

Der Sabbat und die Freude

- 1. Me: Als Pastor den Ruhetag ehren**
- 2. We: Wir sind doch keine Maschinen**
- 3. God: Der Sonntag ist eine super Erfindung Gottes**
- 4. You: Nutze dein Kopfkissen!**
- 5. We: Geben wir dem Sonntag wieder eine Chance**

1. Als Pastor den Ruhetag ehren (Me)

Als Pastor habe ich sehr besondere Arbeitszeiten. Eigentlich arbeite ich immer, aber ich aber nie lange am Stück. Es verteilt sich über den ganzen Tag. Das liegt daran, dass ich mit Menschen arbeite. Der eine ist gut morgens zu erreichen, der andere nachmittags und die andere abends. Und so arbeitet man irgendwie auch: morgens, nachmittags, abends, mal viel, mal weniger. Und weil man immer mit Menschen und Gemeinde zu tun, denkt man auch ständig darüber nach. Beim Einschlafen, beim Duschen und am Wochenende. Ich liebe diesen Job, auch wenn die Arbeitszeiten ungewöhnlich sind.

Genauso ist es auch mit dem freien Tag, dem Sonntag. Sonntags muss ich als Pastor aber arbeiten. Wann mache ich dann frei? Nun, in der Regel am Montag. Montag ist Pastorenmontag, zumindest in meiner Freikirche. Das klappt nicht immer, aber oft. Und dafür braucht man Disziplin. Selbstdisziplin.

Manchmal passiert es mir, dass ich denke: Es ist so viel zu tun. Ich kann jetzt nicht frei machen. Ich muss den Montag auch noch arbeiten. Und dann arbeite ich 14 Tage am Stück. Das ich dabei ausgerechnet als Pastor an Gottes Ordnungen vorbeilebe ist die eine Sache. Die andere Sache ist die, dass ich irgendwann dünnhäutig werde. Ganz langsam, aber sicher passiert es. Und dann checke ich: Jetzt hast du zu viel gearbeitet. Wie dumm kann man sein! In jungen Jahren ist mir das häufiger passiert. Jetzt passiert es mir manchmal. Ein Lernfeld.

Ich merke, und damit bin ich beim Thema des Abends, dass mir dann vor allen Dingen die Freude abhandenkommt. Die Leichtfertigkeit der Arbeit verschwindet. Kleinigkeiten ärgern mich. Ich verliere die Freude an der Arbeit, an den Menschen, an der Kirche, ich verliere den Spaß an der Freude. Warum? Weil ich mich nicht ausruhe.

2. Wir sind doch keine Maschinen (We)

Kennt ihr das auch? Jetzt seid ihr nicht alle Pastoren. Aber wir können gerade das Wochenende nutzen, um privat Gas zu geben. Es gibt so viel zu tun. Und da kommt der freie Sonntag gelegen. Projekte müssen fertig werden. Es gibt immer was zu tun. Es wird gehämmert, geflext, gemäht. Jippijaja-jipijijey. Sonntagsruhe war früher.

Andere nehmen ihren Job mit nach Hause. Ins Wochenende. Gerade durch das vermehrte Homeoffice verfließt die saubere Trennung zwischen Arbeit und Freizeit. Man ist immer erreichbar und lässt sich auch erreichen. Man hört, dass viele im Hamsterrad leben. Es gibt Burnouts. Das Thema Achtsamkeit ist in den letzten Jahren wichtiger geworden. Achte auf dich selbst, damit du nicht krank wirst. Lebe ausgeglichen. Achte auf deine Work-Life-Balance. Wobei Arbeit ja auch zum Leben gehört. Es geht darum die vielen Aufgaben miteinander in Einklang zu bringen. Wenn man nicht sich selbst achtet, stellt man irgendwann vielleicht folgendes fest: „*Ich bin doch keine Maschine, ich bin ein Mensch aus Fleisch und Blut*“.

Das sang Tim Bendzko 2016 – und viele sangen mit. Und dann weiter: *Einfach so weitermachen ist keine Option. Ich muss hier ausbrechen. Wenn du das hier liest, bin ich schon auf und davon. Ich will mein Leben selbst gestalten. Muss es wenigstens probieren. Ich brauche die Kontrolle zurück. Kann nicht mehr nur funktionieren*“
Bendzko hat da was Richtiges erkannt und vielen aus dem Herzen gesungen.

Dann kam Corona. Nichts mehr mit Kontrolle zurück oder so. Gerade während der Pandemie wird dieses Gefühl verstärkt. Alle schönen Sachen werden einem genommen: Urlaub ist nicht. Restaurant auch nicht. Freunde treffen sehr eingeschränkt. Aber Arbeit ist noch. Und am besten noch Lehrer für die Kinder sein. Man funktioniert. Und man kann nicht mehr. Viele sind müde geworden. Müde und wütend.

3. Der Sonntag ist eine super Erfindung Gottes

Deswegen halte ich einen freien Tag in der Woche für umso wichtiger. Einen Tag zum Runterfahren, Reflektieren und Auftanken. Ein Ritus: der freie Tag. Ein Tag auch, um Gott zu begegnen. Und da eignet sich in unserer Gesellschaft für normal arbeitende Menschen der Sonntag. Gott hat den Ruhetag – so haben wir es eben im Video gesehen – der Menschheit geschenkt.

16 Stunden Zeit, wenn wir mal von 8 h Schlaf ausgehen. Zeit zur Muße, zum Wandern, für die Familie, für Freunde und für die besonders intensive Gottesbegegnung. Ja, der Sonntag ist der Tag, an dem wir eine besondere Begegnung mit Gott haben können. Wo wir in die Gemeinde kommen, zur Kirche gehen, eine christliche Versammlung abhalten.

Warum ist das so gut? Ich nenne ein paar Punkte:

- ☞ Im Gottesdienst tanken wir auf! Wir begegnen Gott.
- ☞ Im Gottesdienst beten wir Gott gemeinsam an.
- ☞ Im Gottesdienst sammeln wir uns zur Sendung (Eickhoff)
- ☞ Im Gottesdienst treffen wir den Bruder, die Schwester – und Christus ist manchmal in meinem Herzen klein, aber im Herzen der Schwester oder des Bruders groß, so Bonhoeffer. Wir dürfen uns ermutigen.
- ☞ Im Gottesdienst feiern wir das Abendmahl und erinnern uns daran, was Jesus für uns getan hat und welche Hoffnung für das Heute damit verbunden ist. Darüber freuen wir uns. Jesus ist der Grund unserer Hoffnung und Freude.
- ☞ Das Evangelium, das ich in der Kompaktheit am Sonntag höre, schafft Freude. Der amerikanische Pastor Judas Smith schreibt: *„Das Evangelium und die Freude sind ein Gesamtpaket. Sozusagen das ursprüngliche Happy Meal. Auf der Box steht: >Enthält kostenlose Freude. Kein Zusammenbauen erforderlich.<“* (Smith 2013, Jesus ist ... :168)
- ☞ Im Gottesdienst hören wir Gottes gute Ideen für unser Leben. Und die brauchen wir. Gottes Ideen sind gut. So drückt der Schreiber von Psalm 119 aus: *16 Herr, deine Ordnungen sind meine Freude; ich werde deine Worte nicht vergessen. 17 Ich bin dein Diener, Herr, sei gut zu mir, damit ich lebe und dein Wort befolge! 18 Herr, öffne mir die Augen für die Wunder, die dein Gesetz in sich verborgen hält! ... 24 An deiner Weisung hab ich meine Freude, weil ich mit ihr stets gut beraten bin. 25 Ich liege kraftlos hingestreckt im Staub; belebe mich, wie du versprochen hast!*

Und zu diesen Geboten, gehört auch das Sabbatgebot. Jetzt sind wir Christen nicht Menschen, die irgendwelche Gebote erfüllen müssen, um Gott gnädig zu stimmen. Jesus vermittelt uns die Gnade. Aber wir sind Nachfolger Jesu und wollen wissen, was er will. Wir wollen uns heiligen. Wir lieben Jesus und wer Jesus liebt, hält seine

Gebote. Und damit ist das Sabbatgebot – auch wenn es alttestamentlich ist – für uns interessant:

Das Sabbatgebot ist ein zentrales Gebot. Gott verschrieb seinem Volk Israel den Sabbat, in Anlehnung an den siebten Schöpfungstag. Für uns Christen ist es der Sonntag, der erste Tag der Woche. Es ist der Tag der Auferstehung. Es ist relativ leicht einzuhalten. Es schenkt Freiheit. Ich habe die Freiheit nichts zu tun. Der Sabbat ist für uns Menschen. Gott war doch nicht kaputt, als er mit seiner Schöpfung fertig war. Das ist doch eine menschliche Kategorie. Und doch ruhte Gott am siebten Tag. Für uns! Ich bin davon überzeugt: Wer den Sonntag zur Ruhe kommt, hat Spannkraft für die Woche. Wer den Gottesdienst besucht, tankt auf. Er startet freudiger in den Montag.

Eine Sache ist aber noch ganz wichtig. Ich finde, dass unsere Gottesdienste auch diese Freude ausstrahlen müssen. Wenn du für die Gottesdienste in deiner Gemeinde Verantwortung hast, dann Sorge dafür, dass es eine freudige Veranstaltung ist. Der Pfarrer Klaus Eickhoff schreibt in seinem Buch über Freude: *„Zu den schlimmsten Sünden der Kirche gehört, die Menschen mit dem Aufregendsten zu langweilen. Wenn es etwas Aufregendes gibt, dann ist es das Evangelium. Alles andere ist zweitrangig, weil es in die Gräber wandert, Jahrzehnt für Jahrzehnt und Generation für Generation. Das Evangelium überdauert alle Gräber ... Dass eine Kirche es hinkriegt, dieses Evangelium langweilig zu machen, gehört zu den großen Katastrophen auf unserem Planeten.“ (:27)* Wow. Das ist eine starke These. Aber ich glaube, an der ist was dran.

4. Nutze dein Kopfkissen!

Meine Empfehlung heute Abend ist: Nutze deinen Sonntag wie ein **Kopfkissen!** Der Sonntag ist wie ein schönes Kopfkissen. Ein schönes Kopfkissen ist der Hammer. Du kannst da prima drauf schlafen. Und guter Schlaf ist ja so wichtig. Deshalb versuche immer mein Kopfkissen immer mitzunehmen, wenn ich woanders schlafe.

Der Sonntag ist das geschenkte Kissen von Gott an dich. Nutze es. Warum solltest du auf ein gutes Kopfkissen verzichten? Wenn dein Kopfkissen schlecht ist, dann verbessere es. Tausche die Federn aus, wechsele den Bezug, zur Not kaufe dir ein neues Kopfkissen – aber verzichte doch bitte nicht auf das Kopfkissen – also den Sonntag. Du raubst dir damit selbst die Freude. Und daher meine Empfehlung heute Abend: Nutze den Sonntag, um freudig in die Woche zu starten. Begegne dem Herrn. Lass das Evangelium auf dich einwirken. Die Freude am Herrn ist schließlich deine Stärke (**Neh 8,10**)

5. Geben wir dem Sonntag wieder eine Chance

Ich ermutige uns dazu den Sonntag eine neue Chance zu geben. Testen wir ihn z. B. für fünf Wochen. Versenken wir uns im Sonntagskopfkissen. Bei mir es zwar der Montag, aber da geht das auch. Und ich schlafe montags dann auch wirklich gerne lange aus. Deborah Zimmermann, bringt es Allianzmagazin auf den Punkt:

„Die Freude jedoch, die uns Gott am Sabbat schenkt, kann nicht verloren gehen. Gott verschafft uns am Sabbat Raum und Zeit für die Gemeinschaft mit ihm. In der Nähe Gottes ist wahre Freude erfahrbar. Eine Freude, die alle erdenkliche Sehnsucht nach Glück übertrifft. Selbst wenn unsere Seele weint, können wir in Gottes Gegenwart von einer tiefen Freude erfüllt werden“ (EINS, Gebetsmagazin 2022, Seite 22).

Amen

Literatur: EINS, Das Magazin der Evangelischen Allianz in Deutschland, Das Magazin zur Allianzgebetswoche 2022, 04/2021 / Eickhoff 2019. Freude. Warum wir nicht genug davon kriegen. CV: Dillenburg / Smith, Judah ³2016. Jesus ist. Das Menschsein neu entdecken. Schotten: Grace today Verlag