

# **Grundwerte – Ruhen**

Zehn Gebote – 4. Gebot

Exodus 20,08-11

Stephan Rohner

Chrischona Nesslau 21. Februar 2016

Lesung: Hebräer 4,1-13

## **Leitgedanken**

Sinn des Sabbats / Sonntags

- > Heiligen durch Ruhen
- > Dinge bewusst abschliessen

Was passiert, wenn wir Ruhen?

- > Regeneration / herstellen des Gleichgewichts
- > Beispiel des Körpers (Kochen / Muskel)

Jesus gibt Ruhe für die Seele

- > Erneuerung der Seele
- > Tipps zur Regeneration mit dem Wort Gottes

# **I. Sonntagsruhe**

Exodus 20,8-11

Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligest.

Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun.

Aber am siebenten Tage ist der Sabbat des HERRN, deines Gottes. Da sollst du keine Arbeit tun, auch nicht dein Sohn, deine Tochter, dein Knecht, deine Magd, dein Vieh, auch nicht dein Fremdling, der in deiner Stadt lebt.

Denn in sechs Tagen hat der HERR Himmel und Erde gemacht und das Meer und alles, was darinnen ist, und ruhte am siebenten Tage. Darum segnete der HERR den Sabbattag und heiligte ihn.

## **II. Begriff Sabbat - Sonntag**

Sabbat ist der 7. Tag in der jüdischen Woche. Sabbat ist hebräisch und bedeutet auf Deutsch soviel wie „vollendet, feiern, ruhen, aufhören, verschwinden.“

Der Sabbat entspricht unserem Samstag. Der Sonntag ist der erste Tag der Woche und wurde erst im Jahr 321 durch den christlichen Kaiser Konstantin zum gesetzlichen Feiertag erhoben. Bis dahin trafen sich die Juden-Christen am Sabbat in der Synagoge und am 1. Tag, unserem Sonntag, am Morgen vor der Arbeit oder am Abend nach der Arbeit, um der Auferstehung Christi zu gedenken. Der Sabbat blieb aber weiter der Feiertag der Juden.

Die Arbeitsfreiheit, wie wir sie heute kennen, ist eine Errungenschaft aus der Zeit der Industrialisierung, also des 20. Jh. Die Umsetzung des Sabbatgebots befreite Arbeiter von der sieben Tage und 12-14 Stunden Arbeitswoche.

### III. Was ist der Sinn des Sabbats?

Jesus hat es auf den Punkt gebracht:

Mk 2,27-28      Und er sprach zu ihnen: Der Sabbat ist um des Menschen willen gemacht und nicht der Mensch um des Sabbats willen. So ist der Menschensohn ein Herr auch über den Sabbat.

Der Sabbat soll uns Menschen dienen und uns eine Freiheit geben, die wir im Chaos der gefallen Schöpfung leicht verlieren können. Durch den Sabbat schafft Gott einen Freiraum zur Erholung und Regeneration von Leib und Seele.

Der Sabbat oder Sonntag soll uns nicht einengen, sondern uns eine Pause verschaffen, um das Gewonnene oder Erarbeitete zu genießen und zu bestaunen. Eine Zeit sich zu freuen, über das, was fertig geworden ist.

Spontan fallen mir zwei Dinge ein. Zum einen ist es mir letzte Woche gelungen in der Waschküche die Decke mit weissem Täfer einzukleiden. Ich freue mich darüber und sehe es mir immer wieder an. Zum anderen konnte ich alle Buchungen der letzten Wochen im neuen Buchhaltungsprogramm der Chri-schona eingeben. Am liebsten würde ich jetzt den PC aufklappen und euch alles zeigen, was ich gelernt und gemacht habe.

In dem wir die Arbeit, das was uns quält und zu schaffen macht, verschwinden lassen oder als beendet und abgeschlossen erklären, werden wir offen und frei für Neues. Menschen, die nichts fertig machen können, sind in ständiger Unruhe, wirken gestresst und werden unzufrieden mit sich selber. Menschen, den Sonntag verstanden haben, sind frei auch Unvollkommenes zu beenden und sich mit dem Erreichten zu begnügen. Dadurch bekommen sie den Kopf frei für neue Projekte.

Der Sabbat ist ein Tag, um das zu teilen und zu zeigen, was uns in sechs Tagen gelungen ist. Das können auch Beziehungen sein. Der Sonntag ist der ideale Tag um deinen neuen Freund oder deine neue Freundin der Familie vorzustellen. Ich erinnere mich gut an den Tag als Erika mich ihrer Familie vorstellte. Es war ein Sonntag und die Schwiegermutter hat extra weiss gedeckt und in der Stube aufgetragen. Das gab es nicht mal an Weihnachten. Ich erinnere mich noch gerne an diese freudige Aufregung in der Stube.

Durch den Sonntag, sollen Beziehungen aufgewertet und mit Sinn gefüllt werden. Mit dem bewussten Feiern einer guten Freundschaft, kehrt auch Glück und Zufriedenheit in die Seele ein. Der Sonntag eignet sich auch, um auf's Grab des verstorbenen Partners zu gehen und Ruhe zu finden, dass die Beziehung abgeschlossen ist.

Indem wir Dinge bewusst abschliessen, kommen wir zur Ruhe. Durch solches Ruhem heiligen wir den Sabbat. Heiligen bedeutet herausheben oder für etwas Besonderes halten.

Was hast du diese Woche abgeschlossen? Sage es deinem Nachbar und Dankt im Gebet dafür.

#### **IV. Jesus will zur Ruhe bringen**

Jesus hat für diesen wohltuenden Freiraum gekämpft, wenn er Krankheiten und allerlei andere Last der Menschen zum Abschluss brachte, so dass sie von ihren Qualen endlich zu Ruhe kamen und frei wurden für einen neuen Anfang.

Die Welt ist rast und ruhelos, das war sie schon immer und wird es auch noch bleiben. Doch Jesus will uns in dieser Welt Ruhe geben. Er ruft uns zu:

Mt 11,28                      Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben.

Welcher Art ist die Ruhe die Jesus uns geben will? Was bewirkt sie? Die Ruhe, die Jesus uns geben will, bringt die Dinge wieder ins Lot. Es ist eine Ruhe, die auch der Regeneration und der göttlichen Wiederherstellung dient. Jesus will uns am Sonntag als Mensch ganz machen und uns wieder herstellen.

Die Forscher haben in den Rollen von Qumaran auch Vorschriften der Essener (jüdische Ordensgemeinschaft zur Zeit Jesus) zur Sabbathheiligung gefunden. So war es in der Gemeinschaft zum Beispiel verboten, einem Menschen, der in eine Grube gefallen ist wieder herauszuhelfen. Mit andern Worten, es war verboten einem Verunfallten oder einem Kranken zu helfen.

Joel ist heute Morgen durch ein Missgeschick das Auto in die Wiese gerutscht und weil bei uns das Bort steil ist, konnte er alleine nicht mehr herausfahren. Nun ein Essener dürfte ihm erst am Montag wieder helfen das Auto auf die Strasse zu ziehen. Doch zum Glück ist unser Nachbar Christ. Er stand um halb acht vor der Tür und hat das Auto mit seinem Jeep aus dem Dreck gezogen.

Aus der Sicht von Jesus ist mit dem Gesetz der Essener etwas aus dem Lot geraten. Es schiesst über das Ziel hinaus und dient dem Menschen nicht mehr. Hier wurde das Gebot falsch verstanden und in einer destruktiven Art in Gesetze gefasst.

Jesus will nicht nur die damaligen Ansichten über den Sabbat korrigieren, sondern ihm seine ursprüngliche Bestimmung wieder zurückgeben. Jesus macht den Sabbat zum Tag der Regeneration, Tag der Wiederherstellung und Erneuerung. Er hat mit seinen Heilungen in der Synagoge von Anfang an provoziert. Er hat damit aber unmissverständlich klar gemacht, dass Gott an dem Tag den Menschen durch sein göttliches Wort wieder herstellen will. Gott will durch den Sabbat bewirken, dass Leib, Seele und Geist wieder ins Gleichgewicht kommen. Jesus tat es

Kraft seiner Worte. Gottes Wort will den Menschen wieder herstellen, ins Lot bringen, dass er im Gleichgewicht mit seinem Schöpfer und der Schöpfung leben kann.

In Management-Seminaren ist das Gleichgewicht zwischen Arbeit und Leben ein grosses Thema. Work-Life Balance wird das genannt. Warum ist das ein wichtiges Thema? Weil Leute, die sich selber organisieren müssen, dazu zähle ich auch Pensionierte, dazu neigen ihre Kräfte zu überschätzen und zu wenig Pausen machen. Pausen sind wichtig. Pause klingt auch im griechischen Wort anapauo für Ruhen an. Jesus will uns anapauo geben.

Ruhezeiten und Pausen, wie der Sabbat eine ist, sind für die Gesundheit des Menschen wichtig. Wer den Sabbat nicht beachtet, schadet sich selber und verkürzt damit sein Leben unnötig. Körper und Geist brauchen Zeiten der Erholung. Die Erholung des Menschen verläuft in zyklischen Phasen.

Sportler und Trainer wissen das sehr genau und haben die Leistungszeit und die Erholungszeit des menschlichen Körpers genau studiert. Wenn wir die Muskeln für eine schwere Arbeit oder eine anstrengendes Training beanspruchen, werden die Energiereserven verbraucht und die Muskeln beschädigt. Muskelkater ist die ultimative Warnung des Körpers für eine Regenerationspause. In der Regel geht es 1 – 2 Tag, bis der Körper die verbrauchten Reserven wieder aufgefüllt und die verschlissenen Zellen ersetzt hat. Wenn der Brunnen vor dem Haus leer geschöpft ist, wie das bei nicht wenigen der Fall war letzten Sommer, dann braucht es wieder seine Zeit, bis er aufgefüllt ist. So ist es auch mit dem Leib und der Seele eines Menschen.

Der Sonntag oder Sabbat ist der Tag der Regeneration und der Vorbereitung auf etwas Neues.

Sehr schön wird die Idee Gottes der Regeneration des Menschen am Sabbat im Leben von Jesus deutlich. Jesus ist am Karfreitag gestorben. Am Schluss seines Lebens hat er noch ausgerufen: Es ist vollbracht. Es ist abgeschlossen. Nach seinem Tod musste alles schnell gehen, den der Sabbat begann mit dem Sonnenuntergang. Am Sabbat lag Jesus im Grab und am frühen Morgen des 1. Tages der Woche, kamen die Frauen zum Grab, das bereits leer war. An dem Sabbat hat Gott Christus regeneriert. Wie er es gemacht hat ist uns nicht gesagt. Aber ich leite aus dem ersten Schöpfungsbericht ab, dass er es durch sein Wort, durch sein Reden getan hat. Vielleicht reichten die Worte: Jesus steh auf. Der Tod und das Wunder der Auferstehung werden durch die Ruhe des Sabbats verbunden. Da hat Gott mit dem alten sterblichen Menschen abgeschlossen und fühlte sich frei für eine neue Kreation. Paulus nennt den Auferstandenen den 2. Adam, der Mensch 2.0 entstand nach der schöpferischen Pause am 1. Tag. Die Pause, die Ruhezeit oder der Sabbat ermöglicht einen neuen Ansatz.

Wo brauchst du Regeneration? Wovon benötigst du Erholung?  
Was hat dich so erschöpft, dass du nicht mehr magst?

Gott will dir diese Erholung schenken, dazu hat er extra einen Tag geplant. Er tut alles in seiner Macht stehende, dass du als Mensch regeneriert wirst. Der Sabbat soll so zum Bild werden für die das ganze Wesen umfassende Erneuerung des Menschen, dieser Regenerationszyklus wird maßgeblich durch das Wort Gottes gesteuert. Lass am Sabbat Gott zu dir sprechen, wie die Juden das seit tausenden von Jahren tun. Es hat eine belebende Wirkung für dich.

## V. Ein Sabbat für die Seele

Nicht nur der Körper braucht einen Sabbat, auch unsere Seele braucht Ruhephasen. Phasen in denen wir Gehörtes, Gesehenes, Erlebtes abschliessen, Phasen in denen wir unsere Beziehungen neu Ordnen und Vergangenes, sei es schönes oder schweres durch Rituale zum Abschluss bringen und so frei werden, für einen neuen Abschnitt in unserer Geschichte. Gottes Wort hat in solchen Prozessen eine Schlüsselfunktion.

Die Bibel empfiehlt zum Beispiel die Busse und das Bekenntnis von Schuld, um einen Schlussstrich unter eine misslungenen Phase in einer Beziehung zu ziehen. Der Sabbat schliesst nicht nur gelungenes, sondern auch schwieriges und Leidvolles ab.

Das Abendmahl ist mir persönlich darin eine grosse Hilfe. Es ist für mich persönlich die Zeit im Monat, wo ich auch bewusst Misslungenes abschliesse und zur Ruhe bringe. Ich erlebe es als Wohltat für meine Seele Gott zu sagen was mir nicht gelungen ist und aus seiner Gnade zu schöpfen und einen neuen Anfang zu machen. Nochmals neu anzusetzen und die Sache anders anzupacken.

*Welche Sache oder welche Beziehung ist dir nicht gelungen? Sage es jetzt Gott in der Stille. Bitte ihn um Vergebung und bitte ihn um neue Liebe, Kraft und Weisheit für einen neuen Ansatz.*

Das Wort Gottes und der Sonntag eignen sich für einen solchen inneren Weg hervorragend.

Der Sabbat soll uns Menschen dienen und uns eine Freiheit geben, die wir im Chos der gefallen Schöpfung leicht verlieren können. Durch den Sabbat schafft Gott einen Freiraum zur Erholung und Regeneration von Leib und Seele.

Amen.