Der Befehl zum Faulenzen

Prof. Dr. Dr. Volker Kessler

Unglaublich: Christen übertreten ein Gebot der Bibel – und sind auch noch stolz darauf. Sicher, wir alle sündigen. Aber wer beim Lügen oder beim Ehebruch ertappt wird, schämt sich normalerweise. Nicht so beim Sabbatgebot. Man ist stolz darauf, viel zu arbeiten, idealerweise sieben Tage die Woche, 24 Stunden am Tag. „Ausruhen können wir uns im Himmel," sagte mir einmal ein Ingenieur, der ehrenamtlich in vielen christlichen Gremien unterwegs war.

Am Berg Sinai gab Gott seinem Volk Israel die Anweisung, jeden siebten Tag zu ruhen (2. Mose 20, 8–11). Kein anderes der zehn Gebote wird so ausführlich beschrieben wie das Sabbatgebot. Weil es nämlich ein besonders Gebot war! Die Anweisung, die Eltern zu ehren oder nicht zu lügen, gab es auch in anderen Kulturen. Aber das Sabbatgebot war einmalig! Denn Israel war in Ägypten versklavt, und Sklaven sind immer im Dienst: 24 Stunden Bereitschaft an sieben Tagen der Woche. Als sichtbares Zeichen dafür, nicht mehr Sklaven zu sein, sollte Israel jeden siebten Tag nichts tun (5. Mose 5,15).

Der Sabbat ist eine Wohltat für den Menschen. Das geht manchmal unter, wenn wir in den Evangelien die Streitereien über den Sabbat lesen. Manche meinen, Jesus wäre gegen den Sabbat gewesen.

Aber dies sind nur Fremdaussagen. Die Gegner Jesu behaupteten, Jesus versuche den Sabbat aufzulösen (Johannes 5,17–18; 9,16). Uns ist keine Aussage von Jesus überliefert, wonach der Sabbat abzuschaffen wäre. Im Gegenteil, Jesus sieht sich als Herr des Sabbats (Markus 2,28) und als der wahre Sabbat. Denn nur bei ihm findet man Ruhe (Matthäus 11,28–30). Jesus übertrat nie das eigentliche Sabbatgebot des Alten Testaments. Er missachtete Zusatzregeln, die findige Pharisäer und Schriftgelehrten sich erdachten, um den Sabbat besonders zu schützen. Aber diese Regeln machten das Halten des Sabbats mühsam und den Sabbat lebensfeindlich. Eigentlich sollte der Sabbat eine Wonne, eine Lust sein (Jesaja 58,13).

Martin Luther ermahnte am 12.5.1530 mit einem Brief seinen „sich zu Tode arbeitenden“ Kollegen Philipp Melanchton, und seine Worte passen auch für die heutigen frommen Workaholics: „Deshalb will ich Dir und allen Freunden befehlen, dass sie Dich unter Exkommunikationsandrohung unter Regeln zwingen, die deinen Leib erhalten, damit Du nicht ein Selbstmörder wirst und danach vorgibst, dass dies aus Gehorsam gegen Gott geschehen sei. Denn man dient Gott auch durch Nichtstun, ja durch keine Sache mehr als durch Nichtstun. Deshalb nämlich hat er gewollt, dass vor anderen Dingen der Sabbat so streng gehalten werde. Siehe zu, dass Du dies nicht verachtest. Es ist Gottes Wort, was ich Dir schreibe.“

Der Sabbat dient der dreifachen Erholung: Erstens körperlich und seelisch, zweitens sozial, drittens geistlich. Alle drei Aspekte sind wichtig; keiner darf zugunsten eines anderen vernachlässigt werden. Wer um der körperlichen Erholung willen auf den Gottesdienst verzichtet, verpasst die geistliche Erho-

lung und feiert nicht den vollen Sabbat. Wer umgekehrt vor lauter Gemeindeaktivitäten am Sonntag weder Zeit für die Familie noch für sich hat, verpasst ebenfalls den vollen Sabbatsegen. Folgende Tipps haben mir und meiner Familie geholfen, den Segen des Ruhetags in seiner Fülle zu erfahren:

Heilige den Ruhetag und die Mußezeiten

Das ist der wichtigste Tipp überhaupt: „Heiligen" heißt absondern, etwas der normalen Nutzbarkeit entziehen. Gestalte den Tag deutlich anders als die anderen Tage. Wir lassen sonntags den Computer aus und beantworten auch keine E-Mails.

Ruhe von der Arbeit – auch wenn sie Spaß macht

Meine Frau und ich haben das Privileg, unser Geld mit einer Arbeit zu verdienen, die wir gerne tun und die wir in der tiefsten Bedeutung des Wortes als Berufung erleben: Die Leitung der Akademie für christliche Führungskräfte (AcF). Die Gefahr dabei ist: Wir ruhen nie aus von der Arbeit. Es ist schön, wenn man eine Arbeit hat, die man gerne tut. Trotzdem ist es Arbeit. Man muss eine Leistung erbringen. Deswegen gilt: Ruhe von der Arbeit auch dann, wenn sie dir Freude macht!

Ruhe von der Arbeit, als ob sie getan wäre

In den meisten Berufen und Ehrenämtern heute gilt: Man ist nie fertig, es gibt immer noch was zu tun. In 2. Mose 34,21 hat das Sabbatgebot den Zusatz: „*... auch in der Zeit des Pflügens und in der Ernte sollst du ruhen.*" Denn in der Zeit des Pflügens und in der Ernte hat ein Landwirt besonders viel zu tun. Die Versuchung ist groß, doch am Ruhetag zu arbeiten. In 2. Mose 20,9 heißt es zum Sabbatgebot: „*Sechs Tage sollst du arbeiten und all dein Werk tun.*" Ist es dem Menschen möglich, all seine Arbeit in sechs Tagen zu tun? Bleibt unsere Arbeit nicht immer unfertig?

Was der Vers sagen will, ist dies: Ruhe am Sabbat, als ob all deine Arbeit getan wäre.

Ruhe selbst von dem Gedanken an die Arbeit

Die Juden kennen noch eine radikalere Interpretation: Ruhe selbst von dem Gedanken an Arbeit. Sie wird durch folgende Geschichte illustriert: Ein frommer Mann machte einst einen Spaziergang am Sabbat durch einen Weinberg. Er sah eine Lücke im Zaun und beschloss, sie auszubessern, wenn der Sabbat vorüber wäre. Am Ende des Sabbats beschloss er: „Da ich den Gedanken, den Zaun zu reparieren, am Sabbat gefasst habe, werde ich ihn niemals reparieren." Für diese Geschichte bin ich sehr dankbar. Seitdem ich sie meiner Familie vorgelesen habe, ist meine Frau sehr zurückhaltend, mich am Sonntag auf notwendige Reparaturen am Haus aufmerksam zu machen …

Mut zur wirklichen Muße: Zeit haben, nicht vertreiben

Manche haben mir als Reaktion zum Buch „Der Befehl zum Faulenzen" geschrieben, dass es viele Vorschläge enthalte von dem, was man am Ruhetag nicht tun soll, aber demgegenüber wenig Vorschläge anbiete, was man tun soll. Nun, gerade das ist die Kunst: Am Ruhetag nichts zu tun! Es hat sich zum Teil eine Wochenendkultur entwickelt, wo manche am Wochenende ein höheres Lebenstempo fahren als in der Woche. Man sucht den Zeitvertreib. Wahre Muße bedeutet aber: Zeit haben, nicht Zeit vertreiben. Mußezeiten und darunter insbesondere die Sonntage bieten eine Chance, unser zerrissenes Leben wieder zu heilen, anstatt es weiter zu zerreißen.

Prof. Dr. Dr. Volker Kessler leitet gemeinsam mit seiner Frau Martina die Akademie für christliche Führungskräfte, Gummersbach. https://acf.de