23.11.2026 | 06:50 Uhr
Worte auf den Weg / Worte für den Tag | Radio 3

Ein Beitrag von
Katrin Großmann

Eine gute Woche!

Schawua Tov!

„Eine gute Woche!“, Schawua Tov – so grüßen sich Juden und Jüdinnen am Ende des Schabbats am Beginn einer neuen Woche. Das Judentum kennt einen eigenen Ritus, der den Übergang zwischen Schabbat und Alltag markiert. Sobald am Samstagabend die ersten drei Sterne am Himmel zu sehen sind, wird er in jüdischen Haushalten gefeiert.

Wie am Beginn des Schabbats wird der Segen über den Wein gesprochen und ein letzter Schluck des süßen Schabbatweines zergeht auf der Zunge, begleitet vom feinen Duft der Gewürze, die bei der Zeremonie herumgereicht werden. Die Unterscheidung zwischen Festtag und Alltag wird so über den Geruchs- und den Geschmackssinn wahrgenommen, auch über das Hören und Sehen, beim Gesang der alten Lieder und beim Verlöschen der Kerze. Die Kerze erinnert an die Unterscheidung von Licht und Dunkelheit am ersten Tag der Schöpfung. Die Schöpfungsordnung, in der sich Licht und Dunkel, Chaos und Ordnung, Heiliges und Profanes, Werktag und Ruhetag voneinander unterscheiden, gibt unserem Leben einen wohltuenden Rhythmus.

Das frühe Christentum hat sich vom Judentum abgegrenzt. nicht mehr der Schabbat, sondern der Sonntag als Ruhetag, als Tag der Auferstehung Jesu vom Alltag unterschieden. In Deutschland ist aus dieser christlichen Tradition heraus der Sonntag bis heute ein gesetzlich geschützter, arbeitsfreier Ruhetag. Ich verbringe die freie Zeit am Sonntag mit der Familie, mache Wanderungen oder lange Spaziergänge mit meinen Lieben. Ich bin gern in der Natur unterwegs. Wenn es regnet, liebe ich es, mit einem guten Buch für ein paar Stunden in einem Café zu sitzen. Abends treffen wir uns zum Gottesdienst in St. Canisius am Lietzensee. Mir ist dieser Gottesdienst mit dem anschließenden Glas Wein in guter Gesellschaft zu einem kostbaren Ritual am Ende des Ruhetags geworden.

Was macht für Sie den Sonntag besonders und was brauchen Sie für einen guten Übergang vom Sonntag in die Arbeitswoche? Was auch immer diese Woche für sie bereithalten mag: Ich wünsche ihnen eine gute Woche!

© 2026 · Kirche im RBB