



DIE BESTEN
10 FÜR
EIN
GELINGENDES
LEBEN

Thema: 4. Gebot – Gib der Seele einen Sonntag!

2. Mose 20, 8-11 - Matthias Welz

Einen Tag in der Woche als Ruhetag zu begehen, ist ein Geschenk Gottes. Dabei geht es aber nicht um ein krampfhaftes Einhalten einer «du darfst-» oder «du darfst nicht-» Liste [Röm 14,5].

1. Generell: Gott schenkt dir diesen „Anti-Stress-Tag“, deshalb GENIESS ihn!

- **Unser Schöpfer, ist einfühlsamer Gott!** Er weiss, dass jeder Mensch regelmässig Ruhe und Erholung braucht. Du brauchst deshalb beim Einhalten des Ruhetages **kein schlechtes Gewissen** haben!
- **Gott ging uns als Vorbild voraus:** Er ruhte sich am 7. Tag aus (1. Mose 2,2). Dies tat er nicht, weil er total erschöpft war - sondern wegen uns!
- **Soziale Komponente:** Auch die Sklaven, Asylanten, ja sogar die Arbeitstiere durften sich an diesem Tag ausruhen! [siehe Bibeltext: 4. Gebot]

Vertiefungsfragen:

- Was für Gedanken lösen Gottes Absichten zum 4. Gebot bei dir aus?

2. Neue Gewichtung im NT: Ohne Gottesdienst - kein wirklicher Sonntag!

- Mit der Auferstehung von Jesus, brach eine **neue Heilszeit** an.
- Deshalb machte die christliche Gemeinde von Anfang an, diesen **1. Tag der Woche** zum „**Tag der Zusammenkunft**“. Im Mittelpunkt stand Gottesdienst und die Freude über die Auferstehung [Apg 20,7; Offb 1,10]. Erst um 321 n. Chr. wurde der Sonntag auch arbeitsfrei (durch Kaiser Konstantin).

- Die Pharisäer hielten das Sabbat-Gebot für das wichtigste Gebot, **Jesus** hat es hingegen „**ent-gesetzlicht**“: Siehe Mk 2, 27; Mk 3, 1-6; Rö 14,5; Kol 2,16

Vertiefungsfragen:

- Worin liegt die neue Akzentverschiebung beim 4. Gebot im NT?

3. Segensreiche Gestaltung des Sonntags

Jesus war am Sabbat nicht untätig! Er besuchte die Synagoge, genoss Stille sowie die Gemeinschaft mit den Jüngern – und tat Gutes [Lk 6,1–12; 1 Kor 16,2].

- **Primäre Ausrichtung auf Jesus und die Gemeinde:** Manchmal gibt es im Glaubensleben ein Auf und Ab. Mancher denkt in einer Tiefphase: „Ich bin gerade in einer Krise – oder so müde vom Alltag. Ich mag nicht in den Gottesdienst gehen!“ Doch gerade die persönliche Ausrichtung auf Gott, das gepredigte Wort und die Gemeinschaft der Christen am Sonntag helfen uns, den Glauben und auch unsere körperlichen Kräfte neu zu beleben!
- **Pflege der Ehe & Familie:** Unter der Woche kann vieles oft nur zwischen Tür und Angel geregelt werden. Der Sonntag bietet Zeit, um auch das ehevertiefende Gespräch zu pflegen. Er ist oft auch der einzige Tag, wo ein zweckfreies Zusammensein in der Familie möglich ist.
- **Anderen Menschen Zeit schenken!** Gerade der Sonntag beinhaltet auch die Chance, wertvolle Kontakte zu pflegen und zu vertiefen! Darum laden wir immer wieder Gäste ein oder besuchen andere. Wie gut tut das!

In vielen Berufen wird zunehmend Sonntagsarbeit verlangt. Hier ist es hilfreich, an einem anderen Tag Ruhe einzuplanen. Auch im Zuge der Digitalisierung, verschwindet die Grenze zwischen Arbeit und Privatleben zunehmend. Da ist folgende Regel hilfreich: **Nicht ohne Not den Sonntag zum Alltag machen!**

Vertiefungsfrage:

- Was tat Jesus am Sabbat? Lies **Luk 6, 1-11** – Warum regten sich die Pharisäer darüber so auf?
- Was ist dir in der Gestaltung des Sonntags im Besonderen wichtig?