrauen auf das Heilshandeln Gottes wird unser innerer Frieden gestärkt und wir kommen zur Ruhe bzw. in den *Schalom* Gottes. Wir dürfen uns am Sabbat in unserer Ganzheitlichkeit spüren. Und jedes meiner Bedürfnisse darf ich mir vergegenwärtigen und es in der Nähe Gottes äußern.

- ... wenn wir es schaffen, uns mit **unserem Scheitern und unseren Schattenseiten auseinanderzusetzen.**

Wenn ich erkenne, dass im Schatten seines Kreuzes mein eigener Schatten verschwindet, werde ich ruhig und kann aus meinem Scheitern lernen. Ich bin nicht gezwungen, meine Schuld zu verdrängen, abzuspalten oder mich durch die Schuld anderer abzulenken. Ich darf Schuld zugeben, Vergebung erleben, heil werden, und meine Schuld in meine Erfahrung integrieren. Gelingt mir das, lerne ich aus meinen Fehlern und erweitere meinen Erfahrungsschatz, werde frei für die neue Woche, verstehe andere in ihrem Scheitern und kann ihnen liebevoll helfen.

- ... wenn wir **uns neu ausrichten** lassen und **sinnvolle Lebensziele** entdecken.

Gelingen uns die ersten drei Schritte, dann finden wir Ruhe und Frieden, wissen was uns guttut, sind bei uns selbst in der Stille – dann entdecken wir unseren persönlichen Lebenssinn. Wozu lebe ich, was will Gott mit mir erreichen, was sind die einzelnen Schritte in der nächsten Woche, für das nächste Halbjahr, für die nächsten Jahre? Das sind die Fragen, die ich auf eine sehr geistliche und reife Weise am Sabbat für mich beantworten kann. Dadurch genese ich innerlich, weil ich lerne, für mich zu sorgen, in einer hohen Übereinstimmung mit mir zu leben und anderen authentisch zu begegnen. Wenn ich weiß, was ich will, dann kann ich mich auch klarer von erschöpfenden Fremd-zielen abgrenzen und lebe aus meinen gottgegebenen Ressourcen oder den Gaben, die er mir zugedacht



Der siebte Tag hat Auswirkungen auf die gesamte Woche.



© megakunstfoto - Fotolia.com

Was der Sabbat für uns ist.

hat. Leben wir nach diesem Prinzip, lassen wir uns jeden Sabbat neu für die kommende Woche prägen und leben im Alltag die Gegenwart Gottes natürlich aus.

Auf diese Weise wird der Sabbat zu einem *Anker in der Zeit* der immer wieder Sinn und einen Blick für das Wesentliche vermittelt und mich motiviert, die gewonnenen Einsichten im Alltag zu verwirklichen. So prägt der Sabbat eine ganzheitlich-gesunde Lebenshaltung.

Wir entscheiden, ob wir den Sabbatsegen erleben

All diese Prozesse, die für unser Wohlbefinden entscheidend sind, gelingen nur, wenn wir am Sabbat eine äußerst wohlwollende Atmosphäre erleben. Eine Atmosphäre, die wir uns selbst zusprechen und die wir in unserem Umfeld (Familien und Gemeinde) erfahren.

Die Konsequenzen für eine solche Sabbatpraxis liegen auf der Hand. Sie münden vor allem in zwei Hauptfragen:

1. Will ich den Sabbat in seiner Ursprünglichkeit erleben und bin ich bereit, ihn aus seiner dogmatischen Überfrachtung zu befreien?
2. Entscheide ich mich, den Sabbat werteorientiert zu leben? Ein wert(e)voller Sabbat lebt von der Stille, Freiheit, Naturverbundenheit, Befreiung, wertschätzenden Gemeinschaft, Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit, Gegenwartsorientiertheit, Sozialgerechtigkeit, Fürsorge, Annahme etc.

Die Stressforschung zeigt uns, wie anfällig wir für einen gestörten Arbeits- und Ruherhyth-

mus sind und dass Erschöpfungsdepressionen und Burnout laut WHO sich mittlerweile zu globalen Epidemien ausgeweitet haben. In ihrer Prognose wird es *die* Krankheit dieses Jahrhunderts werden. Ein in seiner Ursprünglichkeit gelebter Sabbat ist mehr als nur eine Gegenmaßnahme. Es ist das, was Jesus durch seine Heilungswunder am Sabbat immer gezeigt hat: es ist der Tag des ganzheitlichen Heils. Und er ließ uns keinen Zweifel mehr, als er deutlich seine Schirmherrschaft festschrieb: „So ist der Menschensohn ein Herr auch über den Sabbat.“ (Mk 2,28)

Der Sabbat war für ihn ein Tempel und ein Anker in der Zeit. Und Christus hat den Sabbat in der Auseinandersetzung mit den etablierten religiösen Führern aus seinem Korsett befreit und ihn in seiner ursprünglichen Schönheit entfaltet. „Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligst“ (2 Mo 20,8), sprich: dass du ihn aussonderst aus der üblichen Betriebsamkeit und ihn zum Ort deines Heils, deines Segens, deiner Wiederherstellung und deiner Neuausrichtung erlebst.

Die Entscheidung liegt bei dir und du triffst sie jede Woche neu. Wenn wir es zulassen, dann werden wir erleben, wie Gott uns durch den Sabbat dient und dieser zu einer Erinnerung für die Treue und Liebe Gottes zu uns wird.

Denn der Sabbat „ist um des Menschen willen gemacht und nicht der Mensch um des Sabbats willen.“ (Mk 2,27)

*Julian C. Anderson,
adventistischer Theologe und Seelsorger*