

# Praktische Sabbathheiligung

von Kris Lenart

[www.shabbat-shalom.de](http://www.shabbat-shalom.de)

## I. Wann ist Sabbatbeginn?

1. Mose 1,5,8 Der Tag beginnt mit Sonnenuntergang, d.h. mit der dunklen Tageszeit.  
Neh. 13,19 So haben es die Israeliten auch verstanden

## II. Welche Vorbereitung auf den Sabbat?

2. Mose 20,8-11 Gedenke – Plane deine Woche, damit du den Sabbat genießen kannst  
2. Mose 16,23 Backen und Kochen sollte am Freitag geschehen.  
Luk. 23,56 Daher wird der Freitag Rüsttag genannt: Vorbereitung auf den Sabbat

## III. Wie sollen wir den Sabbat durchführen?

2. Mose 20,8-11 Am Sabbat ist Ruhe – die Hektik der Woche kann und soll am Sabbat ein Ende haben. Das erfordert Vorbereitung  
Jes. 58,13 Wir dürfen von unseren Alltagsgeschäften und -sorgen ohne schlechtes Gewissen Abstand nehmen und können uns anderen Dingen zuwenden, die über diese hektische Zeit hinaus von Bedeutung sind. Er soll von Freude erfüllt sein: Wir dürfen und sollen den Sabbat schön gestalten, er ist ein Familientag.  
Neh. 13,15-18 Wir sollen nicht kaufen und verkaufen – die Geschäfte unterbrechen, Abstand  
Jer. 17,21-22 Wir sollen keine Last tragen (Mühe, Arbeit)  
Luk. 4,16 Am Sabbat gemeinsame Anbetung Gottes im Gottesdienst  
Luk. 14,1-6 Jesus heilte am Sabbat – Gutes Tun und Leid lindern ist in seinem Sinne  
Matth. 12,12 Wir sollen Gutes tun am Sabbat

## IV: Welche Verantwortung haben wir zum Sabbat?

Der Sabbat ist der heilige Tag – Gott hat ihn als etwas Besonderes ausgesondert und zu einem sakralen Zweck Gebrauch bestimmt.

Es ist auffällig: außer allgemeinen Hinweisen gibt es keine spezifischen Angaben. Erst das Spätjudentum machte den Sabbat zum Tummelplatz der Rechtsgelehrten. Dagegen lehnte sich Jesus auf und führte den Menschen zurück in seine Verantwortung vor Gott.

*Grundsatz: Gottesdienstbesuch, gemeinsame Anbetung  
Zeit mit Gott: Gebet, Beschäftigung mit dem Wort Gottes, christl. Gemeinschaft  
Tätigkeiten der Liebe  
Tag der Familie, Gemeinschaft  
Alltagsarbeiten auf das Nötigste beschränken*