

Teil 4 Gib der Seele einen Sonntag

Pastor Ruedi Suhner

Gott sagt: Du sollst den Tag des HERRN heiligen

2Mose 20,8-11 Achte den Sabbat als einen Tag, der mir allein geweiht ist! Sechs Tage sollst du deine Arbeit verrichten, aber der siebte Tag ist ein Ruhetag, der mir, dem HERRN, deinem Gott, gehört. An diesem Tag sollst du nicht arbeiten, weder du noch deine Kinder, weder dein Knecht noch deine Magd, auch nicht deine Tiere oder der Fremde, der bei dir lebt. Denn in sechs Tagen habe ich, der Herr, den Himmel, die Erde und das Meer geschaffen und alles, was lebt. Aber am siebten Tag ruhte ich. Darum habe ich den Sabbat gesegnet und für heilig erklärt.

Das 4. Gebot ist wieder sehr spannend. Schon die ersten Worte zeigen, dass es um mehr geht als um einen Ruhetag. Die Hauptbedeutung ist, dass er ein Tag für Gott sein soll.

1. Gott schuf den Sabbat bzw. Sonntag als Tag des HERRN für uns

Der heilige Name JAHWE der im Urtext hinter dem Wort HERR steht, gibt auch diesem Gebot das notwendige Gewicht. Der Hauptfokus in allen Geboten muss immer GOTT sein. Gebote ohne Gott sind einseitige religiöse Übungen.

Gerade auch beim Sabbat geht es primär um Gott bzw. um unsere Beziehung zu Gott, aber eben um 'einen Tag für den HERRN'.

Im AT war mit dem 'Schabbat' der 7. Tag gemeint, was bei uns der Samstag ist. An diesem Tag sollten die Israeliten alle Arbeiten ruhen lassen um Zeit für Gott zu haben und sich auf ihn auszurichten. Leider legten die Pharisäer und Schriftgelehrten das Sabbat-Gebot so eng aus und erfanden zusätzliche Gesetze, dass der Tag des Herrn auch zu einer Belastung wurde. Jesus lockerte dieses allzu enge Verständnis des Sabbats und lehrte, dass der Sabbat dem Menschen dienen muss und nicht umgekehrt.

Im NT sehen wir dann, dass die Christen anfangen den Tag des HERRN auch am 1. Tag der Woche zu feiern, was heute der Sonntag ist. Paulus lehrte deutlich, dass es keine Rolle spielt, wann der Sabbat und die anderen Feiertage gefeiert werden. **Wichtiger war dass die Gläubigen sich Zeit für Gott nahmen, die Gottesdienste besuchten und sich verbindlich in der Gemeinschaft integrierten.** Röm 14,4; 1Kor 16,2; Gal 4,10; Kol 2,16

Diese Dinge müssen deutlich gesagt werden, weil es immer wieder Christen/Gruppen gibt, die den Sabbat gesetzlich auslegen.

Natürlich wurde der Tag des Herrn für den Kultus und für das gesellschaftliche Leben am gleichen Tag gefeiert, am Samstag oder Sonntag. Es würde ja auch keinen Sinn machen, wenn jeder dann Weihnachten feiert, wenn es ihm gerade passt. **Eine Gemeinschaft braucht eben auch eine Ordnung. Aber grundsätzlich ist der einzelne frei wie er das feiern will.**

Dass wir den Sonntag und überhaupt alle christlichen Feiertage wie Weihnachten, Ostern, Auffahrt und Pfingsten haben verdanken wir also dieser einzigartigen göttlichen Einrichtung. Es ist darum schade, wenn viele Leute heute den Zusammenhang nicht mehr sehen.

Nun aber zur eigentlichen Frage auf die das 4. Gebot herausläuft...

Wie lebst du deinen Sabbat - wie lebst du deine Beziehung zu Gott?

Die Gebote 1+2 fordern unsere Entscheidung für Gott heraus, das 3. Gebot lehrt uns, den Namen Gottes nicht zu missbrauchen, ein Leben in Aufrichtigkeit, Herzlichkeit und Gott zur Ehre. **Das 4. Gebot führt uns in die Tiefe, nämlich dass wir unsere Beziehung zu Gott auch pflegen.**

DIE BEZIEHUNG ZU GOTT IST DER HAUPTGRUND FÜR UNSERE EXISTENZ!

Unser Dienst für Gott kommt nachher, zuerst kommt unser Dienst an Gott, die Beziehung zu IHM. Diese pflegen wir wie bereits erwähnt in den Gottesdiensten. Es geschieht aber auch überall, wo Gott gesucht, gebetet und die Bibel erforscht wird, z.B: in Kleingruppen und Gebetstreffen. **Unser Dienst an Gott geschieht aber auch in unserer persönlichen Zeit mit Gott, in der stillen Kammer oder Abgeschiedenheit, wie Jesus es vorgelebt und gelehrt hat.** Darum ist es wichtig, dass wir im Gebet nicht nur unsere Anliegen bringen, sondern Gott auch danken und loben und ihn anbeten. => **Psalmen**

Viele Christen bleiben in ihrer Glaubensentwicklung stehen, weil sie nicht in die Tiefe gehen und sich für Gott zuwenig Zeit nehmen. Sie lesen wenig in der Bibel und suchen kaum geistliche Nahrung. Lieber nur kurze Predigten, und hoffentlich keine Lehrpredigt, und in einem Gebetstreffen findet man sie schon gar nicht. **Es genügt auch nicht wenn wir uns nur an der Schöpfung freuen, wie sich heute viele Leute so ihre Religion zusammenschustern. Nein, wir müssen dem Schöpfer begegnen!**

Beispiel: Bild von Rembrandt und Begegnung mit Rembrandt

Umfragen haben gezeigt, dass selbst geistliche Leiter und Pastoren im Tag kaum mehr als 15' Zeit für Gott haben. **Kein Wunder läuft dann geistlich so wenig!**

Das 4. Gebot fordert uns heraus, unsere 'Sabbat-Gewohnheiten' zu prüfen!

Ist deine Beziehung zu Gott lebendig? Ist dein Haus ein Gebetshaus und werden in deiner Familie Gottesdienste gefeiert, Familienandachten gehalten, wird zusammen gebetet?

Die Zeit mit Gott ist mit Abstand die wichtigste und grösste Segensquelle die es gibt.
Davon haben wir in diesem Jahr schon einige Male gehört!

Ps 36,10 Denn bei dir ist die Quelle des Lebens, und in deinem Lichte sehen wir das Licht.

Joh 15,5 Jesus sagte: Wer in mir ist und ich in ihm, der bringt viel Frucht.

Bete nicht nur für dich und deine Anliegen, bete auch für die Regierung und für unser Land und für unsere Region, und natürlich für deine Gemeinde.

Gib deiner Seele einen Sonntag und suche deine Erfüllung nicht nur hinter dem Fernseher oder dem PC oder im Aktivismus.

Die erste und wichtigste Bedeutung des Sabbat-Gebots ist dass wir in Gott zur Ruhe kommen und uns für IHN Zeit nehmen. Wir verpassen sonst das wahre Leben!

2. Gott schuf den Sabbat auch als Ruhetag

Das ist die zweite wichtige Bedeutung des Sabbats. Der Tag für Gott soll auch ein Tag für uns sein, ist das nicht genial?

Die Botschaft ist: Jeder Mensch braucht Erholung und Entschleunigung

Im Schöpfungsbericht steht, dass Gott am 7. Tag selbst eine Pause eingelegt hat, und dass Er den Sabbat auch uns verordnete. Der Ruhetag soll also nicht nur ein Tag für Gott und unsere Seele sein, sondern auch unserem Körper guttun! Also für Körper und Geist!

Natürlich fallen wir ohne Ruhetage nicht gleich tot um. Genauso wie wir den Glauben und die geistliche Vitalität nicht sofort verlieren, wenn wir unsere Beziehung zu Gott nicht pflegen. **Aber ohne Erholung oder mit zuwenig Ruhe fühlen wir uns mit der Zeit wie in einem Hamsterrad.** Das Aufstehen und der Alltag werden mehr und mehr zur Last und wir fühlen uns nicht mehr erfüllt, sondern - im Gegenteil, leer!

- **Jeder Pfeilbogen braucht nach Entspannung.** Er verliert sonst die Spannkraft.
- **Beim Segeln müssen die Tücher / Fallen entlastet werden.** Sie werden sonst überstreckt.
- **Ab und zu beobachte ich Markus Thoma (Rest. Sonnmatt) wie er die Tennisrackets neu bespannt.** Die Saiten verlieren sonst die Spannung oder würden irgendwann reissen. **Ich muss gestehen, dass es mir jedesmal eine Lektion ist.**

Der Unterschied zu uns ist natürlich, dass wir unsere Nervensaiten nicht einfach ersetzen können. Wir müssen ihnen vorher Sorge tragen! Man kann nicht auf beiden Seiten brennen!

Besonders solche die gerne arbeiten müssen lernen sich zu Entschleunigen

Ich habe einige Pastorenkollegen, die das zuwenig beachtet haben und jetzt nicht mehr im Dienst und sind und sogar gesundheitliche Schäden haben.

Auch Diana Zedler dachte, dass sie als Frau und Ärztin und Mutter von 2 Kindern und als gefeierte Köchin Energie ohne Ende hat. Bis zum totalen Ausfall! Ihre Wiederherstellung dauerte über ein Jahr und sie hat heute nicht mehr die gleiche Kraft wie vorher. 'Die 10 Besten' Seite

Ist es nicht genial, dass Gott uns die Ruhe sogar verordnet? Er sagt nicht, wenn es sein muss, nimm dir einen Tag, oder, ja du kannst Urlaub machen wenn du es wirklich brauchst. NEIN! Er sagt: Du musst dir Ruhetage nehmen! Es ist wie ein ärztliches Rezept.

Die Frage ist nicht ob, sondern wie du das richtige Mass zwischen Arbeit und Erholung findest! Work - Life - Balance

3. Mache dir Gedanken, wie du deinen Sabbat leben willst ...

... wie du dir Zeit für Gott nimmst und wie du deiner Seele Ruhe gönnst.

Es spielt keine Rolle wie du das machst. Menschen sind unterschiedlich und wir haben auch selber nicht immer die gleichen Bedürfnisse.

Manchmal brauchen wir mehr Ruhe, manchmal mehr Bewegung. Manchmal brauchen wir ein gutes Buch, manchmal auch eine gute christliche Konferenz. Gott hatte seinem Volk Israel 3x Jahr eine Pilgerreise an die grossen Feste in Jerusalem verordnet. Da hat man natürlich nicht nur Gottesdienste gefeiert, sondern viel mehr auch sich getroffen, man ist zusammen gewandert, hat zusammen gegessen und gelacht. Man hat Freunde und Verwandte besucht.

Wichtig ist, dass du für dich und ihr als Ehepaar und als Familie einen Weg findet, wie euer Sonntag und eure Ferien aussehen sollen und wie ihr euch erholen könnt.

Hanni und ich lieben es beides zu kombinieren: Wir gehen oft Spazieren und verbinden die es mit einer Zeit des Gebets. Wir nutzen auch die Ferien fast immer um Zeit für Gott zu haben. Das Thema Familienandacht habe ich ja auf humorvolle Weise am letzten Muttertag gebracht:) Finde deinen, findet euren Weg!

Ein ganz grosser Segen im Thema Sabbat können Freunde sein

Hanni und ich erleben mit unseren Freunden nicht nur tolle Begegnungen und machen gemeinsame Erlebnisse, wir reden auch über tiefere Dinge und beten zusammen. Siehe Bild mit Fredy ... Freizeit und Gott geht gut zusammen:)

Als Vorstand haben wir 2016 eine Pilgerreise an die Hillsong-Konferenz in London gemacht. Wir haben dann gesagt, das nächste Mal gehen wir nach Sydney:) Bild mit der O2 Halle und Rafi Thür:)

Ich werde auch den letzten Marriage-Törn auf dem Bodensee mit 2 Booten und 5 Ehepaaren nicht vergessen. Das Ziel war nicht nur Spass zu haben, sondern auch gute Gespräche zu haben und miteinander zu beten. Alex und Stefanie Teufel haben das ganze geleitet und ich war als Skipper dabei ... mit Hanni. Die ältesten darunter waren Alban und Irene Clematide und ich kann euch sagen, wie haben der Gruppe mit ihrer Erfahrung und Offenheit ganz schon gut getan. **Bilder: Crew, Badehalt**

Es begeistert mich dass auch die Kleingruppen mehr in diese Richtung gehen wollen.

Die Kinder lernen auch in der RR, wie man Freizeit und Spass mit Tiefgang und Glauben verbinden kann (gute Freundschaften inklusive:)

Das Sabbat-Gebot ist eines der genialsten Gebote und es gibt so viele Möglichkeiten es zu leben. Lass dich davon inspirieren und triff - wenn nötig eine Entscheidung, wie du das in Zukunft besser machen willst. Ich muss z.B. meine Freizeit besser planen und mich besser lernen abzugrenzen.

Hol dir deinen Sabbat/Sonntag wieder zurück!

Gottes Ziel für uns ist, durch diesen Ruhetag neue Kraft an Leib, Seele und Geist zu bekommen, uns neu zu fokussieren und Auszeit vom Hamsterrad zu bekommen ;-) **Beste Burn-out – Prophylaxe Sprichwort „In der Ruhe liegt die Kraft“** Reby & Raffi Eichenberger