



dasgesetzgottes.org

Anhang 5c: Anwendung der Sabbatprinzipien im Alltag

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](#)
3. [Anhang 5c: Anwendung der Sabbatprinzipien im Alltag](#) (Aktuelle Seite).
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](#)

Von den Prinzipien zur Praxis

Im vorherigen Artikel haben wir die Grundlagen der Sabbatheiligung untersucht — seine Heiligkeit, seine Ruhe und seine Zeitbestimmung. Nun wenden wir uns der Anwendung dieser Prinzipien im realen Leben zu. Für viele Gläubige besteht die Herausforderung nicht darin, dem Sabbatgebot zuzustimmen, sondern darin, zu wissen, wie man es in einem modernen Haushalt, am Arbeitsplatz und in der Kultur umsetzt. Dieser Artikel beginnt diese Reise, indem er zwei Kerngewohnheiten hervorhebt, die das Halten des Sabbats möglich machen: Vorausplanen und Lernen, innezuhalten, bevor man handelt. Zusammen bilden diese Gewohnheiten die Brücke zwischen biblischen Prinzipien und täglicher Praxis.

Der Vorbereitungstag

Eine der besten Möglichkeiten, den Sabbat als Freude und nicht als Last zu erleben, ist es, sich im Voraus vorzubereiten. In der Schrift wird der sechste Tag als „**der Vorbereitungstag**“ bezeichnet

(Lukas 23:54), weil Gottes Volk angewiesen wurde, doppelt so viel zu sammeln und vorzubereiten, damit alles für den Sabbat bereit war (Exodus 16:22-23). Auf Hebräisch ist dieser Tag als יוֹם הַכְּנָה (yom ha'hachanah) — „der Tag der Vorbereitung“ — bekannt. Dasselbe Prinzip gilt auch heute: indem Sie sich vorher vorbereiten, befreien Sie sich und Ihren Haushalt von unnötiger Arbeit, sobald der Sabbat beginnt.

Praktische Wege zur Vorbereitung

Diese Vorbereitung kann einfach und flexibel sein und an den Rhythmus Ihres Haushalts angepasst werden. Reinigen Sie zum Beispiel das Haus — oder zumindest wichtige Räume — vor Sonnenuntergang, damit sich niemand während der heiligen Stunden zu Hausarbeit gezwungen fühlt. Erledigen Sie Wäsche, bezahlen Sie Rechnungen oder erledigen Sie Besorgungen im Voraus. Planen Sie Mahlzeiten, damit Sie nicht am Sabbat noch hektisch kochen müssen. Stellen Sie einen Behälter bereit, um schmutziges Geschirr bis nach dem Sabbat aufzubewahren, oder sorgen Sie dafür, dass die Spülmaschine leer ist, damit Geschirr eingeräumt, aber nicht gespült wird. Manche Familien entscheiden sich sogar dafür, am Sabbat Einweggeschirr zu benutzen, um Unordnung in der Küche zu vermeiden. Das Ziel ist es, in die Sabbatstunden mit so wenig unerledigter Arbeit wie möglich einzutreten und eine Atmosphäre von Frieden und Ruhe für alle im Haus zu schaffen.

Die Regel der Notwendigkeit

Eine zweite praktische Gewohnheit für das Sabbatleben ist das, was wir die **Regel der Notwendigkeit** nennen. Immer wenn Sie unsicher über eine Tätigkeit sind — insbesondere etwas außerhalb Ihrer normalen Sabbatroutine — stellen Sie sich die Frage: **„Ist es notwendig, dass ich dies heute tue, oder kann es bis nach dem Sabbat warten?“** Meistens werden Sie feststellen, dass die Aufgabe warten kann. Diese eine Frage hilft, Ihre Woche zu entschleunigen, ermutigt zur Vorbereitung vor Sonnenuntergang und bewahrt die heiligen Stunden für Ruhe, Heiligkeit und die Nähe zu Gott. Gleichzeitig ist es wichtig zu bedenken, dass manche Dinge wirklich nicht warten können — Barmherzigkeitstaten, Notfälle und dringende Bedürfnisse von Familienmitgliedern. Wenn Sie diese Regel mit Bedacht anwenden, ehren Sie das Gebot, von der Arbeit abzulassen, ohne den Sabbat zu einer Last zu machen.

Die Regel der Notwendigkeit anwenden

Die Regel der Notwendigkeit ist einfach, aber kraftvoll, weil sie in fast jeder Situation funktioniert. Stellen Sie sich vor, Sie erhalten am Sabbat einen Brief oder ein Paket: in den meisten Fällen können Sie es bis nach den heiligen Stunden ungeöffnet lassen. Oder Sie bemerken einen Gegenstand, der unter ein Möbelstück gerollt ist — sofern es keine Gefahr darstellt, kann es warten. Ein schmutziger Fleck auf dem Boden? Auch das Wischen kann meist warten. Selbst Telefonanrufe und Textnachrichten können Sie mit derselben Frage bewerten: **„Ist das heute notwendig?“** Nicht dringende Gespräche, Termine oder Besorgungen können auf eine andere Zeit verschoben werden,

wodurch Sie Ihren Geist von Alltagsbelangen befreien und sich besser auf Gott konzentrieren können.

Dieser Ansatz bedeutet nicht, echte Bedürfnisse zu ignorieren. Wenn etwas Gesundheit, Sicherheit oder das Wohlbefinden Ihres Haushalts bedroht — wie das Beseitigen einer gefährlichen Verschüttung, die Pflege eines kranken Kindes oder das Reagieren auf einen Notfall — dann ist es angemessen zu handeln. Aber indem Sie sich darin üben, innezuhalten und die Frage zu stellen, beginnen Sie, das wirklich Wesentliche von dem zu trennen, was nur Gewohnheit ist. Mit der Zeit verwandelt die Regel der Notwendigkeit den Sabbat von einer Liste von Geboten und Verboten in einen Rhythmus durchdachter Entscheidungen, die eine Atmosphäre von Ruhe und Heiligkeit schaffen.

Den Sabbat in einem gemischten Haushalt leben

Für viele Gläubige besteht eine der größten Herausforderungen nicht darin, den Sabbat zu verstehen, sondern **ihn in einem Zuhause zu halten, in dem andere es nicht tun**. Die meisten unserer Leser, die nicht aus einem sabbathaltenden Umfeld stammen, sind oft die einzige Person in ihrer Familie, die versucht, den Sabbat zu halten. In solchen Situationen ist es leicht, Spannungen, Schuldgefühle oder Frustration zu empfinden, wenn ein Ehepartner, Elternteil oder andere Erwachsene im Haus nicht dieselben Überzeugungen teilen.

Das erste Prinzip lautet, **durch Vorbild zu führen statt zu zwingen**. Der Sabbat ist ein Geschenk und ein Zeichen, kein Werkzeug. Der Versuch, einen unwilligen Ehepartner oder ein erwachsenes Kind zum Halten des Sabbats zu zwingen, kann Verbitterung hervorrufen und Ihr Zeugnis untergraben. Stattdessen sollten Sie seine Freude und seinen Frieden vorleben. Wenn Ihre Familie sieht, dass Sie während der Sabbatstunden ruhiger, glücklicher und fokussierter sind, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass sie Ihre Praxis respektieren und sich Ihnen vielleicht mit der Zeit anschließen.

Das zweite Prinzip ist **Rücksichtnahme**. Passen Sie, wo möglich, Ihre Vorbereitung so an, dass Ihr Sabbat-Halten keine zusätzlichen Belastungen für andere in Ihrem Haushalt verursacht. Planen Sie zum Beispiel Mahlzeiten so, dass Ihr Ehepartner oder andere Familienmitglieder nicht wegen des Sabbats ihre Essgewohnheiten ändern müssen. Erklären Sie freundlich, aber klar, auf welche Aktivitäten Sie persönlich verzichten, und seien Sie gleichzeitig bereit, einige ihrer Bedürfnisse zu berücksichtigen. Diese Bereitschaft, sich an Familiengewohnheiten anzupassen, ist besonders hilfreich, um Konflikte zu Beginn Ihrer Sabbatpraxis zu vermeiden.

Gleichzeitig sollten Sie darauf achten, nicht **zu flexibel oder nachgiebig** zu werden. Während es wichtig ist, den Frieden im Haus zu bewahren, kann übermäßiger Kompromiss Sie langsam vom ordnungsgemäßen Halten des Sabbats entfernen und Haushaltsmuster schaffen, die später schwer zu ändern sind. Streben Sie nach einem Gleichgewicht zwischen der Ehre von Gottes Gebot und Geduld mit Ihrer Familie.

Schließlich können Sie vielleicht nicht den Geräuschpegel, die Aktivitäten oder den Zeitplan anderer in Ihrem Haushalt kontrollieren, aber Sie können dennoch **Ihre eigene Zeit heiligen** — indem Sie Ihr Telefon ausschalten, Ihre Arbeit beiseitelegen und Ihre Haltung sanft und geduldig halten. Mit der Zeit wird der Rhythmus Ihres Lebens lauter sprechen als jedes Argument und zeigen, dass der Sabbat keine Einschränkung, sondern eine Freude ist.