

**Gottesdienst am Sonntag, 27. Mai 2018 um 10 Uhr in Neuhütten. Thema:
Sonntagsneurose oder Tag des Herrn? Ohne Sonntag fehlt dir was!**

In der Bibel kommen die zehn Gebote zweimal vor. Einmal im 2. und einmal im 5. Buch Mose. Sie sind identisch im Wortlaut – bis auf das Gebot der Sabbatheiligung:

Gebotstexte

2 Mose 20, 9ff „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.

Denn in sechs Tagen hat der HERR Himmel und Erde gemacht und das Meer und alles, was darinnen ist, und ruhte am siebenten Tage. Darum segnete der HERR den Sabbattag und heiligte ihn.“

5 Mose 5,12-15 „Den Sabbattag sollst du halten, dass du ihn heiligest, wie dir der HERR, dein Gott, geboten hat. Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun. Aber am siebenten Tag ist der Sabbat des HERRN, deines Gottes. Da sollst du keine Arbeit tun, auch nicht dein Sohn, deine Tochter, dein Knecht, deine Magd, dein Rind, dein Esel, all dein Vieh, auch nicht dein Fremdling, der in deiner Stadt lebt, auf dass dein Knecht und deine Magd ruhen gleichwie du. Denn du sollst daran denken, dass auch du Knecht in Ägyptenland warst und der HERR, dein Gott, dich von dort herausgeführt hat mit mächtiger Hand und ausgerecktem Arm. Darum hat dir der HERR, dein Gott, geboten, dass du den Sabbattag halten sollst.“

Filmeinspielung aus „Zehn Gebote“ > Sonntagsheiligung

In der kleinen Filmeinspielung aus der DVD „Unsere 10 Gebote“ geht es darum, dass ein kleiner Junge an einem Sonntag sein Baumhaus einweihen möchte. Er weckt die Familie, hat den Frühstückstisch gedeckt, aber dann muss der Vater beruflich fort, die Mutter in den Dorfladen und auch die Schwester hat anderes vor. Alle finden es normal, aber der Junge bleibt traurig alleine zurück.

Er löst sein Problem schließlich zusammen mit der Schwester mit einem kleinen Trick – und bekommt zur Einweihung ein ganz besonderes Fest mit besonderen Gästen.

Predigt: Sonntagsneurose oder Tag des Herrn? Ohne Sonntag fehlt dir was!

Liebe Geschwister!

Der Sonntag ist ein ganz besonderer Tag.
Ein Tag des Segens.
Extra eingerichtet für Menschen als eine Wohltat Gottes.
Ein Geschenk.

Für viele Menschen ist das auch so und der Sonntag ist ein schöner Tag:
Keine Schule, keine Arbeit. Einmal kein Druck. Länger schlafen können, die Sonne auf dem Balkon genießen. Ein gemeinsames Frühstück, Gottesdienstbesuch. Mit der Familie oder mit Freunden etwas unternehmen. Zusammensitzen, lachen, vielleicht Sport. Ein Straßenfest besuchen und die Küche kalt lassen. Vielleicht verreisen übers Wochenende – „den Kopf freikriegen“, etwas anderes sehen...

Aber für manche Leute ist der Sonntag auch ein schwieriger Tag. Und vielleicht gehören manche von uns auch dazu:

Der Mann im Film z.B. der meint, seine Geschäfte machen zu müssen, denn heute hat er Zeit. Vielleicht ist es so im innerlichen Dauerstress, dass er mit einem freien Tag kein gutes Gefühl verbindet und gar nichts mehr erlebt vom Segen des Sonntags. So etwas nennt man „Sonntagsneurose“.

Und auch für viele ältere Geschwister v.a. die ohne Familie, die sonntags alleine sind, hat der Sonntag nicht nur Sonnenseiten. Für sie ist es, als ob am Sonntag die Zeit stillsteht und sie noch einsamer lässt als am Werktag. Der Druck der Ruhe führt bei manchen auch zu Depressionen und Sinnlosigkeitsgefühlen.

Aber: Der Sonntag ist ein ganz besonderer Tag.

Ein Tag des Segens.

Und wir sollten uns dafür einsetzen, dass er diesen Segen entfaltet – für uns und für andere Menschen.

Gott war der Sonntag so wichtig, dass er ihn sogar in den 10 Geboten verankerte! Er gehört also sozusagen zur „Grundausrüstung des Menschseins“. Ohne Sonntag fehlt dem Geschöpf Gottes etwas, geht er an seiner Bestimmung als Geliebter Gottes vorbei.

Viererlei möchte ich aus den beiden biblischen Gebotstexten betonen:

1. Der Sabbat ist ein Tag, den man **heiligen** soll. „heiligen“ bedeutet in der Bibel: er gehört zu Gott. Der Sonntag gehört Gott. Ein Tag für Gott. Dieser Tag gehört nicht der Wirtschaft, dem Geld, nicht meiner Arbeit oder meinem Arbeitgeber, noch nicht einmal mir selbst (!), sondern er gehört Gott.

Dieser Tag ist herausgenommen aus dem Alltag, an dem wir uns abmühen, abhetzen, unsere Aufgaben erledigen, unser Leben sichern.

Am Sonntag sichert Gott unser Leben. Er begegnet uns, verordnet uns das Feiern. Wir spüren am Sonntag, dass wir mehr sind als das, was andere von uns wollen, mehr als ein Arbeitstier, mehr als ein Faktor der Wirtschaft. Wir dürfen einfach sein, wie er uns geschaffen hat und dürfen bedingungslos leben. Ich glaube, das ist heute wichtiger denn je!!

Den Sonntag heiligen heißt: Gott über den Tag bestimmen lassen und als sein Geschöpf leben.

Konkret wird das sicherlich im Gottesdienstbesuch. Aber vielleicht auch in meiner Dankbarkeit!

2. Der Sabbat ist ein Tag der **Ruhe und des Chillens** – auch Gott ruhte nach der Arbeit, der Schöpfung. Die Vollendung der Schöpfung geschah nicht mit dem Menschen, sondern erst mit dem Sabbat. So gesehen ist er die „Krone der Schöpfung“. Zur Arbeit gehört auch die Ruhe.

Was entspannt uns am Sonntag?

Liebe Geschwister, manche von uns sind sehr damit beschäftigt, auch den Sonntag zu einem Leistungstag zu machen. „Freizeitstress“ ist hier das Stichwort. Natürlich: Wenn es mich entspannt, soll ich gerne 60 km Fahrrad fahren oder eine lange Wanderung machen oder einen Holzfällerwettbewerb. Dann hilft es mir zur Ruhe zu kommen. Wenn es mich freilich so stresst, dass ich den Montag brauche, um mich vom Wochenende zu erholen, dann rate ich im Sinne des Gebotes eher ab.

Liebe Geschwister, es ist eine große Freiheit, einen solchen Tag zu haben. Sklaven haben keinen freien Sonntag. Das war die Erfahrung der Israeliten. Und das gilt bis heute! Ein Tag des Chillens und der Ruhe ist ein echtes Privileg!

3. Der Sabbat ist ein **Tag der Freiheit!** Das ist der historische Bezug des Volkes Israel, das ganz frisch aus Ägypten, aus der Sklaverei, entronnen ist. Sie wissen es noch, wie es ist, fremdbestimmt und unterdrückt zu sein, zur Sabbatarbeit verdonnert. Und wir wissen es auch, die wir gehetzt sind von Zahlen und

Erfolgen und Leistungen, von den sog. „Sachzwängen“ und dem Willen anderer auf der Arbeit und in der Schule. Eingezwängt in ein zeitliches Korsett, das immer enger wird.

Am Sonntag soll das alles einmal keine Rolle spielen. Gott macht frei. Er schenkt weites Land, er beendet Abhängigkeiten und Unterdrückung an diesem einen Tag in der Woche! Ich darf sein, wer ICH bin, und nicht, wer ich sein soll. Als Mensch, der befreit ist von Gott, mit einem Selbstzweck und zum Leben. Keiner soll über mich bestimmen am Sonntag!

Spüren Sie die Würde des Menschen, die in diesem Gedanken liegt?

Der Sabbat, ein Tag der Freiheit.

In diese Richtung der Menschenwürde gehört wohl auch, dass Jesus am Sabbat immer wieder geheilt hat. Wer geheilt wird, wird frei. Gott gibt dieser gekrümmten Frau, die schon jahrelang darunter litt, ihren ganz persönlichen Tag der Freiheit. Gott sieht den Gelähmten am Teich Bethesda an, der da schon 38 Jahre liegt – und schenkt ihm einen wahren Sabbat, Tag der Freiheit (Joh 4). Und so spricht Jesus auch sein berühmtes Wort, auch ein Wort der Freiheit: „Der Sabbat ist für den Menschen da, nicht der Mensch für den Sabbat.“ (Mk 2,27)

Es geht um Freiheit am Sabbat. Und alles, was dazu beiträgt, ist in Jesu Sinn.

4. Und das vierte: Das Sabbatgebot gilt nicht nur bestimmten Leuten. Es gilt jedem. **Niemand soll arbeiten!** Nicht nur du nicht, sondern auch andere sollen nicht (für dich) arbeiten müssen. Extra aufgezählt sind Mägde, Knechte, sogar die (rechtlosen) Fremdlinge sollen nicht arbeiten.

Wie wichtig, liebe Leute, ist auch dieses: Der Sonntag macht alle gleich. Keiner hat den Sonntag verdient und ein anderen nicht. Alle haben frei.

Liebe Geschwister, stellen Sie sich eine Gesellschaft vor, in der jeder einen anderen freien Tag in der Woche hat. Könnten wir dann noch Familienfeiern machen? Wie schwer würden Verabredungen zu gemeinsamen Unternehmungen? An welchem Tag würden wir den Bazar machen oder ein Festival?? Die Gleichzeitigkeit der freien Zeit, bei uns das Wochenende, ist ungemein wichtig für den Zusammenhalt der Familien, Freundeskreise und der Gesellschaft.

Vier Bestimmungen habe ich also aus den Gebotstexten zusammengetragen: 1. Der Sabbat ist ein Tag, den man heiligen soll – also mit Gott verbringen

2. Der Sabbat ist ein Tag des Ausruhens und des Chillens
3. Der Sabbat schenkt uns die Würde, freie Menschen zu sein
4. Der Sonntag macht alle gleich. Wir haben gemeinsame Zeit.

Nun habe ich bisher immer über den Sabbat geredet, der ja bis auf den heutigen Tag für unsere jüdischen Geschwister gilt. Wir Christen halten heute aber den **Sonntag** als den Ruhetag. Warum?

Weil Christus an einem Sonntag auferstanden ist. Wir lesen im Neuen Testament, dass sich die Christen am 1. Tag der Woche versammelt haben (Apg 20, 7 Paulus und seine Gemeinde war versammelt „am ersten Tag der Woche“), also an einem Werktag. Immer noch galt damals der Sabbat als Ruhetag, aber Abendmahl gefeiert hat man am Tag danach, am Sonntag, wohl am Abend. Die Bestimmungen des Paulus, aufeinander zu warten für das Abendmahl (1 Kor 11) deuten auch in diese Richtung.

Erst im Zuge dessen, dass man sich von der Synagoge absetzen wollte, hat sich der Sonntag durchgesetzt. Und erst Kaiser Konstantin erließ Anfang des 4. Jh.s entsprechende Gesetze und machte den Sonntag arbeitsfrei.

Was bedeutet das nun konkret?

Wenn der Sonntag ein Tag Gottes, ein Tag der Ruhe und der Freiheit für alle Menschen ist (nicht nur für mich), dann ist damit eigentlich schon alles gesagt.

Ich kaufe keine Brötchen am Sonntag im Laden. Nicht einmal für ein Fest. Am Sonntag soll auch meine Bäckereifachverkäuferin frei haben. Ich will sie lieber auf einem Fest treffen als hinter der Theke.

Auch Gewerbeschauen, Tag der offenen Tür am Sonntag – alles, was mit Gelderwerb zu tun hat, hat für mich keinen Platz am Sonntag. Das ist recht die sechs Tage der Woche! Auch der Samstag könnte dafür verwendet werden. Manche meinen, das sei blauäugig und unsere Wirtschaft würde schnell überholt von Gesellschaften, in denen auch sonntags gearbeitet wird. Mag sein. Aber Jesus würde dieses Argument nicht gelten lassen. Denn es geht um den Menschen, der den Sonntag braucht und als ein Geschenk von Gott bekommt. Und auch das ist Gesellschaftsbildend und wichtig für ein Land!

Dankbar bin ich für Menschen, die am Sonntag im Krankenhaus Dienst tun. Sie helfen zur Freiheit – von Schmerzen, von Unsicherheit. Sie retten Leben und sie helfen Müttern, ihre Kinder auf die Welt zu bringen.

In Pflegeheimen wird gearbeitet oder in sozialen Diensten. Sie versorgen Menschen, die es selbst nicht mehr können. Aber ich kann gut damit leben, dass auch im Krankenhaus der Sonntag nicht gleich ist wie der Alltag!
Die Polizei arbeitet, um die Sicherheit und Freiheit aller zu gewährleisten. Auch am Sonntag.
Auch mein Dienst ist ja immer am Sonntag im Gottesdienst, um den Tag zu heiligen.

Wenn ich essen gehe, dann müssen Menschen für mich in der Küche stehen und bedienen – v.a. an den Sonntagen. Wie ist das vereinbar mit dem Sabbatgebot? Auch unseren Bazar machen wir ja am Sonntag. Das wäre vielleicht einmal ein Thema für das Mittwochsgespräch in der nächsten Woche.

Darf man am Sonntag Wäsche aufhängen oder bügeln, also kleinere Aufgaben im Haushalt? Manche machen das ja gerne, um den Wochenanfang zu entlasten. Auch für Schüler: Wie ist das mit Lernen und Hausaufgaben machen am Sonntag?

Also, ich sage mal: Bevor einer nackt in die Kirche gehen müsste, soll er sein Hemd doch am Sonntagmorgen bügeln. Und bevor einer verhungert, darf er nach Jesu Vorbild die Ähren raufen, auch kochen.

Ich zu mir selbst bin da allerdings sehr streng. Denn so schnell schaffe ich mir meine Ausnahmen, tue dies und das. Und am Abend des Sonntags ist zwar einiges gemacht, aber ich bin nicht befreit. Manchmal muss ich also den Sonntag auch „gegen mich selbst“ halten.

Wer bin ich denn, dass ich denke, ich müsste meinen Pflichten am Sonntag nachkommen, wenn doch Gott mir diesen Tag gönnt? Ich DARF doch frei machen (gegen meinen inneren Druck, „dass ich doch schnell...“) und darf auch – guten Gewissens – ein paar Dinge liegen lassen. Ich darf auch diesen meinen Zwang abschütteln. Die Dinge für die Woche vorbereiten ist Job für den Samstag! Am Sonntag darf ich einfach sein.

Gott schenkt mir in seiner Liebe einen Tag ohne „Knechtschaft“ – welch ein Geschenk.

Was also am Sonntag tun?

Alles, was meiner Ruhe und meiner Freiheit dient. Alles, was mich weiterbringt in meinem Verhältnis zu Gott („den Sabbattag heiligen“), alles, was mir Freude macht und mich dankbar macht gegenüber Gott, der mir diese Würde schenkt, einen freien Tag in der Woche zu haben.

Der Gottesdienstbesuch als Zeit der Besinnung über mich und Gott. Wann haben wir dazu sonst unter der Woche wirklich Zeit?

In dem kleinen Film war die Familie wichtig. Der Sonntag ist ein Tag, an dem die Familie zusammenkommen kann. Hobby sind wichtig – Erlebnisse, die mir gut tun. Freundeskreise und v.a. auch Lachen! Kein Stress, kein Hetzen, keine Zeitnot...

> viele Ideen auf den Zetteln, die die Gottesdienstbesucher am Anfang aufgeschrieben haben: Mittagschlaf, Spaziergang im Wald, Sportplatz, Zeit mit anderen, Nichts...

Vielleicht braucht es auch manchmal Vorbereitung auf den Sonntag, eine kleine Planung – v.a. für die Sonntagsneurotiker unter uns.

Abschluss: Gott gibt uns mit dem Sonntag eine große Freiheit.

Einen Tag der Freude (Auferstehung!) und einen Tag der Hoffnung.

Einen Tag zum Innehalten. Einen zweckfreien Raum, den wir auch brauchen, um den Stress und die Anspannung der Woche gut leben zu können.

Der Sonntag gibt mir meine Würde wieder. Am Sonntag bin ich einfach nur ein Mensch. Und ich stehe vor Gott. Ich muss nichts können und nichts müssen. Ich bin niemandes Knecht, sondern einfach nur Gottes Kind.

Und das ist eine große Freiheit für mein Leben. Und diese Freiheit ist es wert, geschützt zu werden gegen alle Tendenzen in der Gesellschaft, ihn abzuschaffen. Wir sind darauf angewiesen, auch diese Zeit-Räume zu haben im Leben, in einer Zeit des zunehmenden Burnout vielleicht sogar mehr denn je.

Lasst es euch sagen: Gott schenkt euch den Sonntag!

Als Tag der Ruhe, der Befreiung und des Heiligen. Für alle.

Ohne Sonntag fehlt dir was! Amen.