



dasgesetzgottes.org

Anhang 5b: Wie man den Sabbat in der heutigen Zeit hält

Diese Seite ist Teil der Reihe über das 4. Gebot: Der Sabbat:

1. [Anhang 5a: Der Sabbat und der Tag für den Kirchgang, zwei verschiedene Dinge](#)
2. [Anhang 5b: Wie man den Sabbat in der heutigen Zeit hält](#) (Aktuelle Seite).
3. [Anhang 5c: Anwendung der Sabbatprinzipien im Alltag](#)
4. [Anhang 5d: Speisen am Sabbat — Praktische Anleitung](#)
5. [Anhang 5e: Transport am Sabbat](#)
6. [Anhang 5f: Technologie und Unterhaltung am Sabbat](#)
7. [Anhang 5g: Arbeit und Sabbat — Navigation realer Herausforderungen](#)

Die Entscheidung, den Sabbat zu halten

Im vorherigen Artikel haben wir festgestellt, dass das Sabbatgebot auch heute noch für Christen gilt und dass es weit mehr bedeutet, als nur einen Tag für den Kirchgang auszuwählen. Jetzt wenden wir uns der praktischen Seite zu: wie man das vierte Gebot tatsächlich hält, sobald man sich entschieden hat, es zu befolgen. Viele Leser kommen aus einem Umfeld, in dem der Sabbat nicht gehalten wird — vielleicht katholisch, orthodox, baptistisch, methodistisch, pfingstlerisch oder eine andere Konfession — und möchten den siebten Tag ehren, während sie dort bleiben, wo sie sind. Dieser Anhang ist für Sie. Er soll Ihnen helfen zu verstehen, was Gott verlangt, biblische Wahrheit von menschlicher Tradition zu trennen und Ihnen praktische Grundsätze an die Hand zu geben, um den Sabbat auf eine Weise zu halten, die treu, freudig und im modernen Leben möglich ist. Dennoch ist es entscheidend, sich daran zu erinnern, dass das vierte Gebot keine isolierte Pflicht ist, sondern **Teil des heiligen und ewigen Gesetzes Gottes**. Den Sabbat zu halten ersetzt nicht die anderen Gebote Gottes; vielmehr fließt es natürlich aus einem Leben, das Seinem ganzen Gesetz geweiht ist.

Der Kern der Sabbatheiligung: Heiligkeit und Ruhe

Sabbat und Heiligkeit

Heiligkeit bedeutet Absonderung für Gottes Gebrauch. So wie die Stiftshütte von gewöhnlicher Nutzung abgesondert war, so ist auch der Sabbat von den anderen Wochentagen abgesondert. Gott hat dieses Muster bei der Schöpfung vorgelebt, als Er am siebten Tag von Seinem Werk ruhte und ihn heiligte (Genesis 2:2-3) und damit das Vorbild für Sein Volk setzte. In [2. Mose 20:8-11](#) werden wir aufgefordert, den Sabbat zu „gedenken“ und ihn „heilig zu halten“, was zeigt, dass **Heiligkeit kein optionales Zusatzmerkmal ist, sondern das eigentliche Wesen des vierten Gebots**. In der Praxis bedeutet Heiligkeit, die Sabbatstunden so zu gestalten, dass sie auf Gott ausgerichtet sind — sich von Aktivitäten abzuwenden, die uns in alltägliche Routinen zurückziehen, und die Zeit mit Dingen zu füllen, die unser Bewusstsein für Ihn vertiefen.

Sabbat und Ruhe

Neben der Heiligkeit ist der Sabbat auch ein Ruhetag. Auf Hebräisch bedeutet שָׁבַת (shavat) „aufhören“ oder „innehalten“. Gott hörte mit Seinem Schöpfungswerk auf, nicht weil Er müde war, sondern um Seinem Volk den Rhythmus der Ruhe vorzuleben. Diese Ruhe bedeutet mehr als nur eine Pause von körperlicher Arbeit; **es geht darum, aus dem normalen Kreislauf von Arbeit und Konsum herauszutreten, um Gottes Gegenwart, Erfrischung und Ordnung zu erleben**. Es ist eine bewusste Pause, um Gott als Schöpfer und Erhalter anzuerkennen und Ihm zu vertrauen, während wir von unseren eigenen Anstrengungen ablassen. Indem Gläubige diesen Rhythmus annehmen, beginnen sie, den Sabbat nicht als Unterbrechung, sondern als wöchentliches Geschenk zu sehen — eine heilige Zeit, um unsere Prioritäten neu auszurichten und unsere Beziehung zu Dem zu erneuern, der uns geschaffen hat.

Die Einzigartigkeit des Sabbats

Der Sabbat ist einzigartig unter Gottes Geboten. Er ist in der Schöpfung selbst verwurzelt, geheiligt, bevor es eine Nation Israel gab, und konzentriert sich eher auf die Zeit als nur auf das Verhalten. Anders als andere Gebote erfordert der Sabbat eine bewusste Handlung, unsere normalen Routinen alle sieben Tage beiseitezulegen. Für diejenigen, die ihn noch nie zuvor gehalten haben, kann dies sowohl aufregend als auch überwältigend sein. Doch genau dieser Rhythmus — aus dem Gewöhnlichen herauszutreten und in Gottes verordnete Ruhe einzutreten — wird zu einem wöchentlichen Glaubenstest und einem kraftvollen Zeichen unseres Vertrauens in Seine Versorgung.

Der Sabbat als wöchentlicher Glaubenstest

Dies macht den Sabbat nicht nur zu einer wöchentlichen Feier, sondern auch zu einem **wiederkehrenden Glaubenstest**. Alle sieben Tage sind Gläubige aufgerufen, von ihrer eigenen

Arbeit und vom Druck der Welt abzulassen, um darauf zu vertrauen, dass Gott für sie sorgt. Im alten Israel bedeutete dies, am sechsten Tag doppelt so viel Manna zu sammeln und darauf zu vertrauen, dass es bis zum siebten Tag reicht (Exodus 16:22); in der heutigen Zeit bedeutet es oft, Arbeitspläne, Finanzen und Verpflichtungen so zu ordnen, dass nichts in die heiligen Stunden hineinragt. Den Sabbat auf diese Weise zu halten lehrt **Vertrauen auf Gottes Versorgung**, Mut, äußeren Druck zu widerstehen, und die Bereitschaft, in einer Kultur, die ständige Produktivität schätzt, anders zu sein. Mit der Zeit bildet dieser Rhythmus ein geistliches Rückgrat des Gehorsams — eines, das das Herz darin schult, Gott nicht nur einen Tag pro Woche, sondern jeden Tag und in jedem Lebensbereich zu vertrauen.

Wann der Sabbat beginnt und endet

Das erste und grundlegendste Element der Sabbatheiligung ist zu wissen, wann er beginnt und endet. In der Tora selbst sehen wir, dass Gott den Sabbat als einen Zeitraum von 24 Stunden von Abend zu Abend festgelegt hat, nicht von Sonnenaufgang zu Sonnenaufgang oder von Mitternacht zu Mitternacht. In 3. Mose 23:32, betreffend den Versöhnungstag (der demselben Zeitprinzip folgt), sagt Gott: „Von Abend bis Abend sollt ihr euren Sabbat feiern.“ Dieses Prinzip gilt auch für den wöchentlichen Sabbat: **Der Tag beginnt bei Sonnenuntergang am sechsten Tag (Freitag) und endet bei Sonnenuntergang am siebten Tag (Samstag)**. Auf Hebräisch wird dies ausgedrückt als מֵעֶרֶב עַד-עֶרֶב (me'erev 'ad-'erev) — „von Abend bis Abend“. Dieses Verständnis der Zeit ist grundlegend, um den Sabbat in jeder Epoche richtig zu ehren.

Historische Praxis und der hebräische Tag

Diese Abend-zu-Abend-Rechnung ist tief in der hebräischen Zeitauffassung verwurzelt. In Genesis 1 wird jeder Schöpfungstag beschrieben als „und es ward Abend und es ward Morgen“, was zeigt, dass in Gottes Kalender ein neuer Tag mit Sonnenuntergang beginnt. Deshalb zünden Juden weltweit Kerzen an und heißen den Sabbat am Freitagabend bei Sonnenuntergang willkommen, eine Tradition, die das biblische Muster widerspiegelt. Während das rabbinische Judentum später zusätzliche Bräuche entwickelte, bleibt die grundlegende biblische Grenze „Sonnenuntergang bis Sonnenuntergang“ klar und unverändert. Selbst zur Zeit Jesu sehen wir dieses Muster bestätigt; zum Beispiel beschreibt Lukas 23:54-56, wie die Frauen am Sabbat ruhten, nachdem sie vor Sonnenuntergang Gewürze vorbereitet hatten.

Praktische Anwendung heute

Für Christen, die heute den Sabbat ehren möchten, ist der einfachste Weg zu beginnen, den Sonnenuntergang am Freitag als Beginn der Sabbatruhe zu markieren. Dies kann so einfach sein wie das Stellen eines Alarms oder einer Erinnerung oder das Befolgen einer örtlichen Sonnenuntergangstabelle. Auf Hebräisch heißt Freitag יוֹם שִׁשִּׁי (yom shishi) — „der sechste Tag“ — und Samstag heißt שַׁבָּת (Shabbat) — „Sabbat“. Wenn die Sonne am yom shishi untergeht, beginnt

der Shabbat. Indem man im Voraus vorbereitet — Arbeit, Hausarbeiten oder Einkäufe vor Sonnenuntergang erledigt — schafft man einen friedlichen Übergang in die heiligen Stunden. Dieser Rhythmus hilft, Beständigkeit aufzubauen und signalisiert Familie, Freunden und sogar Arbeitgebern, dass diese Zeit für Gott abgesondert ist.

Ruhe: Vermeidung der beiden Extreme

In der Praxis fallen Christen oft in eines von zwei Extremen, wenn sie versuchen, am Sabbat „zu ruhen“. Das eine Extrem behandelt den Sabbat als völlige Untätigkeit: 24 Stunden nichts tun außer schlafen, essen und religiöses Material lesen. Obwohl dies den Wunsch widerspiegelt, das Gebot nicht zu brechen, kann es die Freude und den Beziehungsaspekt des Tages verfehlen. Das andere Extrem betrachtet den Sabbat als Freiheit von der Arbeit und Erlaubnis für selbstzentrierte Unterhaltung — Restaurants, Sport, Serienmarathons oder den Tag in einen Mini-Urlaub zu verwandeln. Auch wenn sich dies wie Ruhe anfühlen mag, kann es leicht die Heiligkeit des Tages durch Ablenkungen ersetzen.

Wahre Sabbatruhe

Die biblische Vision der Sabbatruhe liegt zwischen diesen beiden Extremen. Es bedeutet, von gewöhnlicher Arbeit abzulassen, um Zeit, Herz und Aufmerksamkeit Gott zu widmen (**Heiligkeit = für Gott abgesondert**). Dies kann Gottesdienst, Gemeinschaft mit Familie und anderen Gläubigen, Barmherzigkeitsdienste, Gebet, Studium und stille Spaziergänge in der Natur umfassen — Aktivitäten, die die Seele erfrischen, ohne sie in den normalen Trott zurückzuziehen oder sie auf weltliche Unterhaltung auszurichten. [Jesaja 58:13-14](#) gibt das Prinzip: den Fuß davon abzuwenden, an Gottes heiligem Tag das eigene Vergnügen zu tun, und **den Sabbat eine Wonne zu nennen**. Auf Hebräisch heißt das Wort für Wonne hier עֲנָג (oneg) — eine positive Freude, die in Gott verwurzelt ist. Dies ist die Art von Ruhe, die sowohl Körper als auch Geist nährt und den Herrn des Sabbats ehrt.