

## Merkblatt

1. **Eine Hand voll Ruhe** statt Hände voller Mühe. (Pred 4,6)
2. **Der Sabbat ist von grösster Bedeutung.**
  - 2.1 **Gott vollendete die Schöpfung mit dem Sabat:** Gott hielt als erster den Sabbat!  
(1 Mose 2,2-3)
  - 2.2 **Das Sabbat-Gebot:** Teil der Zehn Gebote. (2 Mose 20,8-11)
    - => Land (3 Mose 26,43)
    - => Tiere (2 Mose 23,12)
    - => absolutes Schöpfungsprinzip
    - => Wenn wir den Sabbat nicht halten, nehmen wir uns und unser ganzes Haus aus der Schöpfung heraus.
  - 2.2.1 **Keine Sabbat-Gesetzlichkeit:** Es geht nicht um Samstag oder Sonntag. (Röm 14,5-6)
3. **Der Sabbat hat grosse Verheissungen:** Segen, Erfolg, Versorgung (Jes 58,13-14)
4. **Der Sabbat ist das Zeichen der Gläubigen.** Gottes Segen soll sichtbar werden. (2 Mose 31,13)
  - 4.1 **Ruhezeit ist ein Ausdruck von Gottvertrauen:** Vertrauen auf Gottes Segen.  
(Spr 10,22)
    - => (Zeit- und Arbeits-)Verzicht im Glauben
    - => Gott unser Werk vermehrt
    - => Wenn wir meinen, wir seien der entscheidende Faktor und es liege alles an uns, kommen wir nicht zur (Sabbat-)Ruhe.
5. **Ruhe finden:** Entspannende, fröhliche, stressfreie Zeit in Gottes Gegenwart. (2 Mose 23,12)
  - 5.1 **Wege zur geistlichen Ruhe**
    - 5.1.1 **Musik:** sanft bis enthusiastisch
    - 5.1.2 **Gemeinschaft:** Segen und Herausforderung
    - 5.1.3 **Bibel:** lesen und meditieren
    - 5.1.4 **Beten:** gemeinsam und allein
  - 5.2 **Unseren "Sabbat-Raum" verteidigen:** hilfreiche Argumente
    - => Ruhetag keine Erlaubnis ist, sondern ein Gebot
    - => Mut, andere warten zu lassen.
    - => dürfen darauf vertrauen, dass Gott unsere ungenügenden Werke vervollständigt
6. **Der Ruhetag weist auf die Erlösung in Christus hin.** Es gibt einen ewigen Sabbat. (Hebr 4,9)
7. **Der Sabbat ist verletzlich** weil wir seine Bedeutung verkennen.
  - 7.1 **Der Sabbat meldet sich notfalls mit Gewalt:** Jemand zahlt den Preis.
  - 7.2 **Paulus-Syndrom?** Apostel, die weniger arbeiteten, waren auch vollwertig und vollmächtig. (1 Kor 15,10)
8. **Selbst-Test:** Bewerte dich selber!

# Die Sabbat-Ruhe

Thema: Die Bedeutung des Sabbat-Gebotes für Christen.

*Der Sabbat ist ein göttliches Prinzip, das Gott in die Schöpfung hineingelegt hat.*

## 1. Eine Hand voll Ruhe statt Hände voller Mühe. (Pred 4,6)

*Pred 4,6: Besser eine Hand voll Ruhe als beide Fäuste voll Mühe und Haschen nach Wind.*

Menschen mit beiden Händen voll Mühe machen uns Eindruck. Sie haben einen vollen Terminkalender und werden offensichtlich gebraucht! Oft haben wir Minderwertigkeitskomplexe, wenn wir uns mit solchen Menschen vergleichen. Das Schicksal solcher Menschen muss uns aber aufhorchen lassen. Nur zu oft lösen sich ehrgeizige Ambitionen in psychischen Problemen und Enttäuschungen auf und erweisen sich als Illusionen. Es kann zum totalen Zusammenbruch kommen.

## 2. Der Sabbat ist von grösster Bedeutung.

### 2.1 Gott vollendete die Schöpfung mit dem Sabat: Gott hielt als erster den Sabbat! (1 Mose 2,2-3)

*1 Mose 2,2-3: Und Gott vollendete am siebten Tag sein Werk, das er gemacht hatte; und er ruhte am siebten Tag von all seinem Werk, das er gemacht hatte. Und Gott segnete den siebten Tag und heiligte ihn; denn an ihm ruhte er von all seinem Werk, das Gott geschaffen hatte, indem er es machte.*

Der Sabbat ist bereits in der Schöpfung enthalten (in der DNA der Schöpfung) und präsent. Gott selber hielt diesen Sabbat und vollendete mit ihm die Schöpfung (1 Mose 2,2-3). Es ist erstaunlich, dass Gott selber ruhte! Der Sabbat kommt also sozusagen aus Gott selber heraus.

Mk 2,27: Und er sprach zu ihnen: Der Sabbat ist um des Menschen willen geschaffen worden und nicht der Mensch um des Sabbats willen;

2 Mose 20,8-11: Denke an den Sabbattag, um ihn heilig zu halten. Sechs Tage sollst du arbeiten und all deine Arbeit tun, aber der siebte Tag ist Sabbat für den HERRN, deinen Gott. Du sollst [an ihm] keinerlei Arbeit tun, du und dein Sohn und deine Tochter, dein Knecht und deine Magd und dein Vieh und der Fremde bei dir, der innerhalb deiner Tore [wohnt]. Denn in sechs Tagen hat der HERR den Himmel und die Erde gemacht, das Meer und alles, was in ihnen ist, und er ruhte am siebten Tag; darum segnete der HERR den Sabbattag und heiligte ihn.

2 Mose 23,12: Sechs Tage sollst du deine Arbeiten verrichten. Aber am siebten Tag sollst du ruhen, damit dein Rind und dein Esel ausruhen und der Sohn deiner Magd und der Fremde Atem schöpfen.

3 Mose 26,43: Denn das Land muss von ihnen verlassen sein, damit es in seiner Verödung ohne sie seine Sabbate ersetzt bekommt, und sie selbst werden ihre Schuld bezahlen, darum, ja deshalb, weil sie meine Rechtsbestimmungen verworfen haben und ihre Seele meine Ordnungen verabscheut hat.

## 2.2 Das Sabbat-Gebot: Teil der Zehn Gebote. (2 Mose 20,8-11)

*2 Mose 20,8-11: Denke an den Sabbattag, um ihn heilig zu halten. Sechs Tage sollst du arbeiten und all deine Arbeit tun, aber der siebte Tag ist Sabbat für den HERRN, deinen Gott. Du sollst [an ihm] keinerlei Arbeit tun, du und dein Sohn und deine Tochter, dein Knecht und deine Magd und dein Vieh und der Fremde bei dir, der innerhalb deiner Tore [wohnt]. Denn in sechs Tagen hat der HERR den Himmel und die Erde gemacht, das Meer und alles, was in ihnen ist, und er ruhte am siebten Tag; darum segnete der HERR den Sabbattag und heiligte ihn.*

Der Sabbat ist Teil der Zehn Gebote und hat immer noch Gültigkeit (2 Mose 20,8-11). Wie alle Gebote, wurde er zum Besten des Menschen geschaffen (Mk 2,27).

Die Israeliten mussten die Sabbate auch für das **Land (3 Mose 26,43)** und **Tiere (2 Mose 23,12)** einhalten. Es geht also um ein **absolutes Schöpfungsprinzip**. **Wenn wir den Sabbat nicht halten, nehmen wir uns und unser ganzes Haus aus der Schöpfung heraus**. Wir werden in "Atem"-Not geraten (2 Mose 23,12).

2 Mose 23,12: Sechs Tage sollst du deine Arbeiten verrichten. Aber am siebten Tag sollst du ruhen, damit dein Rind und dein Esel ausruhen und der Sohn deiner Magd und der Fremde Atem schöpfen.

3 Mose 26,43: Denn das Land muss von ihnen verlassen sein, damit es in seiner Verödung ohne sie seine Sabbate ersetzt bekommt, und sie selbst werden ihre Schuld bezahlen, darum, ja deshalb, weil sie meine Rechtsbestimmungen verworfen haben und ihre Seele meine Ordnungen verabscheut hat.

Mk 2,27: Und er sprach zu ihnen: Der Sabbat ist um des Menschen willen geschaffen worden und nicht der Mensch um des Sabbats willen;

### 2.2.1 Keine Sabbat-Gesetzlichkeit: Es geht nicht um Samstag oder Sonntag. (Röm 14,5-6)

*Röm 14,5-6: Der eine hält einen Tag vor dem anderen, der andere aber hält jeden Tag [gleich]. Jeder aber sei in seinem eigenen Sinn völlig überzeugt. Wer den Tag achtet, achtet ihn dem Herrn. Und wer isst, isst dem Herrn, denn er sagt Gott Dank; und wer nicht isst, isst dem Herrn nicht und dankt Gott.*

"Sabbat" heisst "aufhören" und "ausruhen". Es geht nicht um den Samstag und Sonntag (Röm 14,5-6). Auch hier zeigt es sich, dass nur das Festhalten am Ziel des Gebotes es verhindern kann, dass wir uns am Buchstaben festkleben und in Gesetzlichkeit zurückfallen. Das Ziel des Sabbats ist eine ganzheitliche Ruhezeit. Wir dürfen deshalb den Sabbat-"Tag" auch Sabbat-"Zeit" verstehen.

Gott schuf die Welt in sechs Tagen vollendete die Schöpfung am siebten Tag, mit dem Sabbat. Es geht also um ein Verhältnis von "6 zu 1". Wenn wir mit einem Rhythmus "6 zu 6" arbeiten, hinterlassen wir lauter unvollendete Werke. (Denken wir daran: Gott vollendete die Schöpfung mit dem Sabbat!) Wir sollen im Rhythmus "6 zu 1" leben. Der Rhythmus "5 zu 2" allerdings ist eine europäische Erfindung.

Es ist nicht gut, den Rhythmus "6 zu 1" zu vermischen. Wir würden damit riskieren, 6mal faul zu arbeiten und 1mal nicht wirklich frei zu machen. Insofern zeigt sich der Sabbat auch als Mittel der Zeit- und Arbeitskonzentration, um dann Freiraum für den Sabbat zu haben.

Es gibt besondere Lebenssituationen, in denen wir diesen Rhythmus nicht konsequent durchziehen können. Da kann man diesen Rhythmus auch aufteilen, z.B. "3 1/2 zu 1/2" oder "12 zu 2". Trotzdem ist der göttliche Rhythmus "6 zu 1" sicher vorzuziehen.

### **3. Der Sabbat hat grosse Verheissungen: Segen, Erfolg, Versorgung (Jes 58,13-14)**

*Jes 58,13-14: Wenn du deinen Fuss vom Sabbat zurückhältst, deine Geschäfte an meinem heiligen Tag zu treiben, und nennst den Sabbat eine Wonne und den heiligen [Tag] des HERRN ehrwürdig, und [wenn du] ihn ehrst, so dass du nicht deine Gänge machst, deinem Geschäft nachgehst und [eitle] Worte redest, dann wirst du deine Lust am HERRN haben.*

*Und ich werde dich einherfahren lassen auf den Höhen der Erde und werde dich speisen mit dem Erbteil Jakobs, deines Vaters. Ja, der Mund des HERRN hat geredet.*

Gott verheisst dem, der den Sabbat geistlich feiert (Jes 58,13-14):

1. geistlichen Segen ("Lust am HERRN"),
2. Erfolg ("auf den Höhen der Erde"),
3. Versorgung ("speisen mit dem Erbteil Jakobs").

### **4. Der Sabbat ist das Zeichen der Gläubigen. Gottes Segen soll sichtbar werden. (2 Mose 31,13)**

*2 Mose 31,13: Du aber, rede zu den Söhnen Israel und sage [ihnen]: Haltet nur ja meine Sabbate! Denn sie sind ein Zeichen zwischen mir und euch für [all] eure Generationen, damit man erkenne, dass ich, der HERR, es bin, der euch heiligt.*

Die Menschen sollen dadurch, dass wir den Sabbat halten, erkennen, dass Gott es ist, der uns geistlich segnet. Der Sabbat ist menschlich gesehen ein Zeitverlust und deshalb ein Leistungshindernis. Doch gerade aus diesem "Hindernis" lässt Gott Seinen Segen fliessen. Diesen Segen aus diesem vermeintlichen "Hindernis" werden die Menschen wahrnehmen können.

## 4.1 Ruhezeit ist ein Ausdruck von Gottvertrauen: Vertrauen auf Gottes Segen. (Spr 10,22)

*Spr 10,22: Der Segen des HERRN, der macht reich, und [eigenes] Abmühen fügt neben ihm nichts hinzu.*

Der Ruhetag ist ein Ausdruck des Gottvertrauens. Wir vertrauen Gott, dass wir unsere Arbeit in 6 Tagen schaffen (2 Mose 34,21). Es ist ein **(Zeit- und Arbeits-)Verzicht im Glauben**. Wir leben dann in der Haltung, dass **Gott unser Werk vermehrt**. Gott kann uns in kurzer Zeit sehr viel geben (Ps 127,2). Auch in Zeiten grosser Dringlichkeit dürfen wir auf Gott vertrauen, dass Er uns (trotz des Sabbats? Nein, wegen des Sabbats!) segnet. Wir müssen glauben, dass wir uns den Sabbat leisten können, weil wir einen starken und weisen Gott haben.

Dieses Gottvertrauen schenkt Gelassenheit. Deshalb ist der Sabbat eine Investition in eine langlebige Nachhaltigkeit.

Gott hat uns aus Gnaden erwählt. Er hat die Werke, die wir aus Seiner Gnade heraus tun dürfen, bereits vorbereitet (Eph 2,10). Gott selber ist es, der Sein Werk in und durch uns tut. Aus dieser Gnade heraus wächst Lust, zu arbeiten. Das Erbarmen Gottes ist das Entscheidende. Der Segen des Herrn allein macht reich (Spr 10,22). Der entscheidende Faktor ist Gott. Deshalb können wir es uns leisten, auszuruhen. **Wenn wir meinen, wir seien der entscheidende Faktor und es liege alles an uns, kommen wir nicht zur (Sabbat-)Ruhe**. Nicht nur in bezug auf die Erlösung, sondern auch in bezug auf unseren Dienst ist der Glaube die entscheidende Grundhaltung.

Die Grundhaltung, dass Gott der Wirkende ist, lässt uns zur Ruhe kommen. Dieser innere Sabbat dürfen wir auch im hektischsten Alltag bewahren. Der Sabbat ist eine Kampfansage gegen die Götzen "Leistung" und "Sorge" (Walter Lüthi).

2 Mose 34,21: Sechs Tage sollst du arbeiten, aber am siebten Tag sollst du ruhen; [auch] in der Zeit des Pflügens und in der Ernte sollst du ruhen.

Ps 127,2: Vergebens ist es für euch, dass ihr früh aufsteht, euch spät niedersetzt, das Brot der Mühsal esst. Soviel gibt er seinem Geliebten im Schlaf.

Eph 2,10: Denn wir sind sein Gebilde, in Christus Jesus geschaffen zu guten Werken, die Gott zuvor bereitet hat, damit wir in ihnen wandeln sollen.

## 5. Ruhe finden: Entspannende, fröhliche, stressfreie Zeit in Gottes Gegenwart. (2 Mose 23,12)

*2 Mose 23,12: Sechs Tage sollst du deine Arbeiten verrichten. Aber am siebten Tag sollst du ruhen, damit dein Rind und dein Esel ausruhen und der Sohn deiner Magd und der Fremde Atem schöpfen.*

Jeder soll seine Ruhe finden. Wer viel mit Menschen arbeitet, will an seinem Sabbat wahrscheinlich kein grosser Kontakt zu anderen Menschen. Andere erholen sich genau in solchen Kontakten zu Menschen und Freunden.

Der siebte Tag ist ein Ruhetag für Gott. Auch hier sollen wir unseren Weg finden. Am Sabbat ging man zur Zeit der Könige wahrscheinlich oft zu Propheten (2 Kö 4,22-23).

Das Problem am Sabbat ist, dass man den geistlichen Aspekt gegenüber dem äusserlichen ("Atem holen": 2 Mose 23,12) total überbetont hat. So konnte der Sabbat zu einem frommen Stress werden. Wir müssen hier persönlich zu einem Ausgleich finden.

Am Ruhetag sollen wir die Arbeit "verlassen". Deshalb heisst "Sabbat" auch "aufhören". Wir müssen die Arbeit aufhören, um in die Ruhe kommen zu können. Mit dieser Ruhe vollenden wir unsere Arbeit! Wir brauchen eine Trennung zwischen Arbeit und Ruhen. Die Ruhe mag die Arbeit "aufstauen", doch sie schenkt uns Kraft, wieder neu motiviert die Arbeit aufzunehmen.

2 Kö 4,22-23: Und sie rief ihren Mann und sagte: Schicke mir doch einen von den Knechten und eine von den Eselinnen! Und ich will zu dem Mann Gottes eilen und [bald] zurückkommen. Er sagte: Warum willst du [gerade] heute zu ihm gehen? Es ist weder Neumond noch Sabbat. Sie sagte: Friede [mit dir]!

## 5.1 Wege zur geistlichen Ruhe

### 5.1.1 Musik: sanft bis enthusiastisch

Wir begegnen in der Bibel verschiedenen Formen von inspirierter Musik:

Inspirierte Musik, die die Seele zur Ruhe und in Gottes Nähe führt (David/Saul: 1 Sam 16,23).

Musik, die eine Atmosphäre der göttlichen Inspiration ermöglicht (Elisa: 2 Kö 3,15).

Musik als Ausdruck der Freude an Gott (Ps 150,3-6). David tanzte sogar vor Freude für Gott (2 Sam 6,5.14).

Von Samuel und seiner Prophetenschule ist uns eine enthusiastische Art von Weissagung überliefert (vgl. 1 Sam 19,24), die er leitete (1 Sam 19,20).

Wir kennen in der Bibel also verschiedene Arten und Formen von Musik. Wenn wir diese Erkenntnis in die heutige Zeit übertragen, können wir sagen: Christliche Musik reicht von sanfter klassischer bis zur rockigen Popmusik. Gott kann also in stiller Inspiration aber auch in enthusiastischer Art angebetet werden.

Wir sehen also, dass die Erlangung der Sabbatruhe durch Musik eine Weite beinhaltet. Diese Weite kann zur Herausforderung für gesunde Toleranz werden, wenn wir uns als Christen zum gemeinsamen Gottesdienst versammeln.

1 Sam 16,23: Und es geschah, wenn der Geist von Gott über Saul kam, nahm David die Zither und spielte [darauf] mit seiner Hand. Und Saul fand Erleichterung, und es ging ihm besser, und der böse Geist wich von ihm.

1 Sam 19,20: Da sandte Saul Boten, um David zu holen. Als sie aber die Schar der Propheten, die weissagten, sahen und Samuel dabeistehen, wie er sie leitete, kam der Geist Gottes über die Boten Sauls, und auch sie weissagten.

1 Sam 19,24: Und auch er zog seine Oberkleider aus, und auch er weissagte vor Samuel, und er fiel hin [und lag] nackt [da] den ganzen Tag und die ganze Nacht. Daher sagt man: Ist auch Saul unter den Propheten?

2 Sam 6,5,14: Und David und das ganze Haus Israel tanzten vor dem HERRN mit allerlei [Instrumenten aus] Wacholderhölzern, mit Zithern und mit Harfen und mit Tamburinen und mit Rasseln und mit Zimbeln. Und David tanzte mit aller Kraft vor dem HERRN, und David war mit einem leinenen Ephod gegürtet.  
2 Kö 3,15: Und nun holt mir einen Saitenspieler. Und es geschah, als der Saitenspieler spielte, da kam die Hand des HERRN über ihn.  
Ps 150,3-6: Lobt ihn mit Posaunenschall! Lobt ihn mit Harfe und Zither! Lobt ihn mit Tamburin und Reigen! Lobt ihn mit Saitenspiel und Flöte! Lobt ihn mit klingenden Becken! Lobt ihn mit schallenden Becken! Alles, was Atem hat, lobe Jah! Halleluja!

## 5.1.2 Gemeinschaft: Segen und Herausforderung

Die Gemeinschaft mit Christen ist sicher die wichtigste Form des Auftankens.

Die DNA des Christentum ist familiäre Gemeinschaft (Mk 3,14). In solcher Gemeinschaft formte unser Meister die Kerngruppe des Christentums, die zwölf Apostel.

Gott hat es gefallen, durch die christliche Gemeinschaft zu uns zu sprechen (1 Kor 14,26) und zu trösten (1 Kor 14,31).

Deshalb sollen wir die christliche Gemeinschaft nicht verlassen (Hebr 10,24-25).

Unsere Beziehung zu unseren Glaubensgeschwistern ist sogar ein Indiz für die Beziehung mit Gott. So können wir nicht Gott lieben und unseren Bruder hassen (1 Joh 4,20).

Die christliche Gemeinschaft war ein "runder Esstisch". Das Essen geschah im Gedenken an den Kreuzestod von Jesus Christus (1 Kor 11,20f.). Freude und Leid durften geteilt werden (Röm 12,15).

Wenn wir diese Gemeinschaft zusammenfassen, können wir wohl von einer natürlichen Gemeinschaft sprechen, die in Gott ihre Mitte findet.

Obwohl die christliche Gemeinschaft wohl die wichtigste Art ist, um vor Gott zur Ruhe zu kommen, ist sie manchmal aber auch eine Herausforderung. Das war schon zur Zeit der ersten Christen so. Galt es doch, den Graben zwischen hebräischen und hellenistischen Christen zu überwinden. Hier war schlicht und einfach christliche Nächstenliebe gefragt (Röm 15,2). Ja, wir lesen Röm 15,2 richtig, wenn wir den Ausdruck "gefalle dem Nächsten zum Guten" auf Christen anwenden. Denn genau das meint Paulus hier. Paulus wandte den Begriff "Nächster", den Jesus bis zur Feindesliebe ausdehnte (Mt 5,43; Lk 10,25-37), auf Christen an und sagt uns damit: »Auch dem Glaubensbruder schulde ich meine bedingungslose Liebe!« (Diplomarbeit, S. 18).

Wir sehen also, dass die Erlangung der Sabbatruhe eine Herausforderung an gesunder Toleranz sein kann. Es ist vielleicht bezeichnend für die Taktik des Feindes, dass er diese gesunde Toleranz zu untergraben versucht. Dann ärgern sich Christen über den Gottesdienst, statt geistlich zur Ruhe zu kommen und aufzutanken!

Mk 3,14: und er bestellte zwölf, damit sie bei ihm seien und damit er sie aussende, zu predigen

Röm 12,15: Freut euch mit den sich Freuenden, weint mit den Weinenden.

Röm 15,2: Jeder von uns gefalle dem Nächsten zum Guten, zur Erbauung.

1 Kor 11,20: Wenn ihr nun zusammenkommt, so ist es nicht [möglich], das Herrenmahl zu essen.

1 Kor 14,26: Was ist nun, Brüder? Wenn ihr zusammenkommt, so hat jeder einen Psalm, hat eine Lehre, hat eine Sprache[nrede], hat eine Offenbarung, hat eine Auslegung; alles geschehe zur Erbauung.

1 Kor 14,31: Denn ihr könnt einer nach dem anderen alle weissagen, damit alle lernen und alle getröstet werden.

1 Joh 4,20: Wenn jemand sagt: Ich liebe Gott, und hasst seinen Bruder, ist er ein Lügner. Denn wer seinen Bruder nicht liebt, den er gesehen hat, kann nicht Gott lieben, den er nicht gesehen hat.

Hebr 10,24-25: und lasst uns aufeinander achthaben, um uns zur Liebe und zu guten Werken anzureizen, indem wir unser Zusammenkommen nicht versäumen, wie es bei einigen Sitte ist, sondern [einander] ermuntern, und [das] um so mehr, je mehr ihr den Tag herannahen seht.

### 5.1.3 Bibel: lesen und meditieren

Bibellesen kann verschiedenes beinhalten.

Wir können die Bibel lesen, um sie schlicht und einfach kennenzulernen. Denken wir daran: Die "Summe" von Gottes Wort ist die Wahrheit (Ps 119,160).

Wir können die Bibel meditativ lesen und über sie, bzw. über Abschnitte oder Verse, immer wieder nachdenken (Ps 1,2-3). So können wir das Wort Gottes richtiggehend "essen" (Mt 4,4).

Wir können die Bibel aber auch "theologisch" lesen, um neue Erkenntnisse zu gewinnen. So können wir geistliche Schätze sammeln (Mt 13,52) und "grosse Beute" machen (Ps 119,162).

Ps 1,2-3: sondern seine Lust hat am Gesetz des HERRN und über sein Gesetz sinnt Tag und Nacht! Er ist wie ein Baum, gepflanzt an Wasserbächen, der seine Frucht bringt zu seiner Zeit, und dessen Laub nicht verwelkt; alles was er tut, gelingt ihm.

Ps 119,160: Die Summe deines Wortes ist Wahrheit, und jedes Urteil deiner Gerechtigkeit [währt] ewig.

Ps 119,162: Ich freue mich über dein Wort wie einer, der grosse Beute macht.

Mt 4,4: Er aber antwortete und sprach: Es steht geschrieben: "Nicht von Brot allein soll der Mensch leben, sondern von jedem Wort, das durch den Mund Gottes ausgeht.

Mt 13,52: Er aber sprach zu ihnen: Darum ist jeder Schriftgelehrte, der vom Reich der Himmel unterrichtet ist, gleich einem Hausherrn, der aus seinem Schatz Neues und Altes hervorbringt.

### 5.1.4 Beten: gemeinsam und allein

Wir können auf verschiedene Art und Weisen beten.

So können wir miteinander, z.B. im Gottesdienst oder in Hauskreisen, beten. Dieses gemeinsame Gebet hat eine grosse Verheissung (Mt 18,19-20).

Wir können und dürfen natürlich auch für uns im stillen Kämmerlein (Mt 6,6) oder - wie unser Herr Jesus - draussen in einem Garten beten (Lk 22,39). Wir können "im Tempel" (Mt 5,23-24), also z.B. in einem Gottesdienst, aber auch in der Einsamkeit beten (Mk 1,35).

Wir dürfen nach einem biblischen Muster (Mt 6,9-13: Unser Vater) oder dürfen ganz einfach unsere Wort in einfachen Sätzen - schreie des Herzens - wiederholt vor Gott bringen (Mt 26,39.42.44: Gethsemane).

Die Bibel kennt also nicht nur einen Weg des Gebets. Der Sabbat lädt uns auf eine weite Wiese des Gebets ein. Auch unsere körperliche Haltung darf verschieden sein. Wir sehen in der Bibel den Zöllner, der sich im Gebet verschämt an die Brust schlug (Lk 18,13), Jesus, der im Gebet zum Himmel schaute (Mt 14,19) und die Urchristen, wie sie mit erhobenen Händen beteten (1 Tim 2,8).

Mt 5,23-24: Wenn du nun deine Gabe darbringst zu dem Altar und dich dort erinnerst, dass dein Bruder etwas gegen dich hat, so lass deine Gabe dort vor dem Altar und geh zuvor hin, versöhne dich mit deinem Bruder; und dann komm und bring deine Gabe dar.

Mt 6,6: Wenn du aber betest, so geh in deine Kammer, und nachdem du deine Tür geschlossen hast, bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist, und dein Vater, der im Verborgenen sieht, wird dir vergelten.

Mt 6,9-13: Betet ihr nun so: Unser Vater, der [du bist] in den Himmeln, geheiligt werde dein Name; dein Reich komme; dein Wille geschehe, wie im Himmel so auch auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute; und vergib uns unsere Schulden, wie auch wir unseren Schuldner vergeben; und führe uns nicht in Versuchung, sondern errette uns von dem Bösen. - (An dieser Stelle fügen mehrere spätere Handschr. ein: Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.)

Mt 14,19: Und er befahl den Volksmengen, sich auf das Gras zu lagern, nahm die fünf Brote und die zwei Fische, blickte auf zum Himmel und dankte; und er brach die Brote und gab sie den Jüngern, die Jünger aber [gaben sie] den Volksmengen.

Mt 18,19-20: Wiederum sage ich euch: Wenn zwei von euch auf der Erde übereinkommen werden, irgendeine Sache zu erbitten, so wird sie ihnen werden von meinem Vater, der in den Himmeln ist. Denn wo zwei oder drei versammelt sind in meinem Namen, da bin ich in ihrer Mitte.

Mt 26,39.42.44: Und er ging ein wenig weiter und fiel auf sein Angesicht und betete und sprach: Mein Vater, wenn es möglich ist, so gehe dieser Kelch an mir vorüber; doch nicht wie ich will, sondern wie du willst.

Wiederum, zum zweiten Mal, ging er hin und betete und sprach: Mein Vater, wenn dieser [Kelch] nicht vorübergehen kann, ohne dass ich ihn trinke, so geschehe dein Wille.

Und er liess sie, ging wieder hin, betete zum dritten Mal und sprach dasselbe Wort.

Mk 1,35: Und frühmorgens, als es noch sehr dunkel war, stand er auf und ging hinaus und ging fort an einen einsamen Ort und betete dort.

Lk 18,13: Und der Zöllner stand von fern und wollte sogar die Augen nicht aufheben zum Himmel, sondern schlug an seine Brust und sprach: O Gott, sei mir, dem Sünder, gnädig!

Lk 22,39: Und er ging hinaus und begab sich der Gewohnheit nach zum Ölberg; es folgten ihm aber auch die Jünger.

1 Tim 2,8: Ich will nun, dass die Männer an jedem Ort beten, indem sie heilige Hände aufheben, ohne Zorn und zweifelnde Überlegung,

## 5.2 Unseren "Sabbat-Raum" verteidigen: hilfreiche Argumente

Der Sabbat ist ein "Zeit-Raum", eine "Wohnung", die Gott für uns bereitet hat. Wenn wir uns in diesen geistlichen Raum zurückgezogen haben, klopft der Feind, stört, will zuweilen sogar einbrechen. Ein paar Verteidigungsstrategien:

1. Erkennen und realisieren, dass der **Ruhetag keine Erlaubnis ist, sondern ein Gebot**. Du darfst nicht Ruhe halten, du musst! Das Ruhetagen ist ein Schritt des Gehorsams. Genauso wie wir uns nicht fragen, ob wir in der Ehe treu bleiben dürfen, so müssen wir uns auch nicht fragen, ob wir vor Gott zur Ruhe kommen dürfen. Es ist ein Gebot!
2. Wir brauchen eine Mauer um Jerusalem. Wir sind sowohl "Jerusalem", wie auch "Nehemias", die die Mauern um Jerusalem bauen. Wir brauchen eine Mauer, die uns schützt. Wir müssen uns überlegen, wie wir die Tore schliessen können (Neh 13,17-21). Das ist immer eine unpopuläre Massnahme. Irgendjemand wird immer unzufrieden und wütend sein. Es liegt an uns selber, Massnahmen zu ergreifen!
3. Jesus selber verschaffte seinen Jüngern und sich inmitten von grossem Erfolg und grosser Volksmenge Ruhe. Jesus hat die Volksmenge entlassen (Mt 14,22-23)! Das hat der Volksmenge sicher nicht gefallen. Aus Mt 14,23 entnehmen wir, dass Jesus die Volksmenge wahrscheinlich schon am Nachmittag entlassen hat. Auch wir müssen immer wieder Menschen "entlassen".
4. Jesus nahm auch "Ferien" und zog sich in eine Gegend zurück, wo man ihn nicht kannte (Mt 15,21).
5. Jesus richtete sich nicht nach den Erwartungen der Menschen (Mk 1,35-37).

6. Die Geschichte von Martha und Maria lehrt uns vieles über feindliche Gedanken gegen den Sabbat (Lk 10,40-42). Die Worte "allein gelassen", "dienen", "helfen", die Martha brauchte, zeigen uns eine starke Argumentation. Diese Worte sind bestens geeignet, in jedem ernsthaften Christ ein schlechtes Gewissen wachzurufen, zumal wir bedenken müssen, dass es hier um den Dienst für Jesus geht! Ausserdem ist Martha "besorgt und beunruhigt um viele Dinge". Hier höre ich eine Managerin heraus, die sich äusserst wichtig nimmt. Martha nimmt gegen die Maria den Weg über die "Hierarchie" - über den Meister selbst. Das soll ihrem Vorwurf Gewicht und Durchschlagskraft verleihen.

Jesus' Gegenargument können wir in einer Frage formulieren: "Ist das "nötig"? Der Perfektionismus der Martha muss abgewiesen werden. Wir müssen auch die speziellen Zeiten erkennen: Jesus war jetzt(!) in ihrem Haus. Jetzt konnten sie ganz nahe und persönlich Seine Stimme hören! Das mussten sie jetzt(!) nutzen. Eine Martha abzuwehren braucht Mut, andere zu enttäuschen.

7. Abgrenzung: Jesus konnte ganz klar sagen, wofür er nicht da ist (Lk 12,13-14).

8. **Mut, andere warten zu lassen.** Es muss uns bewusst sein, dass Gott uns nicht selten warten lässt. Deshalb dürfen auch wir Menschen warten lassen. Es muss nicht alles "heute" geschehen!

9. Gott schaut nicht auf unsere Leistung, sondern auf unsere Herzen. Er fragt nach den Absichten der Herzen. Deshalb dürfen wir unsere Herzen Ihm anvertrauen und müssen uns nicht über die Leistung rechtfertigen. Wir dürfen unsere Hingabe nicht mit Leistung verwechseln.

10. Wir müssen unser Mass erkennen. Vielleicht haben wir halt nur ein Talent bekommen; ist uns nur wenig gegeben worden; haben nur geringe Kraft. Wir dürfen uns sagen: "Für mich reicht's." Das Gleichnis der anvertrauten Talente zeigt, dass es ein "kleines Mass", ein "durchschnittliches Mass" und ein "Top-Mass" gibt. Das "Top-Mass" hat Gott nicht allen gegeben und anvertraut. Wir dürfen uns sagen: "Durchschnitt ist auch o.k.!" Es darf durchschnittliche Prediger, Organisationen und Gemeinden geben! Das Abrackern für ein "Top-Mass" kann zum Fluch werden. Es ist besser, sich über das "Top-Mass" anderer zu freuen, ohne immer gleich nach dem Machbaren zu fragen. Freuen wir uns doch über Gottes Gaben, die in anderen zum Ausdruck kommen.

11. Wir dürfen Enttäuschung ganz bewusst zulassen. Die Leute dürfen begreifen, dass wir nicht Gott sind. Wir können es nicht allen recht machen. "Einerlei, wer die Stirn runzelt, wenn nur Gott lächelt." (William Booth)

12. Es hilft auch, wenn wir auf lange Zeit hin denken und auf Nachhaltigkeit bedacht sind. Auf lange Sicht hin sind einzelne Enttäuschungen nicht tragisch. Vielleicht erweisen sie sich sogar als Ursache, warum wir lange durchhalten können.

13. Wir können uns fragen: "Was passiert, wenn dies nicht getan wird?" Manchmal müssen gewisse Dinge tatsächlich am Sabbat gemacht werden. Der Esel muss auch am Sabbat getränkt werden (Lk 13,15). Wir können uns fragen: "Muss dies wirklich jetzt getan werden?"

14. Wir dürfen uns von dem Besten nicht immer verführen lassen. 80 % sind sehr oft gut genug (Pareto-Prinzip). Für die letzten 20 % brauchten wir dann unverhältnismässig viel Energie. Hier erweist sich der Perfektionismus einmal mehr als Zeitfalle. Wir **dürfen darauf vertrauen, dass Gott unsere ungenügenden Werke vervollständigt** und vollendet. Deshalb dürfen sie unvollkommen sein und als unvollkommen zurückgelassen werden. Das kann man auch als Akt der Demut verstehen.

Neh 13,17-21: Da zog ich die Edlen von Juda zur Rechenschaft und sagte zu ihnen: Was ist das für eine schlimme Sache, die ihr da tut, dass ihr den Sabbattag entheiligt? Und es geschah, sobald die Tore Jerusalems vor dem Sabbat dunkel wurden, befahl ich, dass die Torflügel geschlossen würden. Und ich befahl [weiter], dass man sie bis nach dem Sabbat nicht öffnen solle. Und [einige] von meinen Dienern stellte ich an den Toren auf, [damit] keine Last am Sabbattag hereinkäme. Da übernachteten die Händler und die Verkäufer von allerlei Ware draussen vor Jerusalem, einmal und zweimal. Und ich warnte sie und sagte zu ihnen: Warum übernachtet ihr gegenüber der Mauer? Wenn ihr das noch einmal tut, werde ich Hand an euch legen! Von dieser Zeit an kamen sie nicht mehr am Sabbat.

Mt 14,22-23: Und sogleich nötigte er die Jünger, in das Schiff zu steigen und ihm an das jenseitige Ufer voranzufahren, bis er die Volksmengen entlassen habe. Und als er die Volksmengen entlassen hatte, stieg er für sich allein auf den Berg, um zu beten. Als es aber Abend geworden, war er dort allein.

Mt 15,21: Und Jesus ging von dort weg und zog sich in die Gegenden von Tyrus und Sidon zurück;

Mk 1,35-37: Und frühmorgens, als es noch sehr dunkel war, stand er auf und ging hinaus und ging fort an einen einsamen Ort und betete dort. Und Simon und die mit ihm waren eilten ihm nach; und sie fanden ihn und sagen zu ihm: Alle suchen dich.

Lk 10,40-42: Martha aber war sehr beschäftigt mit vielem Dienen; sie trat aber hinzu und sprach: Herr, kümmert es dich nicht, dass meine Schwester mich **allein gelassen** hat zu **dienen**? Sage ihr doch, dass sie mir **helfe**! Jesus aber antwortete und sprach zu ihr: Martha, Martha! Du bist **besorgt und beunruhigt um viele Dinge**; eins aber ist nötig. Maria aber hat das gute Teil erwählt, das nicht von ihr genommen werden wird.

Lk 12,13-14: Einer aus der Volksmenge aber sprach zu ihm: Lehrer, sage meinem Bruder, dass er das Erbe mit mir teile. Er aber sprach zu ihm: Mensch, wer hat mich zu einem Richter oder [Erb]teiler über euch gesetzt?

## 6. Der Ruhetag weist auf die Erlösung in Christus hin. Es gibt einen ewigen Sabbat. (Hebr 4,9)

*Hebr 4,9: Also bleibt noch eine Sabbatruhe dem Volk Gottes übrig.*

Der Sabbat ist ein Hinweis auf die geistliche Ruhe, die Gott uns durch Jesus Christus schenkt. Diese geistliche Ruhe dürfen wir bereits jetzt schmecken, werden aber erst in der Ewigkeit völlig in sie eingehen.

Unser Sabbat, den wir auf Erden feiern, ist der kleine Sabbat, der einen Schatten des grossen Sabbats - die Ewigkeit - ist. Der kleine Sabbat weist darauf hin, dass wir einmal nicht nur von unseren Werken, die wir im Glauben getan haben, ruhen werden, sondern von unserem ganzen Leben, das wir auf Christus hin gelebt haben.

## 7. Der Sabbat ist verletzlich weil wir seine Bedeutung verkennen.

Das Sabbatgebot "schreit" nicht so laut wie andere Gebote. Unser Gewissen schlägt bei anderen Geboten viel schneller Alarm, als wenn wir den Sabbat nicht halten. Das geht vor allem darauf zurück, dass wir kein christliches Bewusstsein für dieses 4. Gebot haben. Wir sind in unserer Kultur so verdreht, dass wir eher ein schlechtes Gewiss haben, wenn wir ruhen!

## 7.1 Der Sabbat meldet sich notfalls mit Gewalt: Jemand zahlt den Preis.

Wir können uns dem Sabbat entziehen. Doch irgendwann meldet sich der Sabbat mit Gewalt. Irgendjemand muss den Preis bezahlen, muss für die Verweigerung des Sabbats zahlen. Entweder wir oder unser Ehepartner oder unsere Kinder (vgl. 3 Mose 26,32-35).

3 Mose 26,32-35: Und ich werde das Land öde machen, dass eure Feinde, die darin wohnen, sich darüber entsetzen sollen. Euch aber werde ich unter die Nationen zerstreuen, und ich werde das Schwert hinter euch herziehen. Euer Land wird eine Öde und eure Städte werden eine Trümmerstätte sein. Dann endlich wird das Land seine Sabbate ersetzt bekommen, all die Tage seiner Verödung, während ihr im Land eurer Feinde seid. Dann endlich wird das Land ruhen und seine Sabbate ersetzt bekommen. All die Tage seiner Verödung wird es ruhen, was es nicht an euren Sabbaten geruht hat, als ihr darin wohntet.

## 7.2 Paulus-Syndrom? Apostel, die weniger arbeiteten, waren auch vollwertig und vollmächtig. (1 Kor 15,10)

*1 Kor 15,10: Aber durch Gottes Gnade bin ich, was ich bin; und seine Gnade mir gegenüber ist nicht vergeblich gewesen, sondern ich habe viel mehr gearbeitet als sie alle; nicht aber ich, sondern die Gnade Gottes, [die] mit mir [war].*

Paulus' Leben war von Geschwindigkeit und Dringlichkeit geprägt (1 Kor 15,10). Stellt das nicht das Sabbatgebot in Frage?

1. Paulus sagt, dass er mehr gearbeitet habe "als sie alle", nämlich als die Apostel. Man konnte also vollwertiger Apostel sein auch ohne soviel zu arbeiten, wie es Paulus konnte!
2. Paulus arbeitete aus der Gnade heraus. Auf die Dauer merken wir, ob wir aus Gnade arbeiten oder ob wir uns von falschen Motivationen treiben lassen.

## 8. Selbst-Test: Bewerte dich selber!

Wenn ich den Grad meines Gehorsams gegenüber diesem Gebot angeben müsste, welchen Grad des Gehorsams würde ich mir oder meiner Frau geben? Tabelle von 1 - 10 (10 ist die beste Note).

=> Markus: 6, Eva: 5

Was scheint mir von dem, was bis jetzt gesagt wurde, das Wichtigste. Nenne zwei Dinge.

=> Sabbat ist ein Prinzip der Schöpfung. Sich diesem Prinzip zu widersetzen, heisst, sich aus der Schöpfung herausnehmen zu wollen. Das kann nur in einer Katastrophe enden.

=> Das Sabbatgebot als göttliches Prinzip auf individueller Stufe herunterzunehmen und anzuwenden.