

Therapie für die gestresste Gesellschaft

«Sechs Tage sollst Du arbeiten; am siebenten Tage sollst Du ruhen»: Das dritte der Zehn Gebote sagt viel über das Verhältnis des Schöpfers zu den Menschen aus, es hat aber auch eine bedeutende soziale Komponente. Und es ist im Grundsatz sehr modern und gerade heute aktuell, wenn auch in einem anderen gesellschaftlichen Zusammenhang.

Esther Simon

Die Zehn Gebote sind eine einzige Erfolgsgeschichte. Sie sind auch nach Jahrtausenden noch ein universeller Leitfaden für ein gelingendes Leben und, in stillschweigender Übereinkunft der Menschen, ein absolut geltender Massstab für richtiges und falsches Verhalten. Es erstaunt deshalb nicht, dass die Zehn Gebote Verankerung in allen rechtsstaatlichen Verfassungen fanden und die Menschenrechte prägten.

Wann ist der siebente Tag?

Dieses dritte der Zehn Gebote leitet sich aus der Schöpfungsgeschichte im Alten Testament ab. Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn, denn an ihm ruhte Gott von seinem Werk, das er gemacht hatte. Den Menschen gebot er: Gedenke des Sabbatages, dass du ihn heiligst. Mit diesem dritten Gebot allerdings – gedenket des Sabbats und heiligt ihn – hat heute so mancher seine liebe Mühe. Sechs Tage arbeiten und am siebenten Tag ruhen? Und: Wann überhaupt ist der siebente Tag? Unsere jüdischen Mit-

bürgerinnen und Mitbürger feiern den Sabbat bis in unsere Zeit und zwar seit Jahrtausenden jeweils am Samstag. Der Sabbat ist ein heiliger Tag mit dem Besuch der Synagoge, dem Familienfest und dem Studium der Tora, des ersten Teils des Tanach, der hebräischen Bibel. Sabbat kommt vom hebräischen Wort «ruhen» oder «aufhören». Der Freitag in einem jüdischen Haushalt ist immer von grosser Hektik geprägt. Es soll ja für den Sabbatbeginn bei Sonnenuntergang und für die nachfolgenden Stunden alles perfekt vorbereitet werden. Denn am Sabbat ist den Juden, wie ihnen im Alten Testament geboten wird, jegliche Arbeit untersagt. Das heisst, sie dürfen an diesem Tag keine neue Situation schaffen, die vorher nicht existierte, also kein Licht (Feuer) anmachen, nicht den Liftknopf drücken, nicht schreiben und natürlich nicht am Steuer eines Autos sitzen. Insbesondere die orthodoxen Juden folgen diesem Arbeitsverbot am Sabbat bis heute mit unerbittlicher Strenge und unbedingtem Gehorsam. Soll sich einer getrauen, an

einem Sabbat am Jerusalemer Stadtviertel Mea Shearim, in dem ausschliesslich ultra-orthodoxe Juden wohnen, auch nur vorbeizufahren. Man erntet mehr als zornige Blicke! Nur Lebensgefahr verdrängt den Sabbat.

Sonntag «verdrängt» Samstag

Den Sabbat feierten die Urchristen ebenfalls am Samstag, am siebenten Tag, nachdem der Sonntag als erster Wochentag durch die Auferstehung des Herrn eine besondere Bedeutung erhalten hatte. An einem ersten Tag der Woche, an einem Sonntag, fanden die Frauen das Grab Jesu leer vor. Die russische Sprache braucht übrigens für Sonntag und Auferstehung das gleiche Wort! Im Jahr 321, also vor 1700 Jahren, verschob der römische Kaiser Konstantin den Feiertag vom Samstag auf den Sonntag. Um die Frage zu beantworten, welcher Tag denn der siebente sei: Seit 1978 gilt auf Beschluss der UNO der Montag allgemein verbindlich und international als erster Wochentag. Der Sonntag also ist der siebente Tag und nicht mehr der Samstag. Dabei gilt der Sonntag als öffentlicher Ruhetag und steht deshalb zu Recht unter einem besonderen gesetzlichen Schutz. Demnach sind Arbeiten, Betätigungen und Veranstaltungen, die durch Lärm oder auf andere Weise die Ruhe ernstlich stören, verboten – mit Ausnahme der vom Kanton bewilligten Sonntagsverkäufe. Ausnahmen sind auch hier alle lebensnotwendigen Verrichtungen. Das Gesetz erlaubt Sonntagsarbeit nur unter gewissen, strengen Bedingungen. Auf die Übertretung des Sabbatgebotes stand im Alten Testament übrigens die Todesstrafe.

An den Schöpfer denken

Als Gott nach sechs Tagen Arbeit am siebenten Tag ruhte, war er nicht etwa erschöpft. Die Ruhe, die Gott sich selber und seinen Geschöpfen gebot, ist eine Ruhe anderer Art. «Und meine Gesetze sollt ihr halten und danach tun und meine Sabbate sollt ihr heiligen, dass sie ein Zeichen seien zwischen mir und euch, damit ihr wisst, dass ich, der Herr, euer

SECHS TAGE SOLLST DU ARBEITEN

«Betriebe im Gesundheitswesen sind sogenannte 24/7-Betriebe: Rund um die Uhr sind Mitarbeitende für ihre Kundinnen und Kunden da. Grundsätzlich gilt aber auch in diesen Branchen in der Regel eine Fünf-Tage- beziehungsweise 42-Stunden-Woche. Sonn- und Feiertage geniessen (noch) Ausnahmekarakter, sodass die Arbeit an diesen Tagen nicht nur mit einem Ersatzruhetag, sondern auch mit Lohnzulagen entschädigt wird. Allerdings kennt das Arbeitsrecht für das Gesundheitswesen eine Sonderregelung: Unter bestimmten Bedingungen dürfen sieben Tage am Stück gearbeitet werden, danach müssen aber drei freie Tage folgen. Für die Arbeitgeber empfiehlt es sich, von dieser Sonderregelung nur sehr zurückhaltend Gebrauch zu machen und gerade in den herausfordernden



Bild: zVg
Stefan Wohnlich ist Organisationsberater, Seelsorger und Dekan. Er leitete mehrere Jahre das Wohn- und Pflegezentrum Neuhaus in Wängi.

Pflegeberufen auf regelmässige Ruhepausen zu achten. Erfolg basiert bekanntlich auf Kreativität, auf dem Setzen der richtigen Akzente, auf Motivation und Qualität. All dem liegt aber nicht Vollgas zugrunde, sondern der richtige Rhythmus. Und dieser entsteht durch die Pausen.»

«Sechs Tage sollst Du arbeiten; am siebenten Tage sollst Du ruhen.»

2. Mose 34,21

Bild: AdobeStock / Jenny Sturm

Gebot und Freiheit zugleich: Am Sonntag lassen sich die Hände ganz ohne schlechtes Gewissen in den Schoss legen. So, wie es auch Gott am siebenten Tag tat.

Gott bin.» Nicht nur, aber besonders am Ruhetag sollen die Menschen an ihren Schöpfer denken und ihn loben, und sie sollen Gemeinschaft mit anderen Menschen pflegen und ihnen helfen. Jesus selbst hat am Sabbat geheilt. In Markus 2,23 bis 28, sagt Christus: «Der Sabbat ist um des Menschen willen gemacht und nicht der Mensch um des Sabbats willen.» Der Mensch soll am Ruhetag innehalten, sich zurückziehen vom lärmigen Alltag, zur Besinnung kommen, auf die Woche zurückblicken, Kraft schöpfen, dankbar sein. Wenn es dem Einzelnen gut geht, dann geht es auch Anderen gut. So gesehen hat das dritte Gebot auch eine bedeutende soziale Komponente – besonders in der heutigen Zeit. Das Ruhegebot ist eine Therapie für die gestresste Gesellschaft, eine Anleitung zu einem guten Leben. Wer ist dieser Gott, der mich versorgt, der mir in Krankheit, Sorgen und Not beisteht? Diese Fragestellungen und die Suche nach Antworten haben bestimmt noch keinem geschadet. Dieses Ruhegebot könnte schliesslich auch so interpretiert werden, dass wir keine Gegensätze zu Gott, sondern ihm ähnlich sind. Wir müssen nicht immer arbeiten, wir dürfen ganz ohne schlechtes Gewissen die Hände in den Schoss legen und von unserem Tun ausruhen. In dieser Ähnlichkeit mit Gott liegt die unantastbare Würde des Menschen. Für

die Juden hat die Begründung des Sabbatgebotes noch eine andere wichtige Bedeutung. Am Sabbat sollen auch nicht der Sohn, der Knecht, die Magd und die Tiere arbeiten. «Denn Du sollst daran denken, dass auch Du Knecht in Ägypten warst und der Herr, dein Gott, dich von dort herausgeführt hat mit mächtiger Hand und ausgestrecktem Arm.» Der Ruhetag könnte in dem Sinne eine gute Gelegenheit sein, um grundsätzlich über Freiheit nachzudenken. Freiheit, beziehungsweise deren Einschränkung, war ja besonders in den ersten Monaten des Corona-Lockdowns ein beliebtes Schlagwort.

«Heute ist alles weit weg»

Über die Sabbatgebote und -verbote könne man sich vielleicht wundern, sagte der inzwischen verstorbene Berliner Rabbiner Jakob Teichman einst der NZZ: «Aber sie ersparen einem auch Vieles. Sehen Sie sich einen guten Schweizer Christen an: Er packt am Sonntag Frau und Kinder ins Auto. Dass sie den Gottesdienst verpassen, darüber will ich nicht einmal reden. Aber sie kommen am Abend todmüde zurück. Sie haben sich noch viel mehr Mühe als am Werktag gemacht. Der Jude kann sagen: Heute ist alles weit weg von mir. Ein orthodoxer Jude wird am Sabbat keinen Brief öffnen. Wie viel Ärger mag er sich damit ersparen.»



BIBEL IM BRENNPUNKT

Wie spricht Gott heute konkret in Lebenssituationen hinein? Welche Bedeutung steckt hinter biblischen Aufrufen und wie können wir sie in der heutigen Zeit allenfalls neu interpretieren? Im Jahresschwerpunkt des Kirchenboten wird monatlich auf einer Doppelseite ein biblischer Aufruf unter die Lupe genommen. Neben dem interpretativen Teil im Haupttext wird das Thema von einer Fachperson aus der Gesellschaft praxisnah beleuchtet. Die Themenliste und alle im Kirchenboten abgedruckten Beiträge sind online abrufbar unter: www.kirchenbote-tg.ch