



dasgesetzgottes.org

Anhang 5d: Speisen am Sabbat — Praktische Anleitung

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](#)
4. [Anhang 5d: Speisen am Sabbat — Praktische Anleitung](#) (Aktuelle Seite).
5. [Anhang 5e: Transport am Sabbat](#)
6. [Anhang 5f: Technologie und Unterhaltung am Sabbat](#)
7. [Anhang 5g: Arbeit und Sabbat — Navigation realer Herausforderungen](#)

Im vorherigen Artikel haben wir zwei leitende Gewohnheiten für das Halten des Sabbats vorgestellt — die Vorbereitung im Voraus und das Innehalten, um zu prüfen, ob etwas notwendig ist — und wir haben betrachtet, wie man den Sabbat in einem gemischten Haushalt lebt. Nun wenden wir uns einem der ersten praktischen Bereiche zu, in denen diese Prinzipien besonders wichtig sind: dem Essen.

Sobald Gläubige beschließen, den Sabbat zu halten, tauchen Fragen zu den Mahlzeiten auf. ***Soll ich kochen? Darf ich meinen Backofen oder die Mikrowelle benutzen? Wie ist es mit Essen gehen oder Essen bestellen?*** Weil Essen ein so routinierter Teil des Alltags ist, entsteht hier schnell Verwirrung. In diesem Artikel sehen wir, was die Schrift sagt, wie es die alten Israeliten verstanden hätten und wie sich diese Prinzipien in die heutige Zeit übertragen lassen.

Essen und der Sabbat: Mehr als nur das Feuer

Rabbinischer Fokus auf Feuer

Unter den Sabbatregelungen im rabbinischen Judentum ist das Verbot, Feuer anzuzünden, aus 2. Mose 35:3 eine zentrale Vorschrift. Viele orthodoxe jüdische Autoritäten untersagen auf dieser Grundlage das Entzünden oder Löschen einer Flamme, den Betrieb wärmeerzeugender Geräte oder die Nutzung elektrischer Vorrichtungen wie das Betätigen eines Lichtschalters, das Drücken eines Aufzugknopfs oder das Einschalten eines Telefons. Sie betrachten diese Tätigkeiten als Varianten des Feueranzündens und verbieten sie daher am Sabbat. Auch wenn solche Regeln zunächst den Wunsch widerspiegeln mögen, Gott zu ehren, können derart strenge Auslegungen Menschen an menschengemachte Vorschriften binden, statt sie freizusetzen, sich an Gottes Tag zu erfreuen. Genau diese Art von Lehren verurteilte Jesus scharf, als er die religiösen Führer ansprach: „Wehe euch Gesetzeslehrern! Ihr ladet den Menschen Lasten auf, die sie kaum tragen können; selbst aber rührt ihr die Lasten nicht mit einem Finger an“ (Lukas 11:46).

Das 4. Gebot: Arbeit vs. Ruhe, nicht Feuer

Demgegenüber stellen 1. Mose 2 und 2. Mose 20 den Sabbat als einen Tag dar, an dem man von der Arbeit ablässt. 1. Mose 2:2-3 zeigt Gott, der von seinem Schöpfungswerk aufhört und den siebten Tag heiligt. 2. Mose 20:8-11 gebietet Israel, des Sabbats zu gedenken und keine Arbeit zu tun. **Der Fokus liegt nicht auf den Mitteln (Feuer, Werkzeuge oder Tiere), sondern auf der Arbeit als solcher.** In der Antike erforderte das Entfachen eines Feuers beträchtliche Anstrengung: Holz sammeln, Funken schlagen, die Hitze aufrechterhalten. Mose hätte auch andere arbeitsintensive Tätigkeiten nennen können, um denselben Punkt zu verdeutlichen, doch das Feuer wurde wahrscheinlich erwähnt, weil es eine häufige Versuchung war, am siebten Tag zu arbeiten (4. Mose 15:32-36). Das Gebot betont jedoch das Aufhören der alltäglichen Arbeit, nicht das Verbot des Feuers an sich. Auf Hebräisch bedeutet שָׁבַת (shavat) „aufhören“, und dieses Verb liegt dem Namen שַׁבָּת (Shabbat) zugrunde.

Ein vernünftiger Umgang mit Essen

Aus dieser Perspektive ruft der Sabbat Gläubige heute dazu auf, **Essen im Voraus vorzubereiten und an den heiligen Stunden körperlich anstrengende Tätigkeiten zu minimieren.** Aufwendiges Kochen, Speisen von Grund auf zuzubereiten oder andere arbeitsintensive Küchenarbeiten sollten vorher erledigt werden, nicht am Sabbat. Die Nutzung moderner Geräte, die nur geringe Mühe erfordern — wie Herd, Backofen, Mikrowelle oder Mixer — ist mit dem Geist des Sabbats vereinbar, wenn damit eine einfache Mahlzeit zubereitet oder ein vorgekochtes Gericht erwärmt wird. Es geht nicht bloß um das Umlegen eines Schalters oder das Drücken einer Taste, sondern darum, die Küche nicht so zu nutzen, dass daraus gewöhnliche Werktagsarbeit am heiligen Sabbat wird, der **vor allem der Ruhe gewidmet sein sollte.**

Essen gehen am Sabbat

Ein häufiger Fehler unter modernen Sabbat-Haltern ist es, am Sabbat essen zu gehen. Auch wenn es sich wie Ruhe anfühlt — schließlich kochen Sie nicht — **verbietet das vierte Gebot ausdrücklich, andere in Ihrem Auftrag arbeiten zu lassen:** „Du sollst keine Arbeit tun, weder du noch dein Sohn oder deine Tochter, dein Knecht oder deine Magd, noch dein Vieh, noch der Fremde in deinen Toren“ (2. Mose 20:10). Wenn Sie in ein Restaurant gehen, zwingen Sie das Personal zu kochen, zu bedienen, zu reinigen und mit Geld umzugehen — sie arbeiten für Sie am Sabbat. Selbst auf Reisen oder zu besonderen Anlässen untergräbt diese Praxis den Zweck des Tages. Durch Planung im Voraus und das Mitbringen einfacher, verzehrfertiger Speisen können Sie weiterhin gut essen, ohne andere veranlassen zu müssen, in Ihren heiligen Stunden zu arbeiten.

Nutzung von Essenslieferdiensten

Dasselbe Prinzip gilt für Essenslieferdienste wie Uber Eats, DoorDash oder ähnliche Apps. Auch wenn die Bequemlichkeit verlockend sein mag — besonders wenn Sie müde sind oder reisen — erfordert das Bestellen, dass jemand in Ihrem Auftrag Lebensmittel einkauft, zubereitet, transportiert und an Ihre Tür liefert — also **Arbeit, die während der heiligen Stunden in Ihrem Auftrag verrichtet wird**. Das läuft dem Geist des Sabbats und dem Gebot, andere nicht für sich arbeiten zu lassen, direkt zuwider. Eine bessere Vorgehensweise ist, im Voraus zu planen: Nehmen Sie Proviant für die Reise mit, bereiten Sie Mahlzeiten am Vortag zu oder halten Sie haltbare Lebensmittel für Notfälle bereit. So erweisen Sie sowohl Gottes Gebot als auch der Würde derer Respekt, die sonst für Sie arbeiten müssten.