

Volker Kessler

Der Befehl zum
Faulenzen

Ein geniales Gebot zur Work-Life-Balance


Francke

Inhalt

Ein genial einfaches Gebot!	5
1. Der Fluch der Ruhelosigkeit.....	8
2. Der Segen des Ruhetags	13
1. Ein ganz besonderer Tag	13
2. Zeichen einer besonderen Beziehung.....	15
3. Erinnerung an geschenkte Freiheit	18
4. Schutz der abhängigen Arbeitskräfte	20
5. Nachahmen der Schöpfungsruhe Gottes	21
6. Gegen die Sinnlosigkeit des pausenlosen Durcharbeitens	24
7. Wertschätzung der Arbeit	25
8. Ein Fest für den Herrn	26
9. Ein Tag der Freude	27
10. Vorgeschmack auf die zukünftige Ruhe	28
3. Dreitausend Jahre Ringen um den Sabbat	34
Zur jüdischen Sabbatpraxis vor und nach dem Exil	34
Jesus und der Sabbat.....	37
Sabbat und Sonntag in der Alten Kirche.....	41
Polemik gegen den Sabbat.....	43
Unterschiedliche christliche Positionen zum Ruhetag.....	46
Die Sabbatliebe im späteren und heutigen Judentum	51

4. Durch den Ruhetag zur Ruhe kommen	54
Ein Plädoyer für den Ruhetag heute.....	54
Tipps für die Gestaltung des Ruhetags heute	59
5. Singles und der Sonntag von Angelika Marsch	84
Literaturverzeichnis.....	88
Endnoten	92

Ein genial einfaches Gebot!

Unglaublich: Christinnen und Christen übertreten ein Gebot der Bibel – und sind auch noch stolz drauf. Sicher, wir alle sündigen. Aber wer beim Lügen oder beim Ehebruch erlappt wird, schämt sich normalerweise. Nicht so beim Sabbatgebot. Man ist stolz darauf, so viel für den Herrn zu tun, idealerweise sieben Tage die Woche, 24 Stunden am Tag. »Ausruhen können wir uns im Himmel«, sagte mir einmal ein Ingenieur, der ehrenamtlich in vielen christlichen Gremien unterwegs war.

Gott gab seinem Volk Israel das Gebot, jeden siebten Tag zu ruhen. Kein anderes der Zehn Gebote wird so ausführlich beschrieben wie das Sabbatgebot. Weil es nämlich ein besonderes Gebot war! Die Anweisung, die Eltern zu ehren oder nicht zu lügen, gab es auch in anderen Kulturen. Aber das Sabbatgebot war einmalig! Denn Israel war in Ägypten versklavt und Sklaven waren immer im Dienst: 24 Stunden Bereitschaft an sieben Tagen der Woche (Manche machen das heute freiwillig!). Als sichtbares Zeichen dafür, nicht mehr Sklaven zu sein, sollte Israel jeden siebten Tag nichts tun.

Wie sieht es heute bei uns aus? Für viele verschwindet die Grenze zwischen Arbeit und Privatleben immer mehr. Auch wenn Homeoffice vieles erleichtert, die Grenzziehung zwischen Arbeit und Privatem wird dadurch noch schwieriger.

Es gibt teure Seminare, die Wege anbieten, um Ruhe zu finden. Der Tipp, den Ruhetag einzuhalten, klingt dagegen fast banal und zu einfach. Und dennoch ist er sehr wirksam – bis heute.

Mit diesem Buch können Sie den Segen des Ruhetags neu entdecken – als effektive Methode gegen den Fluch der Ruhelosigkeit. Das erste Kapitel beschreibt das – gar nicht so neue – Phänomen der Ruhelosigkeit.

Das zweite Kapitel zeigt den Hintergrund und Sinn des Ruhetages auf. Was ist mit dem Ruhetag eigentlich gemeint? Welcher Segen ist mit ihm verbunden? Welche Lebensqualität können wir dadurch gewinnen?

Diese praktischen Fragen werden im vierten Kapitel für das Leben im Heute konkretisiert: Was bedeutet der Ruhetag für mich als Mitarbeiter/in, als Führungskraft, als Selbstständigen, als Familienfrau/mann, als Student/in ... im 21. Jahrhundert? Wie kann ich in meinem Lebensumfeld den Ruhetag so gestalten, dass ich mich darauf freue?

Eingeschoben ist ein Kapitel über das Ringen der Juden und der Christen um den Sabbat in drei Jahrtausenden: Hat Jesus nicht den Sabbat abgeschafft? Warum tun sich manche Christen schwer mit dem Ruhetag? Was bedeutet der Sabbat heute für Juden und was können wir hier daraus lernen?

Wer es eilig hat und schnell die praktischen Anwendungen kennenlernen will, mag das dritte Kapitel überspringen. Wer dann die Tipps des vierten Kapitels wirklich umsetzt, findet sicher bald Muße, auch das dritte Kapitel zu lesen.

Zur 2. Auflage: Dieses Buch wäre beinahe nie erschienen. Denn einige Verlage waren 2008 der Meinung, in dem Manuskript würde zu viel mit der Bibel gearbeitet. Eine solch »harte« Kost sei heute nicht mehr verkäuflich. Auf die erste Auflage hin erhielt ich viele ermunternde Rückmeldungen von Lesern und Leserinnen, denen gerade die gründliche biblische Verortung gefiel. Das hat mich dazu ermutigt, eine zweite Auflage anzufertigen. Das Anliegen, wirklich einen Sabbat einzuplanen und einzuhalten, erscheint mir 2023 noch dringlicher als vor 15 Jahren. Denn die Welt dreht sich immer schneller und durch Homeoffice und Smartphones wird es immer schwieriger – und gleichzeitig umso wichtiger –, sich von der Arbeit abzugrenzen!

Mein Dank geht an unsere Kollegin und Freundin Angelika Marsch, die meine Ausführungen aus Sicht eines Singles ergänzt. Denn zur Schattenseite unserer deutschen Sonntagskul-

tur gehört leider auch, dass sich Ledige an keinem Wochentag so
single fühlen wie am Sonntag!

1. Der Fluch der Ruhelosigkeit

In die Sprechstunde kam der Mann mit drei Handys. Ungläubig verfolgte Henri Chenot, Chef des Kurhotels »Palace« in Meran, wie der Unternehmensberater die Geräte am anderen Ende seines Schreibtisches aufbaute und sofort losschnaubte: »Die Dinger einstecken? Unmöglich! Ich brauche alle drei: das eine fürs Büro, das andere für die Familie. Und das hier ist reserviert für meine Freundin!«¹

Das ist fast grotesk: Einerseits bezahlt dieser Manager viel Geld für eine luxuriöse Ruheoase, andererseits hat er Angst vor der Ruhe, Angst, die Verbindung nach außen, zur Welt, zu verlieren. Was macht man, wenn man mit sich allein ist?

»Handy darf am Pool nicht fehlen«, so lautet die Schlagzeile eines Zeitungsartikels über einen umtriebigen Anwalt.² Einen freien Tag habe er nicht. Entspannung finde er im Familienurlaub, aber auch da gilt: »Ich ziehe den Stecker nicht raus. Vielmehr gehört es dazu, dass ich klischeehaft mit dem Handy in der Hand am Pool sitze. Mich belastet die Arbeit nicht.«

Gelingt diesem Anwalt schon, was der US-amerikanische Managementlehrer Lance Secretan als erstrebenswerte neue Welt schildert? Dem alten Denken »Arbeit und Privatleben sind getrennte Dinge, das Privatleben muss einen Ausgleich zum Berufsleben schaffen« stellt Secretan das neue Denken gegenüber: »Die Grenze zwischen Arbeit und Privatleben wird verschwinden, unser Leben wird ganzheitlich, nahtlos und integriert sein.«³ Diese Vision erscheint auf den ersten Blick sehr verlockend, und Secretan will seine Leser dafür begeistern. Aber der Nachteil ist: Da

Arbeit und Privatleben eins sind, arbeitet man irgendwie immer – und kommt nie wirklich zur Ruhe. So verlockend der Gedanke sein mag, wenn jeder Werktag wie ein Sonntag wird, dann ist eben auch jeder Sonntag wie ein Werktag.

Meine Frau und ich haben das Privileg, unser Geld mit einer Arbeit zu verdienen, die wir gerne tun und die wir in der tiefsten Bedeutung des Wortes als Berufung erleben: Wir leiten gemeinsam die Akademie für christliche Führungskräfte (AcF). Uns ist diese Aufgabe so wichtig, dass wir Tag und Nacht darüber reden könnten: im Büro, beim Mittagessen, beim Abendessen, am Sonntagnachmittag ... Doch die Versuchung dabei ist: Man schaltet nie ab. Zumindest unser Schlafzimmer haben wir schon früh als »AcF-freie Zone« deklariert. Allerdings müssen wir uns gelegentlich gegenseitig daran erinnern.

Ruhelosigkeit findet man nicht nur bei Managern. Grundsätzlich wird das Tempo am Arbeitsplatz immer schneller. Und auch der Familienmann, der einen Mehrpersonenhaushalt managt, und die Familienfrau haben Schwierigkeiten, eine ruhige Minute zu finden.

Auch wenn man das Gefühl hat, die Zeiten würden immer unruhiger: Ruhelosigkeit an sich ist kein neues Phänomen. Im 17. Jahrhundert beobachtete der französische Mathematiker und Philosoph Blaise Pascal (1623–1662) in seinen berühmten *Pensées* (Gedanken) »die vielfältige Geschäftigkeit der Menschen« und »entdeckt, dass alles Unglück der Menschen von einem Einigen herkommt: dass sie es nämlich nicht verstehen, in Ruhe in einem Zimmer zu sein«⁴. Dies sei deshalb so schwierig zu ertragen, weil der Mensch in der Ruhe über sich selbst nachdenke: seine eigene Verfassung, seine Schwäche, seine Sterblichkeit, sein Elend.

Daher kommt es, dass die Menschen so sehr den Lärm und den Umtrieb lieben, daher kommt es, dass das Gefängnis eine so entsetzliche Strafe ist, daher kommt es, dass die Freu-

de an der Einsamkeit etwas so Unbegreifliches ist. ... Deshalb meiden die Menschen ... nichts so sehr wie die Ruhe; es gibt nichts, was sie nicht täten, um die Unruhe zu suchen.⁵

Pascal zeigt das Paradoxon auf, dass Menschen zwar vorgeben, Ruhe zu suchen, in Wirklichkeit aber alles tun, um diese Ruhe zu verhindern.

Sie bilden sich ein, wenn sie dieses oder jenes Amt erlangt hätten, würden sie sich alsdann mit Freuden ausruhen, und sie spüren nicht die unersättliche Natur ihrer Begierde; sie glauben, aufrichtig die Ruhe zu suchen, und suchen in Wirklichkeit nur den Umtrieb. Sie haben einen geheimen Instinkt, der sie dazu treibt, die Zerstreung und die Beschäftigung draußen zu suchen [...] und sie haben einen anderen Instinkt, der sie erkennen lässt, dass das Glück in Wirklichkeit nur in der Ruhe liegt und nicht im Tumult; und aus diesen beiden widerstreitenden Instinkten bildet sich in ihnen ein verworrenere Plan, [...] der sie dahin bringt, durch den Umtrieb zur Ruhe zu streben und sich fortwährend einzubilden, die Befriedigung, die sie nicht haben, werde sich einstellen, wenn sie einige Schwierigkeiten, die sie vor Augen haben, überwinden und sich dadurch das Tor zur Ruhe öffnen können. So verrinnt das ganze Leben: Man sucht die Ruhe, indem man einige Hindernisse bekämpft; und wenn man sie überwunden hat, wird die Ruhe unerträglich.⁶

Man glaubt es kaum: Ist es wirklich schon fast vierhundert Jahre her, dass Pascal diese Zeilen schrieb? Pascal schrieb von den Zerstreungen des 17. Jahrhunderts. Und schon damals galt: So verrinnt das ganze Leben: Man sehnt sich – angeblich – nach der Ruhe: »Wenn ich dies und jenes erreicht habe, dann habe ich endlich Ruhe.« Und gleichzeitig hat man doch Angst vor ihr. Wenn man also »dies und jenes« erreicht hat, sucht man sich ein

neues »dies und jenes«, das man erst erreichen will, um dann Ruhe zu haben.

Der Kölner Psychologe Stefan Grünewald beschreibt einen normalen Büroarbeitstag im 21. Jahrhundert, wo man zwanzig Prozesse parallel bearbeitet, aber nichts richtig zu Ende führt. Man hat das Gefühl, viel getan, aber nichts wirklich verrichtet zu haben.

Mit dem Handy und dem Laptop als mobilem Büro haben wir uns von den räumlichen und zeitlichen Zwängen befreit. Wir können arbeiten, telefonieren und Geschäfte abschließen, wo immer wir wollen. ...

Aber auch diese Flexibilisierung ist teuer erkaufte. [...] Selbst am Feierabend gelingt es nicht, vollkommen abzuschalten. Wir befinden uns seelisch immer im Standby-Modus: Jederzeit kann uns der Kunde anrufen, und noch beim Ausschalten des Computers kurz vor dem Schlafengehen kann ein dringendes Mail uns wieder aus unserer mühsam erreichten Küssenseligkeit aufschrecken.

Auch die Grenzen innerhalb der Arbeitszeiten verschwimmen. [...] Während des Meetings werden via Laptop Mails gecheckt und Termine disponiert. Während man einen Bericht verfasst, wird telefoniert oder per Internet der nächste Urlaubsflug gebucht.⁷

Man produziert eine unentwegte Betriebsamkeit, hat aber nicht das Gefühl, unter dem Strich wirklich mehr zu leisten. Aus dieser Unzufriedenheit heraus sehnt man sich nach »Entschleunigung«. Zeitsparprodukte boomen. Ratgeber für Ruhelose verkaufen sich. Der Kapitalismus zeigt seine Stärke: Er schafft mit dem Aufruf »schneller, schneller, schneller« Probleme, lässt so Sehnsüchte nach Ruhe entstehen, und es bildet sich ein neuer Markt, auf dem man mit Geld Ruhe erkaufen kann. Noch nie war Ruhe so teuer wie heute!

Ich bin überzeugt davon, dass viele Ratgeber zur Work-Life-

Balance und zur Achtsamkeit nützliche Ratschläge enthalten. Ich bin aber genauso überzeugt davon, dass diese Ratschläge auf die Dauer nichts nützen, wenn man nicht zur eigentlichen Ruhe kommt, jener Ruhe, von der die Bibel berichtet. Und ich bin sicher, dass man sich manch teures Managementseminar sparen kann, wenn man den einfachen biblischen Ratschlag befolgt, jede Woche einen Ruhetag zu halten.

Der Brief an die Hebräer widmet sich in den Kapiteln 3 und 4 intensiv dem Thema »Ruhe«: Ruhe erscheint als Segen, als Heilsgut; Ruhelosigkeit dagegen als Fluch. Hebräer 3-4 greift dabei Psalm 95 aus dem Alten Testament auf. Dieser Psalm endet mit einem Gerichtswort über das wandernde Volk Israel: »Schließlich schwor ich in meinem Zorn: Niemals sollen sie an meiner Ruhe teilhaben!« (Ps 95,11).⁸ Hebräer 3-4 verweist in einem Abschnitt von nur vierzehn Versen viermal auf diesen Vers:

3,11 Schließlich schwor ich in meinem Zorn: »Niemals sollen sie an meiner Ruhe teilhaben!«

3,18 Und wen meinte Gott, als er schwor: »Niemals sollen sie an meiner Ruhe teilhaben!«? Er sprach von denen, die sich weigerten auf ihn zu hören.

4,3 Wir jedoch haben die Botschaft geglaubt und angenommen, und wer das tut, bekommt Anteil an seiner Ruhe – an der Ruhe, auf die Gott sich bezog, als er sagte: »Ich schwor in meinem Zorn: Niemals sollen sie an meiner Ruhe teilhaben!« Nun gibt es diese Ruhe zwar schon seit der Erschaffung der Welt;

4,5 Und doch sagt Gott, wie eben zitiert: »Niemals sollen sie an meiner Ruhe teilhaben!«

Durch diese häufige, stakkatoartige Wiederholung betont der Hebräerbrief: Es ist eine Strafe, wenn man nicht zur Ruhe kommen kann. *Ruhelosigkeit ist ein Fluch*. Die Menschen haben keine Ruhe. Dabei hat Gott die Ruhe schon am Anfang geschaffen.

2. Der Segen des Ruhetags

In diesem Kapitel schauen wir uns Texte aus dem Alten Testament an, um Sinn und Bedeutungsvielfalt des Ruhetags zu erfassen. Was war das Besondere am Sabbat? Was bedeutete er? Wie wurde er gefeiert? Eine Besinnung auf diese mehr als zweitausend Jahre alten Texte hilft uns, den Sabbat und seine Segnungen für unser Leben heute neu zu entdecken. Jeder Abschnitt schließt mit einer praktischen Anwendung für heute, die in einem gesonderten Textfeld hervorgehoben ist.

Manche Menschen unterscheiden zwischen »biblischen« und »praktischen« Themen. Diese Unterscheidung führt zu der – falschen – Einschätzung, die Bibel sei unpraktisch. Ich halte die Bibel für ein enorm praktisches Buch. Sie bietet Leitlinien für die Frage: Wie können wir denn leben? Diese praktische Lebensbedeutung erschließt sich nicht immer beim ersten Lesen eines Bibeltextes. Wer über die Bibel meditiert, der entdeckt große Schätze, die letztlich für das praktische Leben viel nachhaltiger und wertvoller sind als manch sogenannter »praktischer« Ratgeber. Ich lade Sie ein, mit mir die Schätze im Alten Testament über den Ruhetag zu heben.

1. Ein ganz besonderer Tag

»Sabbat« (hebräisch *Schabbat*) bezeichnet den Ruhetag der Juden. Der Name leitet sich ab von dem hebräischen Verb (*scha-bat*) für »aufhören, ausruhen«. Zehnmal wird das Sabbatgebot in den fünf Büchern Mose überliefert.⁹ Eine Kurzfassung bietet 2. Mose 34,21a: »Sechs Tage sollst du arbeiten, aber am siebten Tag sollst du ruhen.« Ein Ruhetag in dieser Regelmäßigkeit war in der damaligen Zeit neu und unbekannt!

Das Sabbatgebot ist eins der Zehn Gebote, die Gott Israel am Berg Sinai gab. Obwohl es nur ein Gebot ist, umfasst es textmäßig etwa ein Drittel aller Worte auf den beiden Gesetzestafeln. Es ist also besonders ausführlich beschrieben. Dies spiegelt sich auch in der Verseinteilung wider: Beide Auflistungen des Gesetzes, 2. Mose 20,2-17 und 5. Mose 5,6-21, geben zehn Gebote in sechzehn Versen wieder, also statistisch 1,6 Verse pro Gebot. Beide Male beziehen sich jeweils vier Verse auf ein Gebot: das Sabbatgebot.

Für uns heute erscheinen Gebote wie »Du sollst nicht töten«, »Du sollst nicht stehlen« wesentlichlicher als das Sabbatgebot. Helmut, ein befreundeter Pfarrer, fragt regelmäßig seine jeweiligen Konfirmandinnen und Konfirmanden, was wohl das wichtigste und das unwichtigste der Zehn Gebote sei. Bezüglich des wichtigsten Gebots gibt es unterschiedliche Antworten. Bezüglich des unwichtigsten Gebots sind sich alle einig: das Sabbatgebot.

Für Israel war aber gerade das Sabbatgebot ein ganz besonderes Gebot, das sogar stellvertretend für die ganzen Gebote stehen kann: »Und deinen heiligen Sabbat hast du ihnen verkündet und hast ihnen Gebote und Ordnungen und ein Gesetz geboten durch deinen Knecht Mose« (Neh 9,14).

Der Sabbat wird hier »heilig« genannt. Dies geht zurück auf die Formulierung in 1. Mose 2,3: »Und Gott segnete den siebten Tag und machte ihn heilig.« Der jüdische Theologe Abraham Heschel weist darauf hin, dass in der Bibel hier zum ersten Mal das Wort »heilig« verwendet wird. Die Schöpfungsgeschichte nennt eine bestimmte Zeit »heilig«, aber keinen bestimmten Ort. Auch in den Zehn Geboten wird das Wort »heilig« nur im Zusammenhang mit dem Sabbat benutzt. Als Zweites erklärt Gott Menschen heilig, wenn er am Sinai dem Volk Israel verkündet: »Ihr sollt mir ein heiliges Volk sein« (2Mo 19,6). Erst danach wird ein Ort als permanentes Heiligtum erklärt, nämlich die Stiftshütte. Heschel schlussfolgert: »Die Bedeutung des Sabbat ist, die Zeit zu feiern und nicht den Raum.«¹⁰

Im hebräischen Wort für »heilig« schwingen Bedeutungen mit wie »abgesondert«, »abgegrenzt«, »dem gewöhnlichen Verkehr entzogen«.¹¹ Einen heiligen Platz schaffen bedeutet, eine bestimmte Fläche aus der sonst durch Acker und Siedlung genutzten Bodenfläche abzusondern.¹² Diese Fläche wird der Nutzung entzogen. Bei der Sabbatheiligung wird ein bestimmter Zeitraum der Nutzung entzogen. Schon in der Schöpfungsgeschichte wird der siebte Tag von den anderen sechs Tagen abgesondert. Sechs Tage Alltag, ein Tag ist etwas Besonderes, er ist heilig.

Anwendung: *Behandle den Ruhetag als einen ganz besonderen Tag!*

(Für die Anwendung der biblischen Botschaft benutze ich im Folgenden die »Du«-Form, wie sie in den biblischen Texten üblich ist, ansonsten bleibe ich beim »Sie«.)

2. Zeichen einer besonderen Beziehung

Das Sabbatgebot ist deshalb für Israel ein besonderes Gebot, weil es ein Zeichen für die besondere Beziehung zwischen Gott und dem Volk Israel ist (2Mo 31,12-17). So wie Gott den Sabbat als heilig erklärt, erklärt er das Volk Israel als heilig (2Mo 19,6). Israel ist ein besonderes Volk, weil Gott mit ihm – und zunächst mal nur mit ihm – einen Bund schließt. Der Sabbat ist somit ein heiliger Tag für ein heiliges Volk, Zeichen eines besonderen Bundes. »Und auch meine Sabbate gab ich ihnen, dass sie ein Bundeszeichen seien zwischen ihnen und mir« (Hes 20,12a; ähnlich auch Hes 20,20).

Weil der Sabbat ein Zeichen des Bundes ist, ist ein Brechen des Sabbats gleichzusetzen mit dem Brechen des am Sinai geschlossenen Bundes! Deshalb wird für das Brechen des Sabbats die To-

desstrafe angedroht: »Jeder, der am Tag des Sabbats eine Arbeit verrichtet, muss getötet werden« (2Mo 31,15b). Sie wird später beispielhaft vollzogen, als jemand am Sabbat Holz aufhies (4Mo 15,32-36)! Jemanden für das Holzsammeln am Sabbat mit dem Tode zu bestrafen, erscheint uns vermutlich unverhältnismäßig hart. Diese harte Konsequenz ergab sich für Israel daraus, dass ein solches Verhalten den Bund mit Gott bricht – und damit wäre die Existenz des ganzen Volkes bedroht gewesen!

Wenn ein Israelit im Alten Testament den Sabbat brach, hatte dies die gleiche symbolische Bedeutung, wie wenn heute ein Ehepartner dem anderen den Eherring vor die Füße wirft! Man zeigt damit: Der Bund mit dir ist mir nichts mehr wert. Wie sehr gerade der Sabbat für das besondere Verhältnis zwischen Gott und Israel steht, illustriert eine spätere Aussage von Rabbi Jose bar Chanina, der gar nicht will, dass Nicht-Juden den Sabbat halten, weil die Sabbatfeier ein Treffen zwischen Gott und seiner Braut Israel sei. »Darum macht sich der Heide, welcher kommt und sich zwischen beide drängt, ohne zuvor die Beschneidung empfangen zu haben, des Todes schuldig.«¹³

Aus der alttestamentlichen Anordnung der Todesstrafe für das Brechen des Sabbats erklärt sich auch das spätere Verhalten der Pharisäer, die gerade da zum ersten Mal auf die Idee kommen, Jesus zu töten, als er – gemäß ihrer Auslegung – den Sabbat bricht (Mt 12,1-14; Mk 2,23-3,6).

So wie der Sabbat Gott und Mensch (Israel) verbindet, so verbindet er auch im Rahmen der Zehn Gebote die zwei unterschiedlichen Arten der Gebote miteinander. Die Gebote vor dem Sabbatgebot beziehen sich auf das Verhältnis zu Gott, sie sind vertikal gerichtet; die Gebote, die dem Sabbatgebot folgen, beziehen sich auf das menschliche Miteinander, sie sind horizontal gerichtet. Das Sabbatgebot ist zwischen beiden Gruppen platziert und verbindet diese auch inhaltlich, weil es eine vertikale und eine horizontale Komponente hat.

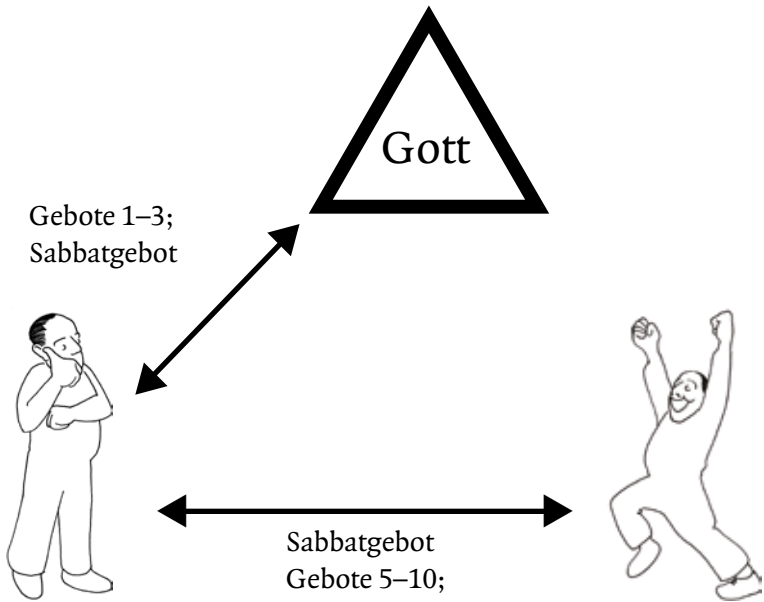


Abbildung 1: Sabbatgebote innerhalb der Zehn Gebote

An dieser Stelle ein Hinweis zur Zählung der Zehn Gebote: Das Sabbatgebote wird je nach kirchlicher Prägung als drittes oder viertes Gebote gezählt. Denn es gibt zwei unterschiedliche Zählweisen für die Zehn Gebote. Die jüdische Tradition sieht das Bilderverbot (2Mo 20,4-5) als eigenständiges Gebote und somit als zweites Gebote an. Die römisch-katholische Tradition verbindet das Bilderverbot mit dem ersten Gebote und teilt dann den letzten Vers (»Du sollst nicht begehren«, 2Mo 20,17) in zwei eigenständige Gebote auf.¹⁴ Die lutherische Kirche folgt der katholischen Zählweise, die reformierte Tradition der jüdischen.¹⁵ Dies führt dazu, dass das Sabbatgebote in katholischen¹⁶ und lutherischen Schriften als drittes und in jüdischen und reformierten Schriften als viertes Gebote gezählt wird. Ich benutze die jüdische bzw. reformierte Zählweise, die wohl die ursprünglichere ist.

Gott (Jahwe) schließt am Berg Sinai einen Bund mit einem Volk, Israel. Das Neue Testament berichtet von einem Neuen Bund, der von Jesus Christus eingesetzt wird und der offen ist für Menschen aus allen Völkern. In beiden Bünden zeigt Gott: Er will Beziehung zu den Menschen.

Anwendung: Freu dich darüber, dass Gott mit dir eine besondere Beziehung haben will, und nutze den Ruhetag, um diese Beziehung zu pflegen.

3. Erinnerung an geschenkte Freiheit

Die zwei Auflistungen der Zehn Gebote geben zwei unterschiedliche Begründungen für das Sabbatgebot an. Der Sabbat hat also unterschiedliche Facetten. Eine Begründung hängt mit dem unmittelbaren Anlass des Sinai-Bundes zusammen. Gott hatte dieses Volk aus der ägyptischen Sklaverei befreit. Die Israeliten mussten als ägyptische Sklaven jeden Tag arbeiten. Das sollte jetzt nicht mehr so sein:

5Mo 5,12 Beachte den Sabbattag, um ihn heilig zu halten, so wie der Herr dein Gott, es dir geboten hat.

13 Sechs Tage sollst du arbeiten und all deine Arbeit tun,
14 aber der siebte Tag ist Sabbat für den Herrn, deinen Gott. Du sollst an ihm keinerlei Arbeit tun, du und dein Sohn und deine Tochter und deine Sklavin und dein Rind und dein Esel und all dein Vieh und der Fremde bei dir, der innerhalb deiner Tore wohnt, damit dein Sklave und deine Sklavin ruhen wie du.

15 Und denke daran, dass du Sklave warst im Land Ägyptens und dass der Herr, dein Gott, dich mit starker Hand und aus-

gestrecktem Arm von dort herausgeführt hat! Darum hat der Herr, dein Gott, dir geboten, den Sabbattag zu feiern.

Der Sabbat wird hier zum Zeichen der Freiheit. Ein freier Mensch muss nicht mehr wie ein Sklave jeden Tag arbeiten. Der US-Amerikaner Thomas Cahill kommentiert treffend:

Der Zusammenhang zu Freiheit und Kreativität liegt diesem Gebot unmittelbar zugrunde: Muße ist einem freien Volk angemessen, und dieses erst jüngst befreite Volk führt diese stille allwöchentliche Feier ihrer Freiheit bald ein; Kreativität setzt Muße voraus, und einem freien Volk steht es zu, Gottes Kreativität nachzuahmen. Das Sabbatgebote ist sicherlich eine der einfachsten und gesündesten Empfehlungen, die ein Gott seinem Volk je gegeben hat. Diejenigen, die nicht alle sieben Tage ruhen, führen ein unerfüllteres und weniger kreatives Leben.¹⁷

Es ist erstaunlich, wie viele berühmte Wissenschaftler Juden waren. Hierfür gibt es verschiedene Erklärungsmöglichkeiten. Vielleicht liegt es auch daran, dass die Juden regelmäßig einen Ruhetag halten und so Zeit für Muße und Kreativität bekommen. Denn wissenschaftliche Entdeckungen benötigen Kreativität und Muße, über Gewohntes neu und anders nachzudenken.

Der Sabbat steht für Freiheit. Dies zeigt, dass die Gebote an sich zur Freiheit dienen und nicht zur Knechtschaft. Der deutsche Alttestamentler Hans Walter Wolff schreibt über das Sabbatgebote:

Hier kommt am klarsten heraus, dass die Gebote eine wahre Wohltat sind, wie eine gute und angenehme ärztliche Verordnung: Du darfst mit bestem Gewissen an jedem siebten Tag nichts tun. Du darfst faulenzeln auf Befehl!¹⁸ Das Sabbatgebote ist ein leuchtendes Zeichen dafür, dass die

Grundgebote, die Israel gegeben wurden, lauter Wohltaten sind. Sie sind nicht eigentlich Forderungen, sondern befreien von Forderungen. Als Gebote sind sie Angebote. Der Sabbat verdeutlicht das Geschenk freier Zeit.¹⁹

Wenn später die Christenheit den Ruhetag von dem siebten Tag auf den ersten Tag der Woche verlegt, ist dies im Einklang mit dieser Begründung für den Sabbattag. So wie der jüdische Sabbat an die Erlösungstat im Alten Testament erinnert, die Befreiung aus der ägyptischen Sklaverei, so erinnert der christliche Sonntag an die Erlösungstat im Neuen Testament, die Befreiung von der Sünde durch Tod und Auferstehung Jesu Christi, welche am ersten Wochentag geschah.

Anwendung: *Lebe den Ruhetag als befreiter Mensch! Erwähne dich an die Erlösung durch Jesus Christus.*

4. Schutz der abhängigen Arbeitskräfte

Das Sabbatgebot berücksichtigt auch die besonders Geplagten: Nicht nur man selbst soll ruhen, sondern auch »dein Sohn und deine Tochter und deine Sklavin und dein Rind und dein Esel und all dein Vieh und der Fremde bei dir, der innerhalb deiner Tore wohnt, damit dein Sklave und deine Sklavin ruhen wie du« (5Mo 5,14). Weil die Israeliten selbst Sklaven waren und nur durch Gottes Gnade frei wurden, sollen sie auch an die Sklaven denken und ihnen einen Ruhetag gönnen (Vers 15).

In 2. Mose 23,12 ist das Sabbatgebot sogar so formuliert, dass es vor allem auf das Schicksal der abhängigen Arbeitskräfte zielt: »Aber am siebten Tag sollst du ruhen, damit dein Rind und dein Esel ausruhen und der Sohn deiner Magd und der Fremde Atem

schöpfen.« Der Sohn der Magd ist gewissermaßen das letzte Glied in der Kette, den man im Zweifelsfall immer noch zur Arbeit heranziehen kann. Auch er soll geschont werden, ebenso der Fremde, der in derselben Stadt wohnt. Hier geht es um die Geplagten, die in der Nähe wohnen. Der Sabbat wird so zu einem Tag, wo Herr und Sklave anders miteinander umgehen. Der Sabbat unterstreicht damit den Gedanken der Gleichheit aller Menschen.

In der Anweisung bezüglich der Tiere sehen wir eine Verbindung zur Schöpfung. Der Mensch ist als Bild Gottes geschaffen. Als Gottes Stellvertreter herrscht er über die Erde. Diese Herrschaft bedeutet aber auch Verantwortung. So soll der Mensch verantwortlich mit den Tieren umgehen und ihnen Ruhephasen gönnen. Er soll auch verantwortlich mit dem Ackerland umgehen und es jedes siebte Jahr ruhen lassen (3Mo 25; 2Mo 23,10.11).²⁰

Anwendung: Gönn auch anderen am Ruhetag Ruhe!

5. Nachahmen der Schöpfungsrufe Gottes

Die Befreiung aus Ägypten liefert keine Begründung für den Siebener-Rhythmus des Ruhetages. Die Zahl Sieben basiert auf der Schöpfungsgeschichte:

2Mo 20,8 Denke an den Sabbattag, um ihn heilig zu halten.
9 Sechs Tage sollst du arbeiten und all deine Arbeit tun,
10 aber der siebte Tag ist Sabbat für den Herrn, deinen Gott.
Du sollst an ihm keinerlei Arbeit tun, du und dein Sohn und
deine Tochter, dein Knecht und deine Magd und dein Vieh
und der Fremde, der bei dir wohnt.

11 Denn in sechs Tagen hat der Herr den Himmel und die Erde gemacht, das Meer und alles, was in ihnen ist, und er ruhte am siebten Tag; darum segnete der Herr den Sabbat und heiligte ihn.

Diese Verse begründen das Sabbatgebot mit dem Hinweis auf 1. Mose 2,2-3:

1Mo 2,2 Und Gott vollendete am siebten Tag sein Werk, das er gemacht hatte; und er ruhte [sabat] am siebten Tag von all seinem Werk, das er gemacht hatte.

3 Und Gott segnete den siebten Tag und heiligte ihn; denn an ihm ruhte er von all seinem Werk, das Gott geschaffen hatte, indem er es machte.

Nun könnte man meinen, die Verse 2 und 3 seien eher ein Anhängsel zur Schöpfungsgeschichte, weil die eigentliche Schöpfungsarbeit in den sechs Tagen vorher geschah. Eine solche Betrachtung erfasst nicht die Bedeutung der Beschreibung des siebten Tages. Die Zahl Sieben steht für Vollkommenheit, nicht die Zahl Sechs. Ein jüdischer Midrach kommentiert:

Nach sechs Schöpfungstagen – was fehlte dem Universum noch? Ruhe (menuha)! Dann kam der Sabbat und mit ihm die Ruhe (menuha), und das Universum war vollendet.²¹

Der bekannte deutsche Alttestamentler Gerhard von Rad kommentiert ähnlich:

Vollendet aber hat Gott seine Schöpfung durch sein Ruhen am siebten Tag. Dieses Abstehen Gottes von einer Fortsetzung seines Schöpfungswerkes und dieses sein Ruhen sollen offenbar als eine Sache für sich gelten und bedacht werden.²²

2. Mose 31,17 malt dieses Ruhen Gottes noch ein wenig aus: »Am siebten Tag aber hat er geruht und Atem geschöpft.« Ausruhen beinhaltet »Atem schöpfen«. Auch der Mensch soll am siebten Tag ausruhen und Atem schöpfen (2Mo 23,12).

Eine interessante Konsequenz: Da die ersten beiden Menschen am sechsten Tag erschaffen wurden (1Mo 1,26.27), ist ihr erster voller Tag – ein Ruhetag. Dies mag ein Hinweis auf die Bestimmung des Menschen sein: *Auch wenn Arbeiten zum Schöpfungsauftrag gehört, ist das Ruhen bei Gott die eigentliche Bestimmung des Menschen.*

Diese Ruhe ist durch Freude gekennzeichnet, Freude über das geschaffene Werk. In Sprüche 8,22-31 erzählt die Weisheit als erstes Werk der Schöpfung von der Schöpfung: »Da war ich Schoßkind bei ihm und war seine Wonne Tag für Tag, spielend vor ihm allzeit« (Vers 30). Der wöchentliche Ruhetag bietet Gelegenheit, diese spielerische Freude über die Schöpfung nachzuzahlen.

Das Buch Prediger thematisiert immer wieder die menschliche Sehnsucht nach Ruhe im Zusammenhang mit der täglichen Arbeit und Mühe: »Denn was bleibt dem Menschen von all seinem Mühen und vom Streben seines Herzens, womit er sich abmüht unter der Sonne? Denn all seine Tage sind Leiden, und Verdruss ist sein Geschäft, *selbst nachts findet sein Herz keine Ruhe.* Auch das ist Nichtigkeit« (Pred 2,22.23). Der Mensch hat eine Sehnsucht nach Ruhe, und echte Ruhe und Freude kommen nur aus der Hand Gottes (Verse 24.25). Nur wer Gott wirken lässt, kommt zur wirklichen Ruhe. Der Sabbat bietet dem Menschen eine Möglichkeit, an der Ruhe Gottes teilzuhaben.

»Und ich sah, dass es nichts Besseres gibt, als dass der Mensch sich freut an seinen Werken; denn das ist sein Teil« (Pred 3,22a). Wenn der Mensch am Sabbat von seinen Werken ruht und sich so über seine Werke freuen kann, ahmt er Gottes Ruhen am siebten Schöpfungstag nach. Wer sich vor lauter Arbeit nicht mehr über seine Werke freuen kann, kommt nicht zur Ruhe. Das Ausruhen nach der Arbeit gehört wesentlich zur Arbeit dazu. Ein

Fluch der Ruhelosigkeit besteht eben auch darin, dass man sich im Arbeitsalltag des 21. Jahrhunderts nicht mehr an dem erfreut, was man geleistet hat, sondern nach Fertigstellung einer Arbeit sofort zur nächsten Arbeit schreitet, weil man sooo viel schaffen und leisten will.

Anwendung: *Ahne am Ruhetag Gottes Schöpfungsruhe nach, freu dich über Geschaffenes und Geschafftes.*

6. Gegen die Sinnlosigkeit des pausenlosen Durcharbeitens

Die schon erwähnte Kurzfassung des Sabbatgebots in 2. Mose 34,21 »Sechs Tage sollst du arbeiten, aber am siebten Tag sollst du ruhen« hat einen Zusatz: »Auch in der Zeit des Pflügens und in der Ernte sollst du ruhen.« Dieser Zusatz weiß von der menschlichen Neigung, in Zeiten, wo die Arbeit besonders drängt und sich häuft, auf den Ruhetag zu verzichten.

Diesen rastlosen Übereifer kritisiert die Manna-Geschichte in 2. Mose 16 auf humorvolle Weise. Gott versorgt Israel in der Wüste mit Manna. Sie sollen aber immer nur für einen Tag sammeln. Das im Übereifer gesammelte Manna stinkt am nächsten Tag! Nur am sechsten Tag gibt es die doppelte Menge, damit man am Sabbat nicht arbeiten muss. Aber manche wollen mehr und suchen auch am Sabbat. Es ist jedoch umsonst, sie finden nichts, wie Vers 27 etwas süffisant bemerkt. »So wird die Geschäftigkeit am siebenten Tag als Missachtung der Vorsorge Gottes schlicht als umsonst verspottet« kommentiert Wolff treffend in einer Predigt über das Sabbatgebot.²³

Der Prophet Amos verurteilt die Getreidehändler, die das Ende des Sabbats nicht abwarten können, weil sie wieder Korn verkaufen und die Käufer mit falschen Gewichten, überhöhten

Preisen und schlechter Ware betrügen wollen (Amos 8,5.6). Offensichtlich gab es schon damals – wie heute – Kaufleute, die einen Ruhetag als geschäftsschädigend ansahen. Diese prophetischen Worte wenden sich gegen die Neigung des Menschen, durch pausenloses Durcharbeiten Lebensqualität zu sichern oder zu steigern. Man meint, man könne es sich nicht leisten, einen Ruhetag einzuhalten. Die Wahrheit ist genau umgekehrt: Gerade in hektischen Zeiten benötigt der Mensch einen Ruhetag! Gott sorgt dafür, dass sich die Erde weiterdreht, auch wenn der Mensch eine Pause macht.

Anwendung: *Pausiere mit deinem Sorgen und vertraue auf Gottes Fürsorge!*

7. Wertschätzung der Arbeit

Den soeben entfaltenen Aspekt »Gegen die Sinnlosigkeit des pausenlosen Durcharbeitens« könnte man als Geringschätzung der Arbeit interpretieren. Der Sabbat als ein Tag, an dem man keine Arbeit tut, ist aber keine Herabsetzung der Arbeit, sondern deren Wertschätzung. Denn das Sabbatgebot beginnt jeweils mit der Aufforderung zur Arbeit »Sechs Tage sollst du arbeiten und all deine Arbeit tun« (2Mo 20,9; 5Mo 5,13). Gott gibt mit dem Sabbatgebot also auch der Arbeit eine Würde.

Das Judentum kennt eine viel höhere Wertschätzung der körperlichen Arbeit als das Griechentum, wo körperliche Arbeit nur etwas für die Sklaven ist. Gott wird in der Bibel anders als in vielen anderen Religionen sogar als ein arbeitender Gott vorgestellt, der bei der Erschaffung des Menschen sogar mit Dreck arbeitet (1Mo 2,7) und einen Garten pflanzt (1Mo 2,8). Und schon im Paradies erhalten die ersten Menschen einen Arbeits-

auftrag, »den Garten Eden zu bebauen und zu bewahren« (1Mo 2,15) – zu diesem Zeitpunkt noch ohne »Dornen und Disteln«. Das Alte Testament träumt nicht von einer Welt ohne Arbeit, einem »Schlaraffenland«, sondern von einer Welt ohne *vergebliche* Arbeit. Eine Welt, in der man Weinberge pflanzt und die Früchte selbst genießen kann, ohne Angst vor Raub haben zu müssen (Jes 65,21-23). Die israelische Glücksvorstellung ist der Israelit, der nach getaner Arbeit unter seinem Weinstock und unter seinem Feigenbaum sitzt (1Kön 5,5). Der Ruhetag bringt die sechstägige Arbeitswoche zum Abschluss (vergleiche obige Betrachtungen über die Schöpfungsrufe). Die Arbeit wird gerade darin gewürdigt, dass man eine Pause macht und sich über das Geschaffte freut. Wer pausenlos durcharbeitet, nimmt der Arbeit die Würde.

Anwendung: *Arbeite sechs Tage richtig und mach einen Tag richtig Pause!*

8. Ein Fest für den Herrn

Der Sabbat ist natürlich auch darin ein besonderer Tag, weil sich Israel zum Gottesdienst versammelt: »Sechs Tage soll man Arbeit tun; aber am siebten Tag ist ein ganz feierlicher Sabbat, eine heilige Versammlung« (3Mo 23,3a). Sabbatrufe bedeutete also nicht einen ganzen Tag Betruhe. Die gottesdienstliche Versammlung ist fester Bestandteil des Sabbats. Psalm 92 gibt einen Einblick in eine solche Lobpreisversammlung:

Ps 92,1 Ein Psalm. Ein Lied für den Sabbat.
2 Wie schön ist es, dem Herrn zu danken –
deinen Namen, du Höchster zu besingen.

3 Morgen für Morgen deine Gnade zu verkünden
und in den Nächten deine Treue,
4 zum Klang der zehnsaitigen Laute und der Harfe,
zum kunstvollen Spiel auf der Zither.

Die Vielzahl der Instrumente deutet an, dass viele Gläubige gemeinsam Gott loben. Manche Psalmen beschreiben das persönliche Zwiegespräch mit Gott, andere Psalmen beschreiben wie Psalm 92 die Versammlung der Gläubigen. Es ist klar: Beides gehört zum Glaubensleben. Das persönliche Zwiegespräch mit Gott ersetzt nicht die Teilnahme am Gottesdienst. Und der Ruhetag gibt Zeit für eine gottesdienstliche Versammlung.

Anwendung: Nimm am Gottesdienst teil, um in Gemeinschaft der Christen Gott zu begegnen, ihn zu loben und auf ihn zu hören.

9. Ein Tag der Freude

Wer die Berichte aus dem Neuen Testament liest, mag den Eindruck gewinnen, dass der Sabbat als mühsame Last wahrgenommen wurde, ein Tag, wo die Menschen durch viele Regelungen in ihrer Freiheit eingeschränkt waren. Diese Einschätzung bezieht sich wohl auf das Regelwerk, welches nach dem Babylonischen Exil zum Sabbat entwickelt wurde (siehe Seite 36). Gottes Absicht mit dem Sabbat war anders: Er soll ein Tag der Wonne, ein Tag der Lust sein. Jesaja 58,13.14a erinnert daran: »Wenn du deinen Fuß vom Sabbat zurückhältst, deine Geschäfte an meinem heiligen Tag zu treiben, und nennst den Sabbat eine Wonne [eine Lust!] und den heiligen Tag des Herrn ehrwürdig, und wenn du ihn ehrst, so dass du nicht deine Gänge machst, deinem Geschäft nachgehst und eitle Worte redest, dann wirst

du deine Lust am Herrn haben.« Wer den Sabbat ernst nimmt und ihn gerne ernst nimmt, wird auch seine Lust am Sabbat am Herrn haben!

Psalm 92 begründet das Gotteslob am Sabbat eben mit dieser Freude:

Ps 92,5 Denn du, Herr, bereitest mir Freude durch dein Wirken; ja, ich juble über alles, was du mit mächtiger Hand geschaffen hast.

6 Wie großartig ist doch dein Tun und Walten, Herr, unendlich tief sind deine Gedanken!

7 Ein Mensch ohne Verstand erkennt dies nicht, ein Dummkopf sieht das leider nicht ein.

Psalm 92 führt Beispiele auf, worüber man sich konkret freuen kann: über Gottes Gnade und Treue (Vers 3) und über die Werke seiner Hände (Vers 5b). Er greift somit die Aspekte »geschenkte Freiheit« (Abschnitt 2.3) und »Schöpfung« (Abschnitt 2.5) auf.

Anwendung: *Gestalte den Ruhetag als einen Tag der Freude! Freu dich über Schöpfung und Freiheit.*

10. Vorgeschmack auf die zukünftige Ruhe

Um den »Vorgeschmack auf die zukünftige Ruhe« zu verstehen, ist ein kurzer Blick in die Geschichte Israels hilfreich. Der Begriff »Ruhe« (*menuha*) meint im Alten Testament nicht nur die Sabbatruhe, sondern er beschreibt auch das Verlangen des Volkes, in einem zur Ruhe gekommenen Land in Frieden zu leben. So bezeichnet das Wort »Ruhe« manchmal einfach das Land

Kanaan (5Mo 12,9), das Ziel der Wanderung Israels nach dem Auszug aus Ägypten.

Weil das wandernde Volk Gott gegenüber ungehorsam ist, darf diese Generation nicht in das Gelobte Land ziehen, woran das schon erwähnte Psalm-Wort erinnert: »Schließlich schwor ich in meinem Zorn: Niemals sollen sie an meiner Ruhe teilhaben!« (Ps 95,11). Stattdessen müssen die Israeliten vierzig Jahre in der Wüste wandern. Erst die nächste Generation darf unter Josuas Führung in das »Land der Ruhe« ziehen (4Mo 14).

Wenn man nun genauer hinschaut, hat Israel in Kanaan zwar zeitweise Ruhe gehabt, aber diese war nie endgültig. Denn wirkliche Ruhe bedeutet auch Ruhe vor den Feinden (5Mo 12,10). Diese Ruhe hat Israel nur punktuell. Josua 21,44 bekennt zwar: »Und der Herr verschaffte ihnen Ruhe ringsumher, ganz wie er es ihren Vätern geschworen hatte.« Aber danach kommt der im Richterbuch beschriebene ständige Kampf mit den Philistern.

Schließlich erweist sich König David als der große Befreier von den Philistern und Gott verschafft wieder Ruhe (2Sam 7,1.11). David möchte aus Dankbarkeit nun für Gott – bzw. für die Bundeslade als Gottes Thron – ein »Haus der Ruhe« bauen. Aber Gott lehnt dieses Vorhaben ab, weil David als Kriegsherr zu viel Blut vergossen hat (1Chr 22,8). Stattdessen verheißt Gott ihm einen Sohn, dessen Herrschaft von Ruhe geprägt ist: »Siehe, ein Sohn wird dir geboren werden, der wird ein Mann der Ruhe sein, denn ich werde ihm Ruhe schaffen vor allen seinen Feinden ringsum. Denn Salomo wird sein Name sein, und Frieden und Ruhe werde ich Israel geben in seinen Tagen« (1Chr 22,9). Deshalb soll auch erst Davids Sohn das »Haus der Ruhe« für die Bundeslade bauen. Gott will sich erst dann einen Ruheplatz für sich erwählen, wenn sein Volk Ruhe gefunden hat (5Mo 12,11).

»Josua, David und Salomo: von allen kann man sagen, dass zu ihren Zeiten Gott dem Volke Ruhe gegeben habe.«²⁴ Salomo gilt als der »Mann der Ruhe«. Seine Herrschaft war die goldene Zeit für Israel, geprägt von Ruhe und Sicherheit: »Und Juda und Israel

wohnten in Sicherheit, jeder unter seinem Weinstock und unter seinem Feigenbaum, von Dan bis Beerscheba alle Tage Salomos« (1Kön 5,5). So kann Salomo bei der Tempeleröffnung dankbar beten: »Gepriesen sei der Herr, der seinem Volk Israel Ruhe gegeben hat, nach allem, was er geredet hat!« (1Kön 8,56a) und Gott zu seinem Ruheplatz einladen: »Und nun, mach dich auf, Herr, Gott, zu deiner Ruhe, du und die Lade deiner Kraft« (2Chr 6,41a). Wo Gottes Volk Ruhe hat, wählt auch Gott die Ruhe, und wo Gott ruht, findet auch sein Volk Ruhe.

Aber Israel verliert diese Ruhe schon bald wieder wegen wiederholten Ungehorsams Gott gegenüber (1Kön 11). Das israelische Reich wird nach Salomos Tod im Jahre 925 v. Chr. geteilt in ein Nordreich und ein Südreich (1Kön 12). Nordreich und Südreich landen nacheinander im Exil, das Nordreich 722 v. Chr. nach Assur (2Kön 17), das Südreich 130 Jahre später nach Babylon (2Kön 25; 586 v. Chr. Zerstörung von Jerusalem). Das Volk im Exil sehnt sich verständlicherweise nach der »Ruhe«, nach einem Land, wo man vor Feinden geschützt ist.

Diese Sehnsucht greift das Buch Jesaja in seinem letzten Hauptteil auf. Die Jesaja-Kapitel 56-66 beschreiben das zukünftige Zion, den »neuen Himmel und die neue Erde« (Jes 65,17), ein Reich, wo das Volk zur Ruhe kommt. Es verheißt eine Zeit, wo keiner Angst haben muss, aus dem Haus vertrieben zu werden, das er selbst gebaut hat: »Sie werden Häuser bauen und bewohnen und Weinberge pflanzen und ihre Frucht essen. Sie werden nicht bauen und ein anderer bewohnt, sie werden nicht pflanzen, und ein anderer isst« (Jes 65,21.22a). Man spürt die wehmütige Erinnerung an die Ruhe unter König Salomo! Bedingung für das zukünftige Heil ist die Erfüllung des Sabbatgebotes, und auch der Nichtisraelit wird in Gottes Bund mit Israel aufgenommen, wenn er den Sabbat hält (Jes 56,2-8). In der kommenden Heilszeit wird dann für jeden Neumond und jeden Sabbat eine Wallfahrt von Menschen aus allen Völkern nach Zion erwartet (Jes 66,23).

Die Verbindung vom prophezeiten Friedensreich zum Sabbat ist zweierlei: Einerseits ist die Verwirklichung des Friedensreichs an das Halten des Sabbatgebotes geknüpft, was später zu dem jüdischen Spruch führt: »Wenn die Israeliten auch nur einen Sabbat, wie es sich gehört, beachteten, so käme der Sohn Davids.«²⁵ Andererseits gilt: *Jeder Sabbat bietet einen Vorgeschmack auf die zukünftige Ruhe.*

Der Brief an die Hebräer im Neuen Testament nimmt die bei den Juden vorhandene Sehnsucht nach Ruhe und die Erkenntnis auf, dass Josua sie doch nicht zur endgültigen Ruhe geführt hat: »Denn wenn Josua sie in die Ruhe gebracht hätte, würde Gott nicht danach von einem anderen Tag geredet haben. Also bleibt noch eine Sabbatruhe dem Volk Gottes übrig« (Heb 4,8.9). Hier wird an ein Versprechen erinnert, das noch nicht eingelöst ist. Offenbarung 21 und 22, die letzten beiden Kapitel der Bibel, geben einen Eindruck von dieser zukünftigen und endgültigen Sabbatruhe bei Gott, wo es keine Trauer und keinen Schmerz geben wird. So darf jeder Ruhetag ein kleines Vorspiel auf die Zeit sein, in der alle Tränen abgewischt werden.

Anwendung: *Genieße am Ruhetag den Vorgeschmack auf die zukünftige, endgültige Ruhe bei Gott, wo es keine Trauer und keinen Schmerz mehr geben wird.*

Die folgende Tabelle fasst Kapitel 2 zusammen:

Aspekte des Sabbats im AT	mit einer Anwendung für Christen
1. Ein ganz besonderer Tag	Behandle den Ruhetag als einen ganz besonderen Tag!
2. Zeichen einer besonderen Beziehung	Freue dich darüber, dass Gott mit dir eine besondere Beziehung haben will, und nutze den Ruhetag, um diese Beziehung zu pflegen.
3. Erinnerung an Befreiung und Erlösung	Lebe den Ruhetag als befreiter Mensch! Erwähne dich an die Erlösung durch Jesus Christus.
4. Schutz der abhängigen Arbeitskräfte	Gönne auch anderen am Ruhetag Ruhe.
5. Nachahmen der Schöpfungsruhe Gottes	Ahme am Ruhetag Gottes Schöpfungsruhe nach, freue dich über Geschaffenes und Geschafftes.
6. Sinnlosigkeit des pausenlosen Durcharbeitens	Pausiere mit deinem Sorgen und vertraue auf Gottes Fürsorge.

7. Wertschätzung der Arbeit	Arbeite sechs Tage richtig und mach einen Tag richtig Pause.
8. Ein Fest für den Herrn	Nimm am Gottesdienst teil, um in Gemeinschaft der Christen Gott zu begegnen, ihn zu loben und auf ihn zu hören.
9. Ein Tag der Freude	Gestalte den Ruhetag als einen Tag der Freude! Freu dich über Schöpfung und Befreiung.
10. Vorgeschmack auf die zukünftige Ruhe	Genieße am Ruhetag den Vorgeschmack auf die zukünftige, endgültige Ruhe bei Gott, wo es keine Trauer und keinen Schmerz mehr geben wird.

Tabelle 1: Zehn Aspekte des Sabbats aus dem Alten Testament