



# Arbeit & Glaube | Der Rhythmus Gottes

**Datum:** 21. September 2025 | **Prediger/in:** Cédric Brügger

**Serie:** EIFACH muetig – mit Jesus als Vorbild | **Bibeltext:** 1. Mose 2,1-3

## Zusammenfassung

Der Sabbat ist mehr als ein freier Tag – er ist ein Geschenk Gottes zur Ruhe, zur Unterbrechung vom Alltag und Ausdruck von Vertrauen in ihn. Gott selbst ruhte nach der Schöpfung, und auch wir sollen diese Ruhe als Kraftquelle, Orientierung und Zeichen der Abhängigkeit von Gott erleben. Sabbat bedeutet bewusst innehalten, Gemeinschaft pflegen und Arbeit als Anbetung leben, ohne den Druck, alles selbst kontrollieren zu müssen. Er ist eine Gegenkultur, die unsere Lebens- und Arbeitsweise prägt und Raum für Freude, Besinnung und Beziehungen schafft.

---

Heute kommen wir zum krönenden Abschluss der Predigtserie «Arbeit & Glaube». Dabei geht es nicht um die Arbeit selbst, sondern um die Ruhe von der Arbeit. In der Bibel wird diese Ruhe als Sabbat beschrieben. Der Sabbat dient der Ruhe des Menschen und ist ein Zeichen des Gottvertrauens.

Gestern erfuhr ich, dass ich heute die Predigt halten werde. Deshalb ist diese Sabbatpredigt zum einen weniger ausgereift als andere Predigten, zum anderen aber – ähnlich wie der Sabbat selbst – aus grossem Vertrauen gegenüber dem Wirken Gottes entstanden. Sabbat bedeutet: Ich kann nicht alles selbst tun, sondern du, Gott, wirkst und vollendest es. Zum Einstieg möchte ich euch eine Frage stellen: Wann bist du das letzte Mal so richtig zur Ruhe gekommen? Wann hast du dein Handy zur Seite gelegt, Netflix abgestellt, Musik ausgeschaltet und einfach einmal hingesessen und «gewesen»?

## Gott selbst ruhte

In der ersten Predigt haben wir gesehen, dass Gott der Urheber der Arbeit ist. Die Würde der Arbeit liegt darin, dass Gott selbst in der Schöpfung gearbeitet hat. Deshalb wird unsere Arbeit zu einer Form der Anbetung Gottes. Im zweiten Teil der Serie beschäftigte uns die Trennung von Gott und den Menschen. Gott arbeitete hart, um uns von unserer Sünde, unserer Zielverfehlung, zu erlösen. Im Bereich der Arbeit zeigt sich dies besonders im Drang, sich selbst einen Namen machen zu wollen, was eine grosse Versuchung darstellt, Arbeit eher anzubeten als Gott.

Genau hier setzt der Sabbat ein. Gott selbst ruhte nach der Vollendung der Schöpfung: *«So wurde die Schöpfung des Himmels und der Erde mit allem, was dazugehört, vollendet. Am siebten Tag vollendete Gott sein Werk und ruhte von seiner Arbeit aus»* (1. Mose 2,1-2 NLB). Das Substantiv hinter «ruhen», also Ruhe, ist «Sabbat». Der Sabbat ist der siebte Wochentag und eine festgelegte Ruhezeit. Weshalb ruhte Gott? War er erschöpft von seiner Schöpfungsarbeit? Nein, ganz sicher nicht. Ruhen bedeutet immer auch, sich unterbrechen zu lassen. Gott ruhte, nachdem er alles vollendet hatte.

Der Siebentage-Rhythmus ist tief in uns Menschen verankert. Nach der französischen Revolution wurde ein Revolutionskalender eingeführt, der die Abkehr von der Monarchie, von Adligen und der Kirche symbolisierte. Statt einer Sieben-Tage-Woche führten sie eine Zehn-Tage-Woche ein, wobei nur der zehnte Tag ein Ruhetag war. Dies führte zu weniger Produktivität, da die Menschen



schneller erschöpft waren. So setzte sich dieser nicht durch und wurde schlussendlich wieder abgeschafft.

Der Sabbat, also die Ruhe, ist auch für uns Menschen wichtig: *«Und Gott segnete den siebten Tag und erklärte ihn für heilig, weil es der Tag war, an dem er sich von seiner Schöpfungsarbeit ausruhte»* (1. Mose 2,3 NLB). Heilig bedeutet hier, vom Rest abgesondert zu sein – der Fokus liegt auf Gott. Der Sabbat wirkt als Gegensteuer zum Drang, sich selbst einen Namen machen zu wollen. Wenn wir uns unterbrechen lassen, haben wir das Ergebnis nicht mehr in der Hand. Gleichzeitig ist er ein Gegenpol gegenüber gesellschaftlichen Erwartungen: Indem ich den Ruhetag hochhalte, zeige ich, dass ich nicht Gott bin. Die Ruhe wiederum wirkt als Impulsgeber dafür, wie wir an unsere Arbeit herangehen. Corrie ten Boom, die christliche Widerstandskämpferin im Zweiten Weltkrieg, sagte treffend: *«Wenn der Teufel dich nicht dazu bringen kann zu sündigen, wird er dich beschäftigt halten»* (Corrie ten Boom). In unserem Alltag beginnt der Tag oft mit Schlaf, danach folgt das Morgenessen – wenn überhaupt – und dann die Arbeit, gefolgt von einer Pause. Das Sprichwort *«Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen»* (Verfasser unbekannt) zeigt, dass wir oft zuerst Leistung sehen. Das jüdische Denken hingegen ist faszinierend anders: Der Tag beginnt mit Sonnenuntergang, startet mit gemeinsamem Essen, danach Schlaf und nach der Ruhe folgt die Arbeit.

Sabbat ist zudem ein Zeichen für das Volk Gottes: *«Befiehl den Israeliten: Haltet meine Sabbate [Ruhetage], denn sie sind ein Zeichen des ewigen Bundes zwischen mir und euch für alle Zeiten. Dadurch sollt ihr erkennen, dass ich, der HERR, euch heilige»* (2. Mose 31,13 NLB). Der Ruhetag zeigt, dass das Volk Israel zu Gott gehört – heilig bedeutet abgesondert.

## Ruhe finden

Eine interessante Studie der Loma Linda University, welche Zehntausende Siebenten-Tags-Adventisten untersuchte die den Sabbat strikt einhalten, zeigt: Das diese im Durchschnitt sieben bis zehn Jahre länger leben. Gründe dafür sind eine gesunde Ernährung, Gesundheitsbewusstsein, starke soziale Netzwerke und spirituelle Praktiken wie der Sabbat. Der Sabbat wirkt hier wie ein Schutzelement: Die Pause von Arbeit und Stress fördert die mentale Gesundheit, die gemeinsame Zeit mit Familie, Freunden und Gemeinde stärkt soziale Bindungen. Loma Linda in Kalifornien ist die einzige «Blue Zone» der USA – diese «Blauen Zonen» sind Regionen, in denen Menschen auffallend lange und gesund leben.

Sabbat bedeutet Ruhe und Unterbrechung vom Alltäglichen. Jesus Christus war fest im jüdischen Glauben verwurzelt und hielt den Sabbat, kollidierte aber immer wieder mit den religiösen Führern wegen seiner Auslegung. Er sagte: *«Und er fuhr fort: ‚Der Sabbat wurde zum Wohl des Menschen gemacht und nicht der Mensch für den Sabbat. Und deshalb ist der Menschensohn auch Herr über den Sabbat!‘* (Markus 2,27-28 NLB). Jesus griff die Sabbatgesetze an, nicht aber den Sabbat als Ruhetag selbst. Es geht um die Ruhe, die ein Geschenk Gottes an die Menschen ist – ein Geschenk, das uns hilft, uns immer wieder auf Gott auszurichten.

Der Sabbat ist ein Ausdruck des Gottvertrauens: Sich unterbrechen zu lassen zeigt, dass das ganze Leben auf Gott ausgerichtet sein soll. Arbeit ist eine Form der Anbetung, doch an der dazwischengeschobenen Ruhe zeigt sich, ob wir wirklich Gott damit ehren. Arbeit als Anbetung schliesst den Ruhetag ein – wir vertrauen darauf, dass es gut kommt, auch wenn wir nicht jeden Tag dran sind. Der Sabbat wirkt auch als Gegenkultur: Wenn wir gefragt werden, wie es uns geht, lautet unsere Antwort oft: *«Geht gut, einfach viel zu tun.»* Wir definieren uns eher über unser Tun, als über unser Sein. Mehr Zeit ist jedoch nicht die Lösung – sie füllt sich sofort wieder. Arbeit wird nicht



weniger, wenn wir uns unterbrechen lassen, aber sie wird auch nicht mehr.

Dem jüdischen Sabbat geht der Rüsttag voraus. Vorbereitung ist wichtig, damit wir den Sabbat in Ruhe und Freude begehen können. Wie gestalten wir nun unseren Ruhetag? Persönliche Regeln können helfen, je nach Typ Mensch, doch es geht nicht um starre Regeleinhaltung. Etwas, was ich an meinem Ruhetag nicht tue, kann für andere gerade der Inbegriff des Ruhetages sein.

Ein paar Ideen und Herangehensweisen: Beginne nicht erst mit Ruhe, wenn alles erledigt ist – dann kommst du nie dazu. Schlechte Dinge für den Ruhetag sind beispielsweise übermässiger Medienkonsum, Konsum generell, Streitgespräche oder «noch schnell...» – Dinge, die verschoben werden können. Fülle den Tag stattdessen mit Dingen, die dich erfreuen und dir helfen, genügsam zu sein: gutes Essen, gute Gesellschaft, sich auf das Gute im Leben besinnen. Für Verheiratete ist auch ausgelebte Sexualität ein Teil des Ruhetages. Wir als Familie und Paar versuchen, unseren Freitag bewusst zu gestalten, auch wenn wir noch am Anfang dieses Weges stehen. Ich stelle das Handy ab, wir konsumieren keine Medien und versuchen, viel Zeit miteinander als Familie zu verbringen. Wir lesen gemeinsam in unseren Bibeln, beten zusammen und kochen ein schönes Abendessen, das wir zu viert geniessen. An diesem Abend ist zudem unser Eheabend, der nur uns beiden gehört. Alles ist nicht in Stein gemeisselt, aber es dient als Richtschnur für unseren Ruhetag. Und nun die Frage an dich: Wie könntest du deinen Ruhetag gestalten?

## Mögliche Fragen für die Kleingruppe

Bibeltext lesen: 1. Mose 2,1-3; Markus 2,23-28

1. Wann bist du das letzte Mal richtig zur Ruhe gekommen? Was hat dir dabei geholfen oder dich gestört?
2. In welchen Bereichen deines Lebens fällt es dir schwer, dich unterbrechen zu lassen und Gott zu vertrauen?
3. Wie kannst du deinen Alltag so gestalten, dass Arbeit Anbetung wird, ohne dass du dich selbst überforderst?
4. Welche gesellschaftlichen oder persönlichen Erwartungen verhindern, dass du regelmässig Ruhepausen einhältst?
5. Welche Rituale oder Gewohnheiten könnten dir helfen, einen wöchentlichen Ruhetag bewusst zu gestalten?
6. Wie kann der Sabbat deine Beziehungen zu Familie, Freunden oder Gemeinde stärken?