

## Predigt 2 / Missio-Camp Rhön / Der Himmel will - 02.08.2011

# → dass wir entspannt relaxen Exodus 20,8-11 - Das 4. Gebot

Ich predige die 10 Gebote als unsere Liebesantwort auf Gottes Retterliebe und normative Richtschnur für unser Leben im 21. Jahrhundert. Ich zeige auf, wie die 10 Gebote heute angewendet und gelebt werden können. Jeder bekommt die Gelegenheit zur Buße, Vergebung und Ausrichtung, um das Gebot zu leben. Nichtchristen hören, wie gut Gottes Gebote sind und überlegen, ob sie den Aufsteller dieser Regeln nicht persönlich kennen lernen wollen.

Ich erkläre meinen Hörern den Sinn des von Gott angeordneten freien Tages und fordere sie auf, ihren freien Tag zu feiern und gottgemäß zu gestalten, denn sie alleine sind zunächst dafür verantwortlich.

### I. Einleitung: Der Himmel will was...

### II. Textlesung: Exodus 2,8-11

### III. Predigt: Der Himmel will, dass wir entspannt relaxen

1. Gott schenkt den Menschen einen freien Tag
2. Die Heiligung des freien Tages in der Bibel + Kirche
3. Die Herausforderung den freien Tag heute zu leben
4. Aufforderung und Motivation

### IV. Reflektion

V. Links & Literatur

### I. Einleitung: Der Himmel will...

Ich hoffe ihr hattet einen entspannten und relaxten Tag hier auf dem Missio-Camp. Hier ist nämlich Urlaub. Endlich Urlaub. Endlich Entspannung.

Wisst ihr was für mich zur Entspannung gehört? Guter und langer Schlaf. Und was braucht man für einen guten und einen langen Schlaf? Ein gutes Kopfkissen. Ich habe hier mal mein **Kopfkissen** mitgebracht. Es gibt ja die unterschiedlichsten Kopfkissenarten.

→ Was ist euch wichtig an eurem Kopfkissen? Nennt mal ein paar Dinge.

Mir ist wichtig: groß, schwer, formbar, kühl, Gefühl von Masse... mit so einem Kissen kann ich richtig gut schlafen und richtig gut relaxen.

Und das Gute ist: Sein Kopfkissen kann man sich in der Regel aussuchen. Wenn du hier ein blödes Kopfkissen hast, dann beschwerst du dich an der Rezeption. Oder du hast gleich dein eigenes mitgebracht. In Deutschland kann jeder auf dem Kopfkissen seiner Wahl schlafen. Deswegen müssten wir eigentlich alle total entspannt und relaxt sein. Oder?

Relaxen ist auch das Thema von heute Abend. **Der Himmel will, dass wir entspannt relaxen.**

Stell dir vor jemand kommt vorbei und schenkt dir einen freien Tag in der Woche.

- × Ein geschenkter Tag an dem du nicht arbeiten musst.
- × Ein geschenkter Tag an dem du keinen Stress haben sollst.
- × Einen Tag an dem du geistlich weiterkommst.
- × Ein geschenkter Tag an dem du Zeit für deine Freunde oder deine Familie hast.

Und jetzt stell dir vor jemand schenkt dir diesen Tag zum Entspannen und Relaxen für jede Woche eines Jahres. Das wären ja 52 Tage im Jahr. Hammer. Würdest du dir diesen Tag nehmen? Wie sollte so ein Tag bei dir aussehen? Würdest du den Tag auch einfordern, wie ein gutes Kopfkissen? Weil du einen Anspruch auf diesen Tag hast. Wie kann so ein Tag gestaltet werden?

Das verrückte ist: Der Himmel schenkt uns so einen Tag. Gott schenkt uns so einen Tag. Jeden Tag in jeder Woche unseres Lebens. Gott gibt uns einen Tag zum Relaxen. Den Sonntag.

Wir lesen im **zweiten Buch Mose, Kapitel 20, die Verse 8-11**, folgendes:

## **II. Textlesung: 2Mo 20,8-11 pp1**

*8 Halte den Ruhetag in Ehren, den siebten Tag der Woche! Er ist ein heiliger Tag, der dem HERRN gehört.*

*9 Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Tätigkeiten verrichten;*

*10 aber der siebte Tag ist der Ruhetag des HERRN, deines Gottes. An diesem Tag sollst du nicht arbeiten, auch nicht dein Sohn oder deine Tochter, dein Sklave oder deine Sklavin, dein Vieh oder der Fremde, der bei dir lebt.*

*11 Denn in sechs Tagen hat der HERR Himmel, Erde und Meer mit allem, was lebt, geschaffen. Am siebten Tag aber ruhte er. Deshalb hat er den siebten Tag der Woche gesegnet und zu einem heiligen Tag erklärt, der ihm gehört.*

## **III. Predigt: Der Himmel will, dass wir entspannt relaxen**

### **1. Gott schenkt den Menschen einen freien Tag**

Gott schenkt den Ruhetag seinem Volk Israel im Rahmen der 10 Gebote. Die 10 Gebote sind das Ergebnis einer Beziehung, die Gott mit Menschen eingegangen ist. Er hat das Volk Israel aus Ägypten gerettet. Und jetzt schließt er einen Bund mit ihnen. Dafür gibt es als eine Art Grundgesetz die Gebote.

Die 10 Gebote sind also für Menschen geschrieben, die eine Beziehung zu Gott haben. Auch heute will Gott mit Menschen eine Beziehung eingehen. Gott rettet uns durch Jesus Christus. Er liebt Menschen. Und wer gerettet wurde liebt Jesus. Und wer Jesus liebt, hält seine Gebote.

Jesus hebt ja nicht alle Gebote des Alten Testaments auf, sondern erfüllt sie. Der alte Bund wird durch einen neuen Bund abgelöst.

Daher gelten die Opfergesetze nicht mehr, denn Jesus war das Opfer.

Daher gilt die Strafe nicht mehr, die normalerweise sofort folgt, wenn ein Gebot missachtet wurde, denn Jesus trägt die Strafe.

Aber die Prinzipien und die Anliegen des Schöpfers, die in den 10 Geboten zum Ausdruck kommen, gelten natürlich noch. Sie sind für alle Geschöpfe gut. Sie sind wie eine Art Gebrauchsanweisung für das Leben. Sie sind wie ein Navigationsgerät, um gut durchs Leben zu kommen.

Und hier ordnet Gott jetzt an, dass es pro Woche einen freien Tag geben soll. Wie soll jetzt nun dieser siebte geschenkte Tag in Israel gestaltet werden?

### **2. Die Heiligung des freien Tages in der Bibel + Kirche**

Der siebte Tag ist ein heiliger Tag. Heilig bedeutet, dass dieser Tag etwas Besonderes für Gott ist. Es gab in Israel das Profane/Normale und das Göttliche/Heilige. Dieser siebte Tag ist heilig und ist für Gott ausgesondert. Heiligen

heißt aussondern. Der Mensch soll ihn für Gott nutzen. Dieser Tag gehört Gott, ist aber auch für den Menschen bestimmt.

Zuerst mal, weil der Mensch an diesem Tag frei hat. Sechs Tage soll gearbeitet werden. Dann ist frei.

Und warum ist das so? Weil Gott die Welt in sechs Tagen geschaffen hat und am siebten Tag eine Pause eingelegt hat. Er ruhte. Diese Tatsache ist ja eigentlich sehr witzig. Als wenn Gott kaputt von der Maloche gewesen wäre. Er hat ja eh nur ein paar Worte gesprochen und zack - war die Welt da. Aber Gott relaxte. Er freute sich an der Schöpfung. Und er erklärte diesen Tag für heilig (**1Mo 2,3**).

Gott macht hier deutlich: Es geht im Leben nicht nur um Arbeit. Es geht auch um Entspannung. Um das Ausruhen von der Arbeit. Um das Aussteigen aus der Hektik des Alltags. Das ist die paradiesische Ordnung, die immer wieder der Menschheit verloren geht, aber durch dieses Gebot wieder gesichert ist.

Und das gilt für alle. Egal welcher Schicht und welcher Berufsgruppe jemand angehört. Egal wo jemand in der Hierarchie steht. Es gilt sogar für Tiere. (Übrigens wenn hier Sklavin im Text steht, dann meint das nicht die Sklaverei, die wir aus den USA kennen. Es meint eine Art Arbeitsverhältnis, was in Israel galt. Heute würde man vielleicht Dienstleister sagen.)

Und noch ein weiterer Aspekt ist wichtig. Die 10 Gebote sind uns zweimal überliefert. Einmal im 2. Buch Mose und einmal im 5. Buch Mose. Im 5. Buch Mose wird der freie Tag mit der Rettung des Volkes aus Ägypten begründet. Israel soll an diesem 7. Tag an die Befreiung denken, die es erlebt hat (**5Mo 5,15**) und diese Rettung in Ruhe genießen.<sup>1</sup>

pp3 Der freie Tag hat also drei Komponenten:<sup>2</sup>

- × Ruhe und Entspannung für den Menschen persönlich
- × Ruhe und Entspannung für das Umfeld des Menschen, in dem jeder Ruhe verbreitet
- × Zeit für deine Begegnung mit dem Retter, Schöpfer, der Schöpfung

Das 4. Gebot ist das umfangreichste Gebot innerhalb der 10 Gebote. Es wird im Gegensatz zu anderen Geboten ausführlich begründet. Und zwar universell, durch den Bezug auf die Schöpfung (vgl. Burkhardt 2003:69f).

In Israel wurde der Sabbat daher immer sehr ernst genommen. Auf das Nichteinhalten des Sabbats - man kann es heute kaum nachvollziehen - stand die Todesstrafe (**2Mo 31,14f**). Gott bezeichnet den Sabbat als Zeichen des Bundes. Folglich hatte dieser Tag in Israel einen enormen Stellenwert.<sup>3</sup> In **Jesaja 56,2** heißt es z.B.: *Glück und Frieden werden alle erleben, die meine Gebote befolgen. Freuen darf sich, wer den Sabbat nicht durch Arbeit entweicht und seine Hand von allem Unrecht zurückhält!*

Entsprechend wurde die komplette Arbeit verboten: backen und kochen, ernten, Feuer anzünden, Holz auflesen, Lasten tragen... (vgl. Burkhardt 2003:71).<sup>4</sup>

<sup>1</sup> weiter führen manche Ausleger noch an: Der Sabbat ist in der Schöpfungsgeschichte (siebter Tag) nicht durch „Morgen und Abend“ beschränkt. Ein Feiertag also als Vorgeschmack auf die Ewigkeit.

<sup>2</sup> Burkhardt 2003:78: „a. Der Sabbat dient dem psycho-physischen Wohl des Menschen. Er ist sozusagen eine Antistressmaßnahme. Er dient ebenso dem sozialen Wohl des Menschen. Er ist eine Gerechtigkeit fördernde Institution. b. Er dient der Heiligung des Menschen, der Ausrichtung seines Lebens auf die Ehrung Gottes des Schöpfers und Erlösers. Dazu kommt im neuen Bund ein dritter Aspekt: c. Die Sonntagsfeier dient der Ausrichtung des Christen auf die Hoffnung auf die Ewigkeit, die Neue Schöpfung.“

<sup>3</sup> vgl. Artikel Sabbat im Evangelischen Lexikon für Theologie und Gemeinde, Seite 1732

<sup>4</sup> Man kann davon ausgehen, dass Israel damit auch ein Vorbild für die Nachbarvölker war, denn allgemein kannte man wohl damals einen freien Tag für alle nicht (vgl. Wiersbe 2003).

**Jesus hat sich selber auch an den Sabbat gehalten.** Allerdings wurde die Einhaltung des Sabbatgebotes zu seiner Zeit übertrieben. Der Sabbat wurde zu Last für die Menschen. Als Jesus lebte gab es angeblich 39 Sabbatzusatzgebote.<sup>5</sup>

**Gleichzeitig verstand Jesus sich als Herr über den Sabbat (Mk 2,27f).** In diesem Zusammenhang legte sich Jesus mit den Lehrern seiner Zeit an. Dazu gibt es eine Story im Markusevangelium: **Mk 2,23-28 (und 3,1-6): pp4**

*23 An einem Sabbat ging Jesus durch die Felder. Seine Jünger fingen unterwegs an, Ähren abzureißen und die Körner zu essen.*

*24 Die Pharisäer sagten zu Jesus: »Da sieh dir an, was sie tun! Das ist nach dem Gesetz am Sabbat verboten!«*

*25 Jesus antwortete ihnen: »Habt ihr nie gelesen, was David tat, als er und seine Männer hungrig waren und etwas zu essen brauchten? 26 Er ging in das Haus Gottes und aß von den geweihten Broten, damals, als Abjatar Oberster Priester war. Nach dem Gesetz dürfen doch nur die Priester dieses Brot essen – und trotzdem aß David davon und gab es auch seinen Begleitern!«*

*27 Jesus fügte hinzu: »Gott hat den Sabbat für den Menschen geschaffen, nicht den Menschen für den Sabbat. 28 Also ist der Menschensohn Herr auch über den Sabbat; er hat zu bestimmen, was an diesem Tag getan werden darf.«*

Der Chef vom Sabbat stellt hier also einmal klar, worum es beim Sabbat eigentlich geht. Es geht um den Menschen. Da er selber den alten Bund erfüllt und den neuen Bund eröffnet, verfällt nach seinem Tod auch die Verpflichtung für die Christen, den Sabbat im Sinne des Volkes Israel zu feiern. Nicht allerdings der Grundsatz, einen siebten Tag zu heiligen.

**Bei den ersten Christen wird der Sabbat dann von Samstag auf den Sonntag verlegt. Der Sonntag galt als erster Tag der Woche.** Am ersten Tag der Woche ist Jesus von den Toten auferstanden (**Mt 28,1; Joh 20,19. 26**). Es ist der Tag, an dem der neue Bund beginnt.<sup>6</sup> Der Beginn des neuen Lebens. Dieser Tag wird in der Bibel auch als Tag des Herrn bezeichnet (**Offb 1,10**). Es wird berichtet, dass man in den Gemeinden an diesem Tag Abendmahl feierte (**Apg 20,7**).

Der Sonntag war zunächst im Umfeld der Christen ein ganz normaler Arbeitstag. Später wurde unter Kaiser Konstantin der Sonntag als Feiertag angeordnet. Und mittlerweile haben wir in Deutschland unseren Kalender sogar angepasst und der Montag gilt wieder als erster Tag der Woche.<sup>7</sup>

### 3. Die Herausforderung den freien Tag heute zu leben

Gott schenkt uns einen Feiertag. Jede Woche. Und du kannst mit dem Festtag nur etwas anfangen, wenn du heute kapiert, was du eigentlich feiern sollst. Hier ein treffendes Zitat eines Auslegers (Hansjörg Bräumer: Seite 76): **pp5**

*„Jedes Fest braucht einen Anlass. Wer zum Beispiel an dem Festanlass des Sonntags, wer an der Auferstehung Jesu zweifelt, kann den Sonntag nicht mehr feiern. Ein Fest ohne die Tatsache, die das Fest begründet, ist nicht mehr als ein Ringen um Stimmung an einem arbeitsfreien Tag.“ (Bräumer 1999: 76)*

<sup>5</sup> Es galt die Erwartung, dass wenn alle den Sabbat einhalten, der Messias zurückkommen würde. Durch die Einhaltung des Sabbats, sollte auch das spezifische im Judentum bewahrt werden (vgl. Lexikon zur Bibel, Artikel Sabbat, S. 1732 und Burkhardt 2003. Auch: Das große Bibellexikon, Artikel Sabbat, S. 2032)

<sup>6</sup> auch als 8.Tag bezeichnet, als Tag der Vollendung. Im Barnabasbrief 15,9 wird darauf Bezug genommen. Um 100 n.Chr. wird das durch die Didache bestätigt und die Christen werden aufgefordert am Herrentag zusammenzukommen. Aus dem Tag des Herrn wurde der Sonntag und Jesus als die wahre Sonne gedeutet. Im Mittelalter bekam der Sonntag durch T.v.Aquin wieder mehr die Sabbat-Bedeutung. In der Reformation wurde es wieder etwas gelockert. Im Pietismus nahm es wieder zu (vgl. Evangelisches Lexikon für Theologie und Gemeinde Band 3, Seite 1856). Vergleiche auch Rommel 1978 und zur Geschichte des Sonntags <http://de.wikipedia.org/wiki/Sonntag>.

<sup>7</sup> Es gibt aber auch heute auch noch Kirchen, die darauf bestehen den Sabbat, also den Samstag zu feiern, statt den Sonntag. Das dürfen die auch gerne tun. Paulus empfiehlt den Gemeinden nicht um die genaue Festlegung von Tagen zu streiten (**Kol 2,16.17; Röm 14,5f**). Praktikabel ist es natürlich nicht, wenn jetzt jeder einen anderen Tag als Tag des Herrn begehen würde. Das würde auch dem Sinn eines gemeinsamen Tages nicht entsprechen.

Es wird wieder klar. Du kannst dieses Gebot nur richtig leben, wenn du den Schöpfer kennst, der dich errettet hat. Ansonsten ist es rein gesellschaftlich natürlich auch nützlich, aber der tiefe Sinn wird sich dir nicht erschließen.

Wie können wir nun heute im 21. Jahrhundert dieses wichtige Gebot Gottes erfüllen, ohne zu verkrampfen und ohne total langweilige und öde Sonntage zu erleben?

Martin Luther empfiehlt uns: pp6

*„Wir sollen Gott fürchten und lieben, dass wir die Predigt und sein Wort nicht verachten, sondern dasselbe heilig halten, gerne hören und lernen.“<sup>8</sup>*

Das ist zwar auch schon 500 Jahre her, geht aber in die richtige Richtung. Ich glaube wir müssen erstmal wieder neu checken:

Mit dem Sonntag schenkt uns Gott einen Freiraum: pp7

- × Gott möchte an diesem Tag besonders mit uns Beziehung pflegen.
- × Gott gibt uns den Freiraum anderen Christen, unseren Geschwistern, zu begegnen.
- × Gott gibt uns den Freiraum ihn zu loben und zu ehren durch Lieder.
- × Gott gibt uns den Freiraum das Abendmahl zu feiern und an seine Rettungstat zu denken und uns darüber zu freuen.
- × Gott gibt uns den Freiraum vom Alltag auszuruhen und zu entspannen.
- × Gott gibt uns den Freiraum uns mit unserer Familie intensiv zu beschäftigen.

Und Diesen Freiraum müssen wir nutzen. Das ist die große Herausforderung in den unterschiedlichen Lebensphasen, in denen wir hier alle stecken. Und erst recht im Jahr 2011. Zig Leute klagen über zu viel Stress, über Burn Out und über Hektik. Und genau dagegen bietet uns Gott einen freien Tag an. Einen freien Tag für uns / einen freien Tag für Gott / einen freien Tag für unser Umfeld. Wir haben die Chance diesen Tag zu gestalten. Dem Gebot entsprechend.

Was kann das für dich bedeuten? Ich bringe einfach mal ein paar Beispiele, die die unterschiedlichen drei Aspekte des Sonntags beachten: für dich, für andere, für Gott:

- × Als Hausfrau oder Familienmanagerin musst du lernen, am Sonntag nicht deinen Haushalt zu schmeißen, sondern einfach mal Dinge liegen zu lassen. Der Montag kommt sowieso schneller als dir lieb ist. Meine Frau hat einen Spruch in der Küche hängen: *If a womans work is never done, why start?* Der Spruch ist auf jeden Fall für den Sonntag ein cooler Spruch. (Sonst nicht...) Die Arbeit läuft nicht weg. Auf einen Tag kommt es nicht an. Wir kochen am Sonntag daher total einfaches Essen. Es gibt immer Nudeln mit Hackfleischsoße. Die Art der Nudeln variiert und die Art der Soße auch.
- × Wenn du in einem stressigen und fordernden Beruf stehst, dann musst du lernen am Sonntag nicht noch mal eben 148 Mails zu checken. Du solltest dein Handy ausstellen. Du musst frei werden, um etwas zu tun, was nicht Lebensmittel herbeischafft, nämlich die Arbeit, sondern Lebensvollzug ist (Burkhardt 2003: 79, zitiert so sinngemäß Pieper).
- × Vielleicht musst du dich zusammenreißen, um nicht am Sonntag die ganze private Arbeit zu machen, die in der Woche liegen geblieben ist. Vielleicht ist es für dich Zeit, deine Arbeitszeit und deinen Arbeitseifer zu durchdenken. Letztlich bestimmst du selber, wie viel Zeit du in der Woche arbeitest und wofür du deine Zeit einsetzt.

---

<sup>8</sup> aus [http://www.ekd.de/gebote/ki\\_gebote\\_3\\_luther.php](http://www.ekd.de/gebote/ki_gebote_3_luther.php) (30.07.2011)



- × Immer mehr werden wir herausgefordert am Sonntag nicht zu entheiligen. Da gibt es die verkaufsoffenen Sonntage. Wir setzen uns dem Shopping-Stress aus. Auch wenn das für dich kein Stress ist, weil es Entspannung bedeutet, setzt du zumindest durch dein Shopping die Leute unter Stress, die arbeiten müssen. Du verbreitest eben nicht in deinem Umfeld Ruhe, wie es das Gebot eigentlich fordert. Du nutzt deinen Dienstleister aus. Muss man am Sonntag im Internet shoppen? Besonders gilt das natürlich auch dann, wenn du selber Chef bist und deine Angestellten am Sonntag arbeiten lässt.
- × Und da stellen sich natürlich fragen: Musst du am Sonntag Brötchen kaufen und den Bäcker beschäftigen? Kannst du nicht Samstag eingefrorene Brötchen kaufen, die du am Sonntag aufbäckst?  
Musst du am Sonntag tanken fahren? Geht das nicht schon am Samstag oder erst am Montag? Natürlich kann es mal sein, dass du unterwegs bist und der Tank am Sonntag alle ist. Dann kannst du auch beruhigt tanken fahren. Aber du musst abwägen, wie der freie Tag Gottes, in deinem Leben wirken soll.
- × Als Schüler oder Studenten bist du herausgefordert nicht am Sonntag zu lernen oder ihre Hausaufgaben zu machen. Die ganze Woche ist Zeit dafür. Warum muss das auch noch am Sonntag sein?
- × Am Sonntag hast du die Chance Gott besonders zu begegnen. In der Gemeinde, Kirche. Ich hoffe dass die Gottesdienste deiner Gemeinde so sind, dass du Gottes Wort hören kannst und Gott durch die Predigt zu dir redet. Du kannst hier Gott durch Lieder die dir entsprechen anbeten und loben. Schwierig wird das natürlich, wenn du in einer Kirche bist, die total langweilig ist. Kannst du da was ändern? Ich habe das Glück, dass wir in meiner Gemeinde zwei Gottesdienste feiern. Ich gehe immer zum späten und moderneren um 11.45 Uhr.
- × Überlege wie du dich entspannst: beim Lesen, beim DVD gucken, beim Sport...

Es gibt natürlich auch Grauzonen.<sup>9</sup> Da gibt es Berufe, die sind für den Menschen da. Wenn du in einem geistlichen Dienst stehst, ist Sonntag dein Hauptarbeitstag. Das ist z.B. meine persönliche Herausforderung. Genauso wenn du bei Polizei, bei der Feuerwehr, beim Energieversorger oder im Gesundheitswesen arbeitest. Und vielleicht muss dein Betrieb auch sonntags produzieren. In solchen Berufen bist du herausgefordert dir einen Rest Sonntag zu bewahren oder einen anderen freien Tag in der Woche zu nehmen und in sonntagsähnlich zu gestalten. Das ist gar nicht so leicht.

Und jeder entspannt auch anders. Wenn du dich beim Holzhacken in der Natur entspannst, dann ist das m.E. auch am Sonntags OK. Wenn du dabei wie ein Besessener Holz hackst, um Geld für Gas zu sparen, kippt das schon wieder. Und wenn du die Motorsäge am Sonntag anschmeißt und alle Nachbarn stört, ist das auch schwierig.

Aber ihr seid ja alle erwachsen und könnt selbst urteilen, wie ihr das Gebot am besten erfüllt.

---

<sup>9</sup> „Wir erachten es für eine beklagenswerte Störung der Sonntagsruhe, wenn Baufirmen ihre lärmenden Maschinen in Gang setzen und ihre Arbeiter durch überhöhte Prämien zu regelmäßiger Sonntagsarbeit verleiten. Aber wir würden es nicht wagen, die unbegüterte Familie, die nach der Mitfeier des Sonntagsgottesdienstes zweiweise am Bau ihres Eigenheimes arbeitet, der Entheiligung des Sonntags zu beschuldigen. Der Herr, der uns den Sonntag geschenkt hat, will - so meinen wir - damit nicht den Armen den Verzicht auf ein Eigenheim zumuten. Aber dankbares Eingehen auf den Sinn des Sonntaggebotes wird die Familie davor bewahren, vor lauter Sorge um das Eigenheim die Freude und den Sinn für Höheres zu verlieren.“ (Bauer 1962:35) oder: „Angesichts der schon immer nötigen Sonntagsarbeit verbietet sich offensichtlich ein prinzipielles Nein. Ein unkritisches Ja birgt aber zweifellos die Gefahr einer weiteren Auflösung unserer Sonntagskultur in sich. Stattdessen wird es immer wieder auf eine sorgfältige prüfende Wertabwägung ankommen, die das Prinzip der Sonntagsruhe so weit wie möglich wahr.“ Burkhard 2003:(80)

## 4. Aufforderung und Motivation

### Mach was aus deinem freien Tag<sup>10</sup>

Mach was aus dem Sonntag für dich, für dein Umfeld, für Gott.

Du bist nach diesem Abend - auch wenn es ein Dienstagabend ist - herausgefordert eine eigene Sonntagskultur aufzubauen. Vielleicht ist dein Sonntag jetzt noch wie ein total beklopptes Kopfkissen. Dreckig, miefend, unbequem. Darauf kannst du einfach nicht pennen. Du musst es erst mal neu füllen, lüften, waschen oder austauschen. Das dauert und ist aufwendig. Aber wenn du es gemacht hast, kannst du wirklich mit deinem Kissen relaxen.

- x Vielleicht heißt das bei dir, die Nacht vor dem Sonntag nicht bis 3.00 Uhr unterwegs zu sein. Oder bis 2.00 Uhr im Netz zu surfen.
- x Vielleicht bedeutet das bei dir, die Termine deines Sportvereines zu canceln, weil du merkst, dass du nicht mehr in den Gottesdienst gehen kannst.
- x Vielleicht musst du dich regeleht zwingen Dinge zu planen, die dich entspannen. Bis es zur Gewohnheit wird.
- x Vielleicht musst du dafür das Zeitraster deiner Familie am Sonntag neu durchdenken.
- x Vielleicht findest du den Sonntag bis jetzt total langweilig und ätzend. Dann mach ihn besser. Diskutiere mit deiner Familie oder mit deinen Freunden, wie ihr gemeinsam das Gebot erfüllen könnt.

Wichtig ist doch: Die Souveränität über deine Zeit, hast alleine du. Du bestimmst zunächst mal ganz alleine, was du am Sonntag machst. Überdenke deine Sonntagsgestaltung und komme vom Sinn und Ziel dieses guten Gebotes Gottes her.

Mach was aus deinem freien Tag. Bestimme selber darüber. Dein freier Tag ist dein Kopfkissen. Wenn es dir nicht passt, weil es zu weich ist, oder zu hart, oder zu klein oder zu muffig,... hol dir ein neues. Mach dir deinen freien Tag passend. Gott schenkt ihn dir.

**Der Himmel will, dass du entspannt relaxst.** Es geht an diesem Tag um dich, um andere und um Gott.

## IV. Reflektion

Das war echt viel Input. Deswegen hast du jetzt die Zeit, die Predigt noch einmal zu reflektieren und über Fragen nachzudenken: pp8

- x Was ist an deinem Sonntag das Besondere (Heilige) für dich, für andere, für Gott?
- x Was tust du in Zukunft, um an deinem freien Tag gottgemäß zu relaxen?
- x Wie kannst du eine gute Sonntagskultur für dein Leben, dein Umfeld und für Gott aufbauen?

Dazu habe ich hier noch eine Literaturempfehlung: Ein Artikel aus der Zeitschrift *Aufatmen*: Sonntäglich leben. Wer will, kann ihn sich nachher gerne mitnehmen.

## Amen

---

<sup>10</sup> vgl. hierzu vortrefflich Bockmühl 1993:94: *Aber der Sabbat ist nicht nur ein Geschenk, sondern auch eine Aufgabe, eben ein Gebot. Wir müssen daran arbeiten...*

## V. Links & Literatur

Siehe auch die Literaturlisten der anderen Predigten der Predigtreihe „Der Himmel will...“ vom Missio-Camp 2011, besonders die Kommentare, Ethiken und Bücher zu den 10 Geboten.

### Artikel

- × Haas, Chris, Ruhe, die nicht anödet, Artikel in t.e.c, 2/2001
- × Heipmann, Lutz, Ein Tag um Atem zu schöpfen, Artikel in Christsein Heute 4/2003, S.12-13
- × Völlnagel, Iris, Sonntäglich leben, Artikel in Aufatmen Frühjahr 2005, Seite 62-66

### Links

- × <http://www.ekg-freiberg.de/uploads/1191223486-850834.pdf>
- × [http://www.selk.de/credo/lesepredigt/324-Markus2\\_23-28.pdf](http://www.selk.de/credo/lesepredigt/324-Markus2_23-28.pdf)

### Bücher, Kommentare

- × Afflerbach, Horst, Handbuch Christliche Ethik, Wuppertal: R.Brockhaus 2002
- × Bauer, Günther u.a. (Hrsg), Die Zehn Gebote - Fragen an unsere Zeit, Stuttgart: Kreuz-Verlag 1962
- × Bockmühl, Klaus, Christliche Lebensführung - Eine Ethik der Zehn Gebote, Gießen: Brunnen 1993
- × Bräumer, Hansjörg, Das zwei Buch Mose Kapitel 19-40 (WStB), Wuppertal: R.Brockhaus 1999:
- × Burkhardt, Helmut, Ethik Teil II - Das gute Handeln, Gießen: Brunnen Verlag 2003
- × Heschel, Abraham J., Der Sabbat - Seine Bedeutung für den heutigen Menschen, Neukirchen-Vluyn: Neukirchener Verlag 1990 (nicht berücksichtigt)
- × Kessler, Volker, Der Befehl zum Faulenzen, Marburg an der Lahn: Verlag der Franke-Buchhandlung: 2008 (nicht berücksichtigt)
- × Rommel, Kurt (Hrsg.), In der Schule des Glaubens - Der Katechismus in unserer Zeit, Stuttgart: Quell-Verlag 1978
- × Schmidt, Werner H., Die Zehn Gebote im Rahmen alttestamentlicher Ethik, Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft 1993
- × Schulte, Anton, Gottes 10 Gebote - Spielregeln fürs Leben, Kierspe: Bibelshop-Verlag 1996
- × Wiersbe, Warren, Sei befreit 2 Mose 1-40, Dillenburger: Christliche Verlagsgesellschaft 2003