

Predigtscript

25. Oktober 2020

Wie im Himmel, so auf Erden - Die Kraft des Unterbrechens

Ich habe hier ein Glas Honig mitgebracht. Ich liebe Honig. Im liebsten der etwas Viskosere, der etwas zarter zum Streichen ist. Honig erinnert mich immer wieder an meine Kindheit. Honig war damals für mich nämlich etwas Spezielles. Warum wohl? Es gab ihn nur am Sonntag. Zusammen mit dem Sonntagzopf. Ich hatte beides unglaublich gerne und es war immer etwas, auf das ich mich gefreut habe. Das hat sich bis heute nicht geändert. Was sich aber geändert hat, ist die Tatsache, dass ich heute auch unter der Woche mal Honig auf mein Frühstücksbrot streiche.

So wie mit dem Honig, ist es mir auch mit den Sonntagskleidern ergangen. Ich mag mich noch gut erinnern, dass meine Eltern Wert darauflegten, dass wir uns als Familie am Sonntag schöner kleiden als unter der Woche. Die neuen Hosen, sicher nicht die dreckigen Alltagsschuhe und vielleicht sogar etwas Gel in den Haaren. So ging ich damals in den Gottesdienst bzw. in's Kinderprogramm. Viele Gottesdienstbesucher hatten das damals auch so gehandhabt. Heute ziehe ich gerne auch unter der Woche mal ein Hemd oder etwas speziell Schönes an. Auch Haarwachs gehört mittlerweile zur Standardausrüstung für meinen Alltag.

Wenn mich damals jemand gefragt hätte, was Sonntag für mich ausmacht, dann hätte ich wohl Folgendes gesagt. Es gibt Honig und Zopf zum Frühstück. Die Leute ziehen sich schön an. Man geht in den Gottesdienst. Am Mittag hat man öfters Mal Besuch und am Nachmittag muss ich mit den Eltern und meinen Geschwistern einen Spaziergang machen.

Diese äusserlichen Merkmale, Abläufe und Bedeutungen des Sonntags haben sich im Laufe der Zeit für mich z.T. stark verändert. Bei dir vielleicht auch. Es hat einerseits damit zu tun, dass ich heute Pastor bin und der Sonntag dadurch zusätzlich eine speziellere Bedeutung bekommen hat. Andererseits leben wir in einer Zeit, in der viele Unterschiede gleich gemacht werden. Eine Zeit, in der Übergänge verschmelzen und Grenzen verschwinden.

Nehmen wir das Beispiel **Einkaufen**. Früher: Montag bis Freitag tagsüber geöffnet. Samstag nur bis Nachmittag. Sonntag waren alle Läden dicht, auch Tankstellenshops. Heute: längere Öffnungszeiten, Tankstellenshops auch Sonntags geöffnet, teilweise auch Läden (Weihnachtsverkauf). Und dann kann man natürlich 24/7 online einkaufen.

Bleiben wir beim Einkaufen. Die saisonalen Unterschiede im Einkaufswagen sind verschwunden. Ich kann auch im Winter noch Sommergemüse oder tropische Früchte kaufen. Es ist zwar wieder im Trend, saisonal einzukaufen aber die Möglichkeiten haben sich definitiv verändert.

TV: Gute Filme liefen früher am Wochenende und den Krimi gab's immer am Sonntagabend. Der Krimisonntag ist zwar geblieben aber mit der heutigen Replay-Funktion, kann ich meinen Film/Krimi/Soap dann schauen, wenn es mir passt.

Arbeit und Freizeit: In manchen Berufen vermischt sich die Arbeit vermehrt mit der Freizeit. Sie fließen ineinander, wo früher noch eine striktere Trennung da war. Besonders jetzt mit den vermehrten Homeoffices überschneiden sich diese Bereiche zunehmend.

Leistung: Meine Beobachtung ist, dass das Streben nach Leistung und Erfolg auch im privaten Einzug gehalten hat. Ich gehe nicht einfach mehr nur Laufen, sondern ich zeichne meinen Lauf mit meiner GPS-Sportuhr auf, bewege mich im optimalen Pulsbereich und vergleiche sie anschliessend mit früheren Leistungen oder mit Lauffreunden. Beim Essen geht es nicht immer primär um den Genuss und das Zusammensein, sondern darum, wer das ausgefallenste Menu kocht.

Wenn ich will, so kann ich jeden Tag fast alles haben und fast alles machen. Die Arbeitstage («dä Wäch-tig») unterscheiden sich nicht mehr gross vom Wo-chenende und dem Sonntag.

Es gab auch beim Volk Israel eine Zeit, in der sich die Tage kaum voneinander unterschieden. Es war die Zeit, in der die Nachkommen Josefs in Ägypten als Sklaven unterdrückt wurden. Sie mussten 7 Tage die Woche, 365 Tage im Jahr arbeiten. Kein Wochen-ende, keine Ferien. Arbeit ohne Unterbruch. Alle Tage waren gleich – voller Mühe.

Heute sind wir als Nation zwar keine Sklaven anderer Menschen bzw. einer anderen Regierung aber es gibt dennoch Dinge, die uns unfrei machen. Paradoxer-weise ist es oft unsere Freiheit zu Wählen, die grosse Anzahl an verfügbaren Möglichkeiten, die es uns erschweren, uns zu entscheiden bzw. Unterbrüche in unserem Alltag zuzulassen. Und warum? Weil wir Angst haben, gute und spannende Dinge zu verpas-sen oder aber wir gar nicht bewusst drüber nachden-ken und so vom aktuellen Zeitgeschehen mitgezogen werden.

Als Menschen brauchen wir Unterbrüche.

Zurück zum Volk Israel. Als Gott sein Volk dann durch Mose auf eindrückliche Weise aus dieser Gefangen-schaft herausführte, hat Gott sehr bald etwas Wich-tiges angeordnet.

Er hat das Sabbatgebot gegeben.

«Denke an den Sabbat als einen Tag, der mir allein geweiht ist! Sechs Tage sollst du deine Arbeit verrich-ten, aber der siebte Tag ist ein Ruhetag, der mir, dem HERRN, deinem Gott, gehört. An diesem Tag sollst du nicht arbeiten, weder du noch deine Kinder, weder dein Knecht noch deine Magd, auch nicht deine Tiere oder der Fremde, der bei dir lebt. Denn in sechs Ta-gen habe ich, der HERR, den Himmel, die Erde und das Meer geschaffen und alles, was lebt. Aber am siebten Tag ruhte ich. Darum habe ich den Sabbat ge-segnet und für heilig erklärt.» Exodus 20, 8-11

Wie mag dieses Gebot in den Ohren der Israeliten ge-tönt haben, die über mehrere Generationen hinweg als Sklaven 24/7 Frondienst leisten mussten! Der Sab-bat war und ist ein riesiges Geschenk Gottes.

Die Israeliten leben nicht mehr als Sklaven unter ägyptischer Herrschaft, sondern sind nun freie Men-schen, die nicht mehr jeden Tag arbeiten müssen. Das war eine grossartige Botschaft und auch insofern etwas Revolutionäres, weil man das damals nicht kannte. Weil kein anderes Volk um Israel herum das praktizierte, so war der Sabbat ein **Zeichen sowohl für die Freiheit als auch der Zugehörigkeit Gottes.**

Gott schenkt uns damals wie heute freie Zeit, die wir ohne schlechtes Gewissen über das noch Unerledigte geniessen dürfen.

Der Sabbat als Zeichen der Schöpfungsvollendung

Gott stellt das Sabbatgebot in den Zusammenhang mit der Schöpfung und begründet es auch damit. Über welchen Zeitraum nochmal erstreckt sich die Schöpfung?

«Schliesslich betrachtete Gott alles, was er geschaf-fen hatte, und es war sehr gut! Es wurde Abend und wieder Morgen: Der sechste Tag war vergangen. So waren nun Himmel und Erde erschaffen mit allem, was dazugehört. Am siebten Tag hatte Gott sein Werk vollendet und ruhte von seiner Arbeit. Darum segnete er den siebten Tag und sagte: 'Dies ist ein ganz besonderer, heiliger Tag! Er gehört mir.'» Genesis 1,31-2,3

Die Vollendung der Schöpfung geschah am siebten Tag. Ohne den Sabbat/Ruhetag wäre die Schöpfung nicht komplett. Der Ruhetag gehört nicht nur zur Schöpfung dazu, sondern er ist die Krönung.

Stell dir vor, du hast ein grosses Projekt bei deiner Ar-beit oder in deiner Schule (Maturaarbeit, bist dabei den Haus umzubauen, Finanzabschluss, Herbstdeko zu Hause....). Was ist das Schönste am ganzen Pro-jekt? Wenn man es abgeschlossen hat, oder?

Weshalb? Weil man es dann geniessen kann. Weil man zurückschauen und sich über das Geleistete freuen kann. Und genau darin, im Betrachten und Sich freuen wird die geleistete Arbeit gewürdigt.

Sabbat halten gehört zur Kultur des Himmels. Diese Kultur darf und soll jetzt schon von uns Christen ge-lebt werden. Deshalb lautet unsere Predigtserie «Wie im Himmel, so auf Erden».

Ich bin der festen Überzeugung, dass die Sabbat-Kul-tur entscheidend ist für ein gelingendes Leben.

Eine Kultur, die wir im 21. Jahrhundert wieder neu lernen müssen.

Wörtlich wird *shabat* (Hebr.) mit «*aufhören, nachlassen*» übersetzt. Aufhören ist kein passiver Begriff, sondern ein aktiver. Aufhören und von der Arbeit und zu Ruhen ist ein Akt. Man fällt nicht in eine Ruhe hinein. Man tut Ruhen.

Mir persönlich gefällt im Zusammenhang mit Sabbat das Nomen «*Unterbrechen*». Deshalb habe ich diese Predigt auch mit *Die Kraft des Unterbrechens* überschrieben. Anders als *Abschliessen* macht es nämlich deutlich, dass ich zu einem Endpunkt komme, selbst dann, wenn die aktuelle Tätigkeit/meine wöchentliche To Do-Liste noch nicht abgeschlossen/abgehakt ist.

Und ich glaube, dass dies ein entscheidender Punkt ist. Wenn es uns gelingt, diese Gott gewollten Unterbrechungen in unserem Alltag aktiv zu gestalten, wird uns das zur Kraft und zum Segen werden.

Wie der Sabbat für die Israeliten schon zu Zeiten Moses ein **Zeichen der Zugehörigkeit Gottes** war, so ist es heute auch ein Zeichen, dass wir Christen sind und zu Gott gehören.

Christen sind Menschen, die für einen ganzen Tag in der Woche sämtliche Arbeit ruhen zu lassen dürfen.

Wir können uns diesen Luxus nicht nur leisten, weil Gott es uns aufträgt, sondern auch deshalb, weil wir uns als Christen nicht über unsere Arbeit definieren müssen, sondern über das, was wir sind. Söhne und Töchter des lebendigen, allmächtigen himmlischen Vaters, der uns seine Liebe und Gnade zuwendet.

Indem wir Sabbat halten, **sagen wir ja zu unserer Begrenztheit als Menschen**. Wir können nicht ständig arbeiten. Dafür sind wir nicht geschaffen. Wir brauchen Zeiten des Unterbruchs und der Ruhe. Sonst werden wir über kurz oder lang krank und brennen aus.

Unterbrechungen sind auch **Zeichen des Vertrauens**. Vertrauen darin, dass nicht alles in meiner Hand steht. Dass die Welt auch ohne meinen Beitrag weiterdreht. Vertrauen, dass Gott mich versorgen wird.

Wie sehen solche Sabbate aus? Ein paar Tipps.

An was erkennt man den Sabbat? Merkmale des Sabbats (Stichwort Honig)? Worin unterscheidet er sich vom Alltag?

Es geht auf jeden Fall nicht darum, dass wir mit grossem Krampf und peinlichste Genauigkeit jegliche Arbeit vermeiden. Solchen Leuten hat Jesus in Markus 2,27 genantwortet: «Der Sabbat wurde doch für den Menschen geschaffen und nicht der Mensch für den Sabbat.»

Es geht nicht um ein peinlichst genaues Einhalten von Vorschriften, was man tun und nicht tun darf. Der Sabbat ist ein Geschenk und nicht eine Bürde.

Es geht erst einmal darum, dass wir *Aufhören und Innehalten* . Ob dies der Sonntag oder sonst ein Tag in der Woche ist, ist nicht entscheidend. Für mich ist es der Montag. Es muss auch nicht ein Tag sein. Ich weiss von Leuten, die von Samstagabend bis Sonntagabend aufhören. Hauptsache, du hörst aktiv auf. Vielleicht ist das bereits eine deiner grössten Herausforderungen.

Ein zweites wichtiges Merkmal – *Ruhen*.

Ruhen heisst nicht einfach nichts tun. Ruhen heisst, ich tue Dinge, die mich aufbauen und mir neue Energie geben. Z.B. Mittagsschlaf, Lesen, Spaziergang, Kochen, ... Wichtig: Was für den einen nach Arbeit aussieht, ist für den anderen Erholung. Wenn ich in meiner Werkstatt an meinem Fahrrad herumschrauben kann, ist das keine Arbeit. Körperliche Betätigung wie Sport oder Gartenarbeit, fallen bei mir in der Regel auch nicht unter Arbeit. Ruhen hat enorm viele Facetten und ist sehr individuell. Ein Grundsatz hier lautet:

Nicht MÜSSEN sondern DÜRFEN. Dinge, auf die ich einfach Lust habe. Dinge, an denen ich mich freuen kann, die mir gut tun und nicht zusätzliche emotionale Energie beanspruchen.

Ich habe begonnen, mir eine «Not to do-Liste» zu erstellen. Dinge, die ich an meinem Sabbat also nicht tue bzw. Dinge, die ich in der richtigen Reihenfolge verpassen will.

Keine unbezahlte Arbeit (z.B. Rechnungen bezahlen, Steuererklärung ausfüllen, Auto in der Garage anmelden), keine E-Mails, kein Handy, kein Haushalt, nicht mit Anita planen, nicht mit dem Bibeltext der nächsten Predigt auseinandersetzen, kein Wocheneinkauf machen ...

Damit dies möglich wird, muss ich unter der Woche darauf hinarbeiten. Es bleibe ja Dinge, dich ich letztlich tun muss...aber eben nicht am Sabbat.

Trage doch einmal zusammen, was das für dich heisst. In einem zweiten Schritt könnt ihr dann mal als Familie zusammentragen, was für euch bedeutet, gemeinsam zu ruhen.

Ein drittes Merkmal: *Geniessen*

Einfach mal Zeit zu haben. Da zu sitzen, den Gedanken nachzuhängen, etwas gutes essen, lange zu schlafen, ein Glas Wein, ein guter Film, ein schöner Spaziergang, in ein Konzert oder ein Museum gehen, draussen sein in der Natur, Beziehungen pflegen, ein gutes Gespräch, Freude über die geleistete Arbeit, mit den Kindern durchs Laub stapfen, ... einfach geniessen!

Ein viertes Merkmal: *Gott betrachten*

Gott sagt: «Dies ist ein ganz besonderer, heiliger Tag! Er gehört mir.» (Genesis 2,3)

Am Sabbat machen wir nicht Urlaub von Gott, sondern wir suchen ihn.

Das eigentliche Ziel des Ruhetags liegt darin, sich an Gott zu freuen, ihn zu betrachten und zu geniessen. Das heisst nicht, dass ich den ganzen Tag am Bibellesen und Beten bin. Aber es heisst, ich schärfe meine Sinne und mache mich empfänglich für Gottes Wirken in meinem Leben. Ich halte Ausschau nach Gottes Liebe, Gnade, seiner Grösse und Schönheit. Hier überschneiden sich die beiden Sabbat-Merkmale *Gott betrachten* und *Geniessen*. So kann mir bei einem guten Essen Gottes Vielfalt und Güte bewusst werden. Beim Musikhören überkommt mich ein Gefühl für die Schönheit Gottes. Beim Schwitzen im Dampfbad wird mir die Komplexität meines menschlichen Körpers bewusst und ich richte meinen Dank an diesen kreativen Gott.

Gott zu betrachten kann auch heissen, ich vertiefe mich mal in ein geistliches-theologisches Thema, treffe mich mit anderen Christen oder ich besuche den Gottesdienst, wie wir es eben tun.

Aufhören & Innehalten – Ruhen – Geniessen – Gott betrachten

Vier Merkmale, die uns in der heutigen Zeit helfen können, Unterbrechungen ganz konkret zu gestalten. Eine Einladung an dich, heute einen Schritt in diese Richtung zu machen.

Drei Gründe:

Weil wir einerseits Gott damit ehren.

Weil es andererseits eine grosse Kraft beinhaltet.

Und letztlich deshalb, weil ein Leben nur mit Unterbrechungen gelingen kann.

.....
Kirche im Rebgarten
Gott und Menschen begegnen
Hueber Rebgarten 16
8590 Romanshorn

© Chrischona Romanshorn, 2020
Predigt: Micha Schoop, 25.10.2020
www.rebgarten.ch