

Das Ende der Rastlosigkeit – Sabbatruhe

New York – die Stadt, die niemals schläft. Frank Sinatra hat sie besungen, und damit den ständigen Betrieb, die Ruhelosigkeit, den Lärm und darin eine eigenartige Faszination.

Faust, die Figur aus Goethes grösstem Drama, ist jemand, der nicht zur Ruhe kommt, er hat alles studiert, ist dauernd unterwegs, er will verhindern, dass es ihm passiert, was ihm am Ende doch passiert: Er steht am Meeresstrand, die Sonne versinkt im Meer und er sagt zum Augenblick: Verweile doch – du bist so schön!! Rastlos in einer rasend schnellen Welt leben wir. Wir sind getrieben, von Arbeit und Terminen. Letzte Woche war ich beim Augenarzt, und ich bemerkte: ie hätten heute viel los in der Praxis – in drei Behandlungsräumen gleichzeitig mit Patientin beschäftigt zu sein. Und die Antwort: das sei nur der ganz alltägliche Wahnsinn.

Und weil wir alle so eingefangen sind, Hetze, Betrieb und Ruhelosigkeit auch zu unserem ganz alltäglichen Wahnsinn gehören, hat sich die Netzwerkleitung entschieden, darüber nachzudenken, wie man aus diesem Hamsterrad aussteigen könnte. Aussteigen aus der Rastlosigkeit zum Wohl von Körper, Seele und Geist. Das Ende der Rastlosigkeit. Dieses Thema wird uns in den nächsten vier Wochen begleiten; dabei haben wir folgende Unterthemen: Einfachheit, Entschleunigung, Stille und Sabbat. Wir beginnen heute mit dem Sabbat. Es ist für uns die Einladung, ganz bewusst eine Pause einzulegen – nicht nur eine 5-minütige Kaffeepause, sondern einen ganzen Tag Pause. Das hebräische Verb schabbat bedeutet: aufhören etwas zu tun, ruhen.

Im Schöpfungsbericht lesen wir:

1. Mose 2,3: Gott segnete den siebten Tag und heiligte ihn, denn an ihm ruhte Gott von all seinem Werk, das er durch sein Tun geschaffen hatte.

An diesem Vers sind drei Punkte wichtig: a) Gott ruhte. Nach dem Schöpfungs-werk ruht Gott. Gott macht Pause. b) Gott heiligt diesen Tag; das heisst, Gott sondert einen Tag aus ganz speziell für sich. c) Gott segnet ihn. Auf diesem Tag liegt ein besonderer Segen Gottes. Gesegnet sind im Schöpfungsbericht die Tiere und die Menschen: Gesegnet mit dem Gebot sich Fortzupflanzen, sich zu vermehren. Der Ruhetag ist gesegnet, er soll für Mensch und Tier fruchtbar werden.

Dann begegnet uns in der Bibel der siebte Tag, der Sabbat in den 10 Geboten.

Denke an den Sabbattag und halte ihn heilig.

Sechs Tage sollst du arbeiten und all deine Arbeit tun; der siebte Tag aber ist ein Sabbat für den HERRN, deinen Gott. Da darfst du keinerlei Arbeit tun, weder du selbst noch dein Sohn oder deine Tochter, dein Knecht oder deine Magd noch dein Vieh oder der Fremde bei dir in deinen Toren.

Denn in sechs Tagen hat der HERR den Himmel und die Erde gemacht, das Meer und alles, was in ihnen ist, dann aber ruhte er am siebten Tag. Darum hat der HERR den Sabbattag gesegnet und ihn geheiligt. (2. Mose 20,8-11)

Und im 5. Mose 5: Halte den Sabbattag, und halte ihn heilig, wie der HERR, dein Gott, es dir geboten hat.

Sechs Tage sollst du arbeiten und all deine Arbeit tun; der siebte Tag aber ist ein Sabbat für den HERRN, deinen Gott. Da darfst du keinerlei Arbeit tun,

Und denke daran, dass du Sklave gewesen bist im Land Ägypten, und dass der HERR, dein Gott, dich von dort herausgeführt hat mit starker Hand und ausgestrecktem Arm. Darum hat dir der HERR, dein Gott, geboten, den Sabbat zu halten. (5. Mose 5, 12-15)

Zweimal werden die 10 Gebote aufgeführt. Und auch hier sind die Unterschiede bemerkenswert.

Im 2. Mosebuch ist Israel am Berg Sinai. Sie sind gerade aus Ägypten gekommen. Gott gibt ein Gebot mit einer langen Begründung. Es beginnt nicht mit «Du sollst...» sondern mit der Einladung: Danke... erinnere dich und halte den Tag für etwas Besonderes. Es ist Pause, niemand darf arbeiten, schöpferisch tätig sein.

Warum: Weil Gott selbst geruht hat und diesen Tag gesegnet und geheiligt. Wir sollen also wie Gott ruhen und Atem schöpfen. Heute ist Pause.

Im 5. Mosebuch ist die Situation eine andere. In Israel ist eine ganze Generation gestorben. 40 Jahre sind vergangen, man steht am Jordan und ist im Begriff hinüberzugehen und das verheissene Land in Besitz zu nehmen.

Nun beginnt das Gebot mit dem Befehl: Halte den Sabbat! Und am Schluss kommt eine ganz andere Begründung, warum an diesem Tag nicht gearbeitet werden soll: Es ist eine Erinnerung an die Sklaverei. Die Erinnerung an das Ende der Ausbeutung. Der Ruhetag ist ein Tag des Widerstandes, des Protestes. Du bist zu Sklavenarbeit gezwungen gewesen 7

Tage die Woche 12 Monate im Jahr. Gott hat dich befreit und dir Ruhe und Atem verschafft. Gott will, dass du zur Ruhe kommst und Zeit hast neu Atem zu schöpfen.

Im Laufe der Jahrhunderte haben die jüdischen Rabbiner dann ganz penibel bestimmt, was man am Sabbat tun darf und was nicht; was ist Arbeit und was nicht. Was Jesus am Sabbat tat, war definitiv Arbeit. In solch einer Diskussion sagte dann Jesus einmal:

Der Sabbat ist um des Menschen willen geschaffen, nicht der Mensch um des Sabbats willen. (Markus 2,27)

Den ersten Teil des Satzes müssen wir heute hören und zu Herzen nehmen: Der Sabbat – der Tag der Ruhe und der Pause – ist von Gott für den Menschen eingerichtet. Er soll dem Menschen dienen.

Wir haben den Sonntag – ja das ganze Wochenende. Wir haben frei – aber wie leben wir diese Tage? Am Samstag wird Haushalt und Einkauf getätigt, geputzt und alle Arbeit nachgeholt, die liegen geblieben ist. Und am Sonntag: ist es ein Ruhetag? Oder ist er randvoll mit Aktivitäten, voll mit Leistung. Wie erholt bist du an Körper, Seele und Geist am Montagmorgen?

Jesus hat man zwar beschuldigt, den Sabbat nicht zu halten. Aber wenn du die Evangelien liest, wirst du sehen, dass Jesus sehr diszipliniert Zeiten der Stille und der Erholung, Zeiten des Gebetes hatte. Gott hat den Sabbat für den Menschen geschaffen. Es gehört zu unserem Lebensrhythmus einen Ruhetag zu haben. Ohne ihn gehen wir zu Grund. Der Sabbat – der Ruhetag – ist ein Geschenk Gottes an uns. Wenn wir heute den Sonntag für

heilig halten, dann als Erinnerung an die Auferstehung Jesu.

Der Ruhetag ist also in der Schöpfungsordnung verankert in Analogie zur Ruhe Gottes. Es ist eine Pause, ein Atemschöpfen. Der Hebräerbrief spannt dann den Bogen noch weiter. Für ihn ist die Sabbatruhe nicht nur ein Gedenken an die Schöpfung und ein Widerstand gegen Ausbeutung, er verbindet damit auch die Erwartung des Heil in Christus zu erreichen und die endzeitliche Erwartung, indem sich die Kirche auf das Reich Gottes zubewegt.

Der Hebräerbrief hält fest, Israel sollte im Land der Verheissung zur Ruhe kommen. Gott gibt das Land, Frieden und Sicherheit – Ruhe! Aber Israel ist nie wirklich zur Ruhe gekommen, weil sie die Ordnungen Gottes nicht gehalten haben. Die Verheissung zur Ruhe zu kommen hat sich also noch nicht erfüllt.

Wir erinnern uns an den Heilandsruf Jesu: Kommt her zu mir alle, die mühselig, beladen bedrängt seid, ich will euch erfrischen, nehmt mein Joch auf, lernt von mir und ihr werdet Ruhe finden.

Wir sollen von Jesus lernen, um zur Ruhe zu kommen. Da geht es nicht um Techniken, sondern um das Bejahen von Gottes Schöpfungsordnung.

Weil Israel noch nicht zur Ruhe gekommen ist, - weil die Vollendung noch aussteht, folgert der Hebräerbrief:

Also steht dem Volk Gottes eine Sabbatruhe noch aus. Denn wer in seine Ruhe eingegangen ist, hat auch selbst Ruhe von seinen Werken gefunden, wie Gott von den seinen. Bemühen wir uns also, in jene Ruhe einzugehen, damit keiner zu Fall komme nach demselben Muster des Ungehorsams. (Hebräer 4,9-11)

Im ganzen Kapitel 4 kommt immer wieder das Wort «Ruhe» vor; jedoch «Sabbatruhe» im ganzen NT nur ein einziges Mal. Es ist also mehr als nur eine Pause, ein erholsamer Unterbruch. Der Sabbat und seine Bedeutung vom Alten Bund her als Kennzeichen des besonderen, geheiligten Volkes Gottes weisen auf Gott als Schöpfer hin. Hinzu kommt die Bedeutung des Neuen Bundes, das Eingehen in eine andere Ruhe durch Christus. Es sind drei Ideen miteinander verbunden: Die verheissene Ruhe für Israel vor seinen Feinden – die noch nicht erreicht ist; der wöchentliche Sabbat – Ruhetag und die geistliche Ruhe durch Christus.

Nach diesem Ruhem in Christus sollen wir uns ausstrecken, darum sollen wir uns bemühen und der Weg dorthin geht über den wöchentlichen Ruhetag.

Das Ende der Rastlosigkeit haben wir noch nicht erreicht. Wir wünschen uns aber aus dem täglichen Stress herauszufinden. Wir wünschen uns ein Ende der Unzufriedenheit. Tief in unseren Herzen wissen wir: wir finden es nur bei Jesus. Augustin sagte: Unruhig ist unser Herz in uns – bis es Ruhe findet in dir.

Wir haben diesen Tag der Pause, diesen Tag des Widerstands gegen Stress und Druck. Wir müssen diesen Ruhetag nur dementsprechend würdigen. Das bedeutet Jesus folgen und von ihm zu lernen. Er verheisst und er schenkt Ruhe.

Da sind viele Dinge, Ereignisse, Begegnungen, die unsere Seele ausfüllen und gleichzeitig auslaugen. Aengste, Befürchtungen, Verletzungen, Streit. Wir können das alles mit Betriebsamkeit, mit Vergnügen, mit sportlichen Leistungen überdecken, ausblenden. Früher oder später holt uns das alles wieder ein und wir brechen zusammen.

Jesus spricht das alles an. Er urteilt und verurteilt nicht. Er benennt nur ganz klar, was uns an Leib, Seele und Geist krank macht. Er lädt uns ein zur Pause mit ihm. Und in seiner Gegenwart werden wir heil.

Kommt zu mir, all ihr Geplagten und Beladenen: Ich will euch erquicken. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin sanft und demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele. (Matthäus 11,28)

Ruhe finden bei Jesus, das ist Erfüllung des Lebens.

Aus der Tretmühle der Rastlosigkeit aussteigen – ein Schritt in diese Richtung ist für sich selber konsequent einen Ruhetag einhalten. Dazu musst du dich entschliessen. Jesus lädt dich ein, bei ihm zur Ruhe zu kommen.

Amen.

Rainer Ebeling