20. Sonntag nach Trinitatis

18. Oktober 2026

Große Kreuzgemeinde Hermannsburg

Regeln und Ruhetag

Es begab sich, dass Jesus am Sabbat durch die Kornfelder ging, und seine Jünger fingen an, während sie gingen, Ähren auszuraufen. Und die Pharisäer sprachen zu ihm: Sieh doch! Warum tun deine Jünger am Sabbat, was nicht erlaubt ist? 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: 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? Und er sprach zu ihnen: Der Sabbat ist um des Menschen willen gemacht und nicht der Mensch um des Sabbats willen. So ist der Menschensohn Herr auch über den Sabbat. (Markus 2,23-28)

Liebe Gemeinde,
„Können Sie nicht lesen?! Einfahrt freihalten. Tag und Nacht. Zuwiderhandelnde werden kostenpflichtig abgeschleppt." – „Ich bitte um Verzeihung, aber ich muss hier kurz halten, um meine Mutter vom Arzt abzuholen." – „Nein, das geht nicht. Ich muss jederzeit, ich betone *jederzeit*, raus- und reinfahren können. Keine Ausnahmen. Auch nicht für Sie!"

Eine erschreckend realistische Beschreibung einer normalen Alltagsszene. „Einfahrt freihalten!" Das Schild hat sicherlich seine Berechtigung. Eine Einfahrt dauerhaft zu blockieren ist nicht nur unhöflich, es sorgt auch für Ärger. Und wenn es tatsächlich mal schnell gehen muss, hängt an der Einhaltung dieser Regel möglicherweise ein wichtiger Termin, ein Arbeitsplatz oder sogar ein Menschenleben. „Einfahrt freihalten!" Aber „jederzeit" und „ohne Ausnahme"? Was passiert, wenn die Regel wichtiger wird als der Mensch, der in diesem Moment Hilfe und Unterstützung braucht?

Jesus ist mit seinen Jüngern unterwegs. Und sie haben Hunger. Richtig Hunger. Wie es der Zufall will, führt sie ihr Weg gerade durch ein Kornfeld. Der erste Jünger traut sich: er lässt seine Hand durch die Ähren streifen und ruft dabei einige Körner heraus, um sie sich in den Mund zu stecken. Die anderen Jünger machen es ihm nach. Eigentlich kein Problem. Gastfreundschaft wird hier großgeschrieben, kein Fremder soll hungern müssen. Aber am Sabbat ist das anders. Da sagt das Gesetz ganz klar: Ähren ausraufen ist nicht erlaubt. Das zählt als Arbeit. Und arbeiten am Ruhetag des Herrn – das geht gar nicht. Die Pharisäer sind aufgebracht, als sie die Jünger von Jesus bei ihrem Streifzug erwischen.

Hier geht es um die grundsätzliche Einhaltung von Ordnungen: Was darf man? Was darf man nicht? Was ist richtig und was ist falsch? Eigentlich haben die Pharisäer Recht. Ähren pflücken gilt als Arbeit und sollte an den sechs Arbeitstagen in der Woche erledigt werden. Jesus und seine Jünger hätten sich besser organisieren müssen. Der Ruhetag ist nicht nur irgendein Tag, er ist ein Geschenk Gottes, mit dem man nicht leichtfertig umgehen sollte.

Wie sieht es eigentlich mit unserer Einhaltung des Ruhetags aus? Wann haben wir uns in den letzten Wochen mal Zeit genommen, am Sonntag bewusst runterzufahren? Wirklich einen Ruhetag einzulegen, an dem sich unser Kopf von den schnellen Bildern auf dem Fernseher und dem Smartphone erholen kann? Bewusst einen Sonntagsspaziergang machen, um mal raus und an die frische Luft zu kommen? Sich ein gutes Buch oder einen Zeitungsartikel zur Hand zu nehmen, die man schon lange gelesen haben wollte? Auch wenn diese Fragen in dem Predigttext nicht im Zentrum stehen, müssen wir sie uns wohl immer mal wieder stellen. Was nehme ich mir heute Nachmittag vor, damit aus diesem Sonntag heute ein Ruhetag für mich wird?

Nun sind die Pharisäer hier aber so auf die Einhaltung des Ruhetages bedacht, dass sie das Wohl der Menschen darüber vergessen. Hunger scheint egal zu sein, wenn die Regel in diesem Moment keine Nahrungsaufnahme gestattet. Deshalb stellt Jesus hier eines klar: „Der Sabbat ist um des Menschen willen gemacht und nicht der Mensch um des Sabbats willen." Ordnungen und Regeln sind ja schön und gut – ohne sie würde unser Leben im Chaos versinken. Doch alles mit Maß und Ziel. Das Ziel sind die Menschen, für die der Ruhetag, geschaffen wurde. Sie sollen die Zeit haben, ihre Grundbedürfnisse zu stillen – Hunger, Durst, Geborgenheit. Und sie sollen Zeit haben, Gottes Wort in ihrem Leben wirken zu lassen – durch den Gottesdienst am Vormittag, in einem wohlwollenden Gespräch mit dem Nachbarn.

Jesus bezeichnet sich selbst als den „Herrn über den Sabbat". An ihm orientiert sich, was am Ruhetag gut und angemessen ist, und was nicht. Und so nehme ich das Beispiel vom Anfang noch einmal wortwörtlich: „Einfahrt freihalten. Tag und Nacht. Zuwiderhandelnde werden kostenpflichtig abgeschleppt." Das ist nicht nur eine Ordnung, die wir anderen vorhalten und damit Autos und andere Hindernisse aus dem Weg schaffen wollen. Es ist vor allem eine Ordnung, die Jesus uns vorhält. Wir sollen unsere Einfahrt, unser Herz und unsere Gedanken für ihn freihalten. Tag und Nacht. Denn es ist nicht auszuschließen, dass es uns etwas kosten wird, wenn wir Jesus dauerhaft aus dem Weg gehen und seine Worte ignorieren.

Jesus will uns mit seinen Worten keine Kette an unsere Füße schnallen. Im Gegenteil: Er schenkt uns die Freiheit, auf uns selbst und unsere Bedürfnisse Acht zu geben. Er gibt uns eine Orientierung, wo er mit uns hin will. Er stellt den Menschen ins Zentrum, nicht die Einhaltung der Regel. Was wäre das für eine Welt, in der wir Gesetze und Ordnungen wieder menschenfreundlich auslegen? Wenn ein Sohn seine Mutter vom Arzt abholen kann, ohne Anfeindungen. Wenn ältere Menschen an der Kasse im Supermarkt in Ruhe ihr Geld sortieren können, ohne dass sie Schlange hinter ihnen ungeduldig wird. Wenn Kinder und Jugendliche mit ihren Sorgen und Ängsten wirklich gesehen werden und die Hilfe bekommen, die sie brauchen.

Ruhe und Frieden ziehen sich vom Ruhetag in unseren Alltag. Jesus zieht mit seiner menschenfreundlichen Haltung in unsere Einfahrt ein. Und weil er „Einfahrt freihalten" wörtlich nimmt, haben auch wir die Freiheit, menschenfreundlich zu sein. Was für ein schöner Gedanke, um damit in unseren Ruhetag zu gehen und seine Menschenfreundlichkeit am eigenen Leib zu spüren.

Amen

(Pastoralreferentin Claudia Matzke)