



# Gewohnheiten Jesu | Sabbat

**Datum:** 31. May 2026 | **Prediger/in:** Matthias Altwegg

**Serie:** Einfach. Leise. Gegenwärtig. | **Bibeltext:** 2. Mose 20,8-11; 5. Mose 5,12-15

## Zusammenfassung

Der Sabbat ist Gottes Geschenk eines heiligen Rhythmus von Arbeit und Ruhe. Er erinnert uns daran, dass unser Wert nicht von Leistung abhängt, sondern von Gottes Gnade. Als Tag der Ruhe, Freude und Anbetung schützt er uns vor Rastlosigkeit und innerer Versklavung. Gleichzeitig weist der Sabbat auf die tiefere Ruhe hin, die wir in Christus finden dürfen – heute schon und einst in Gottes ewiger Gegenwart.

Es gibt eine alte Parabel von sieben Brüdern. Sechs von ihnen arbeiteten täglich hart auf dem Feld. Der siebte Bruder blieb zu Hause, sorgte für Ordnung, bereitete das Essen vor und hielt das gemeinsame Leben zusammen. Jeden Abend kamen die Brüder müde heim und fanden einen gedeckten Tisch vor. Doch eines Tages hielten sie den siebten Bruder für faul. Er solle endlich auch aufs Feld kommen und «richtig arbeiten». Also arbeiteten plötzlich alle sieben Brüder draussen. Als sie am Abend erschöpft nach Hause kamen, war das Haus dunkel, chaotisch und leer. Niemand hatte gekocht, niemand aufgeräumt, niemand hatte für Wärme und Gemeinschaft gesorgt.

Da begriffen sie ihren Fehler: Nicht nur die Arbeit erhält das Leben, sondern auch der «siebte Tag», der Raum schafft für Ruhe, Ordnung und Freude.

Genau das haben wir in unserer Kultur weitgehend vergessen.

Während der Französischen Revolution versuchte man, die Sieben-Tage-Woche abzuschaffen. Um die Produktivität zu steigern, führte man eine Zehn-Tage-Woche ein. Das Resultat war katastrophal: Die Wirtschaft litt, die Erschöpfung nahm zu und die Produktivität sank. Heute bestätigen zahllose Studien: Ab einer bestimmten Anzahl Arbeitsstunden nimmt die Leistungsfähigkeit ab. Der Höhepunkt der Produktivität liegt ungefähr bei einer Sechs-Tage-Woche (50 Stunden).

Wenn wir gegen Gottes Rhythmus leben – sechs Tage arbeiten und einen Tag ruhen –, dann bürsten wir das Universum gegen den Strich. Oder wie es der Philosoph H. H. Farmer formulierte: *«Wenn man gegen den Strich des Universums geht, holt man sich Splitter.»* **Der Sabbat ist mehr als ein freier Tag. Er ist eine Weise, in der Welt zu leben. Eine Haltung der Ruhe, des Vertrauens und der Ausrichtung auf Gott.**

## Sabbat als Ruhe und Anbetung

Das Wort Sabbat stammt vom hebräischen *shabbat* und bedeutet wörtlich: «aufhören». **Der Sabbat ist ein Tag, an dem wir aufhören: aufhören zu arbeiten, aufhören zu produzieren, aufhören, uns Sorgen zu machen.**

Die Bibel beginnt mit den Worten: *«Am Anfang schuf Gott den Himmel und die Erde.»* Nach sechs Tagen der Schöpfung lesen wir dann:

*«Am siebten Tag vollendete Gott sein Werk und ruhte von seiner Arbeit aus. Und Gott segnete den siebten*



*Tag und erklärte ihn für heilig, weil es der Tag war, an dem er sich von seiner Schöpfungsarbeit ausruhte» (1Mose 2,2-3 NLB).*

Gott ruhte. Nicht weil Er erschöpft gewesen wäre, sondern weil *shabbat* auch bedeutet: innehalten, genießen, sich freuen. **Der Sabbat ist ein ganzer Tag, der dafür reserviert ist, innezuhalten, diese Welt zu genießen und sich zu freuen.** Ein Tag zum Staunen und Danken.

Gott *«segnete den siebten Tag und erklärte ihn für heilig».*

Interessant ist: In der Schöpfungsgeschichte segnet Gott drei Dinge. Zunächst segnete Er das Tierreich mit einem Aufruf: «Seid fruchtbar und mehret euch» (1Mose 1,22 LUT). Dann segnete Er den Menschen auf dieselbe Weise. **Und dann segnete Gott den Sabbat. Das bedeutet, dass auch der Sabbat die lebensspende Fähigkeit hat, sich fortzupflanzen.** Die Welt mit Leben zu füllen. Durch den Sabbat können wir unsere Seele wieder mit Leben auffüllen.

**Und Gott erklärt diesen Tag für heilig.** Im Alten Orient waren die Götter an heilige Orte gebunden – Tempel, Berge oder Schreine. Doch der Gott der Bibel bindet seine Gegenwart nicht zuerst an einen Ort, sondern an einen Tag. **Wer Gott begegnen will, muss nicht an einen besonderen Ort reisen. Du musst nur einen Tag in der Woche für den *shabbat* reservieren und lange genug innehalten, um Ihn zu erleben.**

Darum lautet das Gebot: *«Denk an den Sabbat und heilige ihn» (2Mose 20,8 NLB).*

«Denk daran» – offenbar vergessen wir Menschen genau das sehr schnell. Vielleicht deshalb wird das Sabbatgebot in der Bibel so oft wiederholt.

Dann sagt Gott: *«Sechs Tage in der Woche sollst du arbeiten und deinen alltäglichen Pflichten nachkommen, der siebte Tag aber ist ein Ruhetag für den HERRN, deinen Gott [...]» (2Mose 20,9f NLB).*

**Der Sabbat ist also nicht nur ein Tag der Ruhe, sondern auch ein Tag für Gott.** Ein Tag der Anbetung. Dabei geht es nicht nur um Gottesdienste oder Lieder, sondern um die Ausrichtung des ganzen Lebens auf Ihn.

**Ein freier Tag ist noch nicht automatisch ein Sabbat.** An freien Tagen erledigen wir Besorgungen, räumen auf, beantworten Nachrichten oder bezahlen Rechnungen, gehen zu IKEA. **Sabbat hingegen bedeutet: bewusst langsamer werden und die Gegenwart Gottes suchen.** Dazu gehört auch Freude. Ein gutes Essen mit Freunden, eine Wanderung, ein Gespräch ohne Zeitdruck, ein Mittagsschlaf, gemeinsames Lachen – **all das kann Ausdruck des Sabbats sein, wenn unser Herz dabei neu offen wird für Gottes Güte.**

Das Gebot endet mit einem «Warum»: *«Denn in sechs Tagen hat der HERR den Himmel, die Erde, das Meer und alles, was darin und darauf ist, erschaffen; aber am siebten Tag hat er geruht. Deshalb hat der HERR den Sabbat gesegnet und für heilig erklärt» (2Mose 20,11 NLB).*

Der Sabbat führt uns zurück in die Rhythmen der Gnade. Darum ist es bemerkenswert, dass ausgerechnet diese geistliche Übung ihren Platz in den Zehn Geboten gefunden hat. Nicht der Gottesdienstbesuch oder das Bibellesen, nicht einmal das Gebet. Der Sabbat ist die wichtigste Übung für uns Menschen. **So entscheidend, dass Gott uns liebevoll befiehlt, nicht zu vergessen, dass wir Menschen sind und keine Maschinen.**



## Sabbat als Akt des Widerstands

Der Mensch wurde am sechsten Schöpfungstag erschaffen. Sein erster voller Tag auf dieser Erde war ein Sabbat. **Das bedeutet: Der Mensch beginnt nicht mit Arbeit, sondern mit Ruhe.** Nicht Leistung steht am Anfang, sondern Gottes Zuspruch. **Wir arbeiten nicht, um uns Ruhe zu verdienen.** Wir arbeiten aus der Ruhe heraus.

Als ich vor drei Jahren im Timeout war – ohne Aufgabe und ohne Status –, kam ich tatsächlich in eine Sinnkrise. Was bleibt von uns, wenn Arbeit, Leistung, Familie und Image wegfallen? **Unsere Gesellschaft ist widersprüchlich: Einerseits leiden wir unter dem Druck, andererseits beziehen wir daraus unsere Identität.**

**Genau hier wird der Sabbat zu einem Testfall des Glaubens. Lebe ich aus Gnade oder aus Leistung?** Glaube ich wirklich, dass Gottes Liebe bedingungslos ist? Unsere Identität beruht auf dem bedingungslosen der wichtigsten und entscheidendsten Person des Universums. Seine Erlösung und Rettung ist reine Gnade und können nicht verdient werden. **Der Sabbat bewahrt uns davor, wie Sklaven statt wie Söhne und Töchter zu leben.**

Vierzig Jahre nach den Zehn Geboten wiederholt Gott das Sabbatgebot – diesmal mit einer anderen Begründung:

*«Denk daran, dass du selbst einmal Sklave in Ägypten warst und dass der HERR, dein Gott, dich mit grosser Macht und gewaltigen Taten aus dem Land geführt hat. Deshalb hat dir der HERR, dein Gott, befohlen, den Sabbat zu halten» (5Mose 5,15 NLB).*

**Israel sollte den Sabbat feiern, weil es keine Sklaven mehr waren.** Sklaven haben keinen Ruhetag. Sie arbeiten immer weiter. Ihr Wert wird allein an ihrer Leistung gemessen.

Und Ägypten lebt bis heute weiter. Wir leben in einer Kultur des Immer-mehr: mehr Erfolg, mehr Besitz, mehr Leistung, mehr Tempo. Deshalb wurde der Sabbat einmal treffend «ein Akt des Widerstands» genannt.

**Wer Sabbat feiert, sagt damit: Mein Wert hängt nicht von meiner Produktivität ab. Ich bin kein Sklave meiner Arbeit.** Ich muss nicht ständig erreichbar sein. Die Welt dreht sich auch ohne mich weiter.

**Der Sabbat bewahrt uns davor, uns selbst oder andere auszubeuten.** Er erinnert uns daran, dass wir Söhne und Töchter Gottes sind – keine Maschinen.

## Sabbat als Zukunftsmusik

Im Hebräerbrief wird der Sabbat mit einer noch tieferen Ruhe verbunden: *«Somit wartet auf Gottes Volk noch eine Zeit vollkommener Ruhe – die 'wahre' Sabbatfeier» (Hebräer 4,9 NGÜ).*

Wer Christus vertraut, darf schon jetzt innerlich zur Ruhe kommen: weg vom Zwang, sich selbst retten oder beweisen zu müssen. Darum heisst es: *«Wer in Gottes Ruhe hineingekommen ist, wird sich von seiner Arbeit ausruhen, so wie auch Gott nach der Erschaffung der Welt geruht hat» (Hebräer 4,10 NLB).*

**Das bedeutet nicht Untätigkeit. Es bedeutet: leben aus Gnade statt aus ständigem Verdienen.** Gleichzeitig weist der Sabbat auf die kommende Vollendung hin – auf die ewige Gemeinschaft mit Gott. **Die Sabbatruhe ist darum beides: gegenwärtige Erfahrung und zukünftige Hoffnung.**



Jesus selbst lebte in diesem Rhythmus. Der Sabbat gehörte fest zu seinem Leben. Doch gerade damit geriet Er immer wieder in Konflikt mit den Pharisäern. Sie hatten aus dem Geschenk Gottes eine Last gemacht. Darum sagte Jesus:

«Der Sabbat wurde zum Wohl des Menschen gemacht und nicht der Mensch für den Sabbat» (Markus 2,27 NLB).

**Der Sabbat ist kein religiöser Leistungsdruck. Er ist ein Geschenk des Himmels.** Gott weiss, dass wir den «siebten Bruder» brauchen. Einen Raum der Ruhe. Einen Tag zum Aufatmen. Einen heiligen Rhythmus, der unser Leben zusammenhält. Und vielleicht merken wir oft erst dann, wie wichtig dieser Tag ist, wenn er fehlt.

## Mögliche Fragen für die Kleingruppe

Bibeltext lesen: Markus 2,23-28

1. Woran merke ich persönlich, dass mir Ruhe und Sabbat fehlen? Welche Warnsignale zeigen sich in meinem Alltag?
2. Wie könnte ein Sabbat konkret aussehen, der mir hilft, zur Ruhe zu kommen und Gottes Gegenwart bewusster wahrzunehmen?
3. Welche Dinge machen meinen freien Tag oft «voll», ohne dass er wirklich erholsam wird?
4. Was könnte ein konkreter nächster Schritt sein, um regelmässiger einen Sabbatrhythmus einzuüben?
5. Wie kann ich in meinem Alltag stärker aus Gottes Gnade leben statt aus Leistung und ständigem Funktionieren?