



LEBEN NACH GOTTES RHYTHMUS: DER SABBAT

LARS JAENSCH

EIN RHYTHMUS ZWISCHEN ARBEIT UND RUHE

Seit vielen Jahren pflegen wir eine lieb gewordene Tradition. Viele christliche Kirchen aus Städten und Orten in aller Welt treffen sich am Anfang jeden Jahres eine Woche lang zum gemeinsamen Gebet. Besser kann man ein Jahr gar nicht starten. Auch in Kiel beteiligen sich mehr als ein Dutzend Kirchen und Gemeinden an dieser internationalen Gebetswoche der Weltweiten Evangelischen Allianz. Die Treffen stehen dabei immer unter einem gemeinsamen Motto. In diesem Jahr dreht sich alles um das biblische Thema: Sabbat - Leben nach Gottes Rhythmus.

Sabbat - fragst du dich jetzt vielleicht - was ist das denn? Vielen ist heute eher der Begriff Sabbatical geläufig. Damit ist eine gewisse Auszeit im Beruf gemeint. Ein unbezahlter Sonderurlaub, der meist für eine Neuorientierung oder Neuausrichtung genutzt wird. Ein Sabbatical ist also mehr als einfach nur ein paar freie Tage. Es geht hier um ganz besondere, heilige Tage. Heilig bedeutet ja einfach: für einen ganz bestimmten Zweck beiseite legen, es vom Profanen, also dem Gewöhnlichen, dem Alltagstrott trennen. Der Sabbat - der Ruhetag - ist der siebte Tag der Woche. Er ist ein ganz besonderer, ein heiliger Tag für die Juden. Der Sabbat beginnt jeweils am Freitag mit Sonnenuntergang und dauert bis zum Sonnenuntergang am Samstag, da der Tag nach dem jüdischen Kalender mit dem Abend beginnt.

Leben nach Gottes Rhythmus - ist ja das Motto der Gebetswoche. Und genau darum geht es. Leben, so wie Gott, der Schöpfer es sich gedacht hat. Der Sabbat ist eindeutig, auch wenn wir ihn meist wenig thematisieren, ein großes Herzensanliegen Gottes. Nach der Erschaffung der Welt legte er selbst auch einen Ruhetag ein und gab so einen Rhythmus zwischen Arbeiten und Ruhen vor:

Leben nach Gottes Rhythmus - ist ja das Motto der Gebetswoche. Und genau darum geht es. Leben, so wie Gott, der Schöpfer es sich gedacht hat. Der Sabbat ist eindeutig, auch wenn wir ihn meist wenig thematisieren, ein großes Herzensanliegen Gottes. Nach der Erschaffung der Welt legte er selbst auch einen Ruhetag ein und gab so einen Rhythmus zwischen Arbeiten und Ruhen vor:

1. MOSE 2,2-3 Am siebten Tag hatte Gott sein Werk vollendet und ruhte von seiner Arbeit. Darum segnete er den siebten Tag und sagte: »Dies ist ein ganz besonderer, heiliger Tag! Er gehört mir.«

Hier können wir schon die zentral wichtigen Aspekte des Sabbatgebotes erkennen: Dieser besondere Tag, der letzte Tag der Woche sollte einerseits der Ruhe und Erholung dienen. Andererseits ist es ein Tag, der die persönliche Beziehung zwischen Gott und Menschen zum Ausdruck bringen sollte. Der Sabbat ist also ein Tag, der für die Gemeinschaft zwischen Gott und Mensch reserviert ist.

Für diesen Rhythmus zwischen Arbeit und Ruhe, zwischen Zupacken und Loslassen, zwischen fleißigem Tun und entspanntem Sein ist Gott selbst also das Vorbild. Und diesen gesunden Lebensrhythmus - heute würde man wohl „Work-Life-Balance“ dazu sagen, hat Gott auch für sein Volk, seine Menschen festgelegt. Die biblische Grundlage dafür finden wir in 2. Mose 31. Der Ruhetag, der Sabbat ist eine klare Anweisung Gottes an Israel - das erwählte Volk Gottes:

2. Mose 31,13 Beachtet bei aller Arbeit stets meinen Ruhetag! Ich habe den Sabbat eingesetzt als Zeichen für den Bund zwischen mir und euch in allen kommenden Generationen. Daran sollen alle anderen erkennen, dass ich der Herr bin, der euch als sein heiliges Volk ausgesondert hat.

Aus diesem Grund ist der Sabbat auch von so entscheidender Bedeutung für das Volk Israel. Er ist ein ewiger, heiliger Bundesschluss zwischen Gott und Israel, ein Zeichen der besonderen Bundesbeziehung zwischen beiden. Dieses Zeichen, ein arbeits - loser Tag in der Woche erinnert daran, dass der Herr der Gott Israels ist und das Gott Israel als sein Volk, als seine Familie, als Söhne und Töchter ansieht. Nicht umsonst wurde das Sabbatgebot ja dann auch Teil der Zehn Gebote, die Gott seinem Volk mit auf den Weg gab:

2. Mose 20,8-10 Halte den Ruhetag (Sabbat) in Ehren, den siebten Tag der Woche! Er ist ein heiliger Tag, der dem Herrn gehört. 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.



RUHE VS. SKLAVEREI

Das Gegenbild zum Sabbat ist daher die Sklaverei, der das Volk Israel einst in Ägypten ausgesetzt war. Die Juden wurden in Ägypten dieser Sabbat-Ruhe beraubt. Als Sklaven mussten sie sich unaufhörlich, an sieben Tage in der Woche und rund um die Uhr, also ohne eine Ruhepause, für den Pharao abrackern. Sklaverei ist mehr als nur Gefangenschaft. Sie ist die totale Unterwerfung und Ausbeutung der Arbeitskraft und des Leistungsvermögens eines Menschen. Der Mensch selbst zählt ... nichts. Doch so hatte Gott sich das Leben für uns Menschen nicht vorgestellt.

Er erlöste daher sein Volk vom Frondienst führte sie aus Ägypten heraus in die Freiheit. Dort formte er aus ihnen die Familie, das Volk Gottes. Der Sabbat erinnert nun die Juden in aller Welt daran, was ihre tiefste Identität ist: Wir sind Gottes geliebte und auserwählte Nation, das Volk Israel. Und genau das ist letztlich auch die zentrale Botschaft des Sabbat: Gott erlöst die unterjochte und versklavte Menschheit und macht aus ihnen geliebte und ausgewählte Söhne und Töchter.

Nun, sagst du vielleicht: „Wie ein Sklave fühle ich mich auch manchmal! Wenn ich da nur an all' den Stress und Druck an der Arbeit denke oder an all' die Ansprüche, die mein Umfeld und meine Familie ständig an mich stellen. Jeder zerrt in eine andere Richtung, jeder will ständig was von mir! Ich wäre auch so gerne ein Sohn, eine Tochter Gottes - leider gehöre ich aber nicht zum Volk Israel“.

Ich habe eine gute Nachricht für dich. Es gibt auch für dich und mich eine göttliche Chance, eine „Sabbatruhe“, in die wir eingehen können. Im Neuen Testament, wird der Gott anscheinend wirklich sehr wichtige Gedanke des Sabbat nochmals aufgegriffen und ein weiterer Aspekt hinzugefügt, der aufzeigt, um was es Gott geht:

*HEBRÄER 4,9-11 Es ist also noch eine **Sabbatruhe** vorhanden für das Volk Gottes. Wer zu **dieser Ruhe gefunden hat, wird von aller seiner Mühe ausruhen können, so wie Gott am siebten Schöpfungstag von seinen Werken ruhte. Wir wollen also alles daransetzen, zu dieser Ruhe zu gelangen!***

INNERE UND ÄUßERE ANTREIBER

Sabbat bedeutet nach diesen Worten: Ich komme zur Ruhe von meinen eigenen Werken. Anders ausgedrückt: Gott selbst möchte uns Freiheit von einem immer nur leistungsorientierten Lebensstil schenken. Sabbat bedeutet die Erlösung von inneren und äußeren Antreibern, die uns das Leben schwer machen. Identifizieren wir einmal kurz solche inneren Sklaventreiber, die uns zum funktionieren nötigen und uns stets vor sich hertreiben.

- **Sei stark und unabhängig.** Darin liegt deine Sicherheit. Wer sich auf andere verlässt, der ist verlassen!
- **Sei perfekt.** Du darfst dir ja keine Fehler erlauben! Nur so bekommst du Anerkennung. Sonst denkt jeder, du bist ein Versager.
- **Sei unterwürfig:** Mach es allen recht, sei stets zu Diensten und immer freundlich. Sage immer ja, wenn man dich um etwas bittet. Dann bekommst du Zuwendung und Beachtung.
- **Bleibe stets in Bewegung,** sei schnell und umtriebig: Nimm' alles mit, gönne dir keine Pause, sonst verpasst du etwas. Wer rastet, der rostet. Nur so kannst du beweisen, wie wichtig und unabkömmlich du bist.
- **Sei fleißig.** Nur ja keine Faulheit vorschützen. Streng dich einfach mehr an. Ohne Fleiß kein Preis! Erfolg ist alles!

Kennst du solche Sätze? Ich denke, jeder kennt auf die eine oder andere Art diese inneren Antreiber, die einen immer durch schlechtes Gewissen vor sich hertreiben und „Leistung, Leistung, Leistung“ rufen. Aber stets bleibt am Ende des Tages immer nur das irgendwie dumpfe Empfinden: Ich war nicht gut genug. Ich hab' nicht genug getan.

Auf diese Weise stehen wir ständig unter Strom und machen uns pausenlos Stress. Das stetige „Höher, Schneller, Weiter“ aber hetzt uns auf Dauer nur zu Tode. Die ständige Selbstopтимierung macht uns zu Sklaven eigener oder fremder Ansprüche - zu Getriebenen ohne Rast und Ruhe. Und ja, ganz gewiss gibt es dies auch in einem fromm-religiösen Gewand.

Obenauf kommen dann auch noch die schweren Lasten, die uns bedrücken, uns ausbremsen und müde machen. Ich nenne mal einige dieser Lasten: Enttäuschungen, Unvergebenheiten, Bitterkeit, Ängste und Sorgen. All' das beunruhigt, raubt uns die Ruhe. So aber hat Gott sich unser Leben ganz und gar nicht



vorgestellt. Kann da bitte mal jemand die Pausetaste drücken? Ja gerne, denn Gott hat uns diesen Pause geschenkt, es ist der Sabbat. Ich denke, an dieser Stelle wird es schon sehr klar, dass es beim Sabbat nicht einfach nur um das ritualisierte, gesetzestreue und pflichtschuldige Einhalten eines religiösen Gebotes geht! Du kannst dich ja auch sklavisch an ein Sabbatgebot halten und mit anderen darüber streiten, welcher Tag es denn sein müsse ... Aber das geht völlig an dem vorbei, was Gottes Intention war und ist. Es geht um eine Sabbatruhe für Söhne und Töchter, in der der Stock, der Treiberstachel zerbrochen wurde und die anpeitschende Stimme des Treibers aufgehört hat, dich wie einen Sklaven beständig zu hetzen.

Erlösung bedeutet, dass Gott selbst seine Hand zu dir ausstreckt und sagt: „Komm!“, dich dann in diesen Raum der Ruhe stellt und dir dort einen völlig anderen Rhythmus, seinen himmlischen Lebensrhythmus beibringt. Die Bibel nennt das auch: ein Leben aus Gnade und Glauben. In der Sabbatruhe der Gegenwart Gottes lernt

- **der Perfektionist**, dass er Fehler machen darf und das nicht immer alles picobello sein muss,
- **der Hektiker**, dass sich die Welt auch ohne ihn dreht,
- **das Arbeitstier**, dass es völlig OK ist, einfach einmal ganz relaxt am Meer zu sitzen und das Leben zu genießen,
- **Everybody's Darling**, dass Gottesfurcht frei von Menschenfurcht macht - und dass wir für niemanden der Erlöser sein müssen,
- **der Kraftprotz**, dass Gottes Kraft unendlich viel größer ist und er auch einmal schwach sein darf - ohne dass alle lachen.

DAS GUTE TEIL ERWÄHLEN

Söhne und Töchter - statt Getriebene und Sklaven. Wieviel Wert, Würde und Gelassenheit kommt in unser Leben, wenn wir dies entdecken. Oder um es mit den Worten von Jesus zu sagen: „Du hast das gute Teil erwählt!“ Die Ereignisse rund um dieses Zitat kannst du in Lukas 10,38-42 nachlesen. Jesus war - als er eines Tages durch ein Dorf zog - von einer Frau namens Martha zum Essen eingeladen worden. Diese Frau lebte dort mit ihrer Schwester Maria und wohl auch dem Bruder Lazarus. Die beiden Schwestern hatten für Jesus und seine Jünger extra ein besonders leckeres Essen gekocht. Als alle satt waren, machten es sich die Gäste noch bequem - um noch ein wenig gemütlich miteinander zu plaudern aber besonders, um etwas von Jesus zu hören. Ich meine, wann hat man schon einmal so einen prominenten Gast im Haus? Genau für diesen Moment hatte Martha ja Jesus zu sich eingeladen. Gespannt nimmt sie also zu den Füßen von Jesus Platz, um ihm zuzuhören - und winkt ihre Schwester Maria herzu, die dann auch dort Platz nimmt (V.39).



Kaum aber hatte Jesus angefangen, etwas vom Reich Gottes zu erzählen, da fiel Martha siedend heiß das Dessert, die Salzstangen, der Kaffee und die kalten Getränke ein. Sie wurde ganz rot - wie unhöflich aber auch, die Gäste so schlecht zu behandeln und auf dem Trockenen sitzen zu lassen. Diese Gedanken lenkten sie so ab, dass sie Jesus gar nicht mehr zuhören konnte. Innerlich ganz unruhig sprang sie hastig auf und lief eilends in die Küche. Die Bibel sagt von ihr:

*LUKAS 10,40 Marta aber war sehr **beschäftigt** mit vielem Dienen!*

Wortwörtlich steht dort eigentlich: „Sie wurde abgezogen durch Vieles!“ Ihre inneren Antreiber machten ihr zu schaffen. Ihr Selbstbild, ihre Identität war nicht die einer Tochter Gottes, sondern das einer Dienerin. Als Martha mit dem vollen Tablett mit den Getränken und dem Knabberzeug zurückkam - etwas empört, dass ihre Schwester ihr nicht zur Hand ging - da bemerkte Jesus ihre innere Unruhe und sprach sie darauf an:

*LUKAS 10,41+42 Marta, Marta! Du bist **besorgt** und **beunruhigt** um viele Dinge. Nur eines aber ist wirklich wichtig und gut!*

Martha hatte also drei innere Antreiber und Einheizer: Sie war immer beschäftigt, stets besorgt und ständig beunruhigt. So hätte es vielleicht auch in ihrem Arbeitszeugnis gestanden. Ihre Schwester Maria hingegen lebte, im besten Sinne, ganz im Augenblick. Eben noch hatte sie zusammen mit ihrer Schwester gekocht, den Tisch gedeckt und das Essen aufgetragen - sie liebte das einfach. Als sie sich aber auch hingesetzt hatte, war sie ganz Ohr und genoss diesen Moment der Sabbatruhe zu den Füßen von Jesus. Alles hat seine Zeit: Als sie diente, da tat sie es mit ganzem Herzen; als sie Jesus zuhörte, da war sie auch darauf ganz fokussiert. Daher sagte Jesus dann auch über sie:

*LUKAS 10,42 Maria hat **das gute Teil erwählt**, das nicht von ihr genommen werden wird.*

„Sie hat das gute Teil erwählt ...“. Maria hatte erfasst, um was es Gott im Kern geht - und was er seinem Volk mit dem Sabbatgebot vermitteln möchte: Ich bin mehr als das, was ich mache und leiste. Meine Identität und Würde liegt von A-Z darin, dass ich - ganz unverdient - ein geliebtes Kind Gottes bin. Ich bin eingeladen, im Rhythmus Gottes zu leben, mich auf seinen Rhythmus einzulassen - mit ihm durchs Leben zu tanzen.

Wir aber sind häufig wie Martha, so beschäftigt, besorgt und beunruhigt, also abgelenkt und abgezogen durch vielerlei Dinge. Warum ist das so? Wir versuchen durch eigenes Abmühen, durch Fleiß und Einsatz, Anerkennung zu finden - und so - hoffentlich die Würde und den Wert von Söhnen und Töchtern zu erlangen. Aber gefühlt leisten wir nie genug. Letztlich bleiben wir dadurch doch nur Sklaven der inneren Antreiber. Gott aber sagt: Anders herum wird ein Schuh draus! Du musst nicht wie ein Sklave leben, um dann hoffentlich einmal als Sohn / als Tochter anerkannt zu werden. Ich mache dich zu meinem geliebten Sohn, meiner Tochter. Ich habe Wohlgefallen an dir gefunden.

*SPRÜCHE 10,22 **Der Segen des Herrn allein macht den Menschen reich. Durch eigene Sorge, eigenes Abmühen kann er nichts hinzufügen.***

DEN PAUSENKNOPF DRÜCKEN

Es ist ein riesiger Unterschied, ob ich etwas tue - um geliebt zu werden. Oder ob ich etwas tue, weil ich geliebt bin und mich geliebt weiß! Mit der von Gott für uns gesetzten Sabbatruhe erhalten wir Frieden ... und die großartige Chance, uns nicht länger allein durch unsere Arbeit und Leistung zu definieren. Wir treten mal einen Schritt zurück, gewinnen Distanz zu unserer Arbeit, zum Leistungsdruck, zu unserer getriebenen Umtriebigkeit - und finden gerade so neue Nähe zu Gott.

*HEBRÄER 4,9-11 **Es ist also noch eine Sabbatruhe vorhanden für das Volk Gottes. 10 Wer zu dieser Ruhe gefunden hat, wird von aller seiner Mühe ausruhen können, so wie Gott am siebten Schöpfungstag von seinen Werken ruhte. Wir wollen also alles daransetzen, zu dieser Ruhe zu gelangen!***

Deinen wahren Wert als Mensch erfährst du aus der Beziehung mit Gott. Und deine Würde bekommst du - als sein Sohne oder seine Tochter in dieser Welt, wenn du dich auf seinen Rhythmus einlässt. „Wie kann ich nun in diese Ruhe Gottes eingehen“ (9x finden wir in Hebräer 3+4 diesen Begriff), so fragst du dich vielleicht? Nun, es beginnt - und da sind wir wieder beim Thema Sabbat - immer dort, wo du innehältst und dir die Zeit nimmst, um mit Gott zu reden Die wichtigsten Kapitel im Neuen Testament über die Sabbatruhe, nämlich Hebräer 3+4, enden mit einem großartigen Versprechen Gottes:

*HEBRÄER 4,16 **Darum wollen wir mit Zuversicht vor den Thron unseres überaus gnädigen Gottes treten, damit wir Gnade und Erbarmen finden und seine Hilfe zur rechten Zeit empfangen.***

Wie wäre es, wenn du an dieser Stelle wirklich mal die Pausetaste drückst und vor den Thron unseres überaus gnädigen Gottes trittst, indem du mit ihm sprichst. Die Bibel nennt das - Gebet. Sprich mit ihm über das, was dich beschäftigt, was dich umtreibt und dir Angst oder Sorgen bereitet. Was dich, wie Marta, immer wieder ablenkt und von Gott abzieht. Ich lade dich ein, Jesus zu sagen, dass du seine Einladung - nämlich in die Ruhe Gottes einzutreten - annehmen möchtest; dass du von ihm seinen Rhythmus lernen willst und mit ihm zusammen, in seinem Takt, durch das Leben tanzen möchtest (um im Bild zu bleiben).

Jesus Christus. Gottes Sohn. Danke, dass du mich liebst.

Du bist für mich in diese Welt gekommen, für mich gestorben und auferstanden.

**Bitte vergib mir alle meine Schuld, nimm meine Lasten, mach mich heil
und schenke mir ewiges Leben.**

Ich danke dir dafür, dass ich nun ein Kind Gottes bin und in deine Ruhe hineinkommen darf.

Hier bin ich, hier ist mein ganzes Leben.

Ich vertraue mich dir an und möchte dir von nun an folgen.

Amen

FREIE CHRISTENGEMEINDE KIEL E.V.

Im Bund Freikirchlicher Pfingstgemeinden KdöR

KONTAKT: **Werftstraße 208 | 24143 Kiel | office@fcgkiel.de | +49 431-9089220**
Pastor Lars Jaensch: pastor@fcgkiel.de | +49 173-2413789

GOTTESDIENST (3G!): **Sonntags | 10.00-11.30 Uhr | Werftstraße 208 | 24143 Kiel**
Infos zu 3G und zur Testpflicht für Ungeimpfte: www.fcgkiel.de

SPENDENKONTO: **Evangelische Bank e.G.**
BIC: GENODEF1EK1 | IBAN: DE18 5206 0410 0106 4072 26