Gottesdienst am: 18.10.2026
Text: Markus 2, 23-28
Thema: Freude am Sonntag
Predigerin: Brigitte Hartmann-Dürr

Liebe Gemeinde hier in Hessental,
Sonntag – ein schönes Wort, da steckt die Sonne drin. Was ist der Sonntag, der Feiertag für uns? In die Kirche gehen? ausschlafen? der Familie einen schönen Tag bieten mit gutem Essen und so? endlich mal nix tun? Besuche machen? Ausschlafen ? das machen, wozu es in der Woche nicht gereicht hat?
Braucht man überhaupt den einen Sonntag, oder könnte man den auch abschaffen – Hauptsache jeder hat 2 freie Tage? Es gibt immer wieder Diskussionen um mehr verkaufs-freie Sonntage, durchgehende Industriearbeit, damit sich die Produktion noch besser lohnt.
Auch zur Zeit Jesu wurde über den Feiertag gestritten. Damals ging es um den Sabbat, also den jüdischen Feiertag, der Samstags gefeiert wurde. Und genau davon erzählt unser Predigttext.
Wir hören den Predigttext aus dem **Markus**evangelium, **Kapitel 2** die **Verse 23–28**.
23 An einem Sabbat ging Jesus mit seinen Jüngern durch die Getreidefelder. Unterwegs rissen die Jünger Ähren ab und assen die Körner. 24 Da begannen einige Pharisäer zu schimpfen: «Sieh dir das an! Es ist doch nicht erlaubt, am Sabbat Getreide zu ernten.» 25 Aber Jesus antwortete ihnen: «Habt ihr denn nie gelesen, was David und seine Männer getan haben? 26 Als sie hungrig waren, gingen sie in das Haus Gottes - Abjathar war damals Hoherpriester - und aßen die Opferbrote, die nur die Priester essen durften. 27 Der Sabbat wurde doch für den Menschen geschaffen und nicht der Mensch für den Sabbat. 28 Deshalb hat der Menschensohn auch das Recht zu entscheiden, was am Sabbat erlaubt ist und was nicht.»
Jesus ist mit seinen Jüngern in Galiläa, das ist im Norden Israels, unterwegs, predigt und heilt Menschen. Auf dem Weg durch die Felder bekommen die Jünger Hunger. Also reißen sie unterwegs ein paar Ähren ab, zerreiben die Körner in den Händen und essen sie.
Daraufhin regen sich die Pharisäer auf: „**Das darf man am Sabbat nicht!“**
Grundsätzlich durfte man von einem fremden Feld ein paar Ähren abreißen, um die Körner zu essen (5.Mo. 23,26). Das war kein Diebstahl. Aber am Sabbat soll man nicht **arbeiten.** Nach ganz strenger Auslegung zählte auch das Abzupfen von Ähren dazu – man könnte es ja als Ernten verstehen.
Für uns klingt das erst einmal kleinlich. Aber so einfach ist es nicht. Denn der Sabbat war für Israel etwas Kostbares. Ein Geschenk Gottes. Ein Tag der Ruhe. Ein Tag zum Aufatmen. Ein Tag, an dem nicht die Arbeit bestimmt, sondern Gott.
Der Sabbat unterschied Israel von allen Völkern in der Antike. Sechs Tage Arbeit, ein Tag Ruhe – das gab es nur in Israel. In allen anderen Völkern wurde 7 Tage gearbeitet.
Der Sinn der Sabbatruhe liegt in der Bibel nicht nur in der Erholung von der Arbeit. Sondern darin, Gott ähnlich zu sein. Weil Gott am siebten Tag geruht hat, darf auch der Mensch ruhen. Es ist ein königliches, ein göttliches Vorrecht, ruhen zu dürfen. Es ist eine Erinnerung an das Paradies und daran, dass der Mensch als Ebenbild Gottes geschaffen wurde. Am Sabbat zu ruhen, den Sabbat zu heiligen, das nimmt uns mit hinein in die heilige Nähe mit Gott.

Wir Christen feiern den Sonntag, weil Jesus an diesem Tag vom Tod auferstanden ist. Was also zum Sabbat gesagt wird, gilt auch für den Sonntag bei uns.
Für eine fromme jüdische Familie ist der Sabbat der Höhepunkt der Woche. Man bereitet sich auf diesen Tag vor, indem man genügend einkauft, sodass man am Sabbat keine Besorgungen erledigen muss. Man kocht vor und stellt das Essen auf den Herd, sodass man als Familie den Sabbat frei von jeder Arbeit genießen kann. Als man noch mithilfe von Holzfeuer das Essen kochte, wurde das Feuer am Vortag so eingerichtet, dass es die ganze Nacht brannte und man am Folgetag nur noch frisches Holz nachlegen musste.
Der Sabbat selbst beginnt am Freitagabend nach Sonnenuntergang. Man besucht die Synagoge, hört auf das Wort Gottes, um seinen Willen zu erfahren.
Den Sabbat zu heiligen ist mehr als eine fromme Tradition unter anderen Traditionen. Der Sabbat ist der Pulsschlag des jüdischen Glaubens, seit Tausenden von Jahren. Und deshalb können es die Pharisäer und Schriftgelehrten kaum fassen, wie Jesus und seine Jünger mit dem Sabbat umgehen. Ist ihnen denn der Sabbat überhaupt nicht heilig? Haben sie vergessen, dass der Sabbat dazu dient, das Geschenk der Ruhe zu feiern? Waren die Jünger zu faul und zu gedankenlos, sich am Vortag mit Nahrung einzudecken? Sind sie so verfressen, dass sie nicht einmal um des Sabbats willen warten können, bis sie etwas zu essen bekommen? Von einem ungelehrten Landstreicher würde man nichts anderes erwarten. Aber diese sind Schüler eines Rabbis, der für sich in Anspruch nimmt, den Willen Gottes zu lehren. Müsste er sie nicht zur Ordnung rufen?
In den Augen der Pharisäer und Schriftgelehrten verachten Jesus und seine Jünger das Herzstück ihres Glaubens. Deshalb rufen sie empört: „Was erlaubst du deinen Jüngern? Siehst du nicht, dass du damit die Grundlagen unseres Glaubens infrage stellst? Ist dir Gottes Wille nicht heilig?“

II. Stille deinen Hunger

Jesus reagiert mit einem Verweis auf einen anderen Teil der Heiligen Schrift. Schon David, der große König, war der Ansicht: Seinen Hunger zu stillen, ist immer erlaubt. Als David mit seinen Männern nichts zu essen hatte, bediente er sich an den Schaubroten im Tempel, die eigentlich nur die Priester essen durften.
Das Ausraufen der Ähren am Sabbat ist damit für Jesus kein Ernten, sondern Essen. Und Essen ist kein Übertreten der Sabbatruhe, sondern ein menschliches Grundbedürfnis. So ähnlich haben es auch andere Rabbiner vor und nach Jesus ausgelegt. Damit könnte Jesus die Diskussion beenden.
Doch Jesus führt weiter aus: Der Sabbat dient dem Menschen, nicht der Mensch dient dem Sabbat. Gottes heilige Ordnungen dienen dem Leben. Wer seinen Hunger stillt, der sündigt nicht. Jesus verändert damit die Frage. Es geht nun nicht mehr darum: Was ist erlaubt und was ist verboten? Sondern Jesus fragt: Was dient dem Leben? Was schadet ihm? Jesus stellt den Menschen in die Mitte. Nicht nur der Sabbat, alle Gebote sind für den Menschen da, zum Schutz seiner Würde und für ein gutes Leben.

III. Finde Ruhe bei Jesus

Mit dem Sonntag ist uns ein Tag der Ruhe geschenkt, für **alle.** Klar, es gibt einige Menschen, die auch am Sonntag arbeiten: Pflegepersonal, Ärzte, Polizei, Feuerwehr, Gastronomie, Piloten, Schaffner, Pfarrer… Sie müssen am Sonntag arbeiten, aber auch Ihnen steht immer wieder ein freier Sonntag zu. Es sind Menschen, die zum Schutz von Menschen tätig werden und Leben und Begegnung ermöglichen.

Aber es ist schon die Frage, wie viele geöffnete Läden wir brauchen. Jeder hat einen Kühlschrank und keiner muss am Sonntag hungern. Fabriken müssen nicht durchlaufen, um immer mehr Profit zu scheffeln. Mein Vater war Landwirt. Er hat am Sonntag kein Heu gemacht, es sei denn, eine Regenperiode hat alles zerstört, dann wurde eine Ausnahme gemacht. Wer sonntags arbeitet, weiß wie schwierig es ist, einen Termin für Familienfeste zu finden. Der Sonntag ist ein Tag, wo fast jeder die Möglichkeit hat, Gottesdienste zu besuchen und in aller Ruhe zusammenzukommen. Es ist ein Tag, an dem die Familie zusammen sein kann. Und wenn sie einen Stadtbummel machen, herrscht eine ruhige Athmosphäre in der Stadt. Alles läuft geruhsamer ab. Das ist wohltuend!
Deshalb lohnt es sich, für den Sonntag zu kämpfen, dafür zu sorgen, dass er nicht immer weiter ausgehöhlt wird.
Doch das ist nicht alles. Jesus sagt: »Der Menschensohn ist ein Herr auch über den Sabbat.« Jesus spricht immer wieder von sich als dem Menschensohn. Das ist einer der Titel aus dem Propheten Daniel, die für den Messias verwendet werden (Dan 7,13). So, wie David als Gesalbter Gottes entscheiden konnte, dass das Essen der Schaubrote erlaubt ist, so bestimmt Jesus, was am Sabbat erlaubt ist.
In der Parallelstelle im Matthäusevangelium sagt Jesus zu der Menge direkt davor: »Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid, denn ich will euch erquicken. Nehmt auf euch mein Joch und lernt von mir, denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seele« (Mt 11,28 f.).
Das soll unser **Programm für den Sonntag sein**: **Zeit zu nehmen für Gott, für Jesus, damit er unsere Seele erquickt und ruhig macht.**
Jesus nimmt für sich in Anspruch: Die wahre Sabbatruhe, den Frieden für die Seele – das ist in meiner Nähe zu finden. Wer mir folgt, der erlebt den wahren Sabbat des Herzens. Er wird nicht nur frei von der Mühe der Arbeit, sondern frei von der Last der Schuld, frei von den Schatten der Vergangenheit. Jesus erdrückt die Menschen nicht mit Hunderten von Einzelbestimmungen, was sie tun und was sie lassen müssen, sondern er übertritt die Sabbatgesetze, um Menschen zu helfen. Er heilt am Sabbat z.B. die verkrüppelte Hand eines Mannes.
Die Pharisäer und Schriftgelehrten versuchten, Gott zu gefallen, indem sie streng die Sabbatruhe einhielten und alle Gebote und Gesetze, die damit verbunden waren. Die Angst, etwas falsch zu machen wurde größer als die Freude am Sabbat selbst. Die Pharisäer und Schriftgelehrten standen damals in der Gefahr, die wahre Schönheit des Sabbats aus dem Blick zu verlieren.
Wir haben eine **große Freiheit den Sonntag zu leben**. Nehmen wir das Geschenk des Sonntags an? Wie gestalten wir diesen Tag, damit Gott uns begegnen kann, damit wir seine Ruhe und seinen Frieden empfangen können? Damit wir Zeit haben für Begegnungen mit anderen Menschen? Damit wir Gott und seine Schönheit genießen können? Damit wir achtsam miteinander umgehen können?
Wir stehen heute vielleicht in der Gefahr, am Sonntag alles mitzunehmen, was geboten ist. Auch das Nichtstun kann in Stress ausarten. Und vielleicht ist für uns heute die entscheidende Frage: Was hilft mir wirklich, zur Ruhe zu kommen und die Schönheit des Sonntags zu entdecken? Jesus lädt uns ein, bei ihm bewusst zur Ruhe zu kommen. Das gilt für jeden Tag, aber ganz bewusst am Sonn- und Feiertag. Vielleicht müssen wir in unserer unruhigen Zeit die Ruhe des Sabbats, des Sonntags ganz neu entdecken. Nicht als Zwang. Sondern als Geschenk. Amen.

Geruhsame und erfüllende Sonntage wünscht Brigitte Hartmann-Dürr