

# Wie beginnt dein Schabbat?

Etliche Vorbereitungen sind nötig, um den Ruhetag als solchen begehen zu können. Auch verschiedene Rituale helfen beim Eintritt in den besonderen Charakter dieses Tages und grenzen ihn vom Alltag ab.

Außer dem Gebot der Ruhe ist der Schabbat durch eine Fülle von Ritualen gekennzeichnet. Sie dienen dazu, diese besondere Zeit von den übrigen Tagen der Woche abzuheben und die Übergänge vom Alltag zum Schabbat zu markieren. Entsprechend der vom biblischen Schöpfungsbericht beschriebenen Ordnung („Und es ward Abend und es ward Morgen...“) beginnt der Schabbat am Freitagabend mit dem Sonnenuntergang und erstreckt sich bis zum Samstagabend, sobald drei Sterne am Himmel zu sehen sind. Der erste Gottesdienst in der Synagoge heißt „Kabbalat Schabbat“ („Empfang des Schabbats“), daran schließt sich das Abendgebet Maariw an.

Der Schabbat ist kaum denkbar ohne die festlichen Mahlzeiten zu Hause im Kreis von Familie und Freunden, eingeleitet von Segenssprüchen über Kerzen, Wein und zwei geflochtene Brotzöpfe (Challot). Das Vorbereiten der Schabbatmahlzeiten und das Backen der Challot beginnt häufig schon am Donnerstag. Viele halten dabei das Gebot, ein kleines Stück vom Teig zu absondern und nicht zu benutzen, in Erinnerung an Jerusalem und seinen vor 2.000 Jahren zerstörten Tempel. Es ist ein kleiner spiritueller Moment inmitten der Hausarbeit. Am Schabbatabend selbst werden, traditionell von den Frauen, zwei Kerzen angezündet. Die Kinder werden von den Eltern gesegnet. Das festliche Abendessen wird mit dem Kiddusch („Heiligung“), dem Segen über Wein oder Traubensaft, eröffnet. Das ist die Heiligung des Tages, die eine Kooperation zwischen Gott und Menschen ausdrückt: Zwar kommt der Schabbat alle sieben Tage, ohne dass Menschen diesen Rhythmus beeinflussen können. Aber durch den Kiddusch drücken Menschen ihre Anerkennung der Heiligkeit dieses Tages aus und ihren Willen, ihn auch besonders zu begehen. Nach einem rituellen Händewaschen folgt der Segen über zwei geflochtene Schabbatbrote, die

Challot. Das Essen am Freitagabend ist der gesellige Höhepunkt des Familienlebens, aber es ist auch üblich, andere Gäste dazu einzuladen. Schabbatlieder werden gesungen, kurze Torahauslegungen gehalten, zum Abschluss gemeinsam das Tischgebet gesungen.

Beim Morgengottesdienst Die Gebete und Lieder in der Synagoge preisen Gottes Schöpfungswerk, im Morgengottesdienst steht die Lesung des Wochenabschnitts der Torah im Zentrum.

Am Schabbatmorgen steht im Mittelpunkt des Gottesdienstes die Lesung des Wochenabschnittes der Torah. Dieser Text ist auch Gegenstand von Torahstudium und -auslegungen an diesem Tag. Viele Gebete und Psalmen preisen Gott als Schöpfer. Nach dem Morgengebet wird wieder Kiddusch mit Segenssprüchen über Wein, Challot und mit einer festlichen Mahlzeit gehalten. Es gibt auch ein Nachmittagsgebet (Minchah), das in manchen Familien und Synagogen dann übergeht in die dritte Schabbatmahlzeit.

<https://juedischleben.de/Zeit-leben/Wie-beginnt-dein-Schabbat>