

BIBLISCHE UND JÜDISCHE ANREGUNGEN ZUR SABBATHEILIGUNG

Einleitung

"Ein Gleichnis. Es verhält sich wie mit einem König, der eine einzige Tochter hatte. Ein anderer König kam und nahm sie zur Frau, und er wollte in sein eigenes Land ziehen und sie mit sich nehmen. Der König sagte: Meine Tochter, die ich dir gegeben habe, ist meine einzige Tochter. Ich kann mich nicht von ihr trennen, noch kann ich dir sagen: Nimm sie nicht, denn sie ist deine Frau. Aber erweise mir folgende Freundlichkeit. Wo ihr hingeht, da bereitet ein Zimmer für mich, damit ich bei euch wohnen kann, denn ich kann meine Tochter nicht gehen lassen. In gleicher Weise sagt der Heilige, gesegnet sei er, zu Israel: Ich habe dir das Gesetz gegeben, aber ich kann mich nicht von ihm trennen, noch kann ich dir sagen: Nimm es nicht. Aber wo immer du hingehst, mache mir ein Haus, in dem ich wohnen kann, wie gesagt ist: Sie sollen mir ein Heiligtum machen, damit ich unter ihnen wohne."¹

Die Rabbis glaubten, dass das Gesetz Gottes höchste Gabe an die Welt war. Der Sabbat, als Teil dieses Gesetzes, war in ihren Augen ebenfalls eine der größten Geschenke Gottes und sogar ein Vorgeschmack der Ewigkeit.

I. Die jüdische Einstellung zum Sabbat

1. Zur Zeit Jesu und in den ersten Jahrhunderten danach

Der Sabbat hat eine lange Geschichte durch das AT hindurch, die Zeit zwischen den Testamenten, die rabbinische Zeit bis hin zur Gegenwart. Heute werfen wir einen kurzen Blick auf die Einstellung der Juden ab der Zeit Jesu zum Sabbat. Wir beschäftigen uns etwas mit biblischen Prinzipien der Sabbatheiligung und fragen nach der Anwendung für unsere heutige Situation. Schon in der Zeit zwischen den Testamenten wurde über Sabbatheiligung nachgedacht. Beispielsweise diskutierte man die Frage, ob man sich in einem Krieg am Sabbat verteidigen dürfe oder nicht. Da

¹Exodus Rabbah 33:1, zitiert von John C. Brunt, *A Day for Healing*. (Washington: Review and Herald Publishing Association, 1981), 12.

die Feinde die Sabbatruhe der Juden ausnützten und sie am Sabbat abschlachteten, weil sie sich nicht verteidigten, änderte man die Haltung und ließ einen Defensivkrieg am Sabbat zu.

a. **Sabbatheiligung**

Die Rabbis hielten den Sabbat für so bedeutsam, dass sie meinten, ein Zaun müsse um dieses Gebot gezogen werden, um es zu schützen. Deshalb waren am Sabbat 39 Hauptarbeiten verboten. Angeblich waren es die Arbeiten, die bei der Herstellung der Stiftshütte nötig waren. Sie zerfielen wiederum in viele Unterarbeiten. Dazu kam eine noch größere Anzahl anderweitiger Arbeiten.² Schauen wir uns einige dieser Vorschriften an! Etliche mögen uns seltsam, kasuistisch und pharisäisch vorkommen. Den Juden aber war es damit ernst. Wenn wir daher beim Hören der Vorschriften auf "Pharisäer" verächtlich herabschauen, werden wir selbst zu Pharisäern.

(1) **Arbeiten**

- (a) "... man darf nicht auf einen Baum steigen, nicht auf einem Tier reiten, nicht auf dem Wasser schwimmen, nicht in die Hände klatschen, nicht auf die Hüfte schlagen, nicht tanzen ..." usw.³
- (b) "Man fülle kein Wasser ein und setze es am Sabbat vor das Tier hin; wohl aber darf man einfüllen und ausgießen, so dass das Tier von selbst trinkt."⁴
- (c) "Rabbi Meir sagte: Wegen eines Knotens, den man mit einer Hand auflösen kann, macht man sich nicht schuldig ... Als allgemeine Regel hat Rabbi Jehuda ausgesprochen: Wegen eines Knotens, der nicht dauernd bleibt, macht man sich nicht schuldig."⁵
- (d) Im Allgemeinen galt der Grundsatz, dass man am Sabbat alles das am Leibe tragen dürfe, was zur Bekleidung und zum Schmuck diene. Allerdings waren an sich erlaubte Kleidungsstücke doch ausgenommen, wenn es beispielsweise darum ging, einen Knoten zu machen.⁶

²Siehe, Hermann L Strack und Paul Billerbeck, *Kommentar zum Neuen Testament aus Talmud und Midrash*. Erster Band: Das Evangelium nach Mattäus (München: C. H. Beck'sche Verlagsbuchhandlung, 1978), 1:615-616.

³Ibid., 617.

⁴Ibid., 199.

⁵Ibid., 200.

⁶Siehe *ibid.*, 457.

- (e) "Wer zwei Buchstaben schreibt, sei es mit der rechten oder der linken Hand, seien es die gleichen oder unterschiedliche Buchstaben, sei es mit verschiedener Tinte oder in irgendeiner Sprache, der ist schuldig."⁷
 "Schreibt ein Mann mit Flüssigkeiten oder Fruchtsaft oder mit dem Staub der Straße oder mit dem Sand eines Schreibers oder mit etwas, was kein bleibendes Merkmal hinterlässt, dann ist er unschuldig."⁸
- (f) "Wenn (am Sabbat) eine Gazelle in ein Haus springt, und ein Mann schließt sie ein, so ist er schuldig. Schließen sie jedoch zwei ein, sind sie nicht schuldig. Wenn einer allein nicht in der Lage war, sie einzuschließen, und (deshalb) zwei sie einschlossen, so sind sie beide schuldig. Aber Rabbi Simeon erklärt sie unschuldig."⁹
- (g) Beim Ausbruch von Feuer am Sabbat dürfen so viele Mahlzeiten gerettet werden, wie viele am Sabbat noch zu verzehren sind, maximal drei.¹⁰ Kleidung zieht man an und holt sie so aus dem brennenden Haus.¹¹
- (h) "Zündet ein Heide eine Lampe an, darf der Israelit vom Licht Gebrauch machen. Das ist allerdings verboten, wenn der Heide sie für den Israeliten anzündete."¹²
- (i) "Man darf (an einem Sabbat) nicht aus einem Einzelbereich in einen öffentlichen Bereich hinaus tragen, auch nicht aus einem öffentlichen Bereich in einen Einzelbereich hineinschaffen ... Wer Wein hinausträgt soviel zur Mischung eines Bechers genügt, Milch soviel wie zu einem Schluck genügt, Honig soviel wie genügt, um es auf eine Wunde zu legen, Öl soviel zum Salben eines kleinen Gliedes genügt, Wasser soviel zum Einreiben der Augensalbe genügt ..., (der macht sich schuldig) ... Wer ein Brot (aus einem Einzelbereich) in einen öffentlichen Bereich trägt, ist schuldig; schaffen es zwei hinein, so

⁷Mishnah Shabbath 12.3.

⁸Ibid., 12.5.

⁹Ibid.,13.6.

¹⁰Siehe ibid., 16,2.

¹¹Siehe ibid., 16.4.

¹²Ibid., 16.8.

sind sie straffrei. Vermag es aber einer (allein) nicht zu hinauszuschaffen und schaffen es zwei hinaus, so sind sie schuldig ... Wenn jemand Speisen hinausträgt und sie auf der Schwelle niedersetzt, so ist er, ob er sie hinterher (völlig) hinausträgt, oder ob sie ein anderer hinausträgt, straffrei, weil er die Arbeit nicht auf einmal ausgeführt hat ... Wenn jemand mit seiner rechten oder mit seiner linken Hand, in seinem Busen oder auf seiner Schulter hinausträgt, ist schuldig ... Wer aber etwas hinausträgt auf der Rückseite seiner Hand, mit seinem Fuß, in seinem Munde oder mit seinem Ellenbogen, an seinem Ohr oder in seinem Haar oder in seiner Geldkatze (die wie ein Gurt umgebunden wurde) oder mit der Öffnung nach unten, zwischen seiner Geldkatze und seinem Hemde oder im Saum seines Hemdes, an seinem Schuh, in seiner Sandale: der ist straffrei; weil er nicht hinausträgt, wie man gewöhnlich hinausträgt.¹³

(2) *Entfernungen*

- (a) Von seinem Sabbatsitz aus durfte man am Sabbat nach allen Seiten 2000 Ellen gehen. Brach am Freitag die Dunkelheit herein, so konnte man beispielsweise bestimmen, dass ein 2000 Ellen entfernter Baum der Sabbatsitz sein sollte. Von diesem Sabbatsitz aus konnte man wiederum 2000 Ellen gehen und kam damit auf 4000 Ellen. Nur innerhalb des Sabbatsitzes von 4 Ellen durften Gegenstände bewegt werden. Reichten die 4 Ellen einer Person in die 4 Ellen einer anderen Personen, so durfte ein Gegenstand dem anderen übergeben werden, der ihn dann ebenfalls 4 Ellen weit wegbewegen durfte. Da dieser Fall seltener eintrat, half man sich auch so, dass man den Gegenstand immer etwas weniger als 4 Ellen weit trug und dann niedersetzte. Das wiederholte man, bis der ganze Sabbatweg von 2000 Ellen zurückgelegt war.¹⁴
- (b) Mit der Lehre vom Sabbatsitz (Vermischung der Grenzen) konnte man sich auch helfen, die Entfernungen zu vergrößern. Wohnte man in einer Stadt, wurde der normale Sabbatweg von 2000 Ellen erst ab dem Verlassen der Stadt gerechnet. Legte man am

¹³Strack-Billerbeck, 1:455-456, 458.

¹⁴Siehe *ibid.*, 1:458-459.

Freitag im Umkreis von 2000 Ellen zwei Mahlzeiten nieder, so wurde dieser Ort zu einem zweiten Sabbatsitz, von dem man wiederum 2000 Ellen gehen durfte.¹⁵

(3) **Kleidung**

- (a) "Und du ehrst ihn - Deine Schabbatkleidung sei nicht wie deine Werktagskleidung ... Dass du deine Wege nicht tust - Dein Schabbatgang sei nicht wie dein Werktagsgang ..." ¹⁶

(4) **Kranke**

- (a). "... Man wärmt am Schabbat Wasser für einen Kranken, sei es, um ihn trinken zu lassen, sei es, um ihn zu erfrischen ... Unsere Meister lehrten: Man sei am Schabbat um Lebensrettung besorgt, und zwar je eifriger, siehe, desto lobenswerter ist es ..." ¹⁷
- (b) "Wenn ein Priester sich den Finger beschädigt, so darf er ihn im Heiligtum mit Bast umwickeln, aber nicht außerhalb." ¹⁸
- (c) "Verschlucktes darf man man Sabbat herausholen ..." ¹⁹
- (d) "Man darf am Sabbat keinen griechischen Ysop essen, weil es keine Speise der Gesunden ist; dagegen darf man Wasserminze essen und Hirtenrohr trinken (weil diese auch von Gesunden genossen werden). ... alle Getränke darf man trinken, ausgenommen Palmenwasser und den Becher der Unfruchtbarkeit, weil diese (Heilmittel) gegen die Gelbsucht sind; wohl aber darf man Palmenwasser gegen den Durst trinken und sich mit Wurzelöl salben, weil es nicht zur Heilung dient ... Wer Zahnschmerzen hat, darf dagegen (am Sabbat) keinen Essig einschlürfen, aber er kann, wie es gewöhnlich geschieht, etwas in Essig eintauchen, und wenn er so geheilt wird, dann wird er geheilt. Wer Lendenschmerzen hat, darf sich nicht mit Wein und Essig salben, wohl aber mit Öl (dem üblichen Salbungsmittel) ... Wer Schmerzen in seinem Halse hat, darf nicht mit Öl gurgeln,

¹⁵Strack, Hermann L. und Billerbeck, Paul. *Kommentar zum Neuen Testament aus Talmud und Midrash*. Zweiter Band: Das Evangelium nach Markus, Lukas und Johannes und die Apostelgeschichte (München: C. H. Beck'sche Verlagsbuchhandlung, 1978), 2:590-591.

¹⁶Babylonischer Talmud Schabbat 113a/113b.

¹⁷Babylonischer Talmud Joma 84b.

¹⁸Strack-Billerbeck, I:622.

¹⁹Ibid., I:625.

wohl aber darf er reichlich Öl in Fischbrühe tun, die mit Wein und Salz vermischt ist, und es herunterschlucken."²⁰

- (e) "Man tröstet nicht Trauernde und man besucht nicht Kranke am Sabbat; das sind Worte der Schule Schammais; die Schule Hillel erlaubte es ... Man betet für einen Kranken am Sabbat nicht. Die Schule Hillel hat es erlaubt."²¹
- (f) "Ist eines Mannes Hand oder Fuß ausgereckt, darf er kein kaltes Wasser darüber gießen, aber er darf Hand oder Fuß in normaler Weise waschen, und wenn er (dann) geheilt ist, ist er geheilt."²²

(5) *Essen und Trinken*

- (a) "Rabbi Chijja b. Abba (um 280) hat gesagt: Du heiligst den Sabbat durch Essen und Trinken und reines Gewand und bereitest dir selbst (dadurch) Genuss, und ich gebe dir (noch obendrein) Lohn dafür ..."²³
- (b) "Am Vorabend des Sabbats soll man vom Nachmittag an und weiter nichts essen, damit man mit Verlangen (nämlich nach Speise) in den Sabbat eintrete, das sind Worte des Rabbi Jehuda."²⁴
- (c) "Von Schammai dem Alten (um 30 v. Chr.) hat man erzählt: Sein Leben lang hat er zu Ehren des Sabbats gegessen; fand er ein schönes Stück Vieh, so sagte er: Dies für den Sabbat! Fand er ein andres schöneres, so stellte er das zweite für den Sabbat zurück und verzehrte das erste."²⁵
- (d) "Rabbah ben Rab Huna (gest. 322) kam (an einem Sabbat) in das Haus des Rabbah ben Rab Nachman (gest. 330). Man setzte ihm Kuchen aus drei Sea Mehl vor. Er sprach zu ihm: Habt ihr denn gewusst, dass ich kommen würde (dass ihr euch auf meinen Besuch mit

²⁰Ibid, I:627.

²¹Strack-Billerbeck, I:630.

²²Mishnah Shabbath 22.6.

²³Strack-Billerbeck, I:611.

²⁴Ibid., I:613

²⁵Ibid., I:614.

Kuchen eingerichtet habt)? Man antwortete: Gibt es für uns einen Größeren als der Sabbat ist? (Den Sabbat zu ehren, haben wir den Kuchen bereitet."²⁶

- (e) "Ein Ei betreffend, das an einem Festtag gelegt wurde, sagen die vom Lehrhause Schammais: Es darf gegessen werden, und sagen die vom Lehrhause Hillels: Es darf nicht gegessen werden ..."²⁷

(6) ***Studium des Wortes Gottes***

- (a) In der Frage, ob der Sabbat nur zum Essen und Trinken oder nur zum Thorastudium da sei, wird geantwortet: "Weise den halben dem Thorastudium und den halben dem Essen und Trinken zu."²⁸

Wenn man das alles so hört, wird man von den Vorschriften förmlich erschlagen. Vielleicht wirken manche auf uns lächerlich. Man mag an die Heuchelei der Pharisäer zur Zeit Jesu denken, und staunen, wie ein Zusatzgebot durch ein anderes ausgehiev wird. Die Gesetze um den Sabbat herum wuchsen immer mehr, bis der Zaun um den Sabbat die Leute nicht mehr abhielt, den Sabbat zu übertreten, und bis der Sinn des Sabbats verloren gegangen war.

b. Grundsätzliche Erwägungen

Wenn wir heute zurückschauen, ist es leicht, die Gesetzlichkeit der Rabbis zu verurteilen. Aber damit wird man der Sache nicht ganz gerecht. Trotz ihrer Gesetzlichkeit waren die Rabbis geprägt von einer Liebe zu Gottes Gesetz und zum Sabbat, von der wir heute noch lernen können. Hören wir, was sie noch zum Thema Sabbat zu sagen haben. Manches mag falsch sein. In manchen Aussagen ist aber auch eine tiefe Wahrheit ausgedrückt. Und vergessen wir das Gleichnis am Anfang nicht, bei dem das Gesetz mit der Gegenwart Gottes verbunden ist.

²⁶Ibid., I:202-203.

²⁷Babylonischer Talmud Jom tow 2a .

²⁸Strack-Billerbeck, I: 612.

1) ***Die Wirkung, die vom Sabbat ausgeht***

"Rabbi Chija, Abbas Sohn, sagte. Rabbi Jochanan habe gesagt: Jedem, der den Schabbat in rechter Weise beachtet, wird Vergebung zuteil, sogar, wenn er Götzendienst treibt wie Enos ..."²⁹

"Wenn Israel zwei Schabbate in rechter Weise beachten würde - sofort würde es erlöst ..."³⁰

(2) ***Der Sabbat als Geschenk***

"... Der Heilige, gelobt sei er, sprach zu Mose: Ein kostbares Geschenk habe ich in meiner Schatzkammer und sein Name ist Schabbat, und ich möchte es Israel geben. Geh und lass sie es wissen ..."³¹

(3) ***Der Sabbat als Braut***

"... Rabbi Chanina sagte nämlich: Kommt, lasst uns doch hinausgehen, der Braut, der Königin entgegen! Und ander sagen dazu: - dem Schabbat, der Braut, der Königin entgegen! Rabbi Jannai umhüllte sich, blieb stehen und sagte: Komm Braut, komm Braut!"³²

(4) ***Der Sabbat als Wonne***

"Rabbi Jochanan sagte im Namen Rabbi Joses: Jedem, der den Schabbat zu einer Wonne macht, geben sie ein Erbteil ohne Grenzen ... Womit macht er ihn zu einer Wonne? Raw Jehuda, Raw Schmuels Sohn, der Sohn Schelats, sagte im Namen Raws: Mit Gemüsespeise, prachtvollen Fischen und würziger Zukost ..."³³

(5) ***Der Sabbat als Segen***

"Wer dem Schabbat leiht, dem zahlt's der Schabbat zurück."³⁴

²⁹Babylonischer Talmud Schabbat 118b.

³⁰Ibid.

³¹Babylonischer Talmud Schabbat 10b.

³²Babylonischer Talmud Bawa kamma 32b.

³³Babylonischer Talmud Schabbat 118a/118b.

³⁴Ibid., 119a .

(6) ***Der Sabbat als Vorbote der Endzeit***

"Am Sabbat sangen sie 'Ein Psalm; ein Lied für den Sabbat - ein Psalm, ein Lied für die Zukunft, die da kommt, für den Tag, der ganz Sabbat, Ruhe ist, für das ewige Leben.'"³⁵

(7) ***Der Sabbat als Gewürz***

"Der Kaiser sagte zu Rabbi Jehoschua, Chananjas Sohn: Warum hat die Schabbatspeise einen solchen Wohlgeruch? Er sagte zu ihm: Wir haben ein besonderes Gewürz, Schabbat mit Namen, das legen wir hinein; dann hat sie einen solchen Wohlgeruch. Er sagte zu ihm: Gib uns etwas davon! Er sagte zu ihm: Bei jedem, der den Schabbat beachtet, wirkt es; aber bei dem, der den Schabbat nicht beachtet, wirkt es nicht."³⁶

Wir halten fest: Die Rabbis hatten eine hohe Meinung vom Gesetz. Der Sabbat war ihnen die wichtigste religiöse Einrichtung. Das Ziel der Rabbis war es nicht, das Sabbatgebot zu erschweren, sondern sogar zu erleichtern. Die Qumran-Sekte biespielsweise war strikter als die Rabbis. In ihrem Versuch, den Sabbat zu schützen, gingen sie allerdings so weit, dass er ganz und gar entstellt wurde. Jesus musste die Praxis der Sabbatheiligung korrigieren. Positive Elemente der Sabbatheiligung bei den Rabbinern waren: Der Sabbat war der Höhepunkt der Woche. Er war dazu da, Gäste einzuladen. Fasten und Klagen waren an diesem Festtag untersagt. Man trug Sabbatkleider. Eheliche Beziehungen waren erwünscht. Der Sabbat wurde am Freitagabend willkommen geheißen. Am Sabbatvormittag und -nachmittag - nach einer Zeit der Entspannung - versammelte man sich in der Synagoge. Wie zu Sabbatbeginn wurde zum Abschluss des Festtages das Horn geblasen. Erst nach einer gewissen Zeit, nachdem die Sonne schon untergegangen war, verabschiedete man sich vom Sabbat. Die meisten Juden begingen den Sabbat mit freudiger Erwartung.

2. **In unserer Zeit**

Die Reform-Juden des 19. Jahrhundert liebäugelten mit dem Sonntag, und tatsächlich wurden bis in unsere Zeit hinein in manchen Synagogen die Gottesdienste nicht mehr am Sabbat, sondern am Sonntag gehalten. Das hat sich in unserem Jahrhundert geändert. Heutzutage durchflutet die Freude am Sabbat das Judentum. Auch wenn im orthodoxen Judentum der Sabbat theologisch anders

³⁵Mishna Tamid 7.4.

³⁶Babylonischer Talmud Schabbat 119a.

angegangen wird als im konservativen Lager, auch wenn die einen mehr Gottes Wille und Gesetz und die anderen mehr Verstand und Ethik, die existentielle Seite oder die Geschichte betonen, die Freude am Sabbat ist ihnen ein gemeinsames Gut. Samson Raphael Hirsch, ein deutscher Jude, hat schon im 19. Jahrhundert geschrieben: "Das Gefühl der Exstase, das einen Juden am Freitagabend erfüllt, wenn er nach einer Woche harter und ehrlicher Arbeit den Sabbat inmitten seiner Familie mit dem zu Gott erhobenen Kelch willkommen heißt, - keine Lippen haben bisher Worte dafür gefunden."³⁷

Das bedeutsamste jüdische Werk über den Sabbat legte 1951 Abraham Joshua Heschel der Öffentlichkeit vor. Hier sind einige Gedankensplitter Heschels³⁸:

- Der Sabbat ist ein Tempel in der Zeit mit einem Königreich für alle. Wichtiger als Raum und Materie ist Zeit. Raum steht unserem Willen zur Verfügung. Wir können ihn formen und die Dinge im Raum verändern, wenn wir wollen. Zeit aber liegt außerhalb unserer Reichweite und Macht. Sie gehört ausschließlich Gott. Jeder von uns nimmt einen Teil des Raumes ein. Er nimmt ihn allein ein. Der Teil des Raumes, den mein Körper einnimmt, wird von mir unter Ausschluss anderer eingenommen. Aber niemand besitzt Zeit. Es gibt keinen Augenblick, den ich alleine besitze. Dieser Augenblick gehört allen lebenden Menschen, wie er mir gehört. Wir teilen Zeit miteinander, wir besitzen Raum. Dadurch dass ich Besitzer des Raumes bin, bin ich Rivale aller anderen Wesen. Durch mein Leben in der Zeit, bin ich Zeitgenosse aller anderen Wesen.³⁹
- Die Herrlichkeit des Sabbats wird - ähnlich wie das Geheimnis Gottes - auf negative Weise beschrieben: Was man nicht tun soll. Die Verbote sind allerdings Lieder für die, die wissen, wie man in einem Palast bei einer Königin verweilt.⁴⁰

³⁷Zitiert in Roy Branson "The Sabbath in Modern Jewish Theology", in K. A. Strand (Hrsg.) *The Sabbath in Scripture and History* (Washington: Review and Herald Publishing Association, 1982), 269.

³⁸Abraham Joshua Heschel, *The Sabbath: Its Meaning for Modern Man* (New York: The Noonday Press, Farrar, Straus and Giroux, 1989).

³⁹Siehe Heschel. 21, 99.

⁴⁰Siehe *ibid.*, 15.

- Die Liebe zum Sabbat ist die Liebe des Menschen zu dem, was ihn mit Gott verbindet.⁴¹
- Der Sabbat ist das wertvollste Geschenk, das die Menschheit aus dem Schatzhaus Gottes empfangen hat.⁴²
- Den Sabbat zu halten meint, die Krönung eines Tages im geistlichen Wunderland der Zeit zu feiern. Das ist die Luft, die wir einatmen, wenn wir den Sabbat Lust nennen.⁴³
- Der Sabbat ist der Tag, an dem wir die Kunst lernen, unsere Zivilisation zu überragen. Der Sabbat mit der Aufforderung nicht zu arbeiten, ist keine Abwertung, sondern eine Bestätigung der Arbeit, eine göttliche Erhöhung ihrer Würde.⁴⁴
- Der Sabbat ist eine Braut, und seine Feier ist wie eine Hochzeit.⁴⁵
- Sabbatheiligung ist mehr als eine Technik, um ein Gebot zu erfüllen. Der Sabbat ist die Gegenwart Gottes in der Welt, offen für die Seele des Menschen. Die Seele kann mit Liebe antworten. Sie kann in die Gemeinschaft mit dem geweihten Tag treten.⁴⁶
- Der Sabbat ist ein Beispiel für die zukünftige Welt. Das innere Wesen der zukünftigen Welt ist der ewige Sabbat, und der siebte Tag in der Zeit ist ein Beispiel für die Ewigkeit.⁴⁷
- Das Judentum versucht die Vision vom Leben als Wallfahrt zum siebten Tag zu stärken: die Sehnsucht nach dem Sabbat während aller Tage der Woche, was einer Art Sehnsucht nach dem ewigen Sabbat während aller Tage unseres Lebens entspricht. Es versucht das Begehren der Dinge im Raum durch ein Begehren der Dinge in der Zeit zu ersetzen, indem es den Menschen lehrt, den siebten Tag alle Tage der Woche hindurch zu begehren.⁴⁸

⁴¹Siehe *ibid.*, 16.

⁴²Siehe *ibid.*, 18.

⁴³Siehe *ibid.*, 18.

⁴⁴Siehe *ibid.*, 27-28.

⁴⁵Siehe *ibid.*, 54.

⁴⁶Siehe Heschel., 60.

⁴⁷Siehe, *ibid.*, 73, 74.

⁴⁸Siehe *ibid.*, 90-91.

Wir würden vielleicht manches anders formulieren, aber man muss zugestehen, dass aus diesen wenigen ausgewählten Sätzen ein tiefes Verständnis des Sabbats und vor allem eine tiefe Liebe zum Sabbat herausleuchtet. Und dabei geht es auch Heschel nicht nur um den Sabbat, sondern um die Gegenwart des Herrn des Sabbats. Ähnliches ist uns bewusst geworden, als wir uns mit der Theologie des Sabbats beschäftigt haben. Das muss auch der Ansatzpunkt sein für praktische Fragen der Sabbatheiligung. Festzuhalten bleibt: Sabbatheiligung ist die Antwort des Menschen auf das ihm in Gott geschenkte Heil.

II. **Biblische Prinzipien zur Sabbatheiligung**

1. **Biblische Richtlinien**

Die Heilige Schrift macht zunächst deutlich, dass der Sabbat ein Geschenk Gottes an die Menschen (Mk 2,27) und ein Tag der Freude (Jes 58,13f.) ist. In der Bibel werden uns auch einige Prinzipien für die Sabbatgestaltung an die Hand gegeben, aber sie enthält keinen Katalog von tausend Geboten und Verboten. Das ist bemerkenswert. Offensichtlich geht es nicht um ein minutiöses Beschäftigtsein mit Regeln, sondern um den tiefen Sinn des Sabbats, um die Gemeinschaft mit unserem Herrn. Eine Vielfalt von Regeln kann den Segen und die Freude des Sabbats unterminieren. Und doch finden wir in Gottes Wort einige wenige Richtlinien, Tipps für einen freudigen Sabbat:

(1) **Beginn**

Der Sabbat beginnt und endet mit Sonnenuntergang (Gen 1,5; Lev 23,32; Lk 4,31.40). Schon am Abend darf die Königin der Zeit willkommengeheißt werden.

(2) **Vorbereitung**

Soll der Sabbat eine heilige Zeit und ein Antistresstag sein, dann will er vorbereitet werden (Ex 16,22ff.; Lk 23,24).

(3) **Ruhe**

Mensch und Tier dürfen am Sabbat zur Ruhe kommen. Auch der Mitmensch braucht nicht für mich zu arbeiten. Auch die Kinder haben Anteil am Tag der Freude und Besinnung (Ex 20,8ff). Selbst bei drängenden Terminen, brauchen wir uns nicht aus der Ruhe bringen lassen (Ex 34,21).

(4) **Beschäftigungen**

- (a) Gutes können und sollen wir tun (Mt 12,9ff.). Wir brauchen Augen für die Mitmenschen. Auch das Bekennen des Glaubens hat seinen Platz am Sabbat (Apg 17,2f.).
- (b) Der Gottesdienstbesuch ist ein wichtiger Bestandteil des Sabbats. Auf die Gemeinschaft der Heiligen vor Gott und seinem Wort wollen wir nicht verzichten (Hbr 10,24f.; vgl. Lev 23,2).
- (c) Die Gastfreundschaft hat einen hohen Stellenwert (Mk 1,29; Lk 14,1).
- (d) In der Natur fühlt man sich Gott oft näher. Jesus war am Sabbat in der Natur (Mt 12,1).
- (e) Allerdings gibt es Dinge, die den Sabbat zum Alltag werden lassen: alltägliche Geschäfte und Gespräche, Erwerb des Lebensunterhaltes (Jes 58,13f.), Kaufen und Verkaufen (Neh 13,15ff.). Für Jesus ist sogar die Flucht keine geeignete Sabbatbeschäftigung. Er fordert deshalb die Jünger auf, dafür zu beten, dass sie nicht am Sabbat fliehen müssen (Mt 24,20).

2. Reaktionen auf diese Richtlinien

Diese Richtlinien mag der moderne Mensch schon als zu viel betrachten. In der säkularen Gesellschaft neigen auch wir dazu, den Sabbat zu säkularisieren, ihn so umzubiegen, dass er unseren eigenen Wünschen entgegenkommt. Aus einem Tag des Lichts, der das ganze menschliche Leben durchdringt, macht der Mensch in seiner Autonomie einen Urlaubs- oder Ferientag. Deshalb muss immer wieder betont werden: Auch wenn der Sabbat für den Menschen gemacht ist, dann doch nur in dem Sinn, dass er ihn auf Gott ausrichtet. Der Sabbat ist Eigentum Gottes. Er ist theozentrisch angelegt.

Natürlich gibt es auch andere, die sich mit diesen biblischen Prinzipien beschäftigen, die sie auf manche Situationen anwenden, und denen der Sabbat eine Last wird. Sie zählen die Stunden und warten mit Sehnsucht darauf, dass der Sabbat vorbei ist. Beide Gruppen müssen die Bedeutung des Sabbats neu entdecken, wollen sie ihn als das schätzen, was er wirklich ist: ein reiches Geschenk Gottes.

Dass es nur relativ wenige biblischen Richtlinien zur Sabbatgestaltung gibt, lehrt uns, zwei Gefahren abzuwehren:

- die Gefahr, alles bis ins Kleinste hinein reglementieren zu wollen, und
- die Gefahr, alles einfach zu dulden und für möglich zu erachten.

Wie so oft im Glaubensleben, brauchen wir eine Balance. Es gibt klare und zeitlose Prinzipien der Sabbatheiligung in Gottes Wort, die damit auch für uns verbindlich sind. Es gibt auch einen Spielraum für persönliche Entscheidungen und das Gewissen des einzelnen, das aber wiederum an Gottes Wort gebunden ist.

III. **Praktische Hinweise zur Sabbatgestaltung**

1. **Ein Vergleich mit Weihnachten**

Wenn der Sabbat zu einem Tag wird, den man fürchtet, dann ist das eine Tragödie. Wenn der Sabbat andererseits zu einem Tag wird, an dem alles möglich ist, dann geht man ebenfalls am Sinn des Sabbats vorbei. Man gewinnt nämlich einen gewöhnlichen Tag und verliert einen Festtag.

Stellen wir uns einmal vor, wir würden an einem Festtag wie - sagen wir - Weihnachten all das tun, was wir jeden Tag tun, oder wir würden uns ganz unserem persönlichen Vergnügen hingeben. Weihnachten wäre nicht mehr Weihnachten. Wir machen Unterschiede zwischen Festtagen und gewöhnlichen Tagen. Wir klammern Elemente der anderen Tage aus, um den Festtag genießen zu können. Das empfinden wir nicht als Last oder Einschränkung. Dadurch gewinnt der Festtag seine Schönheit und seinen besonderen Charakter. Das Gleiche gilt für den Sabbat. Natürlich verzichten wir auf das ein und andere. Aber das tun wir erstens gern und zweitens gewinnen wir damit einen Tag, dessen Glanz und Größe und Freude mit Worten tatsächlich nur schwer zu beschreiben ist. Man muss das erleben.

2. **Drei wesentliche Elemente der Sabbatheiligung**

Drei Elemente des Sabbats, die wir oben erwähnt haben, sind wohl besonders wichtig:

- Der Sabbat ist ein Tag des Gottesdienstes und der Anbetung.
- Der Sabbat ist ein Festtag.
- Der Sabbat ist ein Tag des Dienstes, ein Tag, Gutes zu tun.

Der Sabbat als Tag des Gottesdienstes und des Dienstes - Jesus hat uns das vorgelebt - schließt Folgendes ein:

(1) Wir dienen Gott.

- (a) Indem wir ruhen, dienen wir Gott. Es ist ja keine Ruhe, die einfach nur der Gestaltung der eigenen Freizeit dient, sondern ein Offensein für Gott.

- (b) Der Gottesdienst besteht nicht nur darin, dass Gott sich an uns wendet. Der Mensch antwortet auf die Begegnung mit Gott.
- (2) Wir dienen uns selbst.
 - (a) Wir nehmen uns Zeit zur Besinnung.
 - (b) Wir nehmen uns Zeit zur inneren Erneuerung.
- (3) Wir dienen anderen.
 - (a) Wir teilen die uns geschenkten Segnungen mit anderen.
 - (b) Wir tun Gutes.
 - (c) Wir haben Zeit für die Familie.
 - (d) Wir haben Zeit für den Ehepartner.
 - (e) Wir haben Zeit für die Bedürftigen.
 - (f) Wir haben Zeit für körperliche und geistliche Erholung, die auf Gott ausgerichtet ist.
- (4) Wir dienen unserem Lebensraum.
 - (a) Von der Ausbeutung der Natur bewegen wir uns zur Bewunderung der Natur und geben schließlich die Natur zurück in Gottes Hand.

3. Die Frage nach Details

Der Sabbat ein Tag des Gottesdienstes, der Freudenfeier und des Festes! Die Einzelheiten herauszuarbeiten, ist dem Einzelnen überlassen. Trotzdem bewegen wahrscheinlich manchen Fragen: Ist es in Ordnung, am Sabbat schwimmen zu gehen? Wie steht es mit Fußballspielen? Usw. usw.

Antwort: Tue am Sabbat nur, was mit dem Charakter des Sabbats vereinbar ist! Der Sabbat ist eine besinnliche Freudenfeier. Aktivitäten müssen zu der Atmosphäre der Anbetung und des Lobpreises Gottes, zum Nachdenken über Gottes Taten und Wunder passen. Der Sabbat ist theozentrisch orientiert. Von dorthin bekommt er seine Besonderheit. Von da empfangen wir seinen Segen.

Für mich passt beispielsweise Abfahrtsskilaufen mit dem Trubel, dem Anstehen an Lifts, den Menschenmassen nicht zur besinnlichen Sabbatfeier. Eine Skiwanderung kann ich mir dagegen vorstellen. Für mich passt die Fußballübertragung im Fernsehen nicht zur Besonderheit des Sabbats, während ich mir die Videoserie "Erben der Reformation" selbstverständlich vorstellen kann. Aber

das ist meine Meinung und keine Richtlinie für andere. Ich darf euch aber verraten: Ich freue mich auf den Sabbat. Manchmal komme ich zu kurz. Das tut mir weh und damit betrüge ich mich selbst. Trotzdem gilt für mich: Das Beste an der ganzen Woche ist der Sabbat.

4. **Ein idealer Sabbat**

Andere Christen sind dabei, den Sonntag wiederzuentdecken. Dabei übertragen sie Merkmale des Sabbats auf den Sonntag. Das erzbischöfliche Seelsorgeamt Freiburg hat vor einiger Zeit ein Flugblatt herausgegeben zur "Wiederentdeckung des Sonntags". Darin heißt es: "Können Sie sich noch an die Zeit erinnern? Am Samstagabend hat man sich gebadet, die Wohnung und die Schuhe wurden geputzt, Hof, Wege, Straßen und Gärten wurden gesäubert. Am Sonntag zog man sich festliche Kleider an, man ging zur Kirche, es gab besseres Essen und man machte einen Familienspaziergang. Man bereitete sich auf den Sonntag vor und feierte ihn." Nachdem man sich fragt: "Was ist davon geblieben?", werden "sieben Anregungen zur Neuentdeckung des Sonntags" gegeben: "1. Den Sonntag am Vorabend beginnen ... 2. Den Sonntag von Werktagstätigkeit freihalten ..." Stattdessen werden Zusammensein mit Familie und Freunden, Zeit für sich selbst, Krankenbesuche, gute Briefe, Dank an Gott usw. empfohlen. "3. Auf unnötige Kritik verzichten ... 4. Beziehungen bewusst erleben ... 5. Sich für Gott Zeit nehmen ... 6. Die Wiederkunft des Herrn erwarten ... 7. Die Zeit mit wahren Leben erfüllen ..." Nicht schlecht, nicht wahr? Das könnte fast von uns geschrieben sein. Schade, dass es hier um den Sonntag geht.

Aber vielleicht könnten wir uns auch einmal einen Sabbat vorstellen, auf den wir gern zurücksehen. Hier einige Anregungen:

(1) ***Vorfreude***

So weit es möglich ist, wollen wir eine maßvolle Arbeitswoche haben. Während der ganzen Woche gehen unsere Gedanken schon zum Sabbat. In der Tat, wir planen den nächsten Sabbat. Wenn wir in Urlaub gehen, machen wir auch Pläne. Warum also nur in den nächsten Sabbat hineinstolpern und nicht wissen, wie man ihn interessant gestalten kann. Das ist vor allem für Eltern mit Kindern wichtig: Wir planen den nächsten Sabbat, wir werden kreativ, damit der Sabbat auch für die Kinder der Höhepunkt der Woche wird.

(2) ***Freitag***

Die Vorbereitungen für den Festtag werden abgeschlossen. Bei den Juden liegt freitags die Konzentration schon lang vor Sonnenuntergang auf dem Sabbat und die Arbeiten werden etliche Zeit vor dem Sabbatbeginn abgeschlossen. Das ermöglicht ein richtiges Fest.

(3) ***Sabbatanfang***

Man sucht die Gemeinschaft mit der Familie, möglicherweise auch mit Geschwistern. Durch ein besonderes Abendessen, Kerzen, Blumen, gute Musik oder was einem immer einfällt, kann eine besondere Atmosphäre entstehen. Sicherlich wollen wir nicht auf eine Andacht verzichten. Singen hat hier seinen Platz. Wir wenden uns besonders den Kindern zu, haben Zeit für ihre Fragen, erzählen eine interessante Geschichte oder machen ein biblisches Spiel mit ihnen. Die Gestaltung des Freitagabends prägt zu einem großen Teil den Verlauf des ganzen Sabbats. In den jüdischen Familien werden beim Sonnenuntergang wenigstens zwei Sabbatkerzen angezündet. Danach spricht die Mutter ein Gebet. Der Vater nimmt die Kinder in den Arm und spricht über jeden von ihnen einen Segen. Um die wichtige Rolle seiner Frau in der Familie zu betonen, liest er das Liebeslied aus Sprüche 31. Die Familie nimmt das beste Essen der ganzen Woche ein und singt sogar zu Tisch.

(4) ***Sabbatvormittag***

Um keine Hetze und Missstimmung aufkommen zu lassen, steht man rechtzeitig auf. Nach einem gemütlichen Frühstück und vielleicht einem "Wort zum Sabbat" geht es zum Gottesdienst. Durch ein stilles Gebet kann man sich auf den Gottesdienst einstimmen. Trotz besinnlicher Haltung muss man nicht steif sein. Am Gottesdienst darf und soll man sich aktiv beteiligen. Unser Gottesdienst erinnert stellenweise noch an den Synagogengottesdienst mit Schriftlesung, Gebet und Auslegung. Jesus selbst ist Beispiel für aktive Mitgestaltung des Gottesdienstes.

(5) ***Sabbatmittag***

Das Essen darf man genießen. Durch Kleinigkeiten kann wieder eine besondere Atmosphäre hergestellt werden. Vielleicht sind Gäste zu Besuch und man hat einen guten Austausch. Negative Kritik über Gottesdienst und Predigt ist allerdings nicht angebracht. Für die Juden war der Sabbat kein Fastentag. Es gab gutes und reichliches Essen, das auch ausreichte für Gäste. In einigen Ländern begehen Adventisten den Sabbat als Fastentag. Man muss sich überlegen,

ob damit die Festfreude recht zum Ausdruck kommt. Fasten hat einen Platz im Leben des Einzelnen und der Gemeinde. Ob allerdings der Sabbat, an dem die Familie nun endlich einmal zusammen ist, dafür geeignet ist, muss gefragt werden. Vermittelt man damit vor allem kleineren Kindern ein rechtes Bild von der Sabbatfreude?

(6) ***Sabbatnachmittag***

Dieser Teil des Sabbats bedarf vor allem der Planung. Natürlich kann man etwas schlafen. Man kann spazieren gehen und die Natur als Schöpfung Gottes genießen. Man kann lesen, Bibel studieren, geeignete Musik hören oder selbst musizieren. Man kann Mission treiben, Besuche machen, gute Gespräche führen, biblische Spiele machen, Versammlungen in der Gemeinde besuchen, usw. Hier darf man in besonderer Weise kreativ sein. Im Judentum gab es normalerweise eine weitere Versammlung am Sabbatnachmittag, wie das ja auch hin und wieder in unseren Gemeinden üblich ist.

(7) ***Sabbatausklang***

Mit einem geistlichen Wort darf der Sabbat ausklingen. Wir sagen Dank für das Geschenk des Sabbats, durch das uns der Herr selbst nahe kam. Wir sagen ja zur Arbeitswoche. Wir freuen uns auf den nächsten Sabbat.

E. Diez schreibt in seiner Ausarbeitung *Ein besonderer Tag für eine besondere Freundschaft*, in der er auch eine Material- und Ideensammlung zur Sabbatgestaltung liefert:

"Es ist nicht zu verleugnen, dass eine sehr starke Wechselbeziehung zwischen Alltag und Sabbat besteht. Ich möchte es so formulieren: Je weniger Christus im Alltag zu sagen hat, desto leerer wird der Sabbat. Je weniger wir Christus am Sabbat feiern, desto sinnloser wird die Arbeitswoche.

Und nun etwas konkreter formuliert und auf die Familie bezogen:

- Fällt es Kindern schwer, am Sabbat aufs Fernsehen zu verzichten, so muss der Fernsehkonsum während der Woche kritisch geprüft werden.
- Es wird dort kaum gelingen, eine besinnliche Atmosphäre am Freitagabend zu schaffen, wo es während der Woche keine Familienandacht gibt.
- Erleben die Kinder während der Woche bei ihren Eltern kein Gebetsleben und keine Beschäftigung mit der Bibel, dann muss ihnen die betonte 'Geistlichkeit' am Sabbat fremd und unnatürlich vorkommen.

- Es ist fraglich, ob Literatur, die am Sabbat unsere Beziehung zu Gott nicht fördert, für die restlichen Tage der Woche zu empfehlen ist ...

- Viele Eltern bzw. Elternteile meinen, am Sabbat alles nachholen zu können, was sie an Zuwendung und Interesse für ihre Kinder während der Woche versäumen. Ob das möglich ist? ...

Sehr häufig sind wir so stark auf die äußeren Vorbereitungen bedacht gewesen, dass wir dabei die Beziehung zu den Kindern oder zum Partner belastet oder verletzt haben. Oft genug haben wir es geschafft, auf die Minute genau mit dem Hausputz fertig zu sein, merkten aber nicht, wie unvorbereitet unser Herz auf die Begegnung mit dem Herrn war!

Spätestens am Freitagabend 'sollten alle Differenzen zwischen Geschwistern, ob in der Familie oder Gemeinde, beseite geräumt werden.' (E. G. W. in 'Child Guidance', S. 528) Ich habe diesbezüglich vor vielen Jahren eine Erfahrung gelesen, die mich sehr beeindruckt hat:

'Kindheitserinnerungen. - Die Freitagabende in unserer Familie sind zu einem unvergesslichen Ereignis geworden. Nachdem wir gemeinsam gesungen hatten, las uns der Vater ein Bibelwort vor. Dann, bevor wir niederknieten, um zu beten, machte er eine Pause. Alle schwiegen. Wir beobachteten seinen Gesichtsausdruck und wussten: Jetzt wird er sich wegen mancher Gereiztheit der vergangenen Woche entschuldigen. So begann er, in ernstem und demütigem Ton sich bei jedem von uns zu entschuldigen. Dass dies dem Vater nicht ganz leicht fiel, konnte man ihm anmerken. Dennoch brachte er es immer fertig. Bis auf einmal. Er kam später in mein Zimmer, setzte sich auf mein Bett und bat mich, ihm zu verzeihen. Er hatte nicht den Mut gehabt, es bei der Andacht zu tun. Immer wenn der Vater anschließend ganz bescheiden fragte: Wollt ihr mir verzeihen?, rührte sich etwas in unserem Herzen. Ein Chor von Stimmen antwortete mit nur einem Wort. Es war immer das gleiche Wort: Ja! Dann kam die Mutter an die Reihe. Ihre Stimme klang fast immer sehr bewegt. Schließlich waren unsere Herzen so berührt, dass auch jeder von uns, der Reihe nach, seine Fehler bekannte und Geschwister und Eltern um Vergebung bat. Es waren in der Tat gesegnete Abende!' (G. A. Coon, *A Study Guide to the Prayer of Reception*, S.156)."⁴⁹

⁴⁹Eli Diez, *Ein besonderer Tag für eine besondere Freundschaft* (Manuskript), II-1, 4-6.

Schluss

Wenn wir über Sabbatheiligung nachdenken, muss uns bewusst werden, dass wir mehr vom Sinn des Sabbats ausgehen müssen, als von konkreten Regeln. Vor lauter Regeln kann man am eigentlichen Anliegen des Sabbats vorbeigehen. Andererseits helfen uns biblische Prinzipien, den Sabbat nicht zu einem gewöhnlichen Tag verkommen zu lassen. Wie dem auch sei: Wir müssen mehr in Beziehungen denken, als in Regeln. In erster Linie kommt es ja nicht darauf an, was ich tue oder unterlasse, sondern dass der Herr selbst mir und ich ihm begegnen will.

Der Sabbat ist das Fest der Freude, der Gemeinschaft, der Freiheit und der Hoffnung. Schwerpunkte sind Anbetung, Feier und Dienst. Es ist der schönste aller Tage und das soll er auch für uns sein. Vielleicht müssen wir uns selbst ein wenig zurückbesinnen. Vielleicht erleben wir doch noch Defizite, obwohl uns theoretisch alles klar ist. Wir wollen den Sabbat für uns, die Unseren und für unsere Gemeinden noch anziehender, bedeutungsvoller und schöner machen. Wir sehnen jeden Sabbat herbei. Er ist nicht nur Höhepunkt der Woche, sondern auch einer der Höhepunkte unserer Erfahrung mit unserem Herrn Jesus Christus.

Ekkehardt Müller, Th.D., D.Min

© Copyright Oktober 1994
All Rights Reserved

Literatur

- Der Babylonische Talmud*. Ausgewählt, übersetzt und erklärt von Reinhold Mayer. München: Wilhelm Goldmann Verlag, 1963.
- Bacchiochi, Samuele. *Divine Rest for Human Restlessness*. Berrien Springs, MI: Book distributed by author, 1980.
- Brunt, John C. *A Day for Healing*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association, 1981.
- Diez, Eli. *Ein besonderer Tag für eine besondere Freundschaft* (Manuskript).
- Heschel, Abraham Joshua. *The Sabbath: Its Meaning for Modern Man*. New York: The Noonday Press, Farrar, Straus and Giroux, 1989.
- The Mishnah*. Translated from the Hebrew with Introduction and Brief Explanatory Notes by Herbert Danby. Oxford: Oxford University Press, 1989.
- Strack, Hermann L. und Billerbeck, Paul. *Kommentar zum Neuen Testament aus Talmud und Midrash*. Erster Band: Das Evangelium nach Mattäus. München: C. H. Beck'sche Verlagsbuchhandlung, 1978.
- Strack, Hermann L. und Billerbeck, Paul. *Kommentar zum Neuen Testament aus Talmud und Midrash*. Zweiter Band: Das Evangelium nach Markus, Lukas und Johannes und die Apostelgeschichte. München: C. H. Beck'sche Verlagsbuchhandlung, 1978.
- Strand, K. A. (Hrsg.) *The Sabbath in Scripture and History*. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association, 1982.