

**Liebe Hörerinnen und Hörer,
liebe Gemeinde,**

sein Freund Philipp macht ihm Sorgen. Schwächling ist er, klein und blass. Dass er in der Nacht mit seiner Arbeit anfängt, um sieben Uhr morgens schon unterrichtet, dass er unermüdlich Papiere verfasst und Briefe schreibt, ist er gewöhnt. Nun aber schläft Philipp kaum noch, ist grau im Gesicht und vergisst über der Arbeit sogar das Essen. So kann das nicht weitergehen, sonst wird er krank. Deshalb schreibt Martin Luther an seinen lieben Kollegen Philipp Melanchthon:

»Vor allen Dingen, gebt euch Mühe, Euch zu schonen und nicht euren Kopf zugrunde zu richten, wie ich es getan hab. Darum befehle ich Euch und allen Freunden unter Androhung des Bannes, Euch Gesundheitsmaßregeln für Euer Körperchen aufzuzwingen, denn ihr sollt nicht Euer eigener Mörder werden und dann tun, als hättet ihr euch im Dienste Gottes zugrunde gerichtet. Man dient Gott auch durch Müßiggang, ja, vielleicht durch nichts so sehr als damit. Darum hat er den Sabbat so besonders streng gehalten wissen wollen. Also verachtet dies nicht! Es ist Gottes Wort, das ich euch schreibe.«

Martin Luther sorgt für seinen Freund, indem er » Halt« ruft. Hör auf zu arbeiten, mach eine Pause, tu es um Gottes willen. Man dient Gott auch durch Nichtstun, durch Müßiggang.

Das ist uns gesagt mit dem Gebot: Du sollst den Feiertag heiligen. Nimm dir frei! Das ist Gottesdienst – derweil du dich erinnerst, wie Gottes Liebe unser Leben unterbricht und befreit. Wie damals in Ägypten, als das Gottesvolk Israel Sklavendienste tat, sie niedergedrückt waren von harter Arbeit an den Bauwerken des Pharaos. Da hat Gott Mose berufen, damit er den Israeliten sage: Geht fort aus Ägypten in das Land, in dem Ihr in Freiheit leben könnt. Gott ist an eurer Seite.

In Freiheit leben ist das eine. Die Last der Arbeit und die Mühe, das tägliche Brot zu verdienen, bleiben auf der anderen Seite auch im gelobten Land. Nicht arbeiten müssen gilt höchstens für Königskinder. Am freien Tag leben Gottes Kinder wie Königskinder, die nichts schaffen müssen. Einen Tag in der Woche zu leben wie im Paradies, aufrecht und frei zwischen Himmel und Erde, dazu ruft das Sonntagsgebot.

Wie uns jetzt schöne Musik zu einer kleinen Pause...

Der Sabbat, der Tag der Königskinder, ist der siebte Schöpfungstag. Als Gott die Erde werden ließ, hat er sechs Tage gearbeitet, erzählt die Schöpfungsgeschichte. Gottes Weg und Willen wird in der Entwicklung der Erde sichtbar. Gut war es nach sechs

Tagen – am siebten Tag ließ Gott es gut sein. Er ruhte sich aus. Die Menschen, Gottes Gegenüber in der Schöpfung, haben den Auftrag, die Erde zu gestalten – und das Gebot, es immer wieder gut sein zu lassen, die Hände in den Schoß zu legen.

Was hat Gott geschaffen, als er den Sabbat schuf? fragt die rabbinische Tradition. »Gelassenheit, Heiterkeit, Frieden und Ruhe«. Der Sabbat ist nicht nur dafür da, dass ich mich erhole, um morgen weiterzumachen – nein, er ist Gottes Zeit, eingerichtet zur Erinnerung: Gott meint es gut mit uns, von Anfang an. Und: am Ende wird es auch gut.

Am freien Tag ist fragen wir nach Woher und Wohin. Wem schenke ich meine Zeit? Was ist mir wichtig? Kinder klagen sie ein, die freie Zeit mit ihren Eltern, in der sie spüren, dass sie füreinander da sind. Es ist nicht leicht, zwischen Berufstätigkeit und Hausarbeit und Schulaufgaben Zeit zu finden, mit der Familie zusammensitzen. Freie Zeit am Sonntag ist ein Gebot, das der Liebe Raum schafft. Zeit, in sich zu gehen oder aus sich heraus zu gehen, Zeit für mehr als den Alltag des Lebens – Zeit für Gott.

Mach Pause, lass es dir gesagt sein, wie du Gott lieben darfst....

Manchmal vergesse ich, dass ich einen Körper habe. Erst wenn ich vom Schreibtisch aufstehe, spüre ich die kalten Füße oder den verspannten Rücken – und dass es nötig ist, Tee zu trinken und mich zu strecken. Ein freier Tag ist eine Wohltat für den Körper. Zeit, sich zu dehnen, für ein Bad oder einen Spaziergang, Zeit für Zärtlichkeit. Manchmal ist eine Pause die Zeit, in der sich der Körper meldet: So geht's nicht weiter! Ich bin eigentlich krank, du musst dich um mich kümmern.

Auch meiner Seele geht es so. Sie atmet auf, wenn sie nicht dauernd in Anspannung lebt. Planen, Sorgen, Leisten – nur nichts vergessen, damit ist sie beschäftigt. Wie wunderbar, Zeit zu haben und vergessen zu dürfen. Zeit für Träume und Gedankenreisen, Löcher in die Luft zu gucken oder hinter Schmetterlingen her. Die Seele meldet sich, wenn sie Ruhe findet – und tut manchmal weh. Dann spüre ich: ich bin traurig, müde, erschöpft - es geht nicht einfach so weiter.

»Darum befehle ich Euch und allen Freunden unter Androhung des Bannes, Euch Gesundheitsmaßregeln für Euer Körperchen aufzuzwingen« hatte Luther an seinen Freund Philipp geschrieben, der überm Arbeiten seinen Körper vergaß. Gottes Wort ist das, hatte er geschrieben. Und hatte sicher Bibelworte im Sinn wie die, die wir beim Evangelisten Markus im zweiten Kapitel lesen:

Die Jünger Jesu nehmen im Vorübergehen Ähren von den Getreidefeldern und zerreiben sie zwischen den Fingern. Weil sie arme Leute waren, Fischer und Handwerker, kann man schon annehmen, dass sie nicht nur Appetit auf einen Snack hatten, sondern wirklich Hunger. Im Alltag war das erlaubt, dass sich jemand das Nötigste nahm – aber am Sabbat? Wenn Ruhe geboten ist? Die Ruhe muss durch Regeln geschützt werden, aber natürlich wird schon damals diskutiert: was ist am Sabbat erlaubt und förderlich, und was muss

unterbleiben? Das wurde diskutiert, auch mit Jesus. Wie entscheiden wir, was zu tun ist am Sabbat? Und wer entscheidet?

Zwei Antworten gibt Jesus. Es ist zu tun, was der Liebe dient. Am Sabbat spüren Menschen, was sie brauchen, wenn sie zur Ruhe kommen, damit sie zur Ruhe kommen können. Ruhe macht offensichtlich, was uns fehlt, damit wir sagen können: es ist sehr gut, unser Leben hier auf Erden. Wie kann einer mit knurrendem Magen die heitere Gelassenheit des Schöpfers spüren? Und die herrliche Freiheit der Kinder Gottes? Der Sonntag ist für Menschen da, das leuchtet sofort ein. Weil Gott für Menschen da ist.

Zum anderen heilt Jesus am Sabbat. Er hebt die Ruhe nicht auf, er legt sie aus: Gottes Zeit in unserm Leben ist auch die, in der wir wahrnehmen, was uns fehlt. An unserem Körper, an Geist und Seele – der Sabbat ist die Zeit, sich Gottes heilender Kraft zuzuwenden. Jesus lebt die Liebe Gottes: er richtet auf, die niedergedrückt sind, er heilt, die nicht fassen können, er feiert Gottes Nähe mit Essen und Trinken, einem Fest, zu dem alle geladen sind. Gottes großer Sonntag, sein Reich auf Erden, ist da, wo Alle haben, was Seele und Körperchen brauchen.

In diese Hoffnung stimmen wir ein, in diese Liebe werden wir hineingenommen, wenn wir nichts tun, als nur den Sonntag zu feiern, es gut sein lassen.