Einleitung
Kurzes Theater zum Start der Predigt.

Wer von euch würde ein solches Geschenk von seinem Chef annehmen?
Ist ja klar! Ich meine, wer lässt sich ein solches Angebot schon entgehen?
Niemand, oder?
Aber halt. Ich kenne doch ganz viele, die sich einen solchen freien Tag entgehen lassen.
Nämlich diverse Christen.
Es ist so: Der Gott der Bibel möchte uns Christen beschenken. Wir lesen davon im 4. der 10 Gebote, wo es heisst (2.Mose 20,8-11; NLB):

> *8 Denk an den Sabbat und heilige ihn. 9 Sechs Tage in der Woche sollst du arbeiten und deinen alltäglichen Pflichten nachkommen, 10 der siebte Tag aber ist ein Ruhetag für den HERRN, deinen Gott. An diesem Tag darf kein Angehöriger deines Hauses irgendeine Arbeit erledigen. Das gilt für dich, deine Söhne und Töchter, deine Sklaven und Sklavinnen, dein Vieh und für alle Ausländer, die bei dir wohnen. 11 Denn in sechs Tagen hat der HERR den Himmel, die Erde, das Meer und alles, was darin und darauf ist, erschaffen; aber am siebten Tag hat er geruht. Deshalb hat der HERR den Sabbat gesegnet und für heilig erklärt.*

Der Gott der Bibel schenkt uns einen Ruhetag in der Woche, an dem wir nicht arbeiten müssen. Und obwohl das so ist, haben viele Christen Argumente im Kopf, warum sie dieses Geschenk nicht annehmen können oder wollen.
Wir sagen zum Beispiel: «Ich kann es mir nicht leisten, einen Tag freizumachen. Ich bin selbstständig und kann nicht einfach einen Tag lang nichts machen.»
Andere sagen: «Es geht einfach nicht. Ich habe kleine Kinder. Ich kann nicht zur Ruhe kommen.»
Oder: «Ich muss arbeiten, weil ich ein Projekt habe, das ich abgeben muss. Ich habe eine Deadline, die ich einhalten muss. Eine Prüfung, ein Möbelstück oder die Bachelorarbeit. Darum: keine Zeit für einen freien Tag.»
Ich kann es mir nicht leisten, es geht nicht oder ich muss.
Ja, wir Christen haben einige Gründe, wieso wir das Geschenk des Ruhetags immer wieder dankend ablehnen.
Und genau deshalb wollen wir uns heute und in einer Woche mit dem Ruhetag, dem Sabbat, auseinandersetzen. Und dabei entdecken, warum es sich lohnt, dieses Geschenk dankbar anzunehmen und wie wir den Sabbat konkret leben können.
Wir lesen nochmals das Sabbatgebot aus dem 2.Mose 20,8-10a (NLB):

> *8 Denk an den Sabbat und heilige ihn. 9 Sechs Tage in der Woche sollst du arbeiten und deinen alltäglichen Pflichten nachkommen, 10 der siebte Tag aber ist ein Ruhetag für den HERRN, deinen Gott.*

Sabbat – Herzschlag Gottes
Denk an den Sabbat und heilige ihn. Gleich zu Beginn des Gebotes begegnen uns zwei Wörter, die wir nicht so leicht verstehen.
Zum einen Sabbat. Schabbat ist ein hebräisches Wort und bedeutet ruhen, aufhören, innehalten. Gott lädt uns ein, in regelmässigen Abständen auszuruhen, innezuhalten, aufzuhören.
Das zweite Wort ist heiligen. Das bedeutet «etwas aussondern, für besonders erachten oder reinhalten».

Sechs Tage sollen wir arbeiten. Und am siebten Tag Sabbat halten und diesen Tag heiligen. Oder nach unserer Übersetzung: Am siebten Tag sollen wir innehalten, aufhören und ruhen. Von dem, was wir die anderen sechs Tage tun. Und dieser siebte Tag solle etwas Besonderes sein. Der siebte Tag soll sich abheben und anders gestaltet werden als die anderen sechs Tage.
Übrigens: Der Sabbat war ursprünglich der Samstag. Im NT sehen wir dann aber, dass es nicht auf den Wochentag ankommt. Wir halten nicht den Samstag, sondern den Rhythmus ein: im Durchschnitt ein Tag Ruhe nach 6 Tagen Arbeit – bei uns darf das also der Sonntag sein. Oder für diejenigen, die unregelmässig arbeiten ein anderer Tag. Wir vertiefen dieses Thema am kommenden Sonntag in der Predigt von Andreas.
So weit, so klar.
Doch die Frage stellt sich, was denn das nun konkret heisst. Was ist das Ziel des Sabbats?
Eine erste Antwort darauf finden wir in der Begründung des Sabbatgebots, wo es in Vers 11 heisst (NLB):

> *Denn in sechs Tagen hat der HERR den Himmel, die Erde, das Meer und alles, was darin und darauf ist, erschaffen; aber am siebten Tag hat er geruht. Deshalb hat der HERR den Sabbat gesegnet und für heilig erklärt.*

Die Begründung für den Sabbattag ist, dass Gott selbst das so gelebt hat. Und zwar nachdem er Himmel und Erde geschaffen hat.
Steigen wir doch kurz in den Schöpfungsbericht aus dem 1.Mose 1 ein.
Es wird dort beschrieben, dass Gott am sechsten Tag der Schöpfung den Menschen nach seinem Bilde, als Mann und Frau, geschaffen hat. Und dann gibt Gott den Menschen den Auftrag, dass sie sich vermehren und die Erde bevölkern sollen. Dass sie die Erde gestalten und Verantwortung für die Umwelt und die anderen Lebewesen übernehmen sollen.
Und jetzt könnte man denken, dass Gott als nächstes zu Adam und Eva sagt: «Let's go. Ab an die Arbeit». Oder?
Doch das sagt Gott nicht. Vielmehr heisst es direkt im Anschluss an den Arbeitsauftrag (1.Mose 1,31; 2,2; NGÜ):

> *31 Gott betrachtete alles, was er gemacht hatte: Es war alles sehr gut. Es wurde Abend und wieder Morgen, das war der sechste Tag. 2 Am siebten Tag war Gottes Werk abgeschlossen, und er ruhte von seiner Arbeit.*

Nachdem Gott die Menschen geschaffen und ihnen einen Arbeitsauftrag gegeben hat, wird also nicht gearbeitet, sondern geruht. Und zwei Dinge rücken bei diesem ersten Sabbattag in den Fokus: Freude und Gemeinschaft. Gott hat die Schöpfung vollendet, hört auf und freut sich. Er schaut die Schöpfung an und sagt «es ist sehr gut». Er freut sich über die Schöpfung. Und er geniesst die Schöpfung. Er geniesst die Gemeinschaft mit den Menschen, die er nach seinem Ebenbild geschaffen hat.
Und wisst ihr, was das Geniale ist? Durch diese Aktion wir für Adam und Eva, aber auch uns, Gottes Herzschlag so richtig spürbar. Gott bringt nämlich zum Ausdruck: «Liebe Menschen, ihr seid nicht in erster Linie zum Arbeiten oder Leisten geschaffen. Sondern zur Beziehung mit mir. Ja, Arbeiten ist sinnvoll und gut. Aber du bist zuerst und vor allem zur Beziehung mit mir geschaffen.»
Das sind aus meiner Sicht zwei wichtige Aspekte vom Sabbat. Freude an der Schöpfung und Beziehung mit Gott.

Es gibt jetzt aber noch eine weitere Begründung, wieso wir den Sabbat halten sollen. 40 Jahre, nachdem Mose die 10 Gebote von Gott bekommen hat, erinnert Mose die Israeliten nochmals an die 10 Gebote. Davon lesen wir in 5.Mose 5. Und wisst ihr, was dabei spannend ist? Im 5.Mose 5 werden 9 der 10 Gebote praktisch wortwörtlich wiederholt. Wisst ihr, welches Gebot nicht? Genau, das Sabbatgebot. Und zwar ist die Begründung, weshalb der Sabbat gehalten werden soll, eine andere. Es heisst dort (5.Mose 5,12.15; NLB):

> *12 Halte den Sabbat, indem du ihn heiligst, wie der HERR, dein Gott, es befohlen hat. […] Denk daran, dass du selbst einmal Sklave in Ägypten warst und dass der HERR, dein Gott, dich mit großer Macht und gewaltigen Taten aus dem Land geführt hat. Deshalb hat dir der HERR, dein Gott, befohlen, den Sabbat zu halten.*

Als zweite Begründung, wieso wir den Sabbat halten sollen, sagt Mose zu den Israeliten: «Ihr wart Sklaven in Ägypten und Gott hat euch befreit. Denkt am Sabbat daran.»
Der Fokus des Sabbats liegt hier auf der Freiheit. Sklaven hatten damals keinen Ruhetag. Und Gott sagt jetzt: Bei euch soll das anders sein. Alle sollen den Sabbat halten. Die Angestellten, die Fremdarbeiter, ja sogar die Tiere. Alle.
Der Ruhetag erinnert uns daran, wie Gott seine Leute aus einer Situation herausholte, in der sie nicht mehr Menschen waren, sondern Sklaven in den Ziegelfabriken des Pharaos.
Und das bedeutet für uns: Jeder, der meint, er könne Gottes Gebot vom Ruhetag nicht einhalten, macht sich also zum Sklaven. Du wirst zum Sklaven von deinem Herzen, das einfach nicht zur Ruhe kommt. Von unserer profitgierigen Kultur, oder einer ausbeuterischen Firma, die dich nicht zur Ruhe kommen lässt. Oder von allen dreien.
Der Ruhetag ist deshalb eine Freiheits-Erklärung.
Wer ihn hält, erklärt damit: Ich bin kein Sklave mehr – kein Sklave der Erwartungen unserer Kultur, meiner Familie, meines Chefs oder Lehrers. Ich bin auch kein Sklave mehr der Anforderungen meiner Ausbildung oder von meinen Ängsten und Sorgen.
Ja, wir dürfen aufatmen in Gottes Gegenwart. Wir sind mehr als unsere Arbeitskraft. Befreit zur Ruhe, weil Gott die Welt regiert und nicht wir.

Jetzt ist aber auch klar: das braucht Mut. Am siebten Tag zu sagen „ich mache Pause“, obwohl ich vielleicht noch richtig viel zu tun hätte. Das lässt bei uns nämlich das Gefühl zurück, es reicht nicht. Ich schaffe es nicht.
Es ist ein Gefühl, das die Israeliten im Alten Testament auch gekannt haben.
Und zwar in der Geschichte, als das Volk Israel in der Wüste unterwegs war. In dieser Zeit hat Gott sie jeden Tag mit Essen, sogenanntem Manna, versorgt. Jeden Morgen konnten die Israeliten das Manna vom Boden aufsammeln und hatten dann Nahrung für einen Tag. Ausser am 6.Tag. Da hat Gott sie mit einer doppelten Portion Essen versorgt, damit sie am 7.Tag freimachen und kein Essen aufsammeln mussten. Und dann heisst es (2.Mose 16,27-29):

> *27 Trotzdem versuchten einige Israeliten, am siebten Tag Körner zu sammeln. Doch sie fanden nichts.*
> *28 Da sagte der HERR zu Mose: »Wie lange weigert ihr euch noch, meine Gebote und Weisungen zu befolgen?*

> *29 Denkt daran, dass ich euch den siebten Tag als Ruhetag gegeben habe; darum versorge ich euch am sechsten Tag mit der doppelten Menge Nahrung. Geht also am Sabbat nicht los, um Körner zu sammeln, sondern bleibt in euren Zelten!«*

Die Israeliten misstrauen Gott, weil sie denken «das funktioniert nicht. Wenn wir am 7.Tag einfach nichts machen, dann reicht es nicht. Dann kommen wir zu kurz.»
Deshalb versuchen sie, auch am 7.Tag, Manna zu finden. Und Gott fragt «wie lange wollt ihr euch noch weigern, mir zu vertrauen? Ich versorge euch, auch wenn ihr am 7.Tag nicht arbeitet.»
Wir merken an der Geschichte der Israeliten: Den Sabbat halten ist auch ein Vertrauensschritt. Dass ich mich entscheide, Gott zu vertrauen, dass es reicht, auch wenn ich am 7.Tag eine Pause mache. Und ja, das ist herausfordernd.

Sabbat – 4 Aspekte
Wir haben bis jetzt also 4 wichtige Aspekte vom Sabbat entdeckt: Aufhören mit der Arbeit, Freude an der Schöpfung, Gemeinschaft mit Gott und befreit zum Ruhen.
Mit Hilfe von vier Symbolen wollen wir diese Aspekte noch etwas vertiefen.
Das Erste: Aufhören.
Wir dürfen aufhören. Und zwar aufhören mit der Arbeit. Aufhören über die Arbeit nachzudenken, innerliche zu arbeiten, getrieben zu sein, sich Sorgen zu machen. Gott möchte uns befreien vom Sklavenspirit aus Ägypten, wo meine Identität aus meiner Leistung kommt. Wir sind keine Sklaven mehr, sondern befreit zur Ruhe.
Mit dem Sabbat lädt Gott uns ein: Hör auf zu arbeiten. Hör auf dich zu sorgen. Hör auf wie ein getriebener durchs Leben zu gehen.
An diese Stelle noch zwei drei Worte zu Landwirten und Hausfrauen: Es ist klar, dass man weder zu den kleinen Kindern noch zu den Tieren sagen kann «ich komme dann am Montag wieder. Bis dahin ist mir alles egal». Die Kinder und Tiere brauchen eine Grundversorgung. Aber darüber hinaus gibt es ganz viel andere Arbeit, mit der man am Sabbat aufhören kann.

Das Zweite: Wir dürfen ausruhen. Und zwar so, wie Gott nach seiner Schöpfung am 7. Tag geruht hat. Im 2.Mose 31,17 wird uns das noch etwas genauer umschrieben (ELB):

> «*Denn in sechs Tagen hat der HERR Himmel und Erde gemacht, am siebten Tag aber hat er geruht und Atem geschöpft*»

Atem schöpfen meint «sich erholen». Wir dürfen, ja sollen, uns ausruhen. Und zwar körperlich wie geistig. Uns erholen. Das kann bedeuten, dass man einfach mal einen Mittagsschlaf macht. Auch wenn man noch nicht 50ig ist. Oder sich auf eine Bank am See setzt und einfach geniesst. Oder einen Spaziergang im Wald macht. Zur Ruhe kommen, emotional auftanken, die Woche verarbeiten, Kraft schöpfen.
Jetzt kennst du das vielleicht auch, dass dieses «zur Ruhe kommen» manchmal ganz schön schwer ist. Besonders dann, wenn wir so eine Unruhe in uns tragen.
Jesus Christus macht uns für solche Momente ein geniales Angebot. Er sagt (Matthäus 11,28):

> *«Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken.»*

Jesus ist der Ort, an dem ich innerlich zur Ruhe kommen kann. Wenn ich zu Jesus komme, nimmt er mich an, wie ich bin. Er verlangt von mir keine Höchstleistungen. Er begegnet mir in meinem Scheitern. Er vergibt mir meine Fehler. Schenkt mir Selbstwert, weil ich für ihn so wichtig bin, dass er sein Leben für mich eingesetzt hat. Schenkt mir Identität, weil er mich Sohn und Tochter Gottes nennt. Das bringt mich innerlich zur Ruhe und hilft, auch äusserlich zur Ruhe zu kommen.

Das Dritte ist: Sich freuen. Wir sollen und dürfen uns am Sabbat freuen. Genau dazu werden wir mit Blick auf den Sabbat in Jesaja 58,13b aufgefordert:

«Betrachtet den Sabbat nicht als eine Last, sondern als einen Anlass zur Freude!»

Über was wir uns am Sabbat beispielsweise freuen können, sagt uns Psalm 92, ein Lied für den Sabbattag. Über die Gnade und Treue Gottes (V.3). Oder über seine Schöpfung (V.5). Ja, wir sollen uns am Sabbat freuen. Darüber, wie Gott ist, was er getan hat. Über die Perspektive Ewigkeit, die er uns schenkt. Freuen an Sexualität, an gutem Essen, an der Natur, an Familie und Freunden. Einfach Freuen.

Das vierte Symbol ist: Beziehungspflege. Das Sabbatgebot ist für Israel ein besonderes Gebot, weil es ein Zeichen für die besondere Beziehung zwischen Gott und dem Volk Israel ist (vgl. 2.Mose 31,12-17). Im Alten Testament setzt Gott den Sabbat als Zeichen für den Bund, die spezielle Beziehung, ein, den er mit dem Volk Israel eingegangen ist. Jetzt ist es so, dass das Neue Testament berichtet von einem Neuen Bund, der von Jesus Christus eingesetzt wird. Und dieser neue Bund ist jetzt offen für Menschen aus allen Völkern. In beiden Bünden zeigt Gott, dass er Beziehung zu uns Menschen will.
Am Sabbat dürfen wir uns deshalb freuen, dass Gott mit dir und mir eine besondere Beziehung haben will. Und gleichzeitig sollen wir den Ruhetag auch nutzen, um diese Beziehung zu pflegen.

Sabbat - konkret
Jetzt wird im christlichen Setting oftmals die Frage gestellt: was ist denn jetzt erlaubt am Sabbat? Was darf ich machen und was nicht?
Diese Frage stellt man tendenziell dann, wenn man religiös aufgewachsen ist und das Mindset hat: Gott hat Regeln aufgestellt, um uns einzuschränken.
Es ist übrigens eine Frage, die Jesus auch schon begegnet ist (vgl. Markus 2,23-27).
Das Markusevangelium erzählt uns, wie Jesus mit seinen Freunden am Sabbat über ein Kornfeld läuft. Dabei reissen seine Jünger Weizenähren ab und essen sie. Da sagen einige: «Das ist am Sabbat doch gar nicht erlaubt!». Und Jesus sagt: «Der Sabbat wurde doch für den Menschen geschaffen und nicht der Mensch für den Sabbat.»

Der Sabbat wurde FÜR den Menschen geschaffen. Nicht Verbot, nicht Einschränkung, nicht Gegen, sondern FÜR den Menschen. Das heisst, es geht gar nicht um Religiosität. Und deshalb ist die Frage «Was ist am Sabbat erlaubt» eigentlich auch die falsche Frage. Vielmehr sollten wir uns fragen: Was dient dem Ziel, das der Sabbat hat? Was dient dem Ziel auszuruhen? Aufzuhören mit der Arbeit? Unsere Beziehung mit Gott zu pflegen? Uns zu Freuen an der Schöpfung, Gott und dem, was er für uns getan hat? Was dient dem Ziel, unsere Beziehungen zu Familie und Freunden zu geniessen, die Gott uns geschenkt hat?
Mit dieser Fragestellung sollten wir den Ruhetag gestalten.

Jetzt ist es so, dass Gott uns unterschiedlich geschaffen hat. Und deshalb werden wir die Fragestellung, was dem Sabbatziel dient, auch unterschiedlich beantworten. Beispielsweise beim Thema, wie du zur Ruhe kommst. Wenn ich einen ganzen Sonntag auf dem Sofa sitzen muss, dann kommt bei mir eher Unruhe als Ruhe auf. Was mir gut tut ist, wenn ich beispielsweise in die Natur kann. Andere kommen zur Ruhe, wenn sie für Familie und Freunde einen 5-Gänger kochen können. Die können total abschalten und zur Ruhe kommen, wenn sie ihre Zwiebeln schneiden können und ein wenig weinen dazu. Für mich bedeutet es eher stress, wenn ich weiss, dass ich auf eine bestimmte Zeit ein Menu kochen muss.
Die Frage ist nicht, was erlaubt ist, sondern wie erreichst du das Sabbatziel?
Für die einen ist beispielsweise Sport etwas, bei dem sie auftanken können. Für andere ist Sport etwas, bei dem sie sagen: Das mache ich nicht aus Freude, sondern nur um fit zu bleiben.
Und natürlich können diese Dinge immer auch ins andere Extrem kippen: Sport kann so wichtig werden, dass es wieder um Leistung geht. Der 5-Gänger kann zum Stress werden, dass du am Abend tot Kaput ins Bett fällst. Und die Natur den Platz Gottes einnehmen.
Und genau deshalb ist es wichtig, dass wir Jesus immer wieder fragen:
Jesus, du kennst mich besser als ich mich. Du kennst meine Familie. Du kennst meine Ehe. Was dient mir, was dient uns, damit wir dieses Ziel vom Sabbat erreichen und aufblühen können?
Und dann geht es darum, einfach mal auszuprobieren. Und dann auszuwerten. Was ist gelungen? Was war zu viel? Was hat gefehlt? Und in der nächsten Woche wieder zu probieren.
Ja, das ist am Sabbat nämlich das Gute: Du hast jede Woche die Möglichkeit, es wieder zu leben.
Und je nach Lebensphase musst du dabei ein wenig mehr oder weniger an deiner Sabbatgestaltung schrauben. Beispielsweise mit kleinen Kindern. Da ist es anders, als wenn du den Sabbat einfach für dich gestalten kannst.
Zur Grundsätzlichen Sabbatgestaltung möchte ich an dieser Stelle noch einen Werbespot auspacken:
Ich persönlich merke, dass der Gottesdienst am Sonntagmorgen mega viele dieser Aspekte, die der Sabbat hat, abdeckt. Der Gottesdienst macht den Sonntag zu einem besonderen Tag in der Woche. Er hebt sich dadurch von den anderen 6 Tagen ab. Ausserdem hilft uns der Gottesdienst auch, die Pastoren mal ausgenommen, mit dem Arbeiten aufzuhören. Auch die Freude an Gott und dem, was er tut, kommt im Gottesdienst wunderbar zum Ausdruck. Und auch meine Beziehung zu Gott wird im Gottesdienst gestärkt und ausgerichtet. Ausserdem komme ich innerlich zur Ruhe, kann auftanken und Dinge, die mich belasten bei Gott abladen.
Ja, die Gottesdienstfeier ist eine geniale Möglichkeit, die mir hilft, das Sabbatziel zu erreichen. Unter anderem deshalb ist für mich auch klar: Ich bin beim Gottesdienst verbindlich dabei.

Wir haben jetzt eine Zeit der Stille, in der du Gott fragen kannst, was er dir durch diese Predigt zeigen möchte. Weil Gott gibt dir heute ein mega Angebot. Einen freien Tag.
Und gleichzeitig ist es auch eine Herausforderung, wenn du den Sabbat bis jetzt vielleicht noch nicht lebst.
Deshalb lade ich euch herzlich ein Gott zu fragen, was er dir durch die Predigt zeigen möchte.
Im Anschluss steigen wir dann in eine Worshipzeit ein, in der wir Gott loben.