Predigt über das 4. Gebot (Pfr. O. Ruoß, 20.09. 2026)

Sie hätten nicht zu meinem Outfit heute gepasst, aber ich hätte sie anziehen dürfen. Diese Sandalen. Aber so - wenn ich den Verschluss mit einer Sicherheitsnadel sichere – so hätte ich sie nicht anziehen dürfen. Zur Zeit Jesu gab es im Judentum 39 Bestimmungen, was am Sabbat, am Feiertag nicht erlaubt war. Und jede Bestimmung hatte noch mal zahlreiche Unter-bestimmungen. Man darf am Sabbat nicht arbeiten. Geflochtene Sandalen zu tragen war keine Arbeit. Aber Sandalen, an denen Metall dran ist, die zu tragen – das war Arbeit. Schließlich musste man schwer heben. Für uns heute hört sich das ziemlich seltsam an. Aber erstmal ist ganz positiv festzustellen: Im Judentum damals und z.T. auch heute noch hat man sich intensiv Gedanken gemacht und darum bemüht, Gottes Gebote zu halten. Ganz besonders auch das 4. Gebot, um das es heute geht: „Du sollst den Sabbat heiligen." Allerdings haben sich bei der Beachtung dieses Gebotes im Laufe der Zeit die Gewichte sehr verschoben: Ursprünglich war das Gebot eine Wohltat für die Menschen, um Freiheit und Freizeit zu ermöglichen. Aber im Laufe der Zeit wurde es zu einem einengenden Gesetz, wo man krampfhaft darauf achten musste, dass man ja nichts Unerlaubtes tat. Jesus hat in seinem Verhalten und in seinen Worten den eigentlichen Sinn des Gebotes wieder herausgestellt: Jesus hat einmal gesagt: „Der Sabbat ist für den Menschen gemacht, nicht der Mensch für den Sabbat." Der Sabbat ist ein Geschenk, eine Gabe Gottes, die das Leben der Menschen bereichern soll, nicht eine religiöse Pflichtaufgabe, durch die unser Gehorsam getestet wird. - Damals, zur Zeit Jesu, war das ein Problem, dass der Sabbat zumindest zum Teil zur einengenden Pflicht geworden ist. Heute ist unser Problem eher, dass dieses Gebot kaum noch ernst genommen wird, dass der Schutz des Sonntags als arbeitsfreier Tag immer wieder in Frage gestellt und ausgehöhlt wird. Nun muss ich an der Stelle eine kurze Zwischenbemerkung machen: Denn es legt sich ja die Frage nahe: Wenn im 4. Gebot die Rede ist von der Heiligung des Sabbat, warum feiern wir als Christinnen und Christen eigentlich den Sonntag als den besonderen Tag? Der Sabbat ist der Samstag, genauer die Zeit von Freitagabend bis Samstagabend. Jesus wurde Karfreitag gekreuzigt. Der Karfreitag war der erste Tag, der Sabbat der zweite Tag, der Sonntag der dritte Tag. „Aufer-standen am 3. Tag" - so heißt es im Glaubensbekenntnis, so erzählt es das Neue Testament. Der Sonntag, der erste Tag der Woche, ist der Tag der Auferstehung Jesu. Deswegen haben die ersten Christen den Sonntag zum Tag des Herrn erklärt, an dem sie sich zum Gottesdienst versammelt haben. Jeder Sonntag erinnert an die Auferstehung Jesu, ist quasi ein kleines Ostern. Im Russischen ist das deutlich, da heißt Sonntag *„waßkrißenje",* und das bedeutet Auferstehung. In der Alten Kirche hat man gesagt: Ostern ist Gottes entscheidendes Handeln, und deswegen ist der Sonntag, der Erinnerungstag an die Auferstehung für uns als Christen der entscheidende, der heilige Tag. Und somit können wir für uns das Sabbatgebot auf den Sonntag beziehen. Ich lese uns das 4. Gebot in der Fassung vor, wie es in 2. Mose 20 steht: ***„Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligst. 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."***

Wie schon das erste und zweite Gebot so ist auch das 4. Gebot, das Sabbatgebot einzigartig, etwas ganz besonderes: Ein regelmäßiger, verbindlicher Tag der Arbeitsruhe für alle, das gab es außer in Sirael sonst nirgendwo. Der freie Tag in der Woche, lange vor allen gewerkschaftlichen Forderungen, das ist eins der großen Geschenke des Judentums an die Menschheit. Der Sabbat hat eine enorme soziale Bedeutung und gleichzeitig sagt er etwas ganz Wesentliches aus über das Verhältnis von Gott und uns Menschen.

Ein älterer, wohlhabender Mann macht Urlaub am Meer. Er geht am Morgen spazieren und sieht einen Fischer, der faul auf seinem Boot in der Sonne liegt. Er fragt den Fischer: "Warum fährst du nicht raus und fängst Fische?" Daraufhin sagt der Fischer: "War ich heute schon." Der Mann guckt etwas erstaunt: "Na dann fahr doch noch mal raus!" "Warum?", fragte der Fischer. "Dann kannst du doch mehr Fische fangen!" "Die Fische reichen mir, ich hab genügend für mich und meine Familie", entgegnet der Fischer. "Aber du könntest sie verkaufen und mehr Geld verdienen" "Und weshalb?" "Dann kannst du dir noch ein Boot kaufen und noch mehr Fische fangen und noch mehr Geld verdienen!Und dann kannst du eine Fischfabrik aufmachen, Fische fangen, sie verarbeiten und sie verkaufen und Unmengen von Geld verdienen." "Und dann, was hab ich davon?", fragt der Fischer. "Dann kannst du dich zur Ruhe setzen, du kannst dich in die Sonne legen und den Tag genießen", sagt der Mann ganz stolz auf seine Weisheit. Der Fischer sagt nichts mehr, sondern bleibt zufrieden lächelnd in der Sonne liegen.

In dieser Geschichte steckt eine wichtige Lebensweisheit und ein Aspekt von dem, was das Sabbatgebot meint. Unser Leben braucht beides, Arbeit und Erholung, Aktion und Ruhe. Und wo eins davon zu kurz kommt, da läuft etwas schief. Gut möglich, dass der Fischer es zum reichen Fabrikbesitzer hätte bringen können. Aber nicht unwahrscheinlich, dass er sich dabei von Frau und Kindern entfremdet hätte oder zum Herzinfarktpatienten geworden wäre. Der Burnout ist eine moderne Zivilisationskrankheit von Menschen, die nur die Arbeit und nicht die Ruhe kennen. In der Geschichte wird das Arbeiten nicht schlecht gemacht. Der Fischer geht ja regelmäßig fischen. Im 4. Gebot wird die Arbeit nicht schlecht gemacht. Immerhin heißt es ja: 6 Tage sollst du arbeiten. Aber es wird gesagt: Arbeit ist nicht alles. Und wo wir das verstehen und beherzigen, wo wir uns regelmäßig Ruhezeiten am Tag und den Ruhetag in der Woche gönnen, da tut das unserem Leib und unserer Seele gut. Auch abgesehen von jeglicher religiöser Bedeutung ist die Beachtung des 4. Gebotes ein Segen für die Menschen. Zumal der Ruhetag ja für alle Menschen gelten soll, auch für Knechte und Mägde und Gastarbeiter. Dieses Gebot hat da auch eine ganz starke soziale Komponente, ja, es ist eine deutliche Kritik an einem hemmungslosen Kapitalismus, bei dem Menschen ausgebeutet und das letzte an Arbeitskraft aus ihnen herausgequetscht wird. Das Gebot hat eine

weitreichende und ganz aktuelle soziale Bedeutung. Aber darüber hinaus hat es auch eine tiefgehende geistliche Bedeutung. In Todesanzeigen liest man manchmal den Spruch *„Nur Arbeit war sein Leben“.* Jemand hat mal dazu gesagt: Der Spruch passt für die Todesanzeige eines Ackergauls, aber nicht für einen Menschen. Wenn ich das 4. Gebot ernst nehme, dann passt es noch nicht einmal für einen Ackergaul, denn auch die Tiere sollen am Sabbat keine Arbeit tun. In diesem Gebot steckt also auch schon ein Stück Tierschutz. Aber vor allem steckt da drin die ganz wesentliche Aussage: So wichtig Arbeit ist und so sehr sie auch Ernst genommen wird: Die Arbeit ist nicht der Sinn des Lebens. Bei der Betrachtung des ersten Gebotes, bei der Frage nach den Göttern unserer Zeit, da ging es darum: Das, was mein Verhalten prägt und bestimmt, das ist es, woran ich mein Herz hänge, das ist mein Gott, das ist das, was meinem Leben den letzten Sinn gibt. Und wenn die Arbeit und die Karriere wichtiger ist als alles andere, wichtiger als die eigene Gesundheit, wenn mein Arbeit mir keine oder kaum noch Zeit lässt für Freundschaften, für die Familie, keine Zeit mehr für Gott, wenn das so ist, dann hängt mein Herz an meiner Arbeit. Und das heißt dann ja: Der Sinn meines Lebens, mein Wert als Mensch, meine Bedeutung hängt daran, was ich schaffe und was ich leiste. Und wehe mir, wenn ich vielleicht mal nichts mehr schaffen und leisten kann. Vor einiger Zeit hatte ich ein Gespräch, das mir das noch mal deutlich vor Augen geführt hat: Eine Frau erzählte, dass ihre Mutter sehr viel gearbeitet habe. Und sie sagte, dass die Mutter andere Menschen immer danach beurteilt habe, ob die denn auch genügend arbeiten. Wörtlich sagte sie über ihre Mutter: „Faulenzen gab es bei ihr nicht.“ Ein enormer Leistungsdruck, der dahinter steht. Und genau davon will uns das 4. Gebot befreien. - Das 4. Gebot ist eine heilsame Unterbrechung des Alltags. Und so ist es sicher auch ganz im Sinne des 4. Gebotes, in der Predigt eine Unterbrechung zu machen. Wir singen zusammen das Lied 162: Gott Lob der Sonntag kommt herbei.

in Ausleger hat das 4. Gebot salopp zusammengefasst mit den Worten *„Faulenzen auf Befehl.*“ Wenn mir von Gott das regelmäßige Faulenzen verordnet wird, dann bedeutet das auch: Mein Wert als Mensch hängt nicht daran, dass ich möglichst viel arbeite und leiste. Das, was das Leben wirklich wertvoll macht, Liebe und Güte, Freundschaft und Zuwendung von anderen Menschen und von Gott, das ist nichts, was ich erarbeite und mir verdiene, sondern was ich nur geschenkt bekommen kann. Dies wird deutlich in der Begründung des Gebotes: Da heißt es: *„Gedenke des Sabattages, dass du ihn heiligst. .... 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.“* Die Schöpfungsgeschichte, die hier als Begründung herangezogen wird, ist eine Geschichte mit einer ganz tiefen Symbolik. Wenn ich sie wie einen historischen Bericht lesen würde, dann würde ich ihren tieferen Sinn an vielen Stellen verfehlen. Dann müsste ich ja denken: Aha, war also ganz schön anstrengend für den lieben Gott, deswegen brauchte er dann ein Ruhepäuschen. Eine sehr naive Vorstellung von Gott. Der Text will nicht sagen, dass Gott eine Pause nötig hatte, sondern dass Gott sich an der Schöpfung freute, die jetzt vollendet war. Der Sabbat als Tag der Freude Gottes über seine Schöpfung. Über uns Menschen erzählt der Schöpfungsbericht: Der Mensch wurde am 6. Schöpfungstag erschaffen. Der erste vollständige Lebenstag des Menschen ist also der 7. Tag, der Sabbat. Die menschliche Existenz beginnt nicht mit Arbeit und Aufgaben, sondern mit einem Tag der Ruhe und der Freude. Hier wird etwas ganz Grundsätzliches über uns Menschen gesagt. Am Anfang steht nicht, was wir tun und leisten. Und wenn wir dann ganz viel geleistet haben, dann kann man vielleicht auch mal ausruhen. Nein, umgekehrt. Das menschliche Leben beginnt mit der geschenkten Ruhe. So ein bisschen, als ob man eine neue Stelle antritt und der Chef einem sagen würde. „Ach wissen Sie, fangen Sie doch erstmal mit drei Wochen Urlaub an, ich bezahle ihnen sogar den Flug auf die kanarischen Inseln, damit sie dann richtig ausgeruht und motiviert ihre Aufgaben übernehmen.“ Es gibt wohl kaum einen Chef, der das tun würde. Aber genau das erzählt die Bibel von Gott: Dass er uns Liebe, Güte, Zuwendung, Vergebung schenkt, bevor wir Menschen irgendetwas dafür getan haben. Und genau davon ist derr Sabbat und der Sonntag ein Zeichen, ein Zeichen der Gnade Gottes, die wir nur geschenkt bekommen. Ein Zeichen für das, was Luther die Rechtfertigung des Menschen allein aus Gnade genannt hat.

Eins kann ich hier zum Schluss nur andeuten: Wie es denn für uns konkret aussehen kann, den Sabbat, den Sonntag zu heiligen. Was darf man, was darf man nicht? Muss man z.B. in die Kirche gehen? Im 4. Gebot steht davon nichts. Gottesdienst ist keine religiöse Pflichtübung am Sonntag. Der Theologe Walter Lüthi gibt eine sehr schöne Begründung für den Gottesdienst am Sonntag, die nichts mit Pflicht zu tun hat, aber mit dem, worum es beim 4. Gebot geht. Er sagt: „Gott möchte seinen Feiertag in Gesellschaft verbringen!“ In ihrer und meiner Gesellschaft. Und weil diese Gesellschaft auch mir gut tut, deswegen will ich singen und beten und mir besonders Zeit nehmen für Gott. Was darf man am Sonntag, was darf man nicht? Wenn wir so fragen, dann verpassen wir den Sinn dieses Gebotes: Denn dann ist er für uns nicht mehr Wohltat und Zeichen der Güte Gottes, sondern religiöse Pflicht. Das Judentum kennt nicht nur solche uns seltsam erscheinende Verbote wie mit den Sandalen am Anfang. Es gibt auch positive Regeln, was man am Sabbat tun sollte. Zwei Regeln finde ich da besonders bezeichnend: In manchen jüdischen Gruppierungen sagt man, dass Eheleute am Sabbat miteinander schlafen sollten. Und dass man am Sabbat mehr und Besseres essen soll als sonst. Auch das sicher keine Gesetze, die man auf jeden Fall so einhalten müsste. Aber diese Regeln verweisen auf den eigentlichen Sinn des Sabbat: Ein Tag, in dem wir in besonderer Weise Gottes Güte wahrnehmen und genießen und uns darüber freuen. Amen