

**Sonntag im Kirchenjahr:**

**20. So nach Trinitatis**

**Datum:**

**18.10.2026**

**Predigttext:**

**Mk 2,23–28**

**Thema:**

**Abseits der Regel**

**Autor:**

**Wilfried Röcker**

---

*Herzlich willkommen zu diesem kleinen gottesdienst von radio m durch den Euch heute Anja Kieser und Wilfried Röcker begleiten.*

*Regeln braucht es, allgemeingültige und auch welche, die ich mir selbst mache. Doch es lauert auch eine Gefahr im Regelwerk.*

*Wir feiern diesen Gottesdienst im Vertrauen auf Gott: den Vater, den Sohn und den Heiligen Geist. Amen*

**Wochenspruch**

<https://www.die-bibel.de/bibel/LU17/MIC.6>

Micha 6,8

*Es ist dir gesagt, Mensch, was gut ist und was der HERR von dir fordert: nichts als Gottes Wort halten und Liebe üben und demütig sein vor deinem Gott.*

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

---

*Das spricht uns der Wochenspruch zu und wir beten mit Worten aus Psalm 119:*

**Psalmgebet**

<https://www.die-bibel.de/bibel/LU17/PSA.119>

Ps 119,1–8.17–18

*<sup>1</sup>Wohl denen, die ohne Tadel leben,  
die im Gesetz des Herrn wandeln!*

*<sup>2</sup>Wohl denen, die sich an seine Zeugnisse halten,  
die ihn von ganzem Herzen suchen,*

*<sup>3</sup>die auf seinen Wegen wandeln  
und kein Unrecht tun.*

*<sup>4</sup>Du hast geboten, fleißig zu halten  
deine Befehle.*

*<sup>5</sup>O dass mein Leben deine Gebote  
mit ganzem Ernst hielte.  
<sup>6</sup>Wenn ich schaue allein auf deine Gebote,  
so werde ich nicht zuschanden.  
<sup>7</sup>Ich danke dir mit aufrichtigem Herzen,  
dass du mich lehrst die Ordnungen deiner Gerechtigkeit.  
<sup>8</sup>Deine Gebote will ich halten;  
verlass mich nimmermehr!  
<sup>17</sup>Tu wohl deinem Knecht, dass ich lebe  
und dein Wort halte.  
<sup>18</sup>Öffne mir die Augen, dass ich sehe  
die Wunder an deinem Gesetz.*

Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

---

*Regeln sind gut. Das Leben braucht Grenzen und Maßstäbe, die Orientierung geben. Doch gehen Regeln über alles? Wir hören aus dem Markusevangelium, was Jesus meint.*

### Predigttext

<https://www.die-bibel.de/bibel/BB/MRK.2>

Mk 2,23–28

*<sup>23</sup>An einem Sabbat ging Jesus durch die Felder.  
Unterwegs rissen seine Jünger Ähren von den Halmen.  
<sup>24</sup>Da sagten die Pharisäer zu ihm:  
»Sieh doch, was deine Jünger tun!  
Das ist am Sabbat verboten.«  
<sup>25</sup>Er antwortete:  
»Habt ihr denn nicht gelesen, was David getan hat?  
Er und seine Männer waren in einer Notlage  
und hatten Hunger.  
<sup>26</sup>Der Hohepriester war damals Abjatar. –  
Da ging David in das Haus Gottes  
und aß die Schaubrote, obwohl es verboten war.  
Nur die Priester durften davon essen.  
Aber er gab sogar seinen Männern von den Broten.«  
<sup>27</sup>Jesus sagte zu den Pharisäern:*

*»Gott hat den Sabbat für den Menschen gemacht,  
nicht den Menschen für den Sabbat.  
28Also kann der Menschensohn bestimmen,  
was am Sabbat erlaubt ist.«*

BasisBibel, © 2021 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart

---

*Hört nun hierzu einen Impuls von Wilfried Röcker:*

## Impuls

Es ist Sabbat, oder Schabbat, wie man auf Hebräisch sagt.  
Die Menschen feiern die Vollendung der Schöpfung. „Am siebten Tag“, wird im ersten Schöpfungsbericht erzählt, „vollendete Gott sein Werk.“ An diesem Tag ruhte Gott aus von all seiner Arbeit, die er getan hatte, segnete den siebten Tag und erklärte ihn zu einem Heiligen Tag.

Der Schabbat ist ein zentrales Element jüdischen Glaubens und Lebens. Er ist Teil der zehn Gebote. Im dritten Gebot heißt es: „Du sollst an den Schabbat denken! Er soll ein heiliger Tag sein! Sechs Tage in der Woche darfst du jede Arbeit tun. Aber der siebte Tag ist ein Ruhetag. Er gehört dem HERRN, deinem Gott. An diesem Tag darfst du keine Arbeit tun: weder du selbst noch dein Sohn oder deine Tochter, dein Sklave oder deine Sklavin, auch nicht dein Vieh oder der Fremde in deiner Stadt. Denn in sechs Tagen hat der HERR den Himmel, die Erde und das Meer gemacht – mit allem, was dort lebt. Aber am siebten Tag ruhte er. Deswegen hat der HERR den Ruhetag gesegnet und ihn zu einem heiligen Tag gemacht.“

Der Schabbat ist eine heilige Unterbrechung des Alltags. Ein verordneter Stopp, der den Menschen erdet. Der siebte Tag ist gleichzeitig der erste Tag, den die Menschheit erlebt. Der Mensch startet also ins Leben mit dem Staunen über die Schöpfung. Der Ruhetag gilt als Zeit, sich dem Geschenk des Lebens bewusst zu werden: Nicht Deine Arbeit definiert Dich. Das, was Du kannst oder leistest macht Dich aus. Was Dich ausmacht, wer Du bist, erfährst Du im Schabbat: Du bist von Gott gewollt, geliebt und Teil des großen Ganzen. Du und die ganze Schöpfung sind wunderbar gemacht. „Und Gott sah an, alles, was er gemacht hatte und siehe, es war sehr gut!“

Und so wurde der siebte Tag zum Zentrum des Lebens und Betens, um das sich das jüdische Leben drehte. Vor allem nach der Zerstörung des Tempels und der Zerstreuung des jüdischen Volkes verband es alle miteinander. Egal wo sie lebten. Sie feierten diesen heiligen Tag. Man trifft sich zum Gebet, zunächst am Abend in der Familie und mit Freunden und dann am nächsten Tag in der Synagoge. Man trifft sich, um sich zu vergewissern: Wir sind Gottes geliebte Geschöpfe, wir sind frei. Wir tragen diese Würde in uns. Nichts und niemand kann sie uns nehmen, sie ist gottgegeben!

Ich erkläre diese Freude und dieses Glück über den Schabbat so ausführlich, damit wir verstehen, worum es in unserem Bibeltext geht. Es geht um einen schätzenswerten Kern jüdischen Glaubens. Niemand soll diesen Kern ins Wanken bringen. Darum beschäftigte sich die jüdische Auslegungstradition intensiv mit der Frage: Was heißt „ruhen“? Was bedeutet: du sollst keine Arbeit tun? Wann ist etwas, das man tut „Arbeit“? Welches Handeln gehört zu den ersten sechs Tagen einer Woche und welches zum siebten?

Man beschäftigte sich damit, um den Schabbat zu schützen. Und so baute man mit vielen Regeln einen sicheren Zaun um den Schabbat. Damit er ein Heiliger Tag bleibt. Ernten und Dreschen – das war klar, zählte zu einer Tätigkeit, die man sechs Tage lang tun konnte. Nicht aber am siebten. Genauso erklärte es ein Synagogenvorsteher seiner Gemeinde, als Jesus „die gekrümmte Frau“ am Schabbat heilte. „Es gibt sechs Tage, die zum Arbeiten da sind. Also kommt an einem dieser Tage, um euch heilen zu lassen – und nicht am Schabbat!“

Unser Bibelabschnitt nimmt uns hinein in einen Schabbat, den Jesus mit seinen Jüngern erlebt. Sie sind unterwegs. Sonntagsspaziergang würden wir heute vielleicht sagen. Freude an der Schöpfung. Sie streifen durch die Felder und die Jünger nutzen die Gelegenheit und ernten Ähren an einem reifen Feld. Das Abendessen ist gesichert.

Doch ist das richtig? Ist der Schabbat nicht zu wertvoll, als dass man ihn mit alltäglichem Tagesgeschäft füllt? Ist das nicht der Anfang vom Ende? Verlieren wir damit nicht den Ruhetag und machen auch aus dem siebten Tag einen Arbeitstag?

Wir diskutieren doch auch heute: Soll man am Sonntag zum Bäcker gehen und frische Brötchen einkaufen oder kann man am Sonntag nicht auch auf Brötchen verzichten und auch dem Bäcker und den Verkäufer:innen ebenso Zeit gönnen, um den Sonntag zu heiligen? Welche Arbeiten müssen unbedingt sein, welche nicht?

Jesus sagt:

Mit den vielen Regeln zum Schabbat, die als Zaun den Schabbat schützen sollen, dreht sich etwas um. Plötzlich ist der Mensch dazu da, um Regeln einzuhalten, die sich auf den Schabbat beziehen. Dabei ist doch der Schabbat dazu da, den Menschen zu beschenken, ihn zu erden, mit der Schöpfung und mit Gott zu verbinden. Ein heiliger Tag, der uns frei machen will, nicht knechten. Für Jesus ist klar: Die Not verrückt Gebote, verrückt die Zäune, die wir um etwas Heiliges herumgebaut haben. Grundbedürfnisse nach Nahrung, Gesundheit und Schutz stehen darüber.

Interessant ist, mit welcher Autorität er seine Entscheidung unterstreicht: Gott hat den Schabbat für den Menschen gemacht, nicht den Menschen für den Schabbat. Also kann der Menschensohn bestimmen, was am Schabbat erlaubt ist.

Jesus steht also innen. Er rüttelt nicht von außen am Zaun. Er gehört selbst zum zentralen Teil geistlichen Lebens. Und darum darf er auch bestimmen, was am Schabbat erlaubt ist. Er will nicht den Schabbat auflösen. Sondern dafür sorgen, dass der Schabbat dem Menschen dient.

Doch wann wird eine gute Glaubenspraxis zur Regel, die nur bedient wird? Wann wird eine gute Gewohnheit leblos? Für mich stand lange fest: Sonntag bedeutet in den Gottesdienst zu gehen. In meine Gemeinde. Sonst ist kein echter Sonntag. Eine eiserne Regel, die ich schon als Kind gelernt habe. Als Jugendlerner haben mir meine Eltern erklärt: Samstags lange aufbleiben ist OK, aber sonntagmorgens aufstehen und in den Gottesdienst gehen ist Ehrensache. Als Gemeindepastor hatte ich dann ja nicht wirklich die Wahl. Sonntags hatte ich Dienst! Und wenn ich mal keinen Dienst hatte? Ging ich da zum Gottesdienst?

Manchmal – je nachdem wo oder mit wem man sich getroffen hat. Als Gottesdienstprofi habe ich in einem Gottesdienst aber oft die Vergleichsbrille auf: wie machen die anderen das, was hat mich davon angesprochen, was eher gestört, was könnte ich auch mal ausprobieren? Aber das ist ja nicht das, worum es geht: Um „worship“, wie es im englischen heißt. Um gemeinsam zu feiern, Gott zu loben, sich für ihn zu öffnen und füllen zu lassen. Die Stille zu suchen, das Gebet und Teil einer Gemeinschaft zu werden, in der man andere stützt und selbst getragen wird.

Dann kam Corona. Der Lockdown hat bei mir diese gute Glaubenspraxis ziemlich erschüttert. Ich habe den Heiligen Tag anders gestaltet. Von zuhause aus habe ich plötzlich einen Gottesdienst verfolgt – im Deutschlandfunk, im ZDF oder einem Livestream einer EmK-Gemeinde oder ich habe einen *kleinen gottesdienst* von radio m gehört. Es gab ein gemütliches Frühstück in der Familie, ich war draußen in der Natur. Alleine unterwegs. Habe mich zurückgezogen oder mich in kleinen Tischrunden mit anderen zusammengefunden.

Es entstand eine Praxis, die meinen Alltag ebenso heilsam unterbrach. Eine Form, die mein Leben ebenso in guter Weise gefüllt und geerdet hat.

Ich frage mich, ob ich in der Vergangenheit dem einen oder anderen Unrecht getan habe, wenn ich geurteilt hatte. Weil andere sonntags nicht zu mir in den Gottesdienst kamen, sondern lieber in der Familie gemütlich gefrühstückt hatten oder draußen in der Natur unterwegs waren.

Pass auf! Sagt mir Jesus. Achte darauf, dass du Deine Glaubenspraxis, die Dir gut tut nicht über andere stülpest. Achte darauf, dass Du daraus nicht Vorschriften machst, die den Inhalt verlieren, sondern lediglich auf die Einhaltung einer Regel pochen. Dann hat Deine Glaubenspraxis ihren Sinn verloren.

Ich will diese Mahnung aus der Geschichte ernst nehmen. Es geht um das, was uns eine Glaubenspraxis schenken will. Es geht darum, was der Schabbat schenken will: die Freiheit, das Leben. Gott sagt mir: Du bist geliebt. Du bist Geschöpf. Du darfst sein. Du hast Würde.

Ich will nach Orten, nach Zeiten suchen, wo ich das höre und erlebe. Und neu erfüllt wieder aufbreche in einen anstrengenden und herausfordernden Alltag. Bis ich wieder ruhen darf.

Wenden wir uns mit unserer Sehnsucht nach Gottesbegegnung an den, der bestimmt, was am Schabbat erlaubt ist, wenn wir miteinander beten.

---

## Gebet

Vater unser im Himmel, geheiligt werde Dein Name. Dein Reich komme, Dein Wille geschehe wie im Himmel, so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern, und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn Dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit.

Amen.

---

## Segen

Und nun brich auf in diesen Heiligen Tag der Ruhe und lebe zu Gottes Lob.  
Geh auf andere zu und rechne damit: Gott will dir in den anderen begegnen.  
Geh ins Leben und vertraue darauf: Gott ist mit dir.  
So segne dich Gott und behüte dich.  
Gott lasse das Angesicht leuchten über dir und sei dir gnädig.  
Gott hebe das Angesicht über dich und schenke dir Frieden.

Amen

---