

Predigt zu Markus 2, 23-28

Jens Martin Sautter (18.10.2026)

In meiner Examensvorbereitung waren die Tage klar strukturiert. Nach dem Frühstück um 8.30h wurde hebräisch und griechisch übersetzt. Dann bis zum Mittagessen gelernt. Nach der Mittagspause ging es abends weiter und abends noch eine letzte Schicht. Jeder Tag war gleich. Monatelang. Ohne diese Struktur hätte ich die Zeit nicht durchgestanden. Nur ein Tag war anders: Der Sonntag. An diesem Tag habe ich nie gearbeitet. Auch in der heißen Phase der Prüfungen. Dieser Tag war anders, und das habe ich auch gebraucht.

Nach dem Frühstück ging es in den Gottesdienst. Mittags haben wir in der WG gekocht, nachmittags gelesen, gespielt, Leute besucht. Abends haben wir im Hauskreis zusammen gegessen und um 22 Uhr war der Tag vorbei. Soziale Medien und Streaming-Plattformen gab es noch nicht. Der Sonntag war anders. Mit anderen Worten: Ich habe das getan, was sich das Grundgesetz vorstellt:

Dort heißt es (Art. 140 GG): „*Der Sonntag und die staatlich anerkannten Feiertage bleiben als Tage der Arbeitsruhe und der seelischen Erhebung gesetzlich geschützt.*“ Egal welcher Religion man angehört, und ob man den Gottesdienst besucht oder nicht, „die Sonntagsruhe dient dem gemeinsamen Schutz von Erholung, Familie und Gemeinschaft“, so wird an anderer Stelle erklärt.

Das ist nicht selbstverständlich, auch nicht in Deutschland. Im Zuge der Industrialisierung wurde im 18. Jahrhundert die 7 Tage-Woche eingeführt. Die Maschinen mussten laufen, es war nicht produktiv, den Betrieb in den Fabriken zu stoppen. Später wurde erst die Kinderarbeit am Sonntag verboten. Am Ende des 19. Jh. wurde dann die Sonntagsarbeit allgemein von Kaiser Wilhelm II untersagt. Heute gibt es jede Menge Ausnahmen. Immer wieder gibt es Vorstöße, diese alte Regelung zu lockern. Seit 20 Jahren gibt es deshalb eine Koalition zwischen Kirchen und Gewerkschaften, diese Regelung zu erhalten. Denn, so heißt es: Die Wirtschaft ist für den Menschen da und nicht der Mensch für die Wirtschaft.

Bis jetzt gilt das Gebot immer noch, und wenn man in der Stadt unterwegs ist, kann man das auch deutlich spüren. Die Geschäfte sind zu, der Verkehr ist weniger, es ist ruhiger. Das ist in anderen Ländern längst nicht der Fall. Das habe ich gemerkt, als ich in England mal an einem Sonntagmorgen vom Presslufthammer vor der Tür geweckt wurde.

Sabbat im Judentum

Du sollst den Sabbat heiligen. So heißt es in der Bibel, und wenn es ein Gebot gibt, das für das Judentum **identitätsstiftend** ist, dann ist es das Gebot der Sabbatruhe. Im Judentum ist es der Samstag. In der christlichen Kirche, die aus dem Judentum herausgewachsen ist, wurde der Sonntag zum Feiertag, der Tag der Auferstehung Jesu.

Die Heiligung des Sabbats ist eines der wichtigsten Gebote im Judentum, bis heute. Wer in Israel an einem Sabbat unterwegs ist, erlebt ein anderes Land. Das kann man mit der Sonntagsruhe bei uns kaum vergleichen.

An einem Tag der Woche soll der Mensch ruhen und keine Arbeit tun. So heißt es in der Bibel. Dafür gibt es in der Bibel zwei Begründungen: Zum einen ruhen wir, weil auch Gott am siebten Tag geruht hat. Wie sollten wir arbeiten, wenn Gott ruht? Das geht doch nicht, das ist klar. Die zweite Begründung: Das Volk Israel soll ruhen, um sich an die Befreiung aus der Sklaverei in Ägypten zu erinnern. Nicht arbeiten, nicht hetzen lassen, keinen Druck erleben, nicht produzieren müssen. Einmal in der Woche sich daran erinnern, dass die Sklaverei vorbei ist. Und das sollte auch für die Sklaven gelten, die es in Israel damals noch gab. Und für die Fremden, die im Lande wohnten. Und sogar für die Tiere, die zur Arbeit eingesetzt wurden.

Am Sabbat sollst du ruhen und nicht arbeiten. Soweit so gut. Aber was bedeutet das konkret? Darüber wurde im Judentum von Anfang an diskutiert, auch zur Zeit Jesu. In der mündlichen Tradition, die für die Auslegung der Bibel wichtig war, hatte man zur Zeit Jesu eine Liste von 39 Tätigkeiten angelegt, die verboten waren. Aber auch darüber wurde unter den Schriftgelehrten weiter diskutiert, denn es kamen immer mehr Fragen hinzu, immer mehr Situationen, die man zu Anfang nicht im Blick hatte.

Christen haben sich immer mal wieder lustig gemacht über die aus ihrer Sicht merkwürdigen Regeln. Aber der Punkt ist ja der: Diese Regeln entspringen dem Wunsch, das Gebot ernst zu nehmen und gleichzeitig im Alltag lebbar zu machen. Die meisten Christen machen sich nur wenig Gedanken, wie sie dieses Gebot überhaupt leben können.

Jesus als Rabbi

Zur Zeit Jesu gab es Gruppen, die haben eine strengere Auslegung befürwortet, und andere waren etwas liberaler. Die Pharisäer waren eher streng, aber längst nicht so streng wie z.B. die Gruppe der Essener. Jesus bleibt mit seiner Auslegung durchaus im Rahmen dessen, was auch andere Rabbis hätten sagen können.

Er sagt nicht: Das mit dem Sabbat ist doch egal, das ist alles nicht mehr wichtig. Sondern er müht sich immer wieder um Begründungen. Er argumentiert oft mit der Schrift, warum ein bestimmtes Verhalten am Sabbat in Ordnung ist oder nicht. Für ihn ist die Sabbatruhe wichtig, er wirft dieses Gebot nicht weg.

So war er sich einig mit der Jüdischen Tradition, nach der es völlig klar war, dass man das Sabbat-Gebot brechen durfte, wenn es darum ging, ein Leben zu retten. Das ist bis heute eine Grundlage dafür, dass in Israel sonntags Krankenhäuser arbeiten. Es gab sogar einen jüdischen Rabbi (2. Jh. n. Chr.), der genau wie Jesus gesagt hat: Der Sabbat ist für den Menschen da und nicht der Mensch für den Sabbat.

Das Problem für die Pharisäer ist ganz am Ende nicht, dass Jesus die Gebote bricht. Sie können ihm nicht nachweisen, dass er die Gebote nicht beachtet. Das ist nicht das Problem. Das Problem ist, dass er sich selbst zu nah an Gott heranrückt. Dass er sich selbst über den Sabbat stellt und damit sagt: Die Bindung an Jesus ist stärker als alle Ordnungen, selbst die besten Ordnungen. Die Gebote an sich sind nicht das Höchste, sondern es gibt eine Logik, die größer ist. Ein Geist, der in allem steckt. Es gibt eine Person, die höher ist.

An einer Stelle sagt Jesus: Das wichtigste und höchste Gebot ist die Liebe zu Gott und zum Nächsten wie zu dir selbst. Das ist das Kriterium für die Befolgung aller anderen Gebote, das ist der Schlüssel. Damit konnten die Rabbis damals leben. Hier kommt nun ein weiteres hinzu: Jesus selbst. Er steht über den Ordnungen. Das heißt: Wenn wir Jesus nachfolgen, werfen wir die Ordnungen nicht weg. Sondern wenn wir ihn vor Augen haben, dann werden wir das erfüllen, was die Gebote wollen. Jesus gibt nicht die Ordnungen auf – kein i-Tüpfelchen will er davon wegnehmen, sagt er einmal -, sondern er gibt einen Schlüssel zum Gebrauch mit.

Sonntagsruhe heute

Vor kurzem habe ich einen Artikel gelesen von einer jungen Frau, 24 Jahre alt. Sie ist nicht besonders religiös. Sie wurde konfirmiert, aber das ist lange her. Gelegentlich gab es Kontakt zur Kirche, aber nur sehr sporadisch. Dann geht sie für ein Jahr ins Ausland, nach England. Und sie merkt: Sie mag keine Sonntage. Damit ist sie nicht allein. In ihrer Generation gibt es viele, die von so genannten Sunday Scaries geplagt sind. Das sind die Sorgen und die innere Unruhe, die sonntags mit dem Blick auf den Montag einsetzen. Weil dann die Arbeit wieder losgeht. Hinzu kommt ein anderes Phänomen: Hangxiety – eine Mischung aus Hangover (also: Kater) und anxiety (Sorge, Unruhe). Es ist das Gefühl von Selbstzweifel, Reue und Überforderung am Morgen nach einer durchfeierten Nacht. Der Schädel dröhnt, der Magen dreht sich und man fragt sich, was

man am Abend zuvor besser hätte sein lassen sollen. Beides ist in ihrer Generation sehr verbreitet. Und nicht wenige sind mit diesen Gefühlen am Sonntag allein. Was tun an diesem Tag? Sie fängt an in die Kirche zu gehen und tut es seitdem, denn es tut ihr gut.

Wie sieht ein Sonntag bei euch aus? Einmal unabhängig davon, ob ihr von Sunday Scaries oder Hangxiety betroffen seid. Ist er wirklich so anders als andere Tage? Wird der Tag genauso von To-Do-Listen bestimmt? Oder fühlt er sich wirklich anders an.

Die amerikanische Autorin Lauren Winner wächst in einem Jüdischen Elternhaus auf. Als sie sich später taufen lässt und Christ wird, sagt sie: Das Stück Judentum, das sie am meisten vermisste, war der Sabbat.

Ich glaube, der Sonntag gibt uns eine wirkliche Chance, einen Gang raus zu nehmen. Nichts erreichen zu müssen, nichts machen zu müssen, sondern einfach nur sein zu können. Mich nicht als Sklave fühlen, der innere oder äußere Vorgaben erfüllt. Es gibt natürlich auch das andere: Für manche ist der Sonntag zu leer. Man ist alleine, man langweilt sich. Das Dach fällt einem auf den Kopf. Dann lässt uns doch zusammen überlegen, wie der Sonntag anders werden kann. Es kann damit anfangen, dass wir nach dem Gottesdienst miteinander essen, beim Essen für Spontane.

Für fromme Juden ist übrigens das Benutzen von elektrischen Geräten am Sabbat auch nicht erlaubt. Das wäre doch mal radikal: Am Sonntag Computer und Handys nicht benutzen!

Am Ende ist es aber mehr als einfach nur, dass ich mehr Zeit für mich habe. Es geht nicht nur um dich und mich, sondern es geht auch um Gott. Diesen Sonntag schenke ich Gott. Ich bin mir an diesem Tag seiner Gegenwart besonders bewusst. Und wenn man diesen Tag beginnt mit einem Gottesdienst, ist das schonmal ein guter Anfang. AMEN