

**Zeitschrift:** Mariastein : Monatsblätter zur Vertiefung der Beziehungen zwischen Pilgern und Heiligtum  
**Herausgeber:** Benediktiner von Mariastein  
**Band:** 56 (1979)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Vom Ruhetag des Christen : eine Predigt  
**Autor:** Stadelmann, Andreas  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1031313>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

All diese Arbeit war für P. Hieronymus kein «Alibi», um sich in die «Forscherklausur» zurückzuziehen. Er liebte die Gemeinschaft der Mitbrüder und lebte bewusst mit ihr. Mit seinem starken Appenzellerwitz schenkte er den Mitbrüdern manche heitere Stunde. Dabei war sein Witz nie verletzend, das hätte seinem gütigen, wohlwollenden und friedliebenden Herzen widersprochen. Er verstand es im Gegenteil, manche Spannung durch ein trübes Wort aufzulösen. Um so mehr litt er darunter, dass sein Gesundheitszustand ihn immer mehr dazu zwang, die Ruhe des Zimmers zu hüten. Das Schwinden der körperlichen Kräfte wirkte sich auch aus als seelische Müdigkeit. Das war für ihn besonders schmerzvoll. Er hatte einen starken Lebenswillen und wollte immer wieder wirken für das Reich Gottes. Aber Gott nahm ihm nach und nach ein Wirkungsfeld nach dem andern aus den Händen: zuerst die Kanzel, auf der er so oft begeistert Gottes Liebesbotschaft verkündet hatte. Dann den Beichtstuhl; er konnte nur noch im Sprechzimmer einzelnen wenigen das Versöhnungssakrament spenden. Schliesslich auch die Tätigkeit in der Bibliothek. Immer mehr Ruhe- und Erholungspausen musste er in sein Tagewerk einschalten. Es ist tragisch, dass damit auch eine innerklösterliche Vereinsamung verbunden war. Er, der früher an vorderster Front stand, gerade in der liturgischen Bewegung, war durch sein geschichtliches Schaffen immer mehr auf die Vergangenheit orientiert und fand den Weg nur schwer zu den Neuerungen im Gefolge des Konzils. Aber er bemühte sich, den Weg zu finden. So machte er z.B. im neugestalteten Chorgebet aktiv mit beim Einzelvortrag von Psalmen. Nun hat ihn Gott zu sich gerufen. P. Hieronymus hat viel um eine gute Sterbestunde gebetet. Er hat sich der Fürbitte Marias und der Heiligen, besonders des hl. Benedikt Labre, anvertraut. Er hat die heiligen Engel verehrt. Alle diese werden ihn nun sicher zu Gott begleitet haben, von dem er, wie wir zuversichtlich hoffen dürfen, nun in die ewige Liebesgemeinschaft aufgenommen worden ist.

## Vom Ruhetag des Christen

Eine Predigt

P. Andreas Stadelmann

Der Bibeltext: *Denk an den Sabbat: Halte ihn heilig! Sechs Tage darfst du schaffen und jede Arbeit tun; der siebte Tag ist ein Ruhetag, dem Herrn, deinem Gott, geweiht. An ihm darfst du keine Arbeit tun: du, dein Sohn und deine Tochter, dein Sklave und deine Sklavin, dein Vieh und der Fremde, der in deinen Stadtbereichen Wohnrecht hat. Denn in sechs Tagen hat der Herr Himmel, Erde und Meer gemacht und alles, was dazugehört; am siebten Tag ruhte er. Daher hat der Herr den Sabbat gesegnet und ihn für heilig erklärt (Ex 20, 8—11).*

Brüder und Schwestern! Vor einiger Zeit teilte der Berichterstatter der Dekanenkonferenz des Bistums Basel mit, dass auf der Traktandenliste eigentlich auch noch das Thema «Der Sonntag des Christen» gestanden wäre; dieser Punkt konnte jedoch wegen Zeitmangels nicht mehr durchbesprochen werden, hiess die Begründung (vgl. SKZ, Nr. 8, S. 118). Dieser Lauf der Dinge ist bezeichnend: hier Sonntag — dort Zeitmangel; hier sind die Herren Dekane, die wegen Zeitmangels ihre Gedanken über den christlichen

Sonntag auf später verschieben — dort gibt es viele Christen, die wegen Zeitmangels den Sonntag nicht mehr halten können!

Vielleicht gelingt es uns, im Anschluss an die heutige atl. Lesung einige christliche Gedanken anzustellen über die Zeit, über den Sinn der Arbeit und der Ruhe, eben über den biblisch verordneten Ruhetag, der ja im christlichen Sonntag nachwirkt.

Innerhalb des Dekalogs ist das Sabbat-Gebot viel breiter ausgeführt als jedes der übrigen neun Gebote. Anscheinend wird keinem Gebot für den praktischen Lebensvollzug solch grundlegende und weitreichende Bedeutung beigemessen wie gerade diesem Aufruf zur Arbeitsniederlegung alle sieben Tage, wie diesem Befehl zu einer ganztägigen Unterbrechung aller Geschäftigkeit, ja zu einem demonstrativen Streik gegen alle aufdringlichen Arbeitgeber um uns herum und in uns selber.

*Am siebten Tag tust du keine Arbeit!*

Hier kommt wieder einmal sehr klar heraus, dass die Gebote eine wahre, bisweilen eine ungeheure Wohltat sind. Dem Menschen wird da gesagt: Mit dem besten Gewissen darfst du an jedem siebten Tag nichts tun, du darfst auf Gottes Befehl faulenz! Wer es in den andern Geboten noch nicht gemerkt hat, hier kann es der Mensch ein für allemal merken: Es ertönt die Stimme der Barmherzigkeit, der göttlichen Freiheit. Der Gott, der dem Menschen im Feiertagsgebot begegnet, verschenkt *mit* seinem Gebot, *in* seinem Gesetz göttliche Ehre und göttliche Freiheit. Und der Mensch, der dieses Angebot wahrnimmt, wird so zu einem göttlich freien Menschen, der sich regelmässig einen völlig freien Tag erlauben kann. Oder andersherum gesagt: Gott selber sagt, dass der Mensch mehr ist als seine Arbeit, mehr ist als seine Leistung!

Wie begründet nun die Bibel diese Arbeitsniederlegung? In einer Fassung heisst es: *Denk daran: Als du in Ägypten Sklave warst, hat dich der Herr, dein Gott, mit starker Hand und hoherhabenem Arm dort herausgeführt. Darum hat es dir der Herr, dein Gott, zur Pflicht gemacht, den*

*Sabbat zu halten* (Dtn 5, 15). Das Ruhetaggebot will also an die *geschenkte Freiheit erinnern*, das heisst für Israel und für uns: Mensch, denke daran, dass ein Befreiergott für dich am Werk ist, der noch mit allen Sklavenhaltern fertig wurde, der schon mit allen Machthabern zu Rande kam, welche die Menschen drangsalierten, der sich auch gegen das durchsetzt, was du dir selber auflädst mit deinem selbstquälerischen Arbeitstrieb, mit deinen krampfhaften Freizeitbeschäftigungen, die dich und andere nicht weniger unglücklich machen, wann immer sie zu Zwingherren über dich heranwachsen! Der von Gott befreite Mensch hat also ein gottverfügtes Recht auf Pause und Erholung; das ist Gottes eigenstes Interesse! Ja es gibt geradezu so etwas wie ein «Menschenrecht» auf Erholung! Gott selbst steht dafür ein, dass man den Menschen nicht wie ein Gerät ausnützen und ausbeuten darf, bis er nicht mehr mag oder kann — um dann womöglich noch wie eine unbrauchbar gewordene Maschine weggeworfen zu werden.

Die Christen haben dann angefangen, den ersten Tag der Woche als Tag der Auferstehung Jesu, als Herrentag, zu feiern. Seitdem soll jeder siebte Tag dem Christenmenschen vergegenwärtigen, dass *unser* Befreier von keiner Macht der Erde und von keinem Tod mehr besiegt wird. Mit dem Aufhören der Arbeit erinnern wir uns selber und andere daran: Gott selber hat unsere Sache in seine Hände genommen.

Erweckt nun unser christlicher Umgang mit dem arbeitsfreien Sonntag nicht weitherum den Eindruck, als ob uns der Befehl zur Arbeitsniederlegung lediglich für den Gottesdienst freischlagen möchte? In diesem Zusammenhang sollten wir zwei Dinge klar auseinanderhalten: Gottes Ruhe feiern und die Sonntagspflicht erfüllen, sind zwei verschiedene Dinge! Primär will uns Gottes Gebot zur *Freude an der Schöpfung freigeben*. Im heute verlesenen Text nämlich wird das Sabbat-Gebot so begründet: *In sechs Tagen hat der Herr Himmel, Erde und Meer gemacht und alles, was dazugehört; am siebten Tag ruhte er. Darum hat der Herr den Sabbat gesegnet und*

*ihn für heilig erklärt* (V. 11). Er «segnete» ihn, das heisst, er stattete ihn mit belebenden Kräften aus; Gott selber beging diesen Tag ganz anders als alle anderen Tage. Und der Mensch wird daran erinnert, dass bereits sein erster Lebenstag im Paradies ein grosser Ruhetag war, ein Tag der Freude an allem, was für ihn geschaffen wurde. Aus dieser Optik kann die Wochenarbeit noch oder gerade heute etwas mehr Spielcharakter gewinnen, sogar Protestcharakter gegen jeden Leistungszwang und -druck. Am Ruhetag sollen die Menschen miteinander Freude erleben, einander Freude schenken, aneinander Freude gewinnen. Deshalb singen und musizieren wir ja auch im Gottesdienst, um die Freude am Dasein zu praktizieren.

Das alles setzt jedoch voraus, dass wir wirklich ruhen können, dass wir das einfache, unverplante und unverzweckte Dasein, dass wir eben die Muse und das Spielen nicht verlernen. Unsere Altvordern haben noch sehr gut um diese Zusammenhänge gewusst und dafür unnachahmlich schöne Ausdrücke geprägt wie «Feiertag», «Feierabend», «Feierstunde» usw. Oder im Alten Testament heissen die Tempelfeiern am Sabbat ein «Fröhlichsein vor Jahwe». Wie fröhlich unsere christlichen Gottesdienste sind, können Sie wohl selber beurteilen: Sind sie nicht oft genug freud- und lustlos geworden? Bestehen sie nicht weithin in organisiertem Stehen, Sitzen, Knien und Amen-Sagen? Ist sichtbares Fröhlichsein im Kirchenraum doch nicht ziemlich verpönt? Bleibt die Fröhlichkeit nicht bisweilen vor der Kirchentüre stehen, von wo sie der Christ nach dem Gottesdienst wieder mitnimmt?

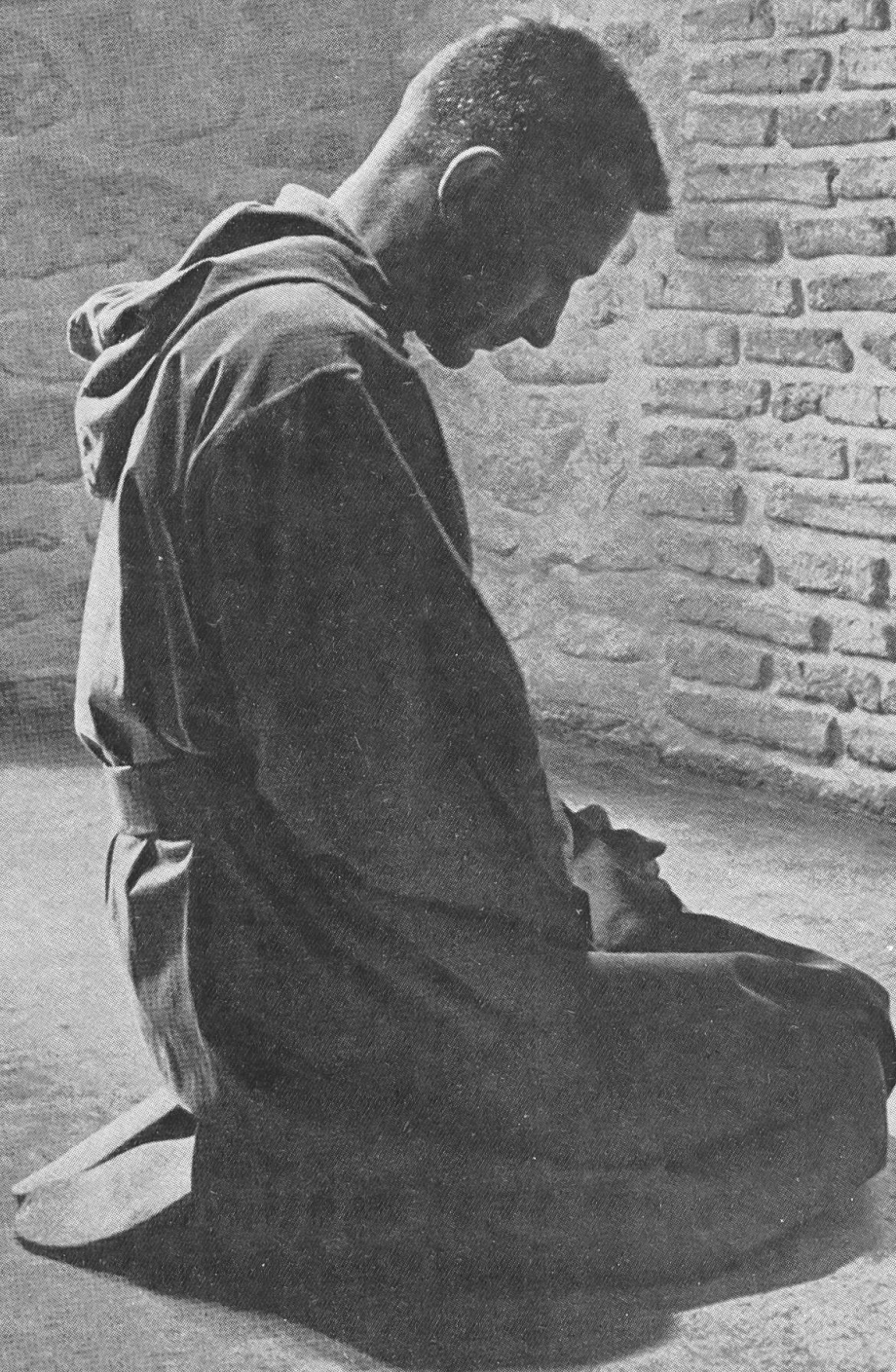
Liebe Christen! Wie können wir nun aber guten Gewissens singen, spielen, feiern und fröhlich sein in einer Welt, die für viele unserer Brüder und Schwestern eine Hölle ist? Was soll das Ruhetagsgebot in diesem Zusammenhang? Den besonders *Geplagten* will es *Hilfe bringen*. Die Geplagten werden ja in der Gebotsreihe besonders erwähnt: *Du darfst keine Arbeit tun: du, dein Sohn und deine Magd, dein Sklave und deine Sklavin, dein Vieh und der Fremde, der in dei-*

*nen Stadtbereichen Wohnrecht hat* (V. 10). Oder in einer anderen Fassung des Feiertagsgebotes wird der Geplagte und sein Schicksal sogar zum einzigen Motiv: *Sechs Tage kannst du deine Arbeit verrichten, am siebten Tag aber sollst du feiern, damit dein Rind und dein Esel ausruhen und der Sohn deiner Sklavin und der Fremde zu Atem kommen* (Ex 23, 12). Und an einer der wenigen ntl. Stellen, an denen der erste Wochentag erwähnt wird, soll er dem Sammeln und Sparen von Geldern für die Hilfebedürftigen in Jerusalem dienen (1 Kor 16, 2). Hilfe den Armen ist also mit ein Sinn des Ruhetags!

Weiter will der Sabbat dem Glaubenden die *Sinnlosigkeit pausenlosen Durcharbeitens einschärfen*. Die Mannageschichte in Ex 16 versteht das auf eine fast humorvolle Weise zu sagen: Da fällt täglich frische Nahrung vom Himmel; an jedem Wochentag will das Mannabrot neu gesammelt sein, weil das jeweils gestrige schon immer übel roch. Am sechsten Tag fällt nun die doppelte Menge und der für den siebten Tag bestimmte Teil wurde nicht übelriechend. Einige Leute können es auch am Sabbat-Tag nicht lassen: sie ziehen aus und gehen hin, um zu sammeln. Sehr fein bemerkt die Bibel: *Sie fanden nichts* (Ex 16, 27). Mit dieser Bemerkung werden der Trott und die Geschäftigkeit am siebten Tag als Missachtung der Vorsorge Gottes schlicht und einfach als umsonst verspottet. Denn der Gott, der den Ruhetag schenkt, trägt auch dafür Sorge, dass der Mensch wirklich Pause machen kann und für seinen Lebensunterhalt nichts zu tun braucht.

Endlich ist noch eine letzte Bedeutung der Arbeitsruhe zu bedenken. Diese göttliche Verfügung dient dazu, als *Vorspiel*, als *Anspiel die endgültige und völlige Freiheit* des Menschen bei Gott *inzuleiten*. Zur Zeit des Exils, in der babylonischen Gefangenschaft, als Israel im fremden Land besonders bedrängt war, wird der Ruhetag, den die Umwelt so nicht kannte, zum eigentlichen Unterscheidungsmerkmal gegenüber jeder anderen Religion. Mit dem Sabbat-Halten soll Israel jedermann augenfällig demonstrieren, dass es allein von den Werken seines Gottes lebt. So





wird der Sabbat zu einem dauerhaften Zeichen für ein Volk, dem die Freiheit erst auf Hoffnung hin geschenkt ist. Wir kennen unsere Leistungsgesellschaft, die ihren Verstorbenen noch auf der Todesanzeige nachruft: Nur Arbeit war sein Leben! Aber war so was nicht doch eine armselige Existenz? Gottes Volk hat in geknechteter Lage gerade das Umgekehrte lernen dürfen: Wer nicht Ruhe halten, wer nicht an Gottes schöpferischer Freiheit teilnehmen kann, ist schon dem Tod verfallen. Und wenn nach dem Kolosserbrief die Sabbate als Schatten des Zukünftigen zu verstehen sind, das in Christus leibhaftig geworden ist (2, 16f.), wird der Feiertag für den Christen noch mehr zu einem Vorspiel endgültiger Freiheit, zu einem vorausgenommenen, endzeitlichen Ereignis inmitten unserer menschlich-zeitlichen Vorläufigkeit.

Brüder und Schwestern! Ist das Ruhetagsgebot aktuell? Darüber besteht wohl kein Zweifel. Wie aber soll der allwöchentliche Ruhetag sinnvoll und zeitgemäss begangen und gestaltet werden? Sicher teilen wir die Bauernkultur Alt-Israels weithin nicht mehr. Deshalb können, dürfen in unserer Industrie- und Dienstleistungsgesellschaft die Meinungen darüber auseinandergehen. Jedenfalls sollte die Gestaltung derart sein, dass unsere Umwelt etwas mehr mitbekommt von der Vergegenwärtigung schon geschenkter Freiheit, etwas mehr spürt von der christlichen Freude an der Schöpfung, angesteckt wird von unserem Fröhlichsein vor Gott, etwas mehr erfährt von der Hilfe für besonders Geplagte, etwas Einsicht gewinnt in die Sinnlosigkeit pausenlosen Durcharbeitens und etwas mehr eingeübt wird in dieses Vorspiel endgültiger, völliger Freiheit bei Gott. Vielleicht sollten wir wieder einmal einzeln darüber nachdenken und weiter miteinander darüber sprechen, was wir an unserer Einstellung zum Ruhetag und an unserem praktischen Verhalten von jetzt ab ändern oder besser machen sollten. Denn uns und unserer Umwelt gilt die wirklich unerhörte Wohltat des Gebotes Gottes: Sechs Tage kannst du werken, aber am siebten Tag hörst du damit auf! Amen.

## Beten, wie der Herr es gelehrt hat II.

Eine kurze Erklärung des «Vater Unser»

P. Anselm Bütler

### 3. *Geheiligt werde dein Name*

In Beichtspiegeln, die früher bei der Vorbereitung auf die Beicht zur Gewissenserforschung benutzt wurden, standen beim 2. Gebot ungefähr folgende oder ähnliche Fragen: Habe ich den Namen Gottes ohne Ehrfurcht ausgesprochen? Habe ich den Namen Gottes verunehrt? Im Kirchengesangbuch steht die Frage: Habe ich keine Ehrfurcht gehabt vor Gott und seinem Namen? Wer sich in der Beicht anklagte, hier gefehlt zu haben, meinte dabei gewöhnlich: ich habe in der Aufregung, aus Gewohnheit usw. den Namen ‚Gott‘, ‚Jesus‘ oder andere heilige Namen unüberlegt verwendet. Wenn Jesus im Herrengebet uns beten lehrt: «Geheiligt werde dein Name», meint er damit, wir sollten darum beten, dass wir diese schlechten Gewohnheiten ablegen können, dass wir nur noch mit Ehrfurcht und Andacht diese heiligen Namen aussprechen?

Schon die Stellung dieser Bitte im Herrengebet, es ist die erste Bitte, zeigt uns an, dass es für Jesus um etwas viel Wichtigeres gehen muss, ja um das Wichtigste für den Menschen überhaupt: um den Kern unseres Verhältnisses zu Gott. Was dieses Wichtigste ist, kann uns aufgehen, wenn wir den Sprachgebrauch Israels untersuchen.