

Inhalt

Ein Wort an die Leser	7
Vorwort	9
Einleitung Probleme mit der Heiligung des Sabbats	11
Kapitel 1 Die Geschichte der Adventisten mit dem Sabbat.....	19
Kapitel 2 Die Sabbatheiligung von Adventisten in der Praxis verschiedener Kulturen	33
Kapitel 3 Wie sollte ein Sabbathalter sein?	47
Kapitel 4 Wie sollen wir Entscheidungen über die Sabbatheiligung treffen?	63
Kapitel 5 Die Vorbereitung auf den Sabbaturlaub	79
Kapitel 6 Der Sabbat als ein wöchentlicher Urlaubstag	99
Kapitel 7 Der Sabbat als Urlaubstag mit Jesus (Teil 1)	121
Kapitel 8 Der Sabbat als Urlaubstag mit Jesus (Teil 2)	145
Kapitel 9 Ein Urlaubstag mit der erweiterten Familie	163
Kapitel 10 Ein Tag zum Dienst an den Mitmenschen	189
Kapitel 11 Diverse Probleme mit der Sabbatheiligung	211
Kapitel 12 Wie sich alles zusammenfügt	231

JEDE WOCHE URLAUB MIT JESUS

Anhang 1	Ideen zur Sabbatgestaltung mit der Familie	249
Anhang 2	Sabbaterfahrungen in der Natur für Kinder	259
Anhang 3	Sabbatheiligung in einem geistlich geteilten Zuhause	263
Anhang 4	Ellen G. White über die Sabbatheiligung	271

Der Sabbat als ein wöchentlicher Urlaubstag

Als ich in Russland lebte, hörte ich die Geschichte eines Adventisten, der eine enge Beziehung zu Jesus hatte. Da ich seinen Namen nicht erfuhr, nenne ich ihn Wladimir. Er hielt den Sabbat von ganzem Herzen. Ganz gleich, wie die Umstände sein mochten, verbrachte er jeden Sabbat konsequent mit Gott.

Es war im Jahr 1948 in einem Strafarbeitslager in Sibirien. Menschen, die bestimmte Gesetze übertreten hatten (darunter viele Gläubige), wurden von den kommunistischen Machthabern in diese Lager verbannt und zu harter Arbeit gezwungen.

Ein Gericht hatte Wladimir zu 25 Jahren Arbeitsdienst verurteilt. Seine schreckliche Situation verschlimmerte sich noch, als er bestraft wurde, weil er sabbats nicht arbeiten wollte. Jedes Mal, wenn er die Arbeit verweigerte, wurde er dazu verurteilt, zehn Tage in einer nur 90 mal 120 cm großen Zelle bei Brot und Wasser zu verbringen. Er durfte sich nicht hinlegen. Wenn er schließlich an einem Mittwoch frei wurde, schloss man ihn am darauffolgenden Sabbat wieder für weitere zehn Tage in Einzelhaft ein.

Nachdem Wladimir dies ein Jahr lang durchlitten hatte, kam ein General, um das Lager zu inspizieren. Er sah Wladimir in der kleinen Zelle und fragte: „Wer ist das?“

Ein Lagerwärter antwortete: „Oh, das ist ein fauler, starrköpfiger Kerl.“ Wladimir ließ das jedoch nicht auf sich sitzen und sagte laut: „Herr General, ich bin weder faul noch starrköpfig. Ich glaube an Gott. Als ein Zeichen meiner Treue zu ihm ruhe ich am Samstag. Ich bin jedoch bereit, jeden Sonntag zu arbeiten, um den Samstag frei zu haben.“

„Wie Sie wünschen“, entgegnete der General. „Sie werden das Wasser für die 100 Gefangenen in diesem Lager bereitstellen. Sie füllen das Reservoir mit Brunnenwasser von außerhalb des Lagers.“

Die Aufseher stellten Wladimir für seine Aufgabe einen Ochsen zur Verfügung. Zehn lange Jahre arbeiteten die beiden zusammen, um das Trinkwasser nachzufüllen. Bis zu jedem Freitag schafften es Wladimir und sein Ochse, das Reservoir für den Sabbat genügend zu füllen. So konnten sie jeden Sabbat ausruhen und sich erholen.

Nach zehn Jahren entschied die Lagerleitung, Wladimir zu entlassen, weil er ein so guter Arbeiter war. Der Ochse blieb zurück und half dem nächsten Gefangenen, Wasser in das Lager zu bringen. Als jedoch der erste Sabbat kam, bewegte sich der Ochse kein bisschen und konnte durch nichts zur Arbeit gezwungen werden. Dies geschah jeden Sabbat, bis ein Lagerwärter schließlich zu dem Gefangenen sagte: „Du wirst den Ochsen niemals ändern. Der Sabbathalter hat ihn dazu erzogen, am Sabbat zu ruhen, und Sabbathalter sind sehr starrköpfig!“

Diese Begebenheit illustriert das 2. und 3. Prinzip für die rechte Heiligung des Sabbats, das ich in diesem Kapitel behandeln werde. Beide gehören zu dem Urlaubsaspekt des Sabbats und halten uns dazu an, alle Alltagsarbeiten beiseitezulegen und uns eine Pause zur Erholung und zur Erneuerung unserer Kräfte zu gönnen.

Das 2. Prinzip der Sabbatheiligung: von Arbeit ruhen

Der Wesenszug Gottes, auf dem das 2. Prinzip basiert. Gott ruhte selbst am Sabbat, nachdem er die ganze Woche mit der Erschaffung der Erde beschäftigt war (1 Mo 2,1.2). Und Jesus ruhte im Grab, nachdem er an einem Freitag unsere Erlösung vollbracht hatte (Joh 19,30.31). Gott ist die Quelle echter Ruhe. „Nur bei Gott komme ich zur Ruhe“, schrieb David (Ps 62,2 Hfa). Jesus bietet all denen Ruhe für ihre Seele an, die zu ihm kommen (Mt 11,28.29).

Prinzip 2: von aller Arbeit ruhen. Die Heiligung des Sabbats erfordert, von aller Arbeit und allen Geschäften zu ruhen und weltliche Angelegenheiten und Ablenkungen zu meiden (2 Mo 20,9.10; 31,15; 34,21; 35,2; Neh 13,15–18; Jes 58,13; Lk 23,56b).

Die biblische Grundlage dieses Prinzips verstehen. Der offensichtlichste Aspekt des Sabbats ist das Ruhen von gewöhnlicher Arbeit. So steht es im Sabbatgebot: „Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun. Aber am siebenten Tage ist der Sabbat des HERRN, deines Gottes. Da sollst du keine Arbeit tun, auch nicht dein Sohn, deine Tochter, dein Knecht, deine Magd, dein Vieh, auch nicht dein Fremdling, der in deiner Stadt lebt.“ (2 Mo 20,9.10) Ruhen von aller Arbeit ist das biblische Hauptmerkmal der Sabbathheiligung, wie die häufige Wiederholung des Gebots zeigt (2 Mo 23,12; 31,15; 34,21; 35,2). Auch Fremde und Arbeitstiere sollen ruhen.

Das Ruhen von gewöhnlicher Arbeit dient vor allem dem Zweck, Zeit für die Gemeinschaft mit Jesus zu haben (siehe nächstes Kapitel). Aber der freie Sabbat dient unter den Bedingungen der Sünde, durch die manche Arbeit zur Mühsal wurde (siehe 1 Mo 3,17–19), natürlich auch der Erholung von den sechs Arbeitstagen und der besseren Arbeit an den Wochentagen. (Das Arbeiten an *sechs* Tagen ist ja Teil des Sabbatgebots, siehe 2 Mo 20,9).

Wenn wir einen echten Ruhetag in der Woche haben, werden wir an den sechs Arbeitstagen mehr bewerkstelligen und eine größere Produktivität aufweisen. Schon der bekannte Evangelist Dwight L. Moody (1837–1899) argumentierte, dass wir in sechs Tagen mehr schaffen können als in sieben. Dies bestätigte sich eindrucksvoll in der britischen Rüstungsindustrie während des zweiten Weltkrieges. Um die Produktion in den Rüstungsfabriken zu steigern, wurden die Arbeiter gebeten, sieben Tage pro Woche zu arbeiten. Doch die Produktivität sank dadurch. Durch Untersuchungen und Experimentieren fand man heraus, dass die Produktion um 15 Prozent gesteigert werden konnte, indem die Arbeitszeit auf eine 48-Stunden-Woche an sechs Tagen verkürzt wurde.¹ Am 29. Juli 1941 erklärte der englische Premierminister Winston Churchill vor dem britischen Unterhaus, dass die Alliierten den Krieg nur mit Durchhaltevermögen gewinnen könnten. Aus diesem Grund müssten alle Arbeiter einen freien Tag pro Woche und eine Woche Urlaub pro Jahr erhalten. Sein Vorschlag wurde als Gesetz verabschiedet.

¹ *I'm Soooooo Tired*, Hardinge Lifestyle Series, Loma Linda University School of Health, Loma Linda (Kalifornien) 1988, S. 11–13.

Während der Französischen Revolution hatte man in Frankreich mit einer Zehn-Tage-Woche experimentiert. Die Resultate waren verheerend. Menschen können offensichtlich nicht auf Dauer jeweils neun Tage ohne Pause durcharbeiten.

Don Postema erklärt, dass pausenloses Aktivsein so ist, als wenn man nur ausatmen würde. Wir müssen uns auch Zeit zum Einatmen nehmen; das gehört zum Lebensrhythmus. Der Sabbat ist zum Atemholen gedacht, um körperlich, geistig und emotional gesund zu bleiben.²

Das Sabbatgebot berichtet davon, dass unser Schöpfer seine Tätigkeit am sechsten Tag beendete. Er schuf den Sabbat, indem er am siebten Tag *ruhte* (2 Mo 20,11). Er musste sich am Ende der Schöpfungswoche nicht erholen, weil er müde war, denn Gott wird nie müde (Jes 40,28), sondern er gab uns mit seinem Ruhen ein Beispiel dafür, dass auch wir von unserer gewöhnlichen Arbeit am Sabbat ausruhen sollen. Mark Buchanan gab einen guten Grund zur Sabbatheiligung: „Wir sollen es Gott nachmachen, damit wir aufhören, selbst Gott sein zu wollen.“³

Hier sind einige weitere Bibelstellen, die die Sabbatheiligung mit dem Aufhören und Ruhen von gewöhnlicher Arbeit und weltlichen Angelegenheiten oder Ablenkungen verknüpfen:

- Aufhören mit dem Sammeln von Manna (2 Mo 16,25–29).
- Ausruhen für jedermann – einschließlich Dienstpersonal, Fremde und Arbeitstiere (2 Mo 23,12).
- Am Sabbat ruhen, selbst während der Zeit des Pflügens und Erntens (2 Mo 34,21), in der viel Arbeit anfällt.
- Aufhören mit dem Keltern von Trauben, dem Einbringen von Getreidegarben, dem Laden von Transportgütern und dem Verkaufen von Lebensmitteln oder anderen Waren (Neh 13,15–22a).
- Keine Lasten in die Städte hineinragen (Jer 17,27).
- Nach der Grablegung Christi am Freitag ruhten die Frauen, die Jesus gefolgt waren, „nach dem Gebot“ (Lk 23,54–56 EB).

² *Catch Your Breath: God's Invitation to Sabbath Rest*, CRC Publications, Grand Rapids (Michigan) 1997, S. 45.

³ *The Rest of God: Restoring Your Soul by Restoring the Sabbath*, W Publishing Group, Nashville (Tennessee) 2006, S. 87.

Das Aufhören mit aller Alltagsarbeit ist das Hauptmerkmal des Sabbats im Alten Testament. Nach einer jüdischen Interpretation dieser Aussagen sollten wir auch keinen Gedanken an irgendwelche Arbeit verschwenden.⁴ Ähnlich schrieb Ellen White: „Schon bevor der Sabbat beginnt, sollten sich Geist und Körper von jeder weltlichen Beschäftigung abwenden.“⁵

Die Begründung des Sabbatsgebots durch Mose bei der Wiederholung der Zehn Gebote zeigt, dass die Israeliten den Sabbat auch deshalb heiligen sollten, weil sie in Ägypten in der Sklaverei waren (5 Mo 15,5) und dort den Sabbat nicht mehr halten konnten.⁶ Regelmäßig Freizeit zu haben ist für einen Sklaven eine großartige Nachricht! Das Sabbatgebot schrieb das vor. Die Israeliten sollten im verheißenen Land sogar ihrem Ackerland jedes siebte Jahr ein Ruhejahr zur Erholung gewähren: „Sechs Jahre sollst du dein Feld besäen und sechs Jahre deinen Weinberg beschneiden und die Früchte einsammeln, aber im siebenten Jahr soll das Land dem HERRN einen feierlichen Sabbat halten; da sollst du dein Feld nicht besäen noch deinen Weinberg beschneiden ... ein Sabbatjahr des Landes soll es sein.“ (3 Mo 25,3–5) Gott ist so fürsorglich mit jedem und allem, was aus seiner Hand hervorgeht!

Kurz bevor die Jünger Jesu beschuldigt wurden, am Sabbat Getreidekörner zu ernten und zu essen (Mt 12,1.2), machte Jesus einen Aufruf, in ihm zur geistlichen Ruhe zu kommen: „Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben.“ (Mt 11,28 EB) Wir werden uns mit dieser geistlichen Ruhe – in Jesus von unseren eigenen Bemühungen ruhen – nochmals im Prinzip 10 beschäftigen (siehe Kap. 8).

Wenn wir um das richtige Sabbathalten übermäßig besorgt sind, werden wir jedoch auch keine rechte Ruhe finden. Richten wir dagegen unsere Aufmerksamkeit bewusst auf Jesus, werden wir entspannen und die Ruhe in ihm genießen können. Anstatt uns unter Druck zu fühlen, öffnen wir uns seinem Wirken und seiner Kraft.

⁴ Siehe Dorothy Bass, *Receiving the Day: Christian Practices for Opening the Gift of Time*, Jossey-Bass Publ., San Francisco 2000, S. 65.

⁵ *Aus der Schatzkammer der Zeugnisse*, Bd. 3, S. 17.

⁶ Siehe Ellen G. White, *Patriarchen und Propheten*, S. 235.

Prinzip 2 praktisch umsetzen. Der Sabbat befreit uns von der Notwendigkeit, mit allem fertig zu werden.⁷ Wir werden nie alle Arbeiten, Vorhaben, Pflichten und Anliegen schaffen können, aber wir dürfen mit ihnen am Freitag vor Sonnenuntergang aufhören und eine Pause einlegen, denn es ist Zeit, von ihnen zu ruhen. Und wir brauchen uns dabei überhaupt nicht schuldig zu fühlen!

Aufhören bedeutet auch, jegliche Vorbereitungsarbeiten für den Sabbat einzustellen, auch wenn sie bei Sonnenuntergang erst halb fertig sind. Was unbedingt noch getan werden muss (zum Beispiel Essenszubereitung), kann auch später getan werden. Es ist sogar noch besser, eine gewisse Zeit *vor* Sonnenuntergang innezuhalten, sodass wir nicht einfach in den Sabbat hineinschlittern oder am Sabbatbeginn völlig erschöpft sind und fast zusammenbrechen.

Wie ich bereits im vorigen Kapitel erwähnte, finde ich es hilfreich, sich vorzunehmen, bereits eine Stunde vor Sabbatbeginn zur Ruhe zu kommen. Mir gelingt das nicht immer, aber ich versuche es zumindest. Auf diese Weise bin ich viel entspannter, wenn ich Jesus in meinem Zuhause für seine Verabredung mit unserer Familie bewusst willkommen heiße.

Betrachten wir es aus dieser Perspektive: Das besondere Sabbatprivileg, all unsere Alltagsarbeit und die Alltagsanliegen ohne Schuldgefühle beiseitelegen zu können, ist ein Geschenk unseres fürsorglichen Schöpfers. Ein Dokument zur Sabbatheiligung, das 1990 bei der Generalkonferenzvollversammlung beschlossen wurde, erinnert uns daran, dass wir selbst guten Werken wie zum Beispiel Arbeiten für die Allgemeinheit und Nachbarschaftshilfe nicht gestatten sollten, das biblische Hauptmerkmal der Sabbatheiligung – Ruhen, um Zeit zur Gemeinschaft mit Jesus und der erweiterten Familie zu haben – verdrängen zu lassen. Es ist besser, solche Arbeiten nicht am Sabbat, sondern an einem anderen Wochentag durchzuführen. (Notfälle sind natürlich eine Ausnahme.)

Gott gab uns die Sabbatruhe als grundlegendes Menschenrecht. (Es ist auch ein Tierrecht, siehe 2 Mo 20,10; 23,12.) Weil wir dazu tendieren, das *Vorrecht* der Ruhe zu vergessen, hielt Gott es für not-

⁷ Siehe Wayne Mueller, *Sabbath: Finding Rest, Renewal and Delight in Our Busy Lives*, Bantam Books Publ., New York 1999, S. 83.

wendig, ein *Gebot* dafür aufzustellen. Es ist tatsächlich ein verbindliches Gebot und keine höfliche Einladung.⁸ Tilden Edwards nennt den Sabbat daher ein „verordnetes Geschenk“.⁹

Während des Sabbats sollte es grundsätzlich nicht um Leistung oder Effektivität gehen. Jeglicher Druck, irgendetwas zu schaffen (auch hinsichtlich Gemeinde- und Missionsarbeit), muss vermieden werden. Rechte Sabbatheiligung ist laut dem Gebot eine Sache des Ruhens und der Beschaulichkeit, nicht einer Aktivität!

Nehemia setzte das Prinzip des Ruhens von aller Arbeit und weltlichen Anliegen oder Ablenkungen am Sabbat in die Praxis um, indem er jegliches Kaufen und Verkaufen von Waren in den Toren des wieder aufgebauten Jerusalem unterband (siehe Neh 13,15–22a). Durch Jesaja erklärte Gott seinem Volk: „Achtet den Sabbat als einen Tag, der mir geweiht ist und an dem ihr keine Geschäfte abschließt! Er soll ein Feiertag für euch sein, auf den ihr euch freut. Entweiht ihn nicht durch eure Arbeit, durch Geschäfte oder leeres Geschwätz! Achtet ihn vielmehr als einen Tag, an dem ihr Zeit habt für mich, den HERRN. Wenn ihr das tut, werde ich die Quelle eurer Freude sein.“ (Jes 58,13.14a Hfa). Entsprechend sollten wir alle sonst üblichen geschäftlichen Aktivitäten am Sabbat einstellen. Wir sollten sie auch nicht planen, bedenken oder besprechen. Das hilft uns dabei, unsere Aufmerksamkeit auf die Gemeinschaft mit Gott und Jesus, unsere erweiterte Familie und die Familie Gottes zu lenken und die Segnungen des Sabbats voll zu genießen.

Wenn wir am Sabbat geschäftlichen Aktivitäten nachgehen (wie Einkaufen) oder privaten Unternehmungen, die Mühe und Stress beinhalten (wie Flugreisen in den Urlaub), tun wir im Wesentlichen das Gleiche wie an den übrigen Wochentagen. Es ist entspannend, eine Pause von dem üblichen Stress des Einkaufens oder Verkaufens (auch über ebay) zumindest an einem Tag der Woche zu haben. Welch ein Segen ist es, stattdessen im übertragenen Sinn von Jesus das Gold des Glaubens zu kaufen, das „im Feuer geläutert ist“, die „weißen Kleider“ der Gerechtigkeit Christi und die „Augensalbe“

⁸ Siehe Dorothy Bass, *Receiving the Day: Christian Practices for Opening the Gift of Time*, S. 48.

⁹ *Sabbath Time*, S. 136.

des Heiligen Geistes, sodass wir geistliches Unterscheidungsvermögen bekommen (Offb 3,18).

Wenn wir uns von geschäftlichen Aktivitäten am Sabbat fernhalten, erinnert uns das daran, dass es in der Gemeinde während der heiligen Sabbatstunden auch keine Unterschiede zwischen Reichen und Armen gibt, zwischen denen, die sich etwas kaufen können, und jenen, die dazu nicht in der Lage sind. Sozial Begünstigte und Benachteiligte sind gleichermaßen von Gott abhängig. Samuele Bacchiocchi erklärte, dass der Sabbat uns die soziale Gerechtigkeit demonstriert, die Gott jedermann Tag für Tag wünscht.¹⁰

Obwohl ein Nickerchen am Sabbatnachmittag gelegentlich angebracht sein mag, bedeutet das Ruhen am Sabbat nicht Schlafen oder Faulenzen, sondern *Aufhören* mit den gewöhnlichen Tätigkeiten. Gott hat nichts dagegen, wenn wir ausruhen, falls wir erschöpft sind. Hätten wir allerdings zuhause Besuch, würden wir normalerweise während dieser Zeit nicht schlafen – es sei denn, wir wären krank. Sich hinzulegen und seine Gäste zu ignorieren wäre unhöflich. Sabbats empfangen wir königlichen Besuch – den himmlischen König! Den sollten wir auf keinen Fall unbeachtet lassen.

Welcher Unterschied besteht zwischen dem Ruhetag Gottes und einem gewöhnlichen Urlaubstag? In unserer Sabbatruhe sollten wir eine „andächtige Muße“ vor Gott pflegen.¹¹ Wir können diese „andächtige Muße“ zum Beispiel im Gottesdienst erleben (hoffentlich). Wenn wir jedoch regelmäßig den ganzen Sabbat mit Gemeindeveranstaltungen ausfüllen, riskieren wir eine Übermüdung. Eine andere Möglichkeit der „andächtigen Muße“ ist, Zeit mit Gott in der Stille der Natur zu verbringen. Ein Spaziergang ist zudem erholsam. Oder wir hören zuhause Musik, die zum Sabbatpasst (oder musizieren selbst) und lesen ein geistlich inspirierendes Buch.

Am Sabbat begeben wir uns bewusst in den Einflussbereich Christi (siehe Prinzip 6). Der Sabbat ist ein Tag, um unsere Routinetätigkeiten zur Seite zu legen und uns darüber zu freuen, Gottes Kinder zu sein. Wir sind Menschen und keine Maschinen.

¹⁰ *Deine Zeit ist meine Zeit*, Advent-Verlag, Hamburg [1982], S. 243f.

¹¹ So Eugene H. Peterson, „The Good-for-Nothing Sabbath“, *Christianity Today*, 4. April 1994, S. 34–36.

Das 3. Prinzip der Sabbatheiligung: sich erholen

Der Wesenszug Gottes, auf dem das 3. Prinzip basiert. Gott „ruhte und erquickte sich“ selbst am Sabbat der Schöpfungswoche; er „erholte“ sich (2 Mo 31,17b; vgl. GNB). Er erneuert unser inneres Wesen (siehe 2 Kor 4,16b).

Prinzip 3: sich erholen. Der Sabbat ist auch zur Erholung der Menschen gedacht (2 Mo 23,12 GNB). Den Sabbat recht zu heiligen bedeutet, ihn so zu gestalten, dass wir uns körperlich, emotional, geistig und geistlich erholen und erneuert werden. „Die auf den HERRN harren, kriegen neue Kraft.“ (Jes 40,31) Bei Jesus finden wir Ruhe und Erquickung (Mt 11,28.29). So trägt der Sabbat zu unserem Wohlbefinden bei und verringert den Stress.

Die biblische Grundlage dieses Prinzips verstehen. Der Sohn Gottes hat am Sabbat nach der Schöpfung sich „von seiner Arbeit erholt“ (2 Mo 31,17b GNB; wörtlich: „Atem geschöpft“ EB). Als „Herr des Sabbats“ erklärte er nachdrücklich: „Der Sabbat ist um des Menschen willen gemacht und nicht der Mensch um des Sabbats willen.“ (Mk 2,27.28) Er ist das Geschenk eines liebenden Gottes *für uns* – und kein Tag, den er uns wegnimmt. Der Sabbat soll uns zum Segen sein, aber keine Belastung. Wir sollen nicht nur von aller üblichen Alltagsarbeit ruhen, sondern die Sabbataktivitäten in einer Weise gestalten, dass sie zu unserer Erholung dienen und Stress abbauen. Gott hat den Sabbat zu unserer Erquickung und Wiederherstellung konzipiert. Wenn wir am Sabbatabschluss müder und gestresster sind als an seinem Beginn, ist mit unserer Sabbatgestaltung definitiv etwas verkehrt.

Wir sollten uns nicht nur um körperliche, sondern auch um emotionale und geistige Erholung bemühen. Der Sabbat gibt uns die Gelegenheit, uns so zu verhalten, dass Jesus uns „auf einer grünen Aue“ weiden und „zum frischen Wasser“ führen kann, um uns zu „erquickern“ (Ps 23,2.3a). Er kann uns aber keine „neue Kraft“ geben (GNB), wenn wir uns am Sabbat dauernd unter Stress setzen.

Gott schuf den Sabbat, um uns eine Pause zu geben, damit nicht alle Tage unseres Lebens eine fortwährende, stressvolle Plackerei sind. Die Sabbatstunden an „frischen Quellen“ (V. 3 Hfa) geben uns

die nötige Zeit, um uns zu erholen, innerlich erneuert und mit neuer Kraft und Energie erfüllt zu werden, damit wir unsere Alltagsarbeit wieder tun und unseren Mitmenschen dienen können.

Vergiss nicht: Gott schenkt den Menschen 52 Sabbate oder sieben-einhalb Wochen Urlaubszeit pro Jahr. In dieser Zeit können Sabbathalter Erholung, Ruhe und Frieden für ihre Seele finden, denn der Herr des Sabbats legt uns ein sanftes „Joch“ auf (Mt 11,28–30; ein Joch spannte zwei Rinder vor einen Pflug oder Wagen zusammen). Wenn wir es auf uns nehmen, „ziehen“ wir mit ihm zusammen die Lasten des Lebens und passen uns seinem Tempo an.

Prinzip 3 praktisch umsetzen. Wir müssen den Sabbat auf eine Weise heiligen, die uns nicht überlastet und erschöpft. Wenn dein Leben während der Woche hektisch und stressreich ist und du dann noch versuchst, einige zusätzliche Stunden für die Sabbatvorbereitung zu finden, oder du dich auf eine Aufgabe im Gottesdienst vorbereiten musst, kann dies zur Plackerei ausarten. Halte in diesem Fall die Vorbereitung so einfach wie möglich und passe deine Aufgaben und Sabbataktivitäten deiner individuellen Situation und deinen Kraftreserven an. Die Sabbatgestaltung muss keine durchorganisierten Aktivitäten enthalten (wie Prinzip 9 zeigt, siehe Kapitel 8), sondern kann recht einfach gehalten sein.

In dieser Phase unseres Lebens befinden sich mein Ehemann und ich in einem Strudel andauernder Aktivitäten und Verpflichtungen. (Ironischerweise ist der Versuch, dieses Buch über die Sabbatruhe zu vollenden, Teil meines Stressproblems.) Niemand muss uns daran erinnern, keine wertvolle Zeit mit Vergnügungen zu verschwenden. Wir hätten sowieso keine Minute dafür übrig. Es scheint, als würden wir permanent ausatmen, ohne Zeit zum Einatmen zu finden. Manchmal heißen wir den Sabbat einfach dadurch willkommen, dass wir den Sonnenuntergang beobachten. Wir sitzen still zusammen – ruhen uns aus, entspannen uns und erfreuen uns nach einer anstrengenden Woche an der Ruhe, dem Nichtstun, der Natur, der Gegenwart Gottes und aneinander.

Wenn du dich erst vor kurzem für das Sabbathalten entschieden hast, solltest du nicht alles auf einmal verändern und umsetzen wollen, was ich hier beschreibe, sondern die Sabbate einfach gestal-

ten. Versuche, die neuen Praktiken der Sabbatheiligung langsam einzubauen, Stück für Stück, passend zu deiner Situation – zuerst in dein persönliches Leben, dann in deine Ehe, in das Familienleben und schließlich in deine Beziehungen mit anderen Menschen.

Wie ich bereits in Kapitel 4 erwähnt habe, sollten wir nicht versuchen, jeden Sabbat alle Möglichkeiten der Aktivitäten zu nutzen. Schließlich hat der Sabbat nur 24 Stunden. In der Zeit können wir nur einige der vielen Freuden ausprobieren, die Gott uns zgedacht hat. Versuchen wir jedoch, an einem Sabbat zu viele sabbatgerechte Aktivitäten zu erleben, werden wir keine Erholung und innere Ruhe, sondern zusätzlichen Stress erfahren.

Vielleicht sollten wir einen monatlichen Plan für die Sabbatnachmittage entwerfen, um ein Gleichgewicht in unser Sabbatleben zu bringen. Ein Monatsplan könnte folgendermaßen aussehen:

- Reserviere mindestens einen Sabbat im Monat für einen Ausflug in die Natur (siehe Prinzip 9, Kap. 8).
- Halte einen Sabbat im Monat frei, um nur mit deiner Familie zu entspannen, wenn du eine hast. Mach etwas Besonderes mit deinem Ehepartner und deinen Kindern (Prinzip 12, Kap. 9).
- An einem Sabbat im Monat kann der Schwerpunkt auf Gastfreundschaft liegen. Lade eine Person oder eine Familie ein.
- Ein Sabbat im Monat könnte dem Dienst an deinen Mitmenschen gewidmet sein (siehe Prinzip 15, Kap. 10).

Die Gemeindeglieder, die an meiner Umfrage teilnahmen, besuchten sabbats viele geistlich aufbauende Veranstaltungen, neben dem Gottesdienst auch Gebetsgemeinschaften und weitere Treffen der Gemeinde oder musikalische Aktivitäten (Chor). Vielfach waren sie engagiert in der Vorbereitung für den Gottesdienst, im Leiten von Veranstaltungen, Predigen, Missionsarbeit, Bedürftigen helfen, usw. Doch je mehr sie in solche Aktivitäten involviert waren, desto größer war auch ihr Stress am Sabbat, berichteten sie.

Wie wir noch sehen werden, stimmen solche Sabbataktivitäten zwar mit biblischen Prinzipien überein, wenn wir aber zu viel des Guten tun oder das zur Überlastung führt, passt das nicht mehr zum Zweck und Geist des Sabbats. Wir müssen sabbats unsere Erholung, Wiederherstellung und innere Erneuerung fördern.

Dorothy Bass erwähnt, dass eine wachsende Zahl von Gottesdienstbesuchern ohne Armbanduhr zur Gemeinde geht, um ein stressfreies Denken zu fördern. Tatsächlich tragen viele Juden am Sabbat keine Uhr.¹² Natürlich sollte es eine Ausgewogenheit geben zwischen einem Gottesdienst, der sich endlos in die Länge zieht, und einer Denkweise, die den Gottesdienst zeitlich übergebühlich straff kalkuliert und ihn vorantreibt.

Karen Mains betont, dass der Sabbat nicht nur für körperliche und emotionale Ruhe und Erholung sorgen soll, sondern uns auch Zeit zur Gemeinschaft miteinander schenkt. Der Sabbat ist „ein herrlicher Freiraum auf dem wöchentlichen Kalender, dafür reserviert, um uns selbst, Andere und Gott besser kennenzulernen. Es ist eine Zeit für gute Gespräche, fröhliches Lachen, ernsthafte Gedanken und innige Vertrautheit zwischen Gott und seinen Geschöpfen.“¹³ Das Ergebnis sind Christen, die zur Ruhe gekommen, körperlich erfrischt, kräftemäßig aufgefüllt und geistlich genährt sind.

Vielleicht erinnerst du dich daran, dass sich die Adventisten in meiner Umfrage nur selten an Freizeitaktivitäten am Sabbat beteiligt haben. Das zeigt möglicherweise, dass viele zögern, am Sabbat Spaß zu haben und sich von jeglichem Freizeitvergnügen am Sabbat fernhalten. Im Rahmen der Sabbatheiligung sollen wir aber tatsächlich Erholung, Entspannung, Muße und Spaß erleben.

Zum Beispiel fahren mein Ehemann und ich am Sabbatnachmittag – wann immer möglich – zu unserem Lieblingsplatz an einem wunderschönen Stausee mitten in der Natur. Von März bis November warten dort unsere beiden Kanus auf uns. Wir gönnen uns das Vergnügen, auf dem See in unserem Kanu zu sitzen und zu beobachten, wie Wasservögel um uns herum spielen oder fleißige Biber ihre Arbeit tun. Wir genießen die wunderschöne Landschaft. Manchmal haben wir Freunde oder unsere Kinder dabei. Wir unterhalten uns und lachen manchmal. Oft nehmen wir unser Mittag- oder Abendessen mit, das wir am Ufer des Sees genießen. Wenn es zeitlich passt, machen wir mitten auf dem See oder auf einer Decke am Ufer unsere Sabbatschlussandacht.

¹² *Receiving the Day*, S. 66.

¹³ *Making Sunday Special*, Star Song Publ., Nashville 1994, S. 103.

Das 4. Prinzip der Sabbathheiligung: Heilung erfahren

Der Wesenszug Gottes, auf dem das 4. Prinzip basiert. Gott ist unser Arzt, der uns körperlich und geistlich heilen möchte (siehe 2 Mo 15,26; Ps 103,3; 147,3). Jesus, der Sohn Gottes, hatte als Messias den Auftrag, die Blinden sehend zu machen und die Unterdrückten zu befreien (Lk 4,18.19; vgl. Jes 61,1). Er heilte in seinem Dienst viele Menschen (Mt 4,23.24; Apg 10,38), speziell auch am Sabbat. Er, die „Sonne der Gerechtigkeit“, hat „Heilung unter seinen Flügeln“ (Mal 3,20 EB).

Prinzip 4: Heilung erfahren. Den Sabbat recht zu heiligen bedeutet, den Tag so zu gestalten, dass er uns Heilung, Befreiung, Entlastung und Erquickung bringen kann (Mt 12,10–12; Lk 13,14–16; 14,3–6). Jede Aktivität, die dazu beiträgt, steht im Einklang mit dem Zweck des Sabbats.

Die biblische Grundlage dieses Prinzips verstehen. Der Sohn Gottes setzte das Prinzip des Heilens am Sabbat um, als er auf Erden war. Dies wird durch die sieben Heilungswunder deutlich, die er jeweils sabbats vollbrachte (siehe Mk 1,21–31 und 3,1–6 mit den Parallelstellen; Lk 13,10–17; 14,1–5; Joh 5,5–18; 9,1–16). Mit Ausnahme der Schwiegermutter des Petrus, die an Fieber litt (Mk 1,29–31), heilte Jesus gezielt chronisch Leidende, ohne von ihnen darum gebeten worden zu sein. John Brunt weist darauf hin, dass bei allen anderen Heilungswundern, die in den Evangelien berichtet werden (ausgenommen die Auferweckung des Jünglings in Nain und manche Austreibung von Dämonen), der Kranke, ein Verwandter oder ein Freund Jesus um Heilung gebeten hat.¹⁴

Jesus hat dagegen diese Heilungen am Sabbat bewusst selbst herbeigeführt. Er heilte Menschen, die nicht akut krank waren und folglich auch nach dem Sabbat hätten geheilt werden können. Er hätte sich eine Menge Ärger ersparen können, wenn er die Heilungen zu einem anderen Zeitpunkt vollbracht hätte, denn die jüdischen Führer suchten einen Anlass, um ihn anklagen und töten zu können (siehe Mk 3,6; Joh 5,18). Christus, unser Arzt, nutzte die

¹⁴ *A Day for Healing*, Review and Herald, Washington D.C. 1981, S. 45.

Gelegenheiten, um zu zeigen, dass es am Sabbat vor allem um die Menschen (Mk 2,27) und speziell um ihre Heilung und Entlastung geht, um ihre Wiederherstellung zur Ganzheit. Die Menschen, die er geheilt hat, müssen den Sabbat in Erinnerung an das Wunder Jesu fortan besonders geliebt haben.

Nachdem er an einem Sabbat den Gelähmten am Teich Bethesda geheilt hatte, antwortete er den Pharisäern auf ihre Kritik: „Mein Vater wirkt bis auf diesen Tag, und ich wirke auch.“ (Joh 5,17) Wir können Gottes Wirken am Sabbat im Aufgehen der Sonne, im Wachstum der Pflanzen, in der Geburt eines Kindes und im Fortbestand unseres Lebens sehen. Wenn Gott am Sabbat aufhören würde, alles am Leben zu erhalten, wäre der Sabbat kein Sabbat. Als er mit der Erschaffung der Lebewesen aufhörte, führte er sein lebenserhaltendes Wirken dennoch weiter.

Aber die Heilungswunder Christi zeigen uns, dass Gott und Jesus darüber hinaus gerade am Sabbat an und in uns zur Heilung des Körpers und des Geistes, zur Befreiung, Erquickung und Wiederherstellung wirken möchten. Wir sollen den Sabbat daher in einer Weise verbringen, dass wir ihr Wirken erfahren können.

Ellen White betonte häufig, dass Gott sich natürlicher Mittel bedient, um uns zu heilen und gesund zu erhalten. Sie nannte als natürliche Heilmittel: Ruhe, Bewegung, frische Luft, das Sonnenlicht, Wasseranwendungen (innerlich und äußerlich) und gesunde Ernährung.¹⁵ Der Sabbat bietet eine besondere Gelegenheit, uns dieser natürlichen Heilmittel zu bedienen.

Juden wünschen einander sabbats „Schabbat Schalom“. *Schalom* bedeutet sowohl „Frieden“ als auch „Gesundheit“. John Brunt weist darauf hin, dass das Wort *heilen* im Neuen Testament auch die Bedeutung *retten* hat (siehe Jak 5,15 Anm. EB). Jesus und seine Erlösung sind das Herzstück des Sabbats. Für Christen ist der Sabbat ein Tag der Heilung und Befreiung. Er symbolisiert Befreiung von Schuld, Verlorenheit, der Sklaverei der Sünde und Unterdrückung (siehe 5 Mo 15,5). John Brunt empfiehlt, sich am Ende jedes Sabbats zu fragen: „Hat dieser Tag zur besonderen Gemeinschaft mit

¹⁵ Siehe z. B. *Auf den Spuren des großen Arztes*, Kap. 17, 20 und 23.

Jesus, der uns Heilung und Leben schenkt, beigetragen?“¹⁶ (Diesen Aspekt werde ich in Prinzip 6 näher behandeln.)

Prinzip 4 praktisch umsetzen. Gelegentlich habe ich ein paar Tage nicht gearbeitet, weil ich mich von einer Erkrankung, einer Operation oder von totaler Erschöpfung erholen musste. Gott gibt uns den Sabbattag, um unsere eigene Heilung (und die unserer Mitmenschen) zu unterstützen. Da wir unsere übliche Geschäftigkeit am Sabbat ablegen, können wir mehr Zeit in unsere Gesunderhaltung und Heilung investieren. Wir werden sie erfahren, wenn wir unsere Aktivitäten bewusst auf die Förderung körperlicher, geistiger, emotionaler und geistlicher Gesundheit ausrichten.

Wie können wir das praktisch umsetzen? Indem wir uns heilende oder befreiende Oasen während des Sabbats suchen oder schaffen. Auf geistlichem Gebiet geschieht das durch Zeiten oder Situationen, in denen wir mit Jesus allein oder besonders eng verbunden sind. Jede Sabbatgestaltung, die eine heilende Begegnung mit Jesus unterstützt, setzt das Prinzip um, am Sabbat Heilung zu erfahren. Dies werde im nächsten Kapitel ausführlich behandeln.

Auf körperlichem und geistigem Gebiet setzen wir das Prinzip, am Sabbat Heilung und Wiederherstellung zu erfahren, durch Aktivitäten um, die unsere Gesundheit und Entspannung fördern. Das mag durch ein langes, heißes Kräuterbad am Freitagabend erfolgen (vielleicht auch durch einen Saunabesuch), durch Ausschlafen, ein Sonnenbad, Wandern, Rad fahren, Schwimmen, Bergsteigen oder Ski(lang)laufen am Sabbatnachmittag oder durch andere entspannende Aktivitäten, die wir aber nicht auf sportliche Weise betreiben. Möglichkeiten dazu gibt es viele. Du wirst selbst wissen oder herausfinden, was dir wirklich gut tut.

Wir tragen zur Gesundheit unserer Familienangehörigen bei, indem wir möglichst viel mit ihnen gemeinsam unternehmen. Gleichzeitig können wir die Beziehungen zu ihnen verbessern und mögliche Spannungen lösen. (Näheres dazu bei Prinzip 12 in Kapitel 9). Zur emotionalen Entspannung trägt bei, am Sabbat Anderen gegenüber annehmend und liebevoll zu sein statt kritisch, ablehnend oder abwertend (siehe Prinzip 13 in Kap. 9).

¹⁶ *A Day for Healing*, S. 60.

Das 5. Prinzip der Sabbatheiligung: vor Gott feiern

Der Wesenszug Gottes, auf dem das 5. Prinzip basiert. Gott freut sich und feiert auch. Im Himmel wurde am Sabbat die vollendete Schöpfung gefeiert (siehe Hiob 38,4.7). Jesus machte deutlich, dass sein Vater sich freut und feiert, wenn Menschen zu ihm finden (Lk 15,7.23.24). Er ist die Quelle der Freude der Erlösten (Ps 43,4).

Prinzip 5: vor Gott feiern. Der Sabbat ist auch zum Feiern da (2 Mo 23,12). Rechte Sabbatheiligung beinhaltet, die Erschaffung der Erde und unsere Errettung durch Jesus zu feiern (2 Mo 20,11; 5 Mo 5,15). An den Festsabbaten sollten die Israeliten „fröhlich sein vor dem HERRN“ (3 Mo 23,40; 5 Mo 12,7.18). Und David sagte vom HERRN: „Vor dir ist Freude die Fülle und Wonne zu deiner Rechten ewiglich.“ (Ps 16,11) Deshalb sollte die sabbatliche Atmosphäre voll Freude und Rühmen sein (Ps 92,1–5). Wer den Sabbat recht heiligt, für den wird Gott zur Quelle der Freude (Jes 58,13.14a GNB), und ein Sabbathalter drückt das auch aus.

Die biblische Grundlage dieses Prinzips verstehen. Gott gebot: „Denke an den Sabbattag, um ihn heilig zu halten.“ (2 Mo 20,8 EB) Er sagte nicht: Gedenke des Sabbattags, dass du ihn bedrückt verbringst.“ Céleste Perrino-Walker vergleicht den Sabbatbeginn mit dem Countdown bei einem Raketenstart: „10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Zündung! – Wir haben abgehoben! Und du erhebst dich aus den Fesseln ermüdender Arbeit, um etwas Freudiges zu tun, bevor das Wochenende vorüber ist.“¹⁷

Es gibt eine Vielzahl von Gründen, am Sabbat fröhlich zu feiern. Wenn ich an Festlichkeiten denke, fallen mir als erstes Geburtstage ein. Der Sabbat ist der Geburtstag der Erde. Er ist in einen Rahmen des Feierns, der Freude und des Hochgefühls eingebettet. In seinem Buch *A Day to Remember* verknüpfte George Vandeman die Feierstimmung am Sabbat mit Gottes Frage an Hiob: „Wo warst du, als ich das Fundament der Erde legte? ... Damals sangen alle Morgensterne, und die Engel jubelten vor Freude!“ (Hiob 38,4.7 Hfa) Vandeman beschrieb die „mächtige, donnernde Stimme des Schöpfers.“

¹⁷ *Making Sabbath Special*, Pacific Press, Nampa (Idaho) 1999, S. 18.

Gestirne flogen in den Weltraum, Sonnen fingen an zu glühen, Elementarteilchen begannen zu tanzen. Und im Hintergrund sangen die Sterne. Sphärische Klänge! Die Söhne Gottes stimmten kräftige Lobgesänge auf ihren Schöpfer an!“¹⁸ Das war eine Feier!

Eine Hochzeit ist ebenfalls ein Ereignis, das voller Freude und Hochgefühl gefeiert wird. Der Sabbat greift auch dieses Thema auf. 1. Mose 2,18–24 berichtet von der Erschaffung Evas und der ersten Hochzeit am sechsten Tag der Schöpfungswoche. Einige Stunden später, am ersten Sabbat, feierte Gott quasi eine weitere Hochzeit – seine Vermählung mit der Menschheit! Seit diesem ersten Sabbat findet an allen Sabbaten ein wöchentlicher „Hochzeitstag“ zwischen Gott und der Menschheit statt. Allerdings kennt Gott die menschliche Neigung, Jahres- und Gedenktage zu vergessen. Deshalb gab er uns ein Gebot, das uns hilft, uns an das Feiern zu erinnern! Manche meinen, dass die Sabbatfeier ein Vorbote der „Hochzeit des Lammes“ ist (Offb 19,7–9), wenn Jesus mit seinem erlösten Volk dessen endgültige Befreiung von Sünde und Tod feiert.

Diese Freude, Begeisterung und festliche Stimmung strahlt auch Psalm 92, der spezielle Sabbatpsalm, aus. Der Sabbat wird als eine Zeit des Hochgefühls dargestellt: „Wie gut ist es, dir, HERR, zu danken und dich, du höchster Gott, zu besingen ... Was du tust, macht mich froh, und ich juble über deine großen Taten.“ (V. 2.5 Hfa). Keine Spur von Trübsinn soll am Sabbat zu finden sein. Gott möchte eindeutig, dass unsere Sabbaturlaubstage eine Atmosphäre des Feierns haben.

In Jesaja 58,13, wo wir ermahnt werden, am Sabbat nicht unseren Geschäften nachzugehen, heißt es weiter: „... und den Sabbat ‚Lust‘ nennst“. Der Alttestamentler Richard Davidson weist darauf hin, dass der entsprechende hebräische Begriff (*oneg*) nur noch an einer anderen Stelle zu finden ist, wo ein Königspalast beschrieben wird (in Jes 13,22).¹⁹ Wir könnten das so deuten: Der König des Universums lädt sein Volk zu seiner Sabbatresidenz ein, um mit ihnen einen ganzen Feiertag lang ein königliches Fest und geistliche Gemeinschaft zu feiern.

¹⁸ *A Day to Remember*, S. 15.

¹⁹ *A Love Song for the Sabbath*, S. 160.

Das ist keine gewöhnliche Freude, denn Psalm 16,11 sagt: „Vor dir ist Freude die Fülle und Wonne zu deiner Rechten ewiglich.“ Und in Psalm 37,4 forderte David uns auf: „Habe deine Lust am HERRN“. In der Gegenwart Gottes sollen wir uns freuen und feiern. Bezüglich der vielen Festsabbate wurde den Israeliten ausdrücklich geboten, dass sie „fröhlich sein“ sollten „vor dem HERRN“ (3 Mo 23,40; 5 Mo 12,7.18; eine Ausnahme war nur der große Versöhnungstag). Beachtenswert ist, dass das Fröhlichsein sogar angeordnet wurde. Es hat mit unserer Einstellung zu tun! Dieses Prinzip des Feierns und Fröhlichseins vor Gott gilt auch für die wöchentlichen Sabbate.

Prinzip 5 praktisch umsetzen. Nach einer Aussage des berühmten jüdischen Gelehrten Abraham Joshua Heschel (1907–72) ist es eine Sünde, am Sabbat trübsinnig zu sein. Nach den Sabbatmahlzeiten sprechen die Juden ein Gebet mit der Bitte: „Möge der Ruhetag ohne Traurigkeit und Schwierigkeiten sein.“²⁰

John und Millie Youngberg erinnern uns daran, dass erwachsene Kinder sich entscheiden mögen, mit ihrer Kindheit auch das Sabbathalten abzulegen, wenn wir die Sabbate für sie nicht zu einem freudigen Erlebnis gestaltet haben.²¹

Jan Kuzma erzählt eine Geschichte aus Polen zur Zeit der Besetzung durch die Nationalsozialisten. Sein Vater verstand es, trotz aller Hindernisse den Sabbat für seine Familie zu einer Freude zu machen. Es war verboten, religiöse Versammlungen abzuhalten, doch die Adventisten trafen sich dennoch im Haus von Gemeindegliedern zur Andacht. Sie rezitierten die Liedertexte nur, ohne zu singen – aus Angst, die Nachbarn würden sie melden, wenn sie den Gesang hörten. Jans Familie brachte stets kleine Geschenke und Blumen mit, als ob sie zu einer Feier gingen.

Nach einem leckeren Sabbatmittagessen nahm sie der Vater zu einem wunderschönen Park mit Blick auf die Weichsel mit oder sie erfreuten sich am Ufer eines Sees. Jan verbindet seine Kindheitser-

²⁰ *The Sabbath: Its Meaning for Modern Man*, Noonday Press, New York, 1951, S. 30f.

²¹ *Family Sabbath Celebration*, Marriage Family Commitment, Berrien Springs (Michigan) 2000, S. 53.

innerungen mit den herrlichen Sabbaten, die sein Vater mit seiner Familie verbrachte. Als Jan Englisch lernte, war er hochofren, als er *abba* – den aramäischen Begriff für „Papa“ (siehe Gal 4,6) – mitten im Wort *Sabbat* entdeckte. Jan Kuzma zog daraus die Schlussfolgerung: „Kein Wunder, dass der Sabbat solch eine Freude ist!“²²

Wie können wir das Feiern am Sabbat fördern? Auch wenn der Sabbat ein Tag heiliger Freude ist, bedeutet das nicht, dass wir ihn wie eine typische Party feiern. Nachdem John und Millie Youngberg einen festlichen Sabbat im jüdischen Stil bei Adventisten auf den Kaimaninseln gestaltet hatten, erzählte ihnen ein einheimischer Junge, dass er ihn als „eine heilige Party“ empfunden hätte, um den Geburtstag der Erde zu feiern.

Wir können etwas davon lernen, wie konservative Juden den Sabbat feiern. Sie betrachten ihn als die Königin der Woche und die Hausfrau als Königin des Hauses. Die Juden verkünden den Beginn des Sabbats, indem sie rund 40 Minuten vor dem tatsächlichen Sonnenuntergang besondere Sabbatkerzen anzünden, um die pünktliche Einhaltung des Sabbats zu gewährleisten. Diese Zeremonie wird *Kabbalat Schabbat* genannt. Bevor die Kerzen angesteckt werden, spricht die Ehefrau ein spezielles Gebet. Die beiden Kerzen symbolisieren die Schöpfung und die Erlösung und erinnern die Gläubigen an die Worte Gottes am ersten Tag der Schöpfung: „Es werde Licht“ (1 Mo 1,3). Jo Ann Davidson erklärte mir die Bedeutung dieses Kerzenanzündens für die Juden: „Man kann einen ganzen Raum voller Kerzen an einer einzigen Kerze entzünden, und diese leuchtet so hell wie vorher. Der erste Sabbat hat seither in viele Sabbate Licht gebracht und ist trotzdem so strahlend hell wie am Anfang!“

Wenn die Kerzen brennen, segnet der Vater seine Kinder und seine Frau. Sie trinken miteinander speziellen Sabbatwein und essen einen Hefezopf. Nach dieser Zeremonie folgt das Sabbatmahl, das leckerste Essen der Woche. Vor jedem Gang sagt jemand: „Zur Ehre des Sabbats!“ Während der Mahlzeit singt die Familie fröhliche Lieder, die den Feieraspekt des Sabbats widerspiegeln.

²² Zitiert in Kay Kuzma, *Fit Forever: One-a-Day Devotionals for Body, Mind and Spirit*, Review and Herald, Hagerstown (Maryland) 2005, S. 45.

Diese jüdische Sabbatfeier illustriert die festliche Atmosphäre, die den Sabbat charakterisiert. Sie kann unsere Phantasie anregen. Wir können unsere Freitagabende auf eine Weise, die unserer Situation und Kultur entspricht, zu besonderen Erlebnissen machen, zum Beispiel durch ein feierliches Essen auf feinem Geschirr. Blumen, Kerzen, Musik und eine Andacht können dazugehören.

Es lässt sich kaum sagen, wer die Freitagabende mehr genoss, als unsere Kinder jung waren: sie, mein Ehemann oder ich – bis auf jenen Abend, wo wir die Geschichte von Hananias und Saphira nachspielten (siehe Apg 5). Sara-May, die Saphira darstellte, ließ sich nämlich wie tot auf den Fuß von Gaspar (Petrus) fallen. Die Prellung war so stark, dass er noch Tage danach humpelte!

Zu alttestamentlichen Zeiten sollte der Hohepriester an jedem Sabbat die Schaubrote im Heiligtum erneuern (3 Mo 24,6.8). Dies zeigt uns, dass Gegenstände, die traditionell nur am Sabbat verwandt werden, zum Beispiel besonderes Brot, Sabbatspielsachen und Sabbatkerzen, uns helfen, Abstand vom Alltag zu gewinnen, und uns erinnern, dass dies ein außergewöhnlicher Tag ist. Man könnte sogar ab und zu einen Sabbat-Geburtstagskuchen mit der Aufschrift backen: „Herzlichen Glückwunsch, Erde!“

Viele Jahre lang führten wir in unserer Familie während der Freitagabendandacht ein „Segensbuch“. Wir schrieben ein Ereignis der vergangenen Woche, das wir als ein Segen empfanden, mit Datumsangabe hinein. Dann feierten wir das, indem wir Gott im Gebet für diesen Segen dankten. Dieses Buch später hervorzuholen und alle diese Segnungen nachzulesen ist ein kleines Fest für sich.

Der Sabbatmorgen war für unsere Familie ein Anlass, die Feierlichkeiten weiterzuführen. Als die Kinder noch klein waren, gab es immer Milch- oder Rosinenbrötchen zum Sabbatfrühstück. Damit nicht so viel Geschirr vor dem Gottesdienst anfiel, benutzten wir Einweggeschirr. Unsere Tochter Sara-May verzierte jeden Pappsteller mit Zeichnungen und liebevollen Botschaften, wie zum Beispiel „Einen schönen Sabbat, Papa!“ und „Jesus liebt dich, Ivan!“.

Diese Atmosphäre des Feierns kann in der Sabbatschule, im Gottesdienst, beim Mittagessen, bei den Nachmittagsaktivitäten und am Sabbatabschluss fortgeführt werden (siehe Anhang 1).

Es macht auch viel Freude, den Sabbat mit Erlebnissen für alle fünf Sinne festlich zu gestalten. Genieße den Sabbat zum Beispiel mit folgenden Komponenten:

- Für das Auge: Blumen, spezielles Geschirr, Kerzen.
- Für das Ohr: Musik vom CD-Player, Lieder gesungen oder gespielt von Familienmitgliedern oder Klänge aus der Natur.
- Für den Geschmackssinn: besondere Speisen, Lieblingsgerichte.
- Für den Tastsinn: frische Bettwäsche, eine Rückenmassage.
- Für den Geruchssinn: Brotbacken am Freitagnachmittag, Aromasole oder andere Raumdufte.

Vielleicht hast du noch weitere Ideen zum Feiern vor Gott.²³

Lass den Sabbat zu einem feierlichen, freudigen Tag werden, auch in deiner gegenwärtigen Situation. Zu manchen Zeiten wirst du mit ganz simplen Sabbatplänen zufrieden sein müssen. Aber etwas Einfaches kann durchaus schön sein. Möge Gott uns helfen, unsere Sabbate zu einer freudigen Feier vor ihm zu gestalten – „für unsere Familien so interessant gestaltet, dass seine wöchentliche Wiederkehr mit Freuden begrüßt wird“.²⁴

Ich lade dich ein zu feiern, was Gott für dich durch Jesus getan hat, indem du einen freudigen Urlaubstag mit ihm und deiner erweiterten Familie (einschließlich deiner Glaubensgeschwister) verbringst. Mach dich auf! Genieße die wertvolle Zeit mit ihm. Unser Hauptanliegen sollte sein, den Sabbat zu einem Tag der Extraklasse zu machen – außergewöhnlich, voller Freude und herrlicher als jeden anderen Wochentag –, zu einem heiligen Urlaubstag!

In den nächsten beiden Kapiteln werden wir uns mit sechs Prinzipien beschäftigen, die den Aspekt des Urlaubstags *mit Jesus* behandeln.

²³ Eine Reihe von Anregungen findet sich in dem Buch von Céleste Perrino-Walker, *Making Sabbath Special*, Pacific Press, Nampa (Idaho) 1999.

²⁴ E. G. White, *Aus der Schatzkammer der Zeugnisse*, Bd. 1, S. 257 (rev.).

Fragen zum Nachdenken oder für ein Gespräch

1. Wie leicht fällt es dir, am Sabbat von aller Arbeit zu ruhen?
Was macht dir Probleme dabei? Was hilft dir dabei?
2. Inwieweit gelingt es dir, am Sabbat auch gedanklich von deiner
Alltagsarbeit oder von irgendwelchen Geschäften abzuschalten?
Weshalb fällt dir das schwer oder was macht es dir leichter?
3. Freust du dich mehr über den Sabbatschluss als über den
Sabbatanfang? Wenn ja, wie kannst du das ändern?
4. Welche Aktivitäten helfen dir am besten, dich am Sabbat
wirklich zu erholen?
5. Wie erfährst du am Sabbat Heilung oder Erquickung?
6. Erinner dich an einen freudevollen Sabbat, den du erlebt hast.
Was hast du an dem Tag unternommen?
7. Wie wirkt es sich bei dir bzw. in deiner Familie praktisch aus, den
Sabbat wirklich zu feiern? Wie könnte sich das verbessern?
8. Welche anderen praktischen Vorschläge zur Sabbatgestaltung
hast du, die auf den Prinzipien 2 bis 5 beruhen?