



Von Rafael Schäffer

Sabbat – Gottes verschmähtes Geschenk?

Der Sabbat aus adventistischer Perspektive:
Eine kritische Anfrage an uns Rest-Christen

4 15–25

Als Adventist zähle ich zu einer kleinen christlichen Minderheit, für die Freitagabend und Samstag heilig sind, weil wir in dieser Zeit Sabbat feiern. Macht die restliche Christenheit nicht das Gleiche am Sonntag? Eine Frage, die Sie nach dem Lesen dieses Artikels vielleicht differenzierter klären können ...

Meinem Empfinden nach ist der Sabbat für viele Christinnen und Christen ein unentdeckter Schatz – ein unbekanntes Geschenk Gottes. Das motiviert mich, darzustellen, wie ich als Adventist Sabbat feiere, welche Bedeutung er für mich hat und wie ich diese Zeit immer wieder neu als Segen Gottes empfinde.

Die Heiligung des Sabbats – am Samstag – und die Feier der Auferstehung unseres Herrn – am Sonntag – sind für mich kein Widerspruch. Man kann das eine tun ohne das andere zu lassen. Für Christen, die ihre Gottesdienste am Sonntag abhalten, ist der Sabbat frei für Begegnungen mit sich selbst, mit Gott, mit Familie und Freunden. Dies kann eine Umstellung und Veränderung von Gewohnheiten bedeuten. Wie kann der Sabbat gestaltet werden? Impulse aus adventistischer Sicht:

Sabbat am Samstag feiern

Freitagnachmittag: Nach mehrmaligen Zurufen meiner Frau reiße ich mich vom Schreibtisch los. Etwas widerwillig lege ich Notizen beiseite und schalte den Computer aus – am liebsten würde ich weiterarbeiten, um die volle To-Do-Liste zu reduzieren. Doch jetzt muss das bis Montag warten. Meine Frau und ich stürzen uns auf die Hausarbeit: putzen, fegen, Staub saugen, aufräumen, was unter der Woche liegen geblieben ist, Wäsche waschen, Müll rausbringen, den Wocheneinkauf tätigen ... Bis zum Abendessen ist meistens alles geschafft. Es stellt sich ein besonderes Gefühl der Ruhe und Entspannung ein: Der Sabbat fängt an, wir freuen uns auf das Wochenende!

Früher versammelten meine Eltern meine beiden Geschwister und mich nach dem Abendessen. Wir hörten biblische Geschichten, sangen Lieder, beteten gemeinsam. Manchmal spielten wir danach noch etwas, bevor wir Kinder ins Bett gingen. Irgendwann im Alter zwischen 10 und 15 Jahren ist diese Ange-

wohnheit eingeschlafen. Ich denke dankbar an diese Zeit zurück. Wenn unser Nachwuchs alt genug ist, möchten meine Frau und ich diese Gewohnheit wiederbeleben.

Am Samstagmorgen besuchen wir den Gottesdienst unserer Gemeinde. Vor der Corona-Pandemie veranstalteten wir dort alle zwei Wochen ein gemeinsames Mittagessen. Jeder brachte etwas mit und steuerte es dem meist sehr abwechslungsreichen Büfett bei. Wir vermissen diese Gemeinschaft. Heute haben wir uns mit drei befreundeten Ehepaaren zum Picknicken an einem nahegelegenen See verabredeten. Es ist ein perfekter Tag dafür, und wir finden sogar eine freie Bank im Schatten unmittelbar am Ufer. Wir genießen das herrliche Wetter, das leckere Essen, die Gespräche und die gemeinsame Zeit. Die Stunden am idyllischen See vergehen wie im Flug. Als meine Frau und ich am späten Nachmittag nach Hause kommen, habe ich noch etwas vor. Unter der Woche war ich mit dem Fahrrad aufs Feld gefahren und hatte zwei große Schüsseln Erdbeeren gepflückt. Nun mache ich mich den restlichen Abend daran, Erdbeermarmelade zu kochen.

Unsere Sabbat-Mischung

Es ist interessant, dass Gott die Heiligung des Sabbats auf zweierlei Weise begründet. Einerseits als Ruhetag – denn auch Gott vollendete durch seine Ruhe am siebten Tag seine Schöpfung (2.Mose 20,8-11). Andererseits als Feiertag zum Gedenken an die Befreiung aus der ägyptischen Sklaverei (5.Mose 5,12-15). Was können beide Aspekte für unsere heutige Lebensrealität bedeuten? Für meine Frau und mich ist der Sabbat ein besonderer Tag, der sich von allen anderen Wochentagen unterscheidet. Folgende Prinzipien leiten uns dabei:

- Jesus hatte die Gewohnheit, sabbats in die Synagoge zu gehen (Lk 4,16). Am Sabbat feiern wir Gottesdienst und nutzen diesen Tag, um Gott intensiver zu begegnen und zu tun, was er uns aufs Herz legt.
- Wir feiern und genießen das Leben, verbringen Zeit mit unserem Ehepartner, mit Familie und Verwandten (Pred 9,8). Wir pflegen Beziehungen zu Freunden und Bekannten, haben Gemeinschaft. ▶



Foto: meingosh / photocase.com



- Am Sabbat nehme ich mir Zeit für mich selbst, für meine Bedürfnisse, meine Interessen, meine Hobbys (Lk 5,16).
- Wir vermeiden Tätigkeiten, die nicht dringend oder notwendig sind, da sie an einem anderen Tag erledigt werden können.
- Sofern wir keinen essentiellen Beruf ausüben, verzichten wir sabbats auf unseren Job. Wir möchten sabbats kein Geld verdienen und vermeiden es, Geld auszugeben (Jes 58,13).
- Am Sabbat verzichten wir bewusst auf bestimmte Tätigkeiten, um dafür Zeit für andere Aktivitäten zu haben.

Die genannten Prinzipien helfen dabei, von vorneherein den Sabbat für sich und die Menschen in seiner Umgebung abgesteckt zu haben und nicht jede Woche neu darum zu kämpfen, sich Zeitfenster freizuhalten – und dann je nachdem, wie es kommt, Sabbatzeit zu haben (oder nicht ...). Der Sabbat ist kein weiterer Termin im Kalender, sondern ein freudiges Ereignis Gottes für uns – ein wiederkehrender Festtag, der Höhepunkt der Woche. Er ist eine willkommene Unterbrechung des Alltags, eine Oase auf unserer Lebensreise zum Kraftholen, Regenerieren und Genießen.

Impulse zur Gestaltung

Unsere Möglichkeiten, den Sabbat zu gestalten, sind so vielfältig wie wir Menschen selbst. Was wir am Sabbat bewusst tun oder lassen, kann von der familiären Situation, vom ausgeübten Beruf, vom Leben in der Stadt oder auf dem Land, von der Jahreszeit und persönlichen Bedürfnissen und Vorlieben abhängen.

Zum einen finde ich es schön und fühle mich mit Gott besonders verbunden, Zeit in der Natur zu verbringen, zum Beispiel durch eine Fahrradtour zur Eisdiele im Nachbarort, einen Ausflug zum See, einen Spaziergang übers Feld oder durch den Wald. Zum anderen verbringe ich gerne Zeit mit Menschen, zum

DER SABBAT – SIEBTER WOCHENTAG

International wird der Sonntag als siebter Wochentag definiert. Aus biblischer Perspektive ist der siebte Wochentag allerdings der Samstag. Jesus selbst ging gewohnheitsmäßig am Sabbat in die Synagoge (Lk 4,16) und feierte Gottesdienst. Die urchristliche Gemeinde in Jerusalem pflegte nicht nur sabbats oder sonntags, sondern täglich Gemeinschaft (Apg 2,46). Für die Mission spielten die jüdischen Gottesdienste und Versammlungen am Sabbat eine wichtige Rolle (z.B. Apg 13,13-52). Die zunehmende Entfremdung des entstehenden Christentums vom Judentum schlug sich auch bei der Heiligung des Sabbats nieder: 321 n.Chr. machte Kaiser Konstantin den Sonntag zum gesetzlichen Feier- und Ruhetag im Römischen Reich. Seither heiligt die weit überwiegende Mehrheit des Christentums den Sonntag als den Auferstehungstag des Herrn. Nichtsdestotrotz hat es immer wieder christliche Strömungen gegeben, die den Sabbat befolgt haben, weil sie darin ein nach wie vor gültiges Gebot Gottes sahen. Dazu gehören die weltweit etwa 21,5 Millionen Mitglieder der Siebenten-Tags-Adventisten (DACH: 44.000).

Beispiel Essen mit Freunden und Familie, Besuche bei Kranken, Hilfe bei Asyl-Bewerbern, Organisation eines Spieleabends ...

Meistens empfinde ich so den Sabbat als großen Segen Gottes. Ich schalte von möglichen Herausforderungen auf der Arbeit oder von Belastungen des Alltags ab. Von drängenden persönlichen Problemen, von schweren Entscheidungen oder sonst belastenden Dingen gewinne ich Abstand. Am Sabbat genieße ich das Leben, tanke auf, ruhe aus, erfreue mich an der Schöpfung. Mit alledem preisen und ehren wir Gott, der uns diesen Tag schenkt.

Natürlich läuft nicht jeder Sabbat so harmonisch und entspannt wie der oben beschriebene ab. Manchmal ist er leider doch auch vollgestopft mit privaten Terminen, mit zu vielen ehrenamtlichen Verpflichtungen – insbesondere, was den Gottesdienst betrifft. Dies kann auf Dauer zur Last werden und die Freude am Sabbat nehmen.

Sabbat – und Corona

Jetzt, wo während der Corona-Pandemie Präsenz-Gottesdienste untersagt waren, erlebten wir Sabbat noch einmal in anderer Qualität. Plötzlich brauchen wir nichts für den Gottesdienst vorzubereiten und vielleicht eine Aufgabe übernehmen, auf die wir gerade lieber verzichten möchten. Befreit von liturgischen Zwängen, traditionellen Abläufen oder Regeln des Gottesdienstes war dies auch für uns noch einmal eine neue und tiefere Sabbaterfahrung. Ausschlafen, weniger auf die Uhr schauen, gemütlich brunchen und den Tag spontan und ungeplant verstreichen zu lassen, entspricht vielleicht eher Gottes Idee eines Sabbats als der durchgetaktete und durchorganisierte Tag, den wir manchmal daraus machen.

Deswegen gibt es auch gute Argumente für eine Trennung von Sabbat und Gottesdienst. In meiner Ortsgemeinde gibt es aufgrund der Corona-Erfahrung nun Überlegungen, Gottesdienste am ersten und dritten Sabbat eines Monats anzubieten und die anderen Sabbate zum Beispiel für Treffen in Kleingruppen frei zu lassen. Ich finde die Vorstellung, sich sabbats in Kleingruppen in Privathäusern – im Sommer vielleicht auch draußen – zum Essen, Singen, Bibellesen, Spielen, Unterhalten und vielem mehr zu treffen sehr attraktiv, weil dies der Gemeinschaft der urchristlichen Gemeinde (Apg 2,46-47) näher kommt als unsere heutigen Gottesdienste, und dies vielleicht eine ganz eigene Chance für einen missionarischen Aufbruch ist.

Modernes Tool: Der Sabbat als Lebens-Bremse

Die Anliegen des Sabbats erscheinen mir heute aktueller denn je. Alltag und Lebensrealität entfremden sich zunehmend von der Natur. Unsere Gesellschaft lebt im „Sofortismus“. Alles soll schnell und überall verfügbar sein. Eine im Internet getätigte Bestellung ist am nächsten Tag zu Hause. Verschiedene Gemüse- und Obstsorten gibt es nahezu das ganze Jahr im Supermarkt. Viele Dinge kann ich vom Bildschirm aus erledigen, ich muss nicht mehr an die frische Luft und vor die Haustür. Selbst das Fitnessstraining geht im Wohnzimmer. Video- und Telefonkonferenzen laufen sogar transkontinental. Über soziale Medien verbreiten sich Neuigkeiten in Sekundenschnelle. Was für vorhergehende Generationen undenkbar war, ist heute Standard.

Ich bin dankbar für den technologischen Fortschritt und möchte ungern darauf verzichten. Andererseits merke ich, dass mich diese Möglichkeiten auch überfordern und unglücklich machen können. Warum also nicht den Sabbat dazu nutzen, den Kon-

„Der Sabbat ist kein weiterer Termin im Kalender, sondern ein freudiges Ereignis Gottes für uns.“



Dr. Rafael Schäffer

ist promovierter Geowissenschaftler und arbeitet als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Technischen Universität Darmstadt. In seiner Freizeit leitet er die Adventgemeinde Bensheim, der etwa 120 getaufte Mitglieder angehören.

sum etwas zu bremsen, trotz scheinbar grenzenloser Möglichkeiten bewusst auf etwas zu verzichten, das wirtschaftliche Tun zu unterbrechen, sich erlauben, 24 Stunden lang unproduktiv zu sein und sich der täglichen Informationsflut zu entziehen? Warum nicht den Sabbat dazu nutzen, das Leben in seiner Fülle zu genießen, reale statt virtuelle Beziehungen zu pflegen, Zeit in der Natur zu verbringen, sich mit Gottes Schöpfung zu beschäftigen?

Auch unsere Arbeitswelt unterscheidet sich durch die technischen Möglichkeiten heute fundamental von der Situation vorheriger Generationen. Es wird ein hohes Maß an Flexibilität und Einsatzbereitschaft erwartet, man soll auch nach Feierabend erreichbar sein und auf dringende Angelegenheiten schnellstmöglich reagieren. Wenn ich nach Hause komme, kreisen meine Gedanken oft noch um die Arbeit – ich löse und entwickle weiter. Meine Strategie, damit umzugehen, bestand in einer klaren räumlichen und zeitlichen Trennung von Dienstlichem und Privatem. Die Arbeit bleibt im Büro, das Privatleben findet zuhause statt.

Als ich zu Beginn der Corona-Pandemie meinen Arbeitsplatz nach Hause verlagerte, habe ich die Situation aufgrund der Entgrenzung zunächst als belastend empfunden. Als die räumliche Trennung von Arbeit und Privatleben wegbrach, war die zeitliche umso wichtiger: Am Sabbat lese ich keine dienstlichen Emails, fahre nicht den Dienstrechner hoch. Die Arbeit ruht – und mein Chef weiß das ...

Spannungen: Der Sabbat als Konflikt-Feld

Klare Trennungen und Regeln helfen, Freiraum und Freizeit vor Übergriffen zu schützen – auch den eigenen. Erfahrungsgemäß ist dies so auch leichter unseren Mitmenschen zu vermitteln. Denn die konsequente Heiligung des Sabbats führt früher oder später zu Konflikten im Umfeld. So hat meine Mutter etwa bei einem Vorstellungsgespräch für eine Stelle im Einzelhandel das Thema Sabbat offen angesprochen und klargemacht, dass sie die Stelle nur antreten möchte, falls ihr vertraglich zugesichert wird, am Samstag nicht eingeteilt zu werden.

Konflikte aufgrund des Sabbats können sogar eine segensreiche Möglichkeit werden, Gottes Handeln und Eingreifen zu erleben. Im Laufe meines Studiums fielen drei Mathematikklaturen auf den Sabbat. Mir ist diese Regel so wichtig, dass ich Gott im Gebet vorlegte, eher mein Studium aufzugeben als am Sabbat in die Uni zu gehen ... und Gott löste alle drei Probleme auf wun-

dersame und ganz unterschiedliche Weise. Noch Jahre später zehre ich von diesen intensiven Erlebnissen.

Allerdings: Schon die religiösen Leiter und vermeintlich Frommen der damaligen Zeit haben vehement mit Jesus über den Sabbat gestritten (z.B. Mt 12,1-14 und Joh 5,1-18). Traditionen und Rituale geben uns Halt und Sicherheit, wenn uns persönliche oder gesellschaftliche Krisen treffen. Sie können uns stark und widerstandsfähig machen. Zum Problem werden sie dann, wenn sie um ihrer selbst willen aufrecht erhalten werden – wenn es gar nicht mehr um den Inhalt, sondern nur noch um die Form geht.

Beim Thema Sabbat besteht die besondere Gefahr, schwarzweiß denkend detaillierte Verhaltenskataloge aufzustellen und diese in voreiliger Frömmigkeit in seinem Umfeld durchsetzen zu wollen. Besonders fatal wirken sich solche Bestrebungen in unseren Familien aus – etwa bei der Erziehung unserer Kinder. Beim Sabbat geht es um Angebote statt Verbote. Es ist zwar einfach und bequem, richtige und falsche Tätigkeiten zu definieren, doch geht es beim Sabbat eben nicht um ein Abarbeiten eines Verhaltenskodexes und das Sammeln von Punkten im himmlischen Führungszeugnis (Kol 2,16-17). Gegen dieses Verständnis hat sich Jesus deutlich positioniert.

Den Sabbat erlebe ich als großen Segen, auf den ich mich jede Woche freue und ihm entgegennehme. Wie die Ehe ist er ein Geschenk Gottes aus dem Paradies. Warum tun wir uns damit trotzdem schwer? Wir Adventisten schreiben uns ja den Sabbat auf die Fahnen und sollten eigentlich für andere Christen die idealen Botschafter dafür sein. Doch häufig überbetonen wir den Aspekt der Ruhe und der Rast unter Vernachlässigung des Aspektes der Feier und des Genusses. Das ist unbiblisch und wenig attraktiv. In Gesprächen mit Christen anderer Konfessionen wundert es mich jedoch immer wieder, dass Relevanz und Bedeutung des Sabbats auf das Alte Testament und das Volk Israel reduziert werden. Auch hier ist es an der Zeit, verkrustete Denkmuster aufzubrechen, denn der Sabbat ist ein Geschenk an alle, das seine Gültigkeit nicht verliert (2.Mose 31,12-17). Jesus sagt: „Gott hat den Sabbat für den Menschen geschaffen, nicht den Menschen für den Sabbat“ (Mk 2,27 GNB). Gottes Einladung steht ... ◀

Lesezeit: 15–25 Minuten