

Erika Holthaus, Pfarrerin im Ruhestand

9. August 2026 - 10. Sonntag nach Trinitatis - Erlöser / MGZ

Predigttext: Markus 2, 23-28

Liebe Gemeinde!

Es ist eigentlich ein so heiteres Bild: Die Jünger wandern an einem sonnigen Sabbatmorgen mit Jesus durch ein reifes Kornfeld. Und sie langen einfach zu, unbewusst, vermutlich ohne wirklich hungrig zu sein. Hier eine Ähre, dort ein paar Körner. Das kennen wir. Manchmal bei einem Spaziergang über Felder nehmen wir ein Gras in die Hand, streichen am Halm entlang oder bleiben einen Moment stehen und berühren vorsichtig eine bunte Wildblume. Wir tun es unbedacht aus lauter Freude über das, was da wächst. Einfach so, weil es schön um uns herum ist. Alles in einem fühlt sich gut an. Nichts Böses, nichts Falsches.

Und im Kontrast dazu die misstrauischen Gesichter der Pharisäer und ihre spitze Frage: Warum tun deine Jünger am Sabbat, was nicht erlaubt ist? Ihr wisst doch, am Sabbat ist jegliche Arbeit verboten, die Zahl der Gehschritte festgelegt, die Hände sollen nichts Unnötiges tun. Heiligt den Sabbat!

Doch schnell schafft Jesus Klarheit: Der Sabbat ist um des Menschen willen gemacht und nicht der Mensch um des Sabbats willen.

Recht hat Jesus, möchten wir aus vollem Herzen sagen. Einmal innehalten und sich an einem Tag in der Woche treiben lassen ohne eine Pflicht im Nacken zu spüren, vieles mit den Augen und Ohren wahrnehmen, wofür man sonst keine Mühe hat, und sich auch mal in Gedanken verloren etwas in den Mund stecken.

Liebe Gemeinde, unser Sonntag ist ein besonderer Tag – genauso wie der Sabbat für die Juden und der Freitag für die Muslime.

Gut, dass es den Sonntag gibt! Gott hat ihn für uns gemacht, am siebten Tage sollst du ruhen. Schon auf den ersten Seiten der Bibel wird erzählt, dass Gott sich ausruhte, nachdem er Ordnung in das bis dahin herrschende Chaos auf der Erde gebracht hat. Die Schöpfungsarbeit ist erledigt – und Gott macht Pause und blickt zufrieden auf sein Werk. Nach getaner Arbeit braucht es eine Pause! So kommt es schließlich zu dem Gebot: Du sollst den Feiertag heiligen. Es soll einen regelmäßig wiederkehrenden Tag der Ruhe geben – den Sabbat, den Sonntag.

Was mag der Sonntag für sie bedeuten? Berufstätige sehnen oft das Wochenende, den Sonntag herbei, ausschlafen, Zusammensein mit der Familie, Freunde treffen, schöne Ziele in der Natur ansteuern, kurz Dinge tun, die man gerne tut und für die sich unter Woche kaum Zeit findet.

Für andere ist der Sonntag zu still, sie fühlen sich einsam, alleine gelassen und sie sind froh, wenn er vorbei ist. Manche erinnern sich bestimmt noch an Sonntage, wo der Gottesdienstbesuch selbstverständlich dazugehörte, der Braten zum Mittagessen, Kaffee und Kuchen im Kreise der Familie. Die Hausfrau im

Großeinsatz. Die Zusammentreffen mit der Familie sind dabei durchaus nicht immer harmonisch.

Als Kind fand ich übrigens die Sonntage ganz schön aber irgendwie auch langweilig, die Freundinnen fehlten und die Sonntagskleidung schrecklich.

Unsere Sonntage sind durchaus gemischt gefüllt, dem einen tut er gut, ein anderer tut sich schwer.

Und wir heute im Gottesdienst wünschen vielleicht auch, dass der Sonntag ein Tag ist, an dem wir neue Kraft für unseren Alltag mit all seinen Lasten und all seinem Strubbeligem Drum Herum sammeln können.

Wie auch immer, der Sonntag, der Sabbat ist ein besonderer Tag. Als Juden und Christen sagen wir: Er ist von Gott gewollt: Du sollst den Feiertag heiligen, so das 3. Gebot. Und das haben die Pharisäer Jesu und seine Jünger mit Nachdruck gesagt. Lasst am Sabbat die Felder in Ruhe, haltet eure Hände still! Der Tag gehört Gott!

Die Jünger sind gläubige Menschen, der Ruhetag ist auch ihnen heilig Und Jesus kennt als Rabbi selbstverständlich das Sabbatgebot. Jesus und die Jünger wollten das Gebot der Feiertagsruhe nicht außer Kraft setzen, wollten nicht provozieren. Es lag ihnen fern mit ihrem Ährenraufen beim Gang über die Felder die Aufmerksamkeit auf sich ziehen und sich Freiheiten herausnehmen, die niemanden zustanden. Sie wollten sich auch nicht besser sein als die Pharisäer. Für Jesus und seine Jünger ist das 3. Gebot genauso wie für die Pharisäer ganz wichtig. An diesem Tag soll Gott allen Raum bekommen, und nichts von ihm ablenken.

Das Sabbatgebot gehört zum jüdischen Selbstverständnis, es ist ein ganz Besonderes. Das wird deutlich daran, dass es damals in der antiken Welt, soweit wir es wissen, keinen immer wiederkehrenden Ruhetag gab. Erst das Judentum hat ihn eingeführt. So machte erst im Jahre 231 n.Chr. Kaiser Konstantin für das römische Reich den Sonntag zum freien Tag, der jüdische Sabbat war die Blaupause. Und auch unser Sonntag, der im Grundgesetz als Grundrecht verankert ist als Tag der "Arbeitsruhe" und „der seelischen Erhebung“, hat im 3. Gebot seine Wurzeln.

Zurück zu unserer Geschichte: Die Pharisäer haben penibel auf das Nicht - Arbeiten geachtet, damit unter keinen Umständen dieses so besondere Gebot aufgeweicht wird. Es ist gut zu verstehen, dass sie schon auf kleinste Verstöße achten, nach dem Motto: Wehret den Anfängen. Sie haben Angst, dass das Sabbatgebot in Vergessenheit gerät. Vielleicht kann man es sich so vorstellen: Die Pharisäer sind Menschen, die niemals über eine rote Fußgängerampel gehen würden, selbst dann nicht, wenn weit und breit kein Auto zu sehen ist und es womöglich noch stürmt und regnet und man besorgt zu Hause auf sie wartet.

Und Jesus und seine Jünger brechen diese starren Regeln auf, indem sie sich ein paar Körner nehmen und essen, weil es schmeckt und sie satt macht.

Zwei Welten prallen hier aufeinander:

Jesus sagt: Der Sabbat ist für den Menschen gemacht.

Gott hat uns den Sonntag geschenkt, damit es uns besser geht. Jesus sieht so das Feiertagsgebot im Lichte des Liebensgebotes. Die Liebe zu Gott und die tätige Liebe untereinander stehen über den Regeln, die den Sabbat schützen wollen, diese gelten nur, wenn sie dem Wohl der Menschen dienen und müssen sich daran messen lassen.

Liebe Gemeinde, was heißt das für unsere Sonntage? Wie kann das 3. Gebot heute gelebt werden?

Zunächst: Gott hat uns den Sonntag geschenkt, damit es uns besser geht. Er hat ihn uns geschenkt, damit wir zu sortieren, uns auch einfach mal treiben lassen und ziellos in die Gegend gucken können. Vielleicht auch nach Gott fragen.

Wir wissen es, Menschen, die ohne Pausen ihre Tage durchgetaktet verbringen, können krank werden. Sie werden leer, funktionieren nur noch und irgendwann geht es nicht mehr. Das kann Menschen im Beruf treffen, genauso wie Mütter mit ihren Kindern oder solche, die einen Angehörigen Tag und Nacht pflegen. Manche von uns hier haben schon die Erfahrung machen müssen, es war zu viel. Wie gut hätten ihnen Auszeiten und freie Sonntage getan

Ich denke unstrittig ist aber auch, dass an einem Sonntag nicht die ganze Welt stillstehen kann. Wie gut, dass Menschen im Krankenhaus, bei der Feuerwehr, der Polizei auch am Sonntag einsatzbereit sind, dass Busse und Bahnen fahren, damit Menschen sich treffen können, wir gut die vielen kulturellen, sportlichen Angebote, und auch dass Menschen bereit sind die Sonntagsgottesdienste zu ermöglichen. Braucht jemand dringend Hilfe, dann kann ich nicht sagen: Heute ist Sonntag, ich muss mich ausruhen. Ist jemand in der ein oder anderen Weise unmittelbar bedürftig, dann ist es meine Pflicht als Christ ihm zu helfen. Auch am Sonntag. Es kann nicht sein, dass Jesu Jünger hungrig am Feldesrand stehen und sich nicht ein paar Körner in den Mund schieben dürfen. Da sind wir uns zweifelsohne einig.

Aber so klar ist es nicht, der Sonntag ist heftig umstritten. Braucht unsere Gesellschaft ihn noch als verbindlichen Ruhetag.?

Wir kennen die Diskussion um die verkaufsoffenen Sonntage, die jetzt verstärkt wieder aufkommt angesichts der schwierigen wirtschaftlichen Lage. Und dabei geht es schon lange nicht mehr darum, was und wieviel ist nötig, damit an einem allgemeinen Ruhetag die öffentliche Ordnung nicht zusammenbricht. Es geht deutlich auch um wirtschaftliche Interessen wie Produktionskapazitäten, flexiblere Arbeitszeiten und was uns direkt betrifft, am Sonntag die Geschäfte zu öffnen. Die einen fragen sich: Können wir uns den Luxus eines freien Tages überhaupt noch leisten? Sind wir so wettbewerbsfähig? Also Geschäfte auf. Die anderen: Müssen wir nicht im Gegenteil noch viel vehementer als bisher den Sonntag als allgemeinen Tag der Ruhe verteidigen?

Liebe Gemeinde, bei allen Überlegungen zum 3. Gebot muss klar sein, das Ruhegebot ist zum Wohle der Menschen von Gott so verfügt, es soll uns guttun und keine zusätzlichen Lasten bringen. Das sagt uns die biblische Geschichte in aller Deutlichkeit.

Das heißt zunächst doch: Jede und jede hat das Recht auf geregelte Pausenzeiten, weil sie lebensnotwendig sind. Der Resetknopf ist wichtig, um wieder ins Lot zu kommen und nicht nur noch einer To do Liste hinterherzulaufen, bis man zusammenbricht. Und auch unsere Gesellschaft braucht wie jeder Mensch verbindliche Auszeiten. Wie gut, wenn unsere Kirchen mit ihren sonntäglichen Gottesdiensten dazu beitragen, dass wir Ruhe finden. Schön, wenn wir zum Gottesdienst kommen können und wir auf Menschen treffen, die ähnlich wie wir Gottes Nähe an diesem Tag suchen und gerne auch einfach beim Kirchenkaffee zusammensitzen, man kennt sich und kann auch andere kennenlernen. Die Kirche hat die Aufgabe, sich für solche Ruhezeiten einzusetzen. Und mit gutem Grund sprechen die katholische und evangelische Kirche sich vehement für den Schutz des Sonntages aus und wollen verhindern, dass die gesetzliche Feiertagsruhe immer weiter durchlöchert wird und das Pause machen gewissenmaßen jeden selbst überlassen wird.

Aber es wird so sein, die Sonntagsruhe wird weniger und weniger gesellschaftliche Akzeptanz findet. Das 3. Gebot aber gilt weiter: Du sollst den Feiertag heiligen - um der Menschen willen. Vielleicht sollte sich Kirche nicht nur verzweifelt an den Sonntag klammern, ihn verteidigen ja aber gleichzeitig auch in andere Richtungen denken.

Vielleicht kann das 3. Gebot auch so gestaltet werden, dass Kirche unter der Woche Räume zur Erholung jenseits des allgemein verbindlichen Ruhetages anbietet. Angebote unter der Woche, viele davon gibt es schon bei uns. Vielleicht lässt sich ein bisschen Sonntag dabei erfahren. Im MGZ könnte der Kirchraum vielleicht einfach während der vielen Gruppentreffen geöffnet sein, wer mag kann dann dort verweilen, die Osterkerze könnte brennen und auch die Möglichkeit gegeben sein, eine Kerze zu entzünden. Ein kleines Angebot in diese Richtung ist schon, dass wir unsere Erlöserkirche für ein paar Stunden in der Woche öffnen, damit Menschen hier durchatmen, ein Gebet sprechen oder eine Kerze anzünden können.

Stellen wir es uns einmal vor: Wenn je mehr die Sonntage gesellschaftlich in Frage gestellt werden, und wenn gleichzeitig all unsere Kirchen mehr und mehr einladend offen sind und sichtbare Orte sind, wo man immer hinkommen kann und auf Menschen trifft, die es gut meinen, ansprechbar sind. Orte wo auch Gottes Gegenwart erfahrbar werden, Orte, die Wärme ausstrahlen. Lauter kleine Sonntage mitten im Alltag. Das wär es doch. Wir werden als Christen und Kirche viel Phantasie brauchen, um das Feiertagsgebot zu erfüllen.

Der Sabbat, der Sonntag ist für uns Menschen gemacht, wir brauchen ihn, behandeln wir ihn pfleglich und füllen ihn mit viel Gutem, probieren wir beherzt auch neue Wege aus, das 3. Gebot zu leben! Gott wird seinen Segen dazu geben.
Amen