

„Ruhe finden“
Predigt zu Markus 2,23-28
20. Sonntag nach Trinitatis
Weihezeit, 18.10.2026

Gnade sei mit euch und Friede von Gott, unserem Vater, und dem Herrn Jesus Christus. Amen

Liebe Gemeinde,

der Sonntag – für die einen eine willkommene Auszeit, für andere ein Tag wie jeder andere. Manche freuen sich auf Ruhe, auf gemeinsame Stunden mit der Familie oder einen Spaziergang in der Natur. Andere nutzen den Tag, um liegengebliebene Aufgaben zu erledigen. Und wieder andere erleben, dass selbst der Sonntag kaum noch Raum lässt zum Durchatmen, weil Termine, Verpflichtungen und Erwartungen den Tag bestimmen.

Und doch gibt es Menschen, die sich bewusst auf den Weg machen, um den Sonntag mit einem Gottesdienst zu beginnen – so wie Sie heute. Sie nehmen sich Zeit, um innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und sich auf das zu besinnen, was im Leben wirklich trägt.

Das wirft eine Frage auf, die gerade in unserer hektischen und oft rastlosen Zeit von großer Bedeutung ist: **Brauchen wir einen Tag, an dem wir einmal**

nicht funktionieren müssen? Einen Tag, der uns daran erinnert, dass unser Wert nicht von unserer Leistung abhängt, dass wir nicht immer erreichbar sein müssen und dass unser Leben mehr ist als Arbeit, Pflichten und das Streben, allem gerecht zu werden?

Diese Frage ist keineswegs neu. Schon zur Zeit Jesu wurde darüber heftig gestritten. Im Mittelpunkt stand damals der Sabbat: der heilige Ruhetag, an dem die Menschen sich fragten, was erlaubt war und wo die Grenzen lagen.

Mitten in diese Auseinandersetzung hinein spricht Jesus ein Wort, das seine Zeitgenossen aufhorchen ließ. Ein Wort, das vertraute Vorstellungen infrage stellt und uns auch heute noch zum Nachdenken bringt: Was bedeutet der Ruhetag eigentlich? Wozu ist er uns geschenkt?

Hören wir den heutigen Predigttext aus dem Markusevangelium, Kapitel 2, die Verse 23 bis 28

23 Und es begab sich, dass er am Sabbat durch die Kornfelder ging, und seine Jünger fingen an, während sie gingen, Ähren auszuraufen. 24 Und die Pharisäer sprachen zu ihm: Sieh doch! Warum tun deine Jünger am Sabbat, was nicht erlaubt ist? 25 Und er sprach zu ihnen: Habt ihr nie gelesen, was David tat, da er Mangel hatte und ihn hungerte, ihn und die bei ihm waren: 26 wie er ging in das Haus Gottes zur Zeit des Hohenpriesters Abjatar und aß die Schaubrote, die

niemand essen darf als die Priester, und gab sie auch denen, die bei ihm waren? 27 Und er sprach zu ihnen: Der Sabbat ist um des Menschen willen gemacht und nicht der Mensch um des Sabbats willen. 28 So ist der Menschensohn Herr auch über den Sabbat.

Liebe Gemeinde,

Jesus ist mit seinen Jüngern unterwegs. Sie gehen durch die Felder. Die Jünger bekommen Hunger. Also reißen sie ein paar Ähren ab, zerreiben die Körner zwischen ihren Händen und essen sie. Da regen sich die Pharisäer auf: »Das darf man am Sabbat nicht!«

Grundsätzlich war es in der damaligen Zeit erlaubt, von einem fremden Feld ein paar Ähren abzureißen und die Körner zu essen. Das war kein Diebstahl (Dtn 23,26). Aber am Sabbat sollte man nicht arbeiten. Und nach einer besonders strengen Auslegung konnte selbst das Abzupfen von Ähren als Arbeit gelten – schließlich erinnerte es an das Ernten.

Für uns klingt das zunächst 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 das Leben bestimmt, sondern Gott.

Der Sabbat unterschied Israel von den anderen Völkern der Antike. Sechs Tage Arbeit, ein Tag Ruhe – das war etwas Besonderes, ja geradezu Einzigartiges.

Die Sabbatruhe bedeutet mehr als Erholung von der Arbeit: Sie ist ein göttliches Vorrecht und erinnert daran, dass der Mensch als Ebenbild Gottes geschaffen wurde. Den Sabbat zu heiligen, heißt, an Gottes Heiligkeit teilzuhaben.

Bis heute bereiten sich fromme jüdische Familien bewusst auf den Sabbat vor, der am Freitagabend beginnt. Sie erledigen ihre Arbeiten im Voraus, um diesen Tag gemeinsam mit Gebet, Gottes Wort und Gemeinschaft zu verbringen.

Der Sabbat ist weit mehr als eine Tradition – er ist das Herz des jüdischen Glaubens und prägt seit Jahrtausenden das Leben Israels.

Und deshalb können die Pharisäer und Schriftgelehrten kaum fassen, wie hemdsärmelig Jesus und seine Jünger mit dem Sabbat umgehen. Ist ihnen der Sabbat denn gar nicht heilig? Haben sie vergessen, dass der Sabbat dazu da ist, das Geschenk der Ruhe zu feiern? Waren die Jünger zu faul oder 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 Landstreicher würde man vielleicht nichts anderes erwarten. Aber diese Männer sind Schüler eines Rabbis, der für sich in Anspruch nimmt, den Willen Gottes zu lehren. Müsste er sie dann nicht zur Ordnung rufen?

Für die Pharisäer und Schriftgelehrten ist das Verhalten Jesu und seiner Jünger ein regelrechter Skandal. In ihren Augen missachten sie damit einen zentralen Grundpfeiler ihres Glaubens. Empört wenden sie sich an Jesus und fragen ihn: „Was erlaubst du dir eigentlich? Wie kannst du zulassen, dass deine Jünger so handeln?“

Unwillkürlich kommt mir dabei der legendäre Wutausbruch des damaligen Bayern-Trainers Giovanni Trapattoni in den Sinn. Wer kennt nicht seinen berühmten Satz: „Was erlauben Strunz?!“ Ein Ausdruck purer Empörung darüber, dass sich jemand offenbar etwas herausnimmt, das aus Sicht des Trainers völlig inakzeptabel ist.

Eine ganz ähnliche Empörung begegnet uns in dieser biblischen Geschichte. Auch die Pharisäer und Schriftgelehrten sind überzeugt: So geht das nicht! Was Jesus und seine Jünger tun, überschreitet für sie eine klare Grenze.

Jesus antwortet, indem er an eine andere Stelle der Heiligen Schrift erinnert. Schon David, der große Vorläufer des Messias, machte deutlich, dass die Not des Menschen nicht hinter religiösen Vorschriften zurückstehen darf. Als David und seine Begleiter hungrig waren und nichts zu essen hatten, nahm er von den Schaubroten im Tempel – obwohl diese eigentlich den Priestern vorbehalten waren.

Jesus versteht das Ausraufen der Ähren am Sabbat nicht als Erntearbeit, sondern als das, was es in diesem Moment ist: die einfache Aufnahme von Nahrung.

Denn Essen ist kein Verstoß gegen die Sabbatruhe. Es ist ein menschliches Grundbedürfnis. Und Gottes Gebote sind nicht dazu da, den Menschen in seiner Not einzuengen, sondern sollen dem Leben dienen.

Damit könnte Jesus die Diskussion eigentlich beenden.

Doch Jesus geht noch weiter. Er sagt: Der Sabbat ist um des Menschen willen gemacht und nicht der Mensch um des Sabbats willen.

Gottes heilige Ordnungen dienen dem Leben. Wer seinen Hunger stillt, der sündigt nicht.

Jesus verändert damit die ganze Fragestellung. Es geht nicht mehr zuerst 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 Gottes sind für den Menschen da. Sie sollen seine Würde schützen und seinem Leben dienen.

Doch damit ist noch nicht alles gesagt. Jesus fügt hinzu: »So ist der Menschensohn ein Herr auch über den Sabbat.«

Jesus spricht immer wieder bewusst von sich selbst als dem Menschensohn. Das ist einer der Titel aus dem Buch des Propheten Daniel, die für den Messias verwendet werden (Dan 7,13).

In der Parallelstelle im Matthäusevangelium sagt Jesus unmittelbar zuvor zu den Menschen: »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.).

Jesus nimmt für sich in Anspruch:

Die wahre Sabbatruhe, der Frieden für die Seele – sie sind 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 auch frei von der Last der Schuld, frei von den Schatten der Vergangenheit.

Jesus erdrückt die Menschen nicht mit Hunderten von Einzelbestimmungen darüber, was sie tun und was sie lassen müssen.

Das Markusevangelium erzählt wenig später, wie Jesus am Sabbat einen Mann mit einer verkrüppelten Hand heilt. Für die Pharisäer und Schriftgelehrten ist das eine Provokation. Statt sich mit dem Geheilten zu freuen, empören sie sich darüber, dass Jesus die Sabbatruhe

verletzt, obwohl kein akuter Notfall vorliegt. Sie halten sich streng an die Sabbatgebote und wollen dadurch Gott gefallen.

Doch dabei übersehen sie das Wesentliche: Jesus handelt aus Liebe zu diesem Menschen. Er sieht seine Not und möchte ihm helfen. Jesus macht deutlich: Gott gefallen wir nicht allein dadurch, dass wir Gebote genau einhalten, sondern vor allem dadurch, dass wir menschlich miteinander umgehen – heilsam, liebevoll und rücksichtsvoll.

Menschlich in dem Sinne, dass ich mich mitfreue, wenn jemand, der hungrig war, wieder satt wird. Dass ich mithelfe, damit jemand, der krank war, wieder gesund wird – gerade am Sabbat.

Gott die Ehre zu geben, das heißt bei Jesus: zu lernen, was dem Nächsten dient. Was sein Leben leichter macht und ihn aufrichtet. Was lahme Hände wieder mit anpacken lässt. Was Verzagten hilft, mit neuem Mut und festem Schritt ins Leben zu gehen.

Die Pharisäer und Schriftgelehrten standen damals in der Gefahr, die eigentliche Schönheit des Sabbats aus dem Blick zu verlieren. Auch das Nichtstun kann zum Stress werden. Dann nämlich, wenn der Sabbat selbst zum Götzen wird und die Angst, etwas falsch zu machen, größer ist als die Freude am Sabbat.

Und vielleicht ist das auch für uns heute die entscheidende Frage: Was hilft mir wirklich, zur Ruhe zu kommen und die Schönheit des Sonntags neu zu entdecken?

Der Sonntag erinnert uns daran, dass wir nicht alles selbst in der Hand haben müssen. Dass die Welt sich auch ohne unser ununterbrochenes Zutun weiterdreht. Und dass wir unser Leben letztlich nicht uns selbst verdanken, sondern Gott.

Jesus lädt uns ein, bei ihm zur Ruhe zu kommen. Das dürfen wir an jedem Tag tun, aber besonders bewusst an Sonn- und Feiertagen. Wir dürfen uns Zeit nehmen für Gottes Wort, für das Gebet und für die Gemeinschaft mit anderen Menschen.

Wir dürfen loslassen, was uns belastet. Wir dürfen genießen, was Gott uns schenkt. Und wir dürfen darauf vertrauen, dass seine Liebe unser Denken und Handeln verändert – nicht nur für einen Augenblick, sondern Woche für Woche.

Dann wird der Sonntag zu mehr als einem freien Tag. Er wird zu einer Erinnerung daran, dass wir in Gottes Hand geborgen sind. Dass wir nicht von unserer Leistung leben müssen. Und dass Gottes Nähe uns eine Ruhe schenkt, die tiefer reicht als jede Erholung.

So können wir dem neuen Tag und der kommenden Woche mit neuer Zuversicht begegnen. Nicht getrieben

von der Angst, etwas falsch zu machen, sondern getragen von der Hoffnung, dass Gott uns auch morgen begleitet.

Und vielleicht entdecken wir dann immer wieder neu, wie gut es tut, einfach da zu sein: vor Gott, bei unseren Mitmenschen und bei uns selbst.

Amen

Und der Friede Gottes, der höher ist als alle Vernunft, bewahre eure Herzen und Sinne in Christus Jesus.

Amen