

## Zehn Lebensprinzipien

# Leben ist mehr: Die regelmässige Wartung



Paar macht einen Spaziergang im Wald

Quelle: Envato

Vor über 3'000 Jahren diktierte Gott Mose die zehn Gebote. Trotzdem sind sie nicht Schnee von gestern, sondern hochaktuell. Jesus.ch betrachtet die zeitlosen Lebensprinzipien in einer Serie. Heute das vierte Gebot zum Sabbat oder Sonntag.

Worauf kommt es an, dass ein Auto viele Kilometer fahren kann? Klar, die Qualität des Fahrzeugs spielt eine wichtige Rolle. Aber vermutlich ebenso entscheidend ist eine gute Wartung des Autos.

## Eine Auszeit nehmen

Wartung ist nicht nur der Schlüssel zu einer optimalen Fahrzeugleistung. Auch für die optimale Leistung eines Menschen ist sie entscheidend. Und wenn schon ein Autobesitzer einen Hinweis braucht, damit er weiss, wann der nächste «Service» nötig ist, dann geht es uns ganz genauso. Zum Glück gibt uns die Bibel auch einen solchen Hinweis darauf, wie wir uns «instandhalten» können. Schauen wir mal, was da genau zum Thema Ruhetag steht:

*«Denke an den Sabbat als einen Tag, der mir allein geweiht ist! Sechs Tage sollst du deine Arbeit verrichten, aber der siebte Tag ist ein Ruhetag, der mir, dem Herrn, deinem Gott, gehört. An diesem Tag sollst du nicht arbeiten, weder du noch deine Kinder, weder dein Knecht noch deine Magd, auch nicht deine Tiere oder der Fremde, der bei dir lebt.»* ([Die Bibel, 2. Mose, Kapitel 20, Verse 8 bis 10](#))

Mit dem Sabbat schenkt Gott seinem Volk einen Ruhetag als Zeit körperlicher, emotionaler und geistlicher Erfrischung.

## **Das Leben ist mehr als Arbeit**

Bereits ganz zu Beginn der Weltgeschichte, bei der Schöpfung der Erde, führte Gott diesen Wartungsplan für die Menschheit ein. Dort heisst es, dass er im Laufe von sechs Tagen die Welt mit allem, was darauf leben sollte, erschuf und sich danach ausruhte ([1. Mose, Kapitel 2, Verse 2 bis 3](#)). Natürlich bedeutet dies nicht, dass Gott nach sechs Tagen harter Arbeit müde und erschöpft war. Vielmehr definierte er damit den Wartungsplan für uns. Er wollte klar machen, dass nach sechs Tagen Arbeit eine Pause angesagt ist. Arbeit ist eine gute Sache – aber sie ist nicht alles. Das Leben ist mehr als Arbeit.

Wirtschaftsanalytiker haben längst herausgefunden, dass Arbeitspausen, in vernünftigen Abständen eingelegt und gut genutzt, die Produktivität deutlich steigern. Statistiken belegen, dass die Konzentration nach etwa 40 Stunden Arbeit nachlässt, dass Fehler sich häufen und die Motivation in den Keller geht. Gott wusste das schon immer und hat deshalb von Anfang an eine Arbeitspause in sein System eingebaut, einen eintägigen Miniurlaub sozusagen, in dem Körper, Seele und Geist sich erholen und neue Kraft schöpfen können.

## **Die andere Seite: Anbetung**

Aber zum Sabbat gehört mehr als die Abwesenheit von Arbeit. Es gehört dazu auch die Anwesenheit von Anbetung. Während der Zeit des Alten Testaments

versammelten sich die Israeliten am Sabbat zum Gottesdienst im heiligen Zelt und später bei der Stiftshütte. Diese Gottesdiensttradition setzte sich auch in der ersten christlichen Gemeinde fort. Nach der Auferstehung Jesu wurde der Sabbat vom letzten Tag der Woche (Samstag) auf den ersten (Sonntag) gelegt. Aber die Verlegung änderte nichts am Sinn und Zweck dieses Tages. Die ersten Christen wussten noch, dass sie am Sabbat aufhören mussten zu arbeiten, weil es nun Zeit war, Gott anzubeten.

Und wie ist es heute? Der Verfasser des Hebräerbriefes sagt ganz klar, dass wir die Treffen in der Gemeinde nicht versäumen sollen ([Hebräer, Kapitel 10, Vers 25](#)). Warum hat dies bei Gott so hohe Priorität? Ich glaube, das hat er getan, weil er wusste, wie sehr wir regelmässige Korrektur, Ermutigung und Veränderung brauchen. Es ist Gold wert für uns, wenn wir uns und unser Verhalten regelmässig reflektieren und einen Ort haben, wo wir unsere Schuld bekennen und neue Vision auftanken können.

## Einfach mal geniessen

Jesus sagt uns, dass der Sabbat zum Wohl des Menschen eingerichtet wurde, und nicht der Mensch für den Sabbat ([Markus-Evangelium, Kapitel 2, Vers 27](#)). Mit anderen Worten heisst das: «Geniesse deinen Ruhetag! Dafür ist er schliesslich da. Hör auf zu arbeiten, sei dankbar für alles, was Gott dir anvertraut hat und dann... genieße es einfach!»

Der perfekte Sabbat kann vor diesem Hintergrund für jede Person etwas ganz anderes bedeuten. Vielleicht machen Sie gerne einen Spaziergang oder eine Velotour, spielen mit Freunden zusammen, machen ein Picknick, gehen in die Sauna oder tun etwas anderes von den tausend Dingen, die man tun kann. Was auch immer Sie tun – es ist wunderbar zu wissen, dass Sie als Teil von Gottes Familie die Freiheit dazu haben.

Gott verlangt so wenig von uns und gibt im Gegenzug so viel! Warum sollten Sie ihn am Sabbat nicht ehren, indem Sie die Arbeit ruhen lassen, sich auf seine Anbetung konzentrieren und Dinge tun, die Ihnen körperlich, emotional und geistlich guttun?

Was könnte dies konkret für Ihre Sonntagsplanung bedeuten? Warum passen Sie Ihren Lebensstil nicht seinem göttlichen Plan an?

Zum Thema:

[Dossier: Lebensprinzipien](#)

[Zehn Lebensprinzipien: Auch in der Wut auf die Worte achten](#)

[Zehn Lebensprinzipien: Worauf zeigt der Kompass Ihres Lebens?](#)

[Zehn Lebensprinzipien: Gott lässt sich nicht in einen Rahmen pressen](#)

Datum: 02.02.2023

Autor: Florian Wüthrich

Quelle: Jesus.ch

Tags