



dasgesetzgottes.org

Anhang 5g: Arbeit und Sabbat — Navigation realer Herausforderungen

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

Warum Arbeit die größte Herausforderung ist

Für die meisten Gläubigen ist Beschäftigung das größte Hindernis beim Halten des Sabbats. Essen, Fortbewegung und Technologie lassen sich mit Vorbereitung anpassen, doch berufliche Verpflichtungen treffen den Kern von Lebensunterhalt und Identität. In Altisrael war dies selten ein Problem, denn die ganze Nation hielt am Sabbat an; Geschäfte, Gerichte und Märkte waren grundsätzlich geschlossen. Gemeinschaftsweite Sabbatübertretungen waren unüblich und oft mit Zeiten nationalen Ungehorsams oder Exils verbunden (siehe Nehemia 13:15-22). Heute jedoch leben die meisten von uns in Gesellschaften, in denen der siebte Tag ein normaler Arbeitstag ist — und damit wird dieses Gebot am schwersten umzusetzen.

Von den Prinzipien zur Praxis

In dieser Reihe haben wir betont, dass das Sabbatgebot Teil von Gottes heiligem und ewigem Gesetz ist, keine isolierte Regel. Dieselben Prinzipien von Vorbereitung, Heiligkeit und Notwendigkeit gelten

auch hier, doch der Einsatz ist höher. Die Entscheidung, den Sabbat zu halten, kann Einkommen, Karrierewege oder Geschäftsmodelle beeinflussen. Dennoch stellt die Schrift die Sabbatheiligung konsequent als einen Loyalitäts- und Vertrauens-Test in Gottes Versorgung dar — **eine wöchentliche Gelegenheit zu zeigen, wo unsere letztendliche Loyalität liegt.**

Vier typische Arbeitssituationen

In diesem Artikel betrachten wir vier Hauptkategorien, in denen Sabbatkonflikte auftreten:

1. **Reguläre Anstellung** — für jemanden arbeiten, z. B. im Einzelhandel, in der Fertigung oder ähnlichen Bereichen.
2. **Selbstständigkeit** — ein eigenes Geschäft oder Heimunternehmen betreiben.
3. **Ersthelfer und Gesundheitswesen** — Polizei, Feuerwehr, Ärzte, Pflegekräfte, Betreuer und ähnliche Tätigkeiten.
4. **Militärdienst** — sowohl Wehrpflichtige als auch Berufssoldaten.

Jede Situation erfordert Unterscheidungsvermögen, Vorbereitung und Mut, doch das biblische Fundament bleibt dasselbe: „Sechs Tage sollst du arbeiten und all deine Arbeit tun; aber der siebte Tag ist der Sabbat des HERRN, deines Gottes“ (2. Mose 20:9-10).

Reguläre Anstellung

Für Gläubige in regulärer Anstellung — Einzelhandel, Produktion, Dienstleistungsgewerbe oder ähnlichen Jobs — liegt die größte Herausforderung darin, dass **Arbeitszeiten meist von anderen festgelegt werden.** In Altisrael existierte dieses Problem kaum, weil die ganze Nation den Sabbat hielt; in modernen Volkswirtschaften ist der Samstag oft ein Spitzentag. Der erste Schritt für einen Sabbat-Halter ist, **seine Überzeugungen frühzeitig mitzuteilen** und alles zu tun, um die Arbeitswoche um den Sabbat herum zu organisieren.

Wenn Sie eine neue Stelle suchen, erwähnen Sie die Sabbatheiligung im Vorstellungsgespräch und nicht im Lebenslauf. So vermeiden Sie, vorab aussortiert zu werden, und können Ihre Verpflichtung erklären sowie Ihre Flexibilität für andere Tage hervorheben. **Viele Arbeitgeber schätzen Mitarbeitende, die sonntags oder in weniger beliebten Schichten arbeiten, wenn dafür der Samstag frei ist.** Sind Sie bereits angestellt, bitten Sie respektvoll um Freistellung während der Sabbatstunden und bieten Sie an, den Plan anzupassen, Feiertage zu übernehmen oder Stunden an anderen Tagen nachzuholen.

Treten Sie Ihrem Arbeitgeber gegenüber mit **Ehrlichkeit und Demut, aber auch Entschiedenheit** auf. Der Sabbat ist keine Vorliebe, sondern ein Gebot. Klare, respektvolle Bitten werden eher berücksichtigt als vage oder zögerliche. Denken Sie daran, dass die Vorbereitung unter der Woche Ihre Verantwortung ist — schließen Sie Projekte vorher ab, hinterlassen Sie Ihren Arbeitsplatz

geordnet und sorgen Sie dafür, dass Ihre Abwesenheit am Sabbat Kolleginnen und Kollegen nicht unnötig belastet. Durch Integrität und Zuverlässigkeit stärken Sie Ihr Anliegen und zeigen, dass Sabbatheiligung — nicht behindert, sondern — eine bessere Arbeitskraft hervorbringt.

Lehnt Ihr Arbeitgeber jede Anpassung strikt ab, erwägen Sie Ihre Optionen im Gebet. Manche Sabbat-Halter haben Gehaltseinbußen in Kauf genommen, Abteilungen gewechselt oder sogar den Beruf, um Gottes Gebot zu gehorchen. So schwer solche Entscheidungen sind: Der Sabbat ist als wöchentlicher Glaubenstest angelegt — im Vertrauen, dass **Gottes Versorgung größer ist als das, was Sie durch Gehorsam verlieren.**

Selbstständigkeit

Für Selbstständige — Heimunternehmen, freie Dienste oder Ladengeschäft — sieht die Sabbatprüfung anders aus, ist aber ebenso real. Statt dass ein Arbeitgeber die Zeiten festlegt, tun Sie es selbst; das bedeutet, Sie müssen **bewusst schließen** während der heiligen Stunden. In Nehemia 13:15-22 wurden Händler getadelt, die am Sabbat verkaufen wollten. Das Prinzip gilt bis heute: Auch wenn Kunden Ihre Dienste am Wochenende erwarten, erwartet Gott von Ihnen, **den siebten Tag zu heiligen.**

Wenn Sie ein Unternehmen planen, bedenken Sie sorgfältig, wie es Ihre Fähigkeit beeinflusst, den Sabbat zu halten. Manche Branchen lassen sich leicht am siebten Tag schließen; andere leben von Wochenendumsätzen oder Fristen. **Wählen Sie ein Geschäftsfeld, das Ihnen und Ihren Mitarbeitenden ermöglicht, den Sabbat arbeitsfrei zu halten.** Verankern Sie die Sabbatschließung von Beginn an im Geschäftsplan und in der Kundenkommunikation. Durch früh gesetzte Erwartungen gewöhnen Sie Ihre Kundschaft an Ihre Grenzen.

Wenn Ihr Unternehmen bereits am Sabbat arbeitet, müssen Sie die nötigen Änderungen vornehmen, um am heiligen Tag zu schließen — auch wenn das Umsatz kostet. Die Schrift warnt: Vom Sabbatertrag zu profitieren untergräbt den Gehorsam ebenso wie die Arbeit selbst. Partnerschaften erschweren dies: Selbst wenn ein ungläubiger Partner am Sabbat den Betrieb führt, **profitieren Sie dennoch von dieser Arbeit**, und Gott akzeptiert diese Konstellation nicht. Um Gott zu ehren, sollte sich ein Sabbat-Halter aus jedem System lösen, in dem sein Einkommen von Sabbatarbeit abhängt.

So kostspielig diese Schritte sein mögen, sie sind ein starkes Zeugnis. Kundschaft und Kollegium sehen Ihre Integrität und Konsequenz. Durch die Schließung am Sabbat bezeugen Sie mit Taten, dass Ihr Vertrauen letztlich in Gottes Versorgung liegt — nicht in ständiger Produktion.

Ersthelfer und Gesundheitswesen

Weit verbreitet ist der Irrtum, dass Tätigkeiten als Ersthelfer oder im Gesundheitswesen am Sabbat automatisch zulässig seien. Diese Idee speist sich oft daraus, dass **Jesus am Sabbat heilte** (siehe

Matthäus 12:9-13; Markus 3:1-5; Lukas 13:10-17). Genaues Hinsehen zeigt jedoch: Jesus verließ am Sabbat nicht sein Haus **mit der Absicht, eine „Heilklinik“ zu betreiben**. Seine Heilungen waren spontane Barmherzigkeitstaten, kein berufliches Muster geplanter Arbeit. Es gab nie den Fall, dass **Jesus für Heilungen bezahlt wurde**. Sein Beispiel lehrt, am Sabbat Menschen in echter Not zu helfen; es hebt das vierte Gebot jedoch nicht auf und macht Gesundheits- und Notfallarbeit nicht zur dauerhaften Ausnahme.

In unserer Zeit mangelt es selten an Personen, die den Sabbat nicht halten und diese Dienste übernehmen. Krankenhäuser, Kliniken und Rettungsdienste laufen rund um die Uhr — überwiegend mit Menschen, die den Sabbat nicht beachten. Diese Fülle **nimmt einem Kind Gottes die Rechtfertigung, wissentlich eine Stelle anzunehmen, die regelmäßige Sabbatarbeit verlangt**. So edel es klingen mag: Keine Berufung — auch nicht im Dienst am Menschen — steht über Gottes Gebot, am siebten Tag zu ruhen. **Wir können nicht behaupten:** „Menschen zu dienen ist Gott wichtiger als Sein Gesetz zu halten“, wenn Gott selbst Heiligkeit und Ruhe festgelegt hat.

Das bedeutet nicht, dass ein Sabbat-Halter niemals eingreifen darf, um Leben zu retten oder Leid zu lindern. Wie Jesus lehrte: **„Am Sabbat Gutes zu tun, ist erlaubt“** (Matthäus 12:12). Tritt unerwartet ein Notfall ein — Unfall, kranker Nachbar, Krise im eigenen Haus —, dann handeln Sie zum Schutz von Leben und Gesundheit. Das unterscheidet sich jedoch deutlich davon, eine berufliche Position zu sichern, die Sie zu regelmäßiger Sabbatarbeit verpflichtet. In seltenen Fällen, in denen niemand sonst verfügbar ist, mögen Sie vorübergehend einspringen, um eine kritische Lücke zu schließen; solche Situationen sollten Ausnahme bleiben, nicht Regel — und für Dienste während dieser Stunden sollte möglichst keine Vergütung verlangt werden.

Der Leitgedanke ist, zwischen spontaner Barmherzigkeit und regelmäßiger Erwerbsarbeit zu unterscheiden. Barmherzigkeit entspricht dem Geist des Sabbats; vorgeplante, gewinnorientierte Arbeit untergräbt ihn. So weit wie möglich sollten Sabbat-Halter im Gesundheits- oder Rettungswesen Dienstpläne aushandeln, die den Sabbat respektieren, Tätigkeiten oder Schichten suchen, die das Gebot nicht verletzen, und dabei auf Gottes Versorgung vertrauen.

Militärdienst

Militärdienst stellt für Sabbat-Halter eine besondere Herausforderung dar, weil er oft **pflichtigen Dienst unter staatlicher Autorität** einschließt. Die Schrift zeigt Beispiele für Gottes Volk in dieser Spannung. Das Heer Israels marschierte etwa sieben Tage um Jericho — also ruhten sie am siebten Tag nicht (Josua 6:1-5); Nehemia berichtet von Wachen an den Stadttoren am Sabbat, um seine Heiligkeit durchzusetzen (Nehemia 13:15-22). Diese Beispiele zeigen: In Zeiten nationaler Verteidigung oder Krise können Pflichten in den Sabbat hineinreichen — sie waren jedoch Ausnahmen, gebunden an das gemeinsame Überleben, nicht an individuelle Karriereentscheidungen.

Für **Wehrpflichtige** ist das Umfeld nicht freiwillig. Man steht unter Befehl, und die Möglichkeit, den eigenen Dienstplan zu wählen, ist stark eingeschränkt. In diesem Fall sollte ein Sabbat-Halter

dennoch respektvoll Vorgesetzte um Entbindung von Sabbatdiensten bitten und erklären, dass der Sabbat eine tief verankerte Überzeugung ist. Selbst wenn dem nicht entsprochen wird, ehrt schon das Bitten Gott und kann zu unerwarteter Gunst führen. Vor allem: Bewahren Sie Demut und ein konsequentes Zeugnis.

Wer **eine Militärlaufbahn** erwägt, steht anders da. Eine Berufslaufbahn ist eine persönliche Entscheidung wie jeder andere Beruf. Eine Tätigkeit anzunehmen, von der man weiß, dass sie den Sabbat regelmäßig verletzt, ist mit dem Gebot, ihn heilig zu halten, unvereinbar. Wie in anderen Bereichen gilt: Suchen Sie Aufgaben oder Posten, die Ihre Sabbatheiligung ermöglichen. Ist dies in einem Bereich nicht möglich, prüfen Sie im Gebet einen anderen Weg — im Vertrauen, dass Gott an anderer Stelle Türen öffnet.

In Wehr- wie in Freiwilligendienst gilt: **Gott überall ehren**. Halten Sie den Sabbat nach Kräften, ohne Aufruhr zu stiften; zeigen Sie Respekt vor Autorität und leben Sie Ihre Überzeugungen still und treu. So bezeugen Sie, dass Ihre Treue zu Gottes Gesetz nicht von Bequemlichkeit abhängt, sondern in Glaubenstreue wurzelt.

Schluss: Den Sabbat als Lebensrhythmus leben

Mit diesem Artikel schließen wir unsere Reihe über den Sabbat ab. Von seinen Grundlagen in der Schöpfung bis zu seiner praktischen Ausgestaltung in Essen, Fortbewegung, Technologie und Arbeit haben wir gesehen: Das vierte Gebot ist keine isolierte Regel, sondern ein lebendiger Rhythmus, eingewebt in Gottes ewiges Gesetz. Den Sabbat zu halten bedeutet mehr, als bestimmte Aktivitäten zu vermeiden; es bedeutet, im Voraus zu planen, von gewöhnlicher Arbeit abzulassen und Zeit für Gott zu heiligen. Es bedeutet, **sein Vertrauen in Seine Versorgung zu lernen**, die Woche nach Seinen Prioritäten zu ordnen und Seine Ruhe in einer ruhelosen Welt vorzuleben.

Unabhängig von Ihren Umständen — ob angestellt, selbstständig, in der Familienfürsorge oder in einem komplexen Umfeld — bleibt der Sabbat eine wöchentliche Einladung, aus dem Produktionskreislauf herauszutreten und in die Freiheit von Gottes Gegenwart einzutreten. Wenn Sie diese Prinzipien anwenden, entdecken Sie: Der Sabbat ist keine Last, sondern eine Freude, ein Zeichen der Loyalität und eine Kraftquelle. Er schult Ihr Herz, Gott nicht nur einen Tag pro Woche zu vertrauen, sondern jeden Tag und in jedem Lebensbereich.