

Predigt am 18.08.2024 in Leutwil

Thema: Schabbat Schalom!

Von Pfr. Michael Freiburghaus

Einleitung

Schabbat Schalom! Das ist unser Thema des Gottesdienstes. Schabbat Schalom! Diesen Gruss wünschen sich Jüdinnen und Juden. Er bedeutet wörtlich übersetzt: „Ruhetag Frieden!“ „Ich hoffe, es geht dir gut und du lebst mit dir und mit anderen ganz und gar im Frieden, in Übereinstimmung.“¹ Das ist ein schöner Wunsch, aber wie können wir ihn konkret umsetzen? Gemeinsam schauen wir, was die Bibel zur Ruhe sagt, zuerst im Alten, dann im Neuen Testament. Für uns alle stellt sich die Frage: „Wieviel kann ich in meine Woche reinpacken? Wie soll ich mein (Familien-)Leben strukturieren?“ Zuerst folgt die Theorie, dann die Praxis.

1. Ruhe im Alten Testament

A) Gott ruhte nach der Erschaffung des Universums

Ein Blick in die Bibel zeigt uns Erstaunliches: Gott hat in sechs Tagen das ganze Universum erschaffen. Dabei schuf er den Menschen am sechsten Tag. Dann folgt die Überraschung: Gott „*ruhte am siebten Tag von all seinem Werk, das er gemacht hatte.*“² Unser allmächtige Gott machte keine Pause, weil er müde war, sondern um uns das stärkste Vorbild zu sein. Der Mensch durfte an seinem ersten Tag nach seiner Erschaffung bereits ruhen und geniessen.

In der Bibel gibt es vier Stufen oder Steigerungen des Ruhetages.

Vier Stufen/Steigerungen:

1. Sabbat = Ruhetag (wöchentlich)
2. Sabbatjahr (alle 7 Jahre)
3. Jubel-/Erlassjahr (alle 50 Jahre)
4. ewige Ruhe = Himmel (dank Jesus)

B) Gott richtete für uns den Sabbat-Ruhetag ein

Die erste Stufe ist der Sabbat als Ruhetag. Gott befahl: „*Ein Sabbat völliger Ruhe soll er euch sein, und ihr sollt euch selbst demütigen – eine ewige Ordnung.*“³ „Das hebr. Verb *shabat* bedeutet: aufhören, von etwas ruhen, den Sabbat halten; das Hauptwort *shabbat* bezeichnet den Ruhe- und Feiertag, den S.“⁴ (Der Sabbat als Ruhetag taucht zuerst im Zusammenhang auf mit dem Manna, dem Brot aus dem Himmel.) In den Zehn Geboten hat Gott den Sabbat als Ruhetag für uns festgelegt. Jüdinnen und Juden wünschen sich jeweils „Schabbat Schalom“! Frieden am Ruhetag. Dies ist das Thema des Gottesdienstes. Sogar im Gebiet der ehemaligen DDR wird heute noch der Sonntag als Ruhetag gehalten und Läden sind geschlossen. Nicht einmal 45 Jahre atheistische Diktatur konnten den Sonntag ändern.

C) Sabbatjahr

Die zweite Stufe ist das Sabbatjahr: „*Sechs Jahre sollst du dein Feld besäen und sechs Jahre deinen Weinberg beschneiden und den Ertrag des Landes einsammeln. Aber im siebten Jahr soll ein ganz feierlicher Sabbat für das Land sein; ein Sabbat dem HERRN. Dein Feld sollst du nicht besäen und deinen Weinberg nicht beschneiden.*“⁵ Das Land Israel durfte auch ruhen und brach liegen. Die Israeliten assen das, was auf dem Feld wild wuchs. Der jüdische Geschichtsschreiber Flavius Josephus bestätigt, dass mindestens dreimal dieses Sabbatjahr gefeiert wurde: In den Jahren 164 v. Chr., 38 v. Chr. und 68 n. Chr. Das Sabbatjahr hat eine moderne Entsprechung in einem Sabbatical, einer Auszeit vom Berufsleben.

D) Jubeljahr, Erlassjahr oder Jahr der Freilassung

Die dritte Stufe⁶ heisst Jubeljahr, das alle 50 Jahre durchgeführt wurde: „*Und ihr sollt das Jahr des fünfzigsten Jahres heiligen, und sollt im Land Freilassung für all seine Bewohner ausrufen. Ein Jubel (jahr) soll es euch sein, und ihr werdet jeder wieder zu seinem Eigentum kommen und jeder zu seiner Sippe zurückkehren.*“⁷ Der Begriff „Jubel“ bezieht sich auf den Hall der Widderhörner. Aus dem Jubeljahr wurde das Jubeljahr von

¹ Schalom | Religionen Entdecken (religionen-entdecken.de), abgerufen am 17.08.2024.

² 1.Mose 2,2.

³ 3.Mose 16,31.

⁴ Fritz Rienecker, Gerhard Maier, Lexikon zur Bibel, S. 1336.

⁵ 3.Mose 25,3-4.

⁶ „Das E.[rlassjahr] ist die umfassendste Ausweitung des Sabbatgedankens. Die Ordnung des siebten Tages, auf das Jahr übertragen, führt zum Sabbatjahr und eine ‚Woche‘ von Sabbatjahren zur weiteren und letzten Steigerung, dem Erlassjahr“, Lexikon zur Bibel, S. 420.

⁷ 3. Mose 25,10.

Jubeln, Freude haben. Auch Sklaven und gekaufte Äcker mussten zurückgegeben werden. Das grosse Freiheitsjahr. Geschichtlich ist leider nicht überliefert, ob die Israeliten jemals das Jubeljahr auch wirklich gehalten haben. In einem Lexikon habe ich treffend gelesen, dass dieses Jubeljahr für die Israeliten eine „starke Glaubensprobe“ war, „da ja auch das Jahr vorher als Sabbatjahr dem gleichen Gebot unterworfen war.“⁸ Auch für viele von uns kann es eine Glaubensprüfung sein, dass wir einmal ausruhen und weniger tun als vorher. Auch ich ging mit gemischten Gefühlen ins Sabbatical und dachte: „Wie wird die Situation in der Kirchgemeinde weitergehen? Wird es Terminkonflikte geben, weil ich keine Emails beantwortete?“ Meine Sorgen haben sich als unbegründet herausgestellt. Das Jubeljahr kann man vielleicht am ehesten mit der Pensionierung vergleichen nach fünfzig Arbeitsjahren. Wenn man mit 15 Jahren eine Lehre beginnt und mit 65 pensioniert wird, hat man ja genau 50 Jahre gearbeitet.

E) Ewige Ruhe

Dank Jesus können wir nach unserem irdischen Tod in den Himmel, die ewige Ruhe eingehen, weil er uns unsere Schuld vergibt. Im Hebräerbrief heisst es dazu: „*Also bleibt noch eine Sabbatruhe dem Volk Gottes übrig.*“⁹

2. Ruhe im Neuen Testament

A) Jesus hat das Erlassjahr ausgerufen

Die Überleitung vom Alten zum Neuen Testament hat Jesus selbst gemacht, indem er in der Synagoge von Kapernaum ein solches Erlassjahr ausgerufen hat: „*Der Geist des Herrn, HERRN, [= der Heilige Geist] ist auf mir [= Jesus]; denn der HERR [= Gott Vater] hat mich [= Jesus] gesalbt. Er [= Gott Vater] hat mich [= Jesus] gesandt, den Elenden [= uns] frohe Botschaft zu bringen, zu verbinden, die gebrochenen Herzen sind [= uns], Freilassung auszurufen den Gefangenen [= uns] und Öffnung des Kerkers den Gebundenen [= uns], auszurufen das Gnadenjahr des HERRN [= Jubeljahr/Erlassjahr].*“¹⁰ Ich finde es so schön, dass wir auch vorkommen in dieser Prophetie. Vielleicht brauchen einige von uns ja nicht Ruhe, sondern neue Hoffnung, Freiheit und Heilung. Auch dies hat Gott für uns parat.

B) Jesus ruhte

Die Bibel schildert uns, dass Jesus sowohl ganz Gott als auch ganz Mensch ist. Deswegen wurde er auch müde wie wir und musste sich ausruhen. So lesen wir im Lukasevangelium: „*Als es aber Tag geworden war, ging er [= Jesus] hinaus und begab sich an einen einsamen Ort.*“¹¹ Jesus hat sich auch an einen ruhigen Ort zurückgezogen. Er betete auch ganze Nächte lang.¹²

C) Jesus und seine Jünger ruhten

Jesus und seine zwölf Mitstreiter haben so hart für andere Menschen gearbeitet, dass sie oft keine Zeit zum Essen fanden. Deswegen ermutigte er sie: „*Kommt jetzt mit, ihr allein! Wir suchen einen ruhigen Platz, damit ihr euch ausruhen könnt.*“¹³

D) Jesus lädt auch uns zur Ruhe ein

Jesus verspricht auch uns: „*Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Ruhe geben. Vertraut euch meiner Leitung an und lernt von mir. Denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig.*“¹⁴ Diese Sätze habe ich auch an die Kirchenwand Leutwil anschreiben lassen. Diese Sätze heissen der „Heilandsruf“, weil der Heiland Jesus Christus uns liebevoll zuruft, dass wir ihm nachfolgen und ihm unser ganzes Leben anvertrauen. Das *Evangelium*, die frohe Botschaft und gute Nachricht, lautet, dass Jesus der demütige Sohn Gottes ist. Das ist für mich total interessant, dass Jesus sowohl Gott als auch demütig ist. Er vergibt uns unsere Schuld und stellt damit unsere Beziehung zu Gott wieder her. Wir pflegen mit ihm Gemeinschaft, indem wir mit ihm im Gebet wie mit unserem besten Freund sprechen und sein Wort der Bibel beherzigen.

⁸ Lexikon zur Bibel, S. 419.

⁹ Hebräerbrief 4,9.

¹⁰ Lukasevangelium 4,19.

¹¹ Lukasevangelium 4,42.

¹² Vgl. Lukasevangelium 6,12.

¹³ Markusevangelium 6,31.

¹⁴ Matthäusevangelium 11,28-29.

3. Ruhe heute: Wie wir heute ruhen können

Im Hebräerbrief steht etwas Lustiges: „*Wir wollen also alles daransetzen, zu dieser Ruhe [Gottes] zu gelangen!*“¹⁵ Das ist feiner, biblischer Humor: Alles daransetzen, sich Mühe geben, um zur Ruhe Gottes zu gelangen. Auf den ersten Blick ein Widerspruch, aber auf den zweiten Blick ist es ein logisches Verhalten, weil Gottes Ruhe wertvoll ist und wir deswegen nach ihr streben.

A) Sollen wir den Sabbat/Samstag oder den Sonntag als Ruhetag halten?

Noch eine Frage: Sollen wir den Samstag als Sabbat oder den Sonntag als Ruhetag halten? Der Apostel Paulus schreibt im Kolosserbrief: „*So richte euch nun niemand wegen Speise oder Trank oder betreffs eines Festes oder Neumondes oder Sabbats, die ein Schatten der künftigen Dinge sind, der Körper (selbst) aber ist des Christus.*“¹⁶ Es geht Jesus darum, dass wir einen Tag in der Woche einen Ruhetag machen.

B) Sabbatical als Auszeit machen

Einige meiner Freunde, auch solche, die nicht Pfarrer sind, machen momentan ein Sabbatical im Sinne einer beruflichen Auszeit oder Neuausrichtung. Auch einige in der Kirchgemeinde. Viele sind in der Mitte des Lebens angekommen, zwischen 40 und 55 Jahre alt, und fragen sich, wie es bei ihnen weitergehen soll beruflich, privat, kirchlich. Eine Auszeit ist eine Möglichkeit, um sein Leben neu auszurichten und Prioritäten zu überdenken. Dabei ist es auch ratsam, Seelsorge, Coaching oder Beratung in Anspruch zu nehmen, um eine Aussensicht und Gebet zu erhalten.

C) Praktische Tipps für eine Auszeit

Es gibt verschiedene Möglichkeiten¹⁷, den Alltag so zu gestalten, dass er einem nicht zu viel wird. Überlege dir, welchen Punkt du in der nächsten Woche umsetzen willst. Zuerst die drei Klassiker: genug schlafen, trinken und essen; einen freien Tag in der Woche einplanen, an dem wir unsere Lieblingsmenschen treffen und sinnvolle Hobbies pflegen; Christina und ich machen oft einen Gebetsspaziergang und schauen auf den Hallwilersee. Wir haben auch schon Leute getroffen dabei; am Abend Bücher lesen statt YouTube-Videos schauen; Zeit mit der Kirchenfamilie verbringen; die Zeit vor dem Bildschirm reduzieren.¹⁸ Das Problem mit unseren Natels ist, dass sie uns süchtig machen können. Unser Gehirn schüttet jedes Mal das Glückshormon Dopamin¹⁹ aus, wenn unser Handy Piep-Piep macht, wenn wir eine WhatsApp-Nachricht erhalten haben. Wir denken: „Jemand braucht uns! Jemand will etwas von uns! Ich muss sofort antworten.“ Während den

¹⁵ Hebräerbrief 4,11.

¹⁶ Kolosserbrief 2,16-17.

¹⁷ Der Psychologieprofessor Gerhard Blasche gibt folgende Tipps: „Damit schon ein verlängertes Wochenende Wunder [für eine effektive Erholung] wirken kann, ist vor allem eines wichtig. «Zeitliche Autonomie», sagt Blasche. Die Tage sollte man sich selbst einteilen können, das Handy auch einmal ausgeschaltet bleiben. Ein Ortswechsel kann Entspannung zusätzlich fördern. Zeit in der Natur etwa bringt nachweislich viele Menschen zur Ruhe. Auch gut: nette Gesellschaft und kleine Erfolgserlebnisse. Etwa die Freude über die Gipfelpause nach einer kleinen Wandertour mit Freunden. «Perfekte Erholung ist, wenn man sich zugehörig und autonom zugleich fühlt», sagt Blasche. Das klingt komplizierter, als es ist. Schon ein Wandertag mit Freunden, ein Picknick im Park oder eben die Radtour mit den Kindern können für die nötige Zerstreuung und Ablenkung vom Alltag sorgen. Auch hilfreich: Mikroabenteuer. Kleine neue Dinge probieren, Orte besuchen, Wege gehen. Wenn man nicht an die Arbeit und Alltagssorgen denkt, ist bereits viel gewonnen. «Erholung ist, wenn man sich mental von Verpflichtungen und Arbeit distanzieren kann.»“, Nina Himmer, Der optimale Mix aus Arbeit und Ferien: wie oft freie Tage nötig sind und wie lange Ferien dauern sollten, damit man sich gut erholt, NZZ, 24.05.2024.

¹⁸ Anna Miller interviewte Anna Lembke betreffend fünf Tipps fürs Dopamin-Fasten: „Werden Sie sich Ihres Verlangens erstmal bewusst. vergegenwärtigen Sie sich, welche Vorteile ein gesünderer Umgang mit dem Suchtmittel hätte. Verbannen Sie das Suchtmittel, ob Netflix, Apps oder Essen, für mindestens 30 Tage vollständig aus Ihrem Leben. Informieren Sie, wenn nötig, auch Familie und Freunde und schaffen Sie sich eine Umgebung, welche Sie bei Ihrer Entwöhnung unterstützt. Üben Sie sich in Achtsamkeit: Spüren Sie in sich hinein, wann und warum Sie eine innere Anspannung verspüren, welchen Gefühlen Sie gerade aus dem Weg gehen und was das mit Ihrem unerwünschten Verhalten zu tun hat. Ersetzen Sie die Aktivität, die viel Dopamin ausschüttet mit einer, die weniger Dopamin ausschüttet, Sie aber auch glücklich macht. Das kann beispielsweise das Spielen eines Instruments sein, Bewegung, kreativer Ausdruck, Basteln oder: Küssen. Sind Sie süchtig nach dem Smartphone, beginnen Sie damit, es vom Körper und aus dem Sichtfeld zu entfernen. Laden Sie es ausserhalb des Schlafzimmers, legen Sie es bei der Arbeit in eine Schublade und tragen Sie es unterwegs nicht ständig auf sich“, Anna Miller, AZ, 09.05.2024.

¹⁹ „Dopamin ist ein Botenstoff im Gehirn, der lebensnotwendig für uns ist. Es wird für eine Vielzahl von lebensnotwendigen Steuerungs- und Regelungsvorgängen unseres Körpers benötigt, beispielsweise einiger Muskeln oder auch der Niere. Und: Dopamin ist unser Glückshormon. Es wird immer dann ausgeschüttet, wenn wir etwas Gutes erleben, etwas aufregend ist oder wir etwas meistern“, Anna Miller, AZ, 09.05.2022.

vergangenen 100 Tagen habe ich bewusst sowohl auf mein Handy als auch auf (Kriegs-)Nachrichten verzichtet und dabei die interessante Erfahrung gemacht, dass meine Sinne geschärft wurden: Ich habe die Natur (blühende Rapsfelder, schöne Sonnenuntergänge, Wolkenbilder, Vogelgezwitscher) viel intensiver wahrgenommen.

Schluss

Viele interessieren sich dafür, was Christina und ich alles in Greifswald erlebt haben. Damit wir es nicht allen einzeln erzählen müssen, machen wir einen Vortrag am Reformationstag, 31.10.2024, an dem wir viele schöne Fotos zeigen und Erlebnisse schildern. In unserem Sabbatical konnten wir zur Ruhe kommen und wir danken für alle eure Gebete. Wir haben auch viele liebe Leute kennengelernt.

Jesus verspricht uns: „*Kommt alle her zu mir, die ihr euch abmüht und unter eurer Last leidet! Ich werde euch Ruhe geben.*“ Amen.