



# SABBAT: ZURÜCKBLICKEN! AUFATMEN! FREI SEIN!

*Heutzutage leben erschreckend viele Menschen ohne Sinn, ohne Hoffnung, ohne Gott. Sie haben nichts, für das es sich lohnen würde weiterzumachen. Wie soll jemand auch ein Ziel haben, wenn er nicht weiß, woher er kommt, wer er ist und wohin er geht?*

Wie befreiend ist da die von der Schöpfung ausgehende Botschaft, dass sich unser Leben nicht sinn- und ziellos im Diesseits totzulaufen braucht, weil Gott jeden Menschen als sein Geschöpf – genauer: als sein Kind – betrachtet. Und eben daran will uns jeder siebte Tag der Woche, der Sabbat, erinnern.

George Elliott hat diese Sicht sehr schön ausgedrückt: „Gegen den Atheismus, der die Existenz eines persönlichen Gottes leugnet, gegen den Materialismus, der die Verwurzelung des Sichtbaren im Unsichtbaren verneint, und gegen den Säkularismus, der kein höheres, über dem Menschen stehendes Wesen anerkennt,

steht der Sabbat als niemals verstummender Zeuge. Er ist die Gedächtnisstätte jener Schöpfermacht, die sprach, und es stand da, jener Weisheit, die die Natur in harmonisch verzahnten Kreisläufen ordnete, und jener Liebe, die dann überall die Vollkommenheit des eigenen Werkes erblickte. Er ist das ewige Bollwerk gegen Zweifel, die überall nur Unglauben hervorgebracht haben, oder den nach eigenem Gutdünken zurechtgezimmernten Gott.“

## **EIN STÜCK HEIMWEH**

Sabbat bedeutet ein Stück Heimweh, das wöchentliche Erinnern daran, dass wir zu Gott gehören, als Geschöpfe ge-

nauso wie als Erlöste. Wir sind dem Schöpfer soviel wert, dass er uns „teuer erkauft“ (1. Korintherbrief 7,23) hat „mit dem teuren Blut Christi“ (1. Petrusbrief 1,19).

Der Sabbat deutet auf die Geburtsstunde der Menschheit hin, und durch ihn erfahren wir nicht nur, wer wir sind – nämlich Geschöpfe aus Gottes Hand –, sondern auch, welches Ziel unser Dasein hat: unvergängliches Leben in Gottes neuer Welt.

Der Sabbat gibt dem Leben eine klare und sinnvolle Richtung, indem er uns mit Jesus Christus in Berührung bringt, denn „durch ihn allein leben und handeln wir, ja, ihm verdanken wir alles, was wir sind“

(Apostelgeschichte 17,28 Hoffnung für alle).

Wenn man wirklich erleben will, wie bedeutsam und unverzichtbar der Sabbat für den Glauben an Jesus ist, darf man sich nicht nur auf theologische Dogmen verlassen oder mit der Analyse biblischer Belegtexte begnügen – man muss ihn halten.

Ich muss den Sabbat schon selber halten, um zu erleben, wie er meine Beziehung zu Jesus bereichert. Ich muss den Sabbat schon selber halten, um die Freude zu erleben, die er vermitteln will. Ich muss den Sabbat schon selber halten, um zu verstehen, was Jesus meinte, als er sagte: „Der Sabbat ist um des Menschen willen gemacht.“ (Markusevangelium 2,27)

### ZUM SELBSTSCHUTZ

Im Matthäusevangelium lesen wir folgende Einladung von Jesus: „Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und belastet seid; ich will euch Ruhe schenken, dass ihr aufatmen könnt“ (11,28 nach Bruns). Einer der vielen Wege Gottes, dieses Versprechen einzulösen, ist zweifellos der Sabbat.

In einem Winter war ich im Süden des amerikanischen Bundesstaats Alabama dabei, Kiefern zu pflanzen. Säckeweise schleppte ich die Setzlinge auf dem Rücken zu dem Ort, wo sie gepflanzt werden sollten. Unser Trupp begann beim ersten Hahenschrei mit der Arbeit, und bis



zur Abenddämmerung pflanzten wir auf Hügeln und an Abhängen, kämpften uns durch Dickicht und Gestrüpp, schwingen die Spitzhacken, bückten uns nieder, setzten die Bäumchen und traten die Erde fest. Abends kamen wir völlig ausgelaugt zum Lager zurück. Ich kann mich nicht erinnern, dass ich mich jemals so nach dem Sabbat gesehnt habe wie damals.

Am Freitag machte ich schon einige Stunden vor Sonnenuntergang Schluss, um mich auf den Sabbat vorzubereiten. Ich wollte die Ruhe und den Segen dieser heiligen Zeit voll genießen und nicht noch mit Waschen, Einkaufen und sonstiger Arbeit beschäftigt sein, wenn der Sabbat begann.

Damals wurde mir klar, dass ein Gesichtspunkt des Sabbatsegens darin besteht, den Menschen vor sich selbst zu schützen. Trotz der Schwerstarbeit liebäugelte ich manchmal mit dem Gedanken durchzuarbeiten, um noch mehr Geld zu verdienen. Unzählige rackern sich ohne Ruhepause ab, bis sie so ausgebrannt sind, dass sie ihren Reichtum gar nicht mehr genießen können. Viele wollen immer nur haben, mehr und

mehr und mehr, und sie merken dabei nicht, dass die Sucht nach materiellen Dingen sie zu Gefangenen ihrer selbst macht.

Diesem Teufelskreis von Gier und Geiz, dem rastlosen Tätigsein und dem Sichverlieren im Diesseitigen setzt Gott den Sabbat entgegen. „Die Sabbatruhe befreit von Habsucht“, schrieb der Theologe Samuele Bacchiocchi. „Am Sabbat lernt das Herz Dankbarkeit – einen Tag lang nicht immer noch mehr [Dinge] anhäufen, sondern statt dessen einmal dankbar betrachten, wieviel man schon von Gott erhalten hat.“

### EIN STÜCK FREIHEIT

Rabbi Abraham Josua Heschel hat diesen Zusammenhang klar zum Ausdruck gebracht, indem er das Sabbatgebot mit dem zehnten Gebot, das sich gegen die Habsucht wendet, verknüpfte. Nach seinem Verständnis soll der Sabbat die Menschen nicht nur von der Tyrannei des Zeitdrucks befreien, sondern auch von der Habgier: „Jeder weiß, dass man schlechte Eigenschaften nicht durch schriftliche Erlasse bekämpfen kann. Das zehnte Gebot wäre daher ziemlich wirkungslos ohne dieses andere, das vom Umfang her ein Drittel des Dekalogs ausmacht und im Mittelpunkt aller Gebote steht: das Sabbatgebot.“

In jedem von uns steckt ein Stück unersättliches Ich. Möglicherweise ist das einer der Gründe, warum Gott die Sab-

batruhe nicht nur empfiehlt, sondern gebietet. Er möchte nicht, dass wir uns völlig darin verlieren, unser Ich zu hüt-scheln und zu pflegen. Das wür-de nicht nur anderen schaden, sondern vor allem uns selbst.

## SCHÖPFERISCHE PAUSE

Gott will, dass wir einmal in der Woche Arbeit und Karriere außen vor lassen sollen, um die Hände und Gedanken frei zu bekommen für seine geistli-chen Angebote.

Die Tatsache, dass dem wöchentlichen Ruhetag in unserer Gesellschaft nicht die von Gott gewünschte Beach-tung geschenkt wird, deutet darauf hin, dass die meisten Menschen sich beim Verfolgen ihrer Ziele nicht gern stören lassen – schon gar nicht von Gott. Sie sind fasziniert von den Angeboten dieser Welt und wollen das, was ihnen gefällt, möglichst sofort. Da kann die von Gott verordnete schöpferi-sche Pause nur hinderlich sein, denken sie.

## MIT GUTEM GEWISSEN RUHEN

Wer das Sabbatgebot dagegen ernst nimmt, wird erleben, dass er frei wird von äußeren und in-neren Zwängen – frei vor allem davon, dass sich alles immer nur um ihn drehen muss. Das erlangt man allerdings nicht durch theologische Vorlesun-gen oder Predigten über den

Sabbat, sondern durch die per-sönliche Erfahrung, dass jede Woche neu Stille und Frieden in mein Leben einziehen, dass ich mit gutem Gewissen ruhen darf, dass alles andere warten kann.

Mag man das Sabbatgebot auch noch so mit Schlagworten wie „Freiheit in Christus“ ab-zuschwächen versuchen: Tat-sache ist, dass die Übertretung des vierten Gebotes uns auf die eine oder andere Weise ver-sklavt, während die Beachtung des Sabbats den Menschen in die Weite führt.

## EIN ZEICHEN DER FREIHEIT

„Wer Sünde tut, der ist der Sün-de Knecht“, sagte Jesus (Jo-hannesevangelium 8,34) – und wer wollte behaupten, dass dies nichts mit dem Sabbat zu tun hat? Jesus ist gekommen, um uns die Freiheit zu schenken; und „wenn euch nun der Sohn frei macht, so seid ihr wirklich frei“ (Ebenda 8,36). Der Sabbat ist nicht nur ein Zeichen dieser Freiheit in Christus, sondern auch der Schlüssel dazu, sie ganz praktisch zu erfahren.

*Clifford Goldstein*

*(Auszug aus seinem Buch*

*„Mach mal Pause – Sabbat!“)*

# Nimm Jesus



**Du wartest auf eine gute Nach-richt für dein Leben?**

**Nimm Jesus!** Du findest alles über ihn in dem ein-zigartigen Buch – der Bibel! Jesus zu kennen ist unser größtes Glück! Die Studien-briefe **Start ins Leben** führen in die Welt der Bibel. Sie helfen dir, Jesus zu fin-den. Direkt bestellen – dein Leben wird sich positiv verändern.

**Versuch's einfach!**



**BIBELFERNKURS**  
mit 28 Bibelstudienbriefen **kostenlos**  
und ohne Verpflichtung

**HOPE BIBELSTUDIEN-  
INSTITUT**

D-64665 Alsbach-Hähnlein  
Sandwiesenstr. 35

CH-8046 Zürich, Postfach 7  
A-1210 Wien, Prager Straße 287

[www.bibelstudien-institut.de](http://www.bibelstudien-institut.de)

Die Zeit ist Gottes Art, Kredit zu geben.

Ralph Boller

Der Mensch hat keine Zeit,  
wenn er sich nicht Zeit nimmt, Zeit zu haben.

Ladislav Boros