

Antje Schrupp

Heilige Tage: der „Sabbat“ als Selbstversuch

♦ Immer wieder gibt es Debatten um die Einhaltung des Sonntags. Eine kreative und inspirierende, postmoderne Interpretation der Bedeutung des „Sabbat“ liefert der vorliegend geschilderte Selbstversuch. Die Autorin berichtet davon, was es bedeuten kann, an einem Tag „Heiliges“ und nicht nur Nichts zu tun, also Dinge zu tun, die wichtig sind für ein gutes Leben. Dieser Selbstversuch dauert nun schon zwei Jahre und bedeutet die Entdeckung einer neuen Lebensqualität, die nicht von Verboten, sondern von Chancen geprägt ist, eben von der Freude am heiligen Tag. (Redaktion)

Es wird heute viel darüber diskutiert, wie mobiles Internet und die jederzeitige Erreichbarkeit der Menschen über Smartphones sich auf das Leben auswirkt. Oft werden dabei Befürchtungen ausgesprochen, viele fühlen sich gestresst, weil sich starre Grenzen zwischen „Arbeitszeit“ und „Freizeit“ auflösen. Man müsse heutzutage jederzeit verfügbar sein, wird geklagt.

Es gibt jedoch auch – jedenfalls meiner Erfahrung nach – positive Aspekte einer flexibleren Arbeitswelt. Nur zwei Beispiele von vielen: Bei der Rückkehr von einem Vortrag hatte ich eine Stunde Aufenthalt in Braunschweig, weil ich den Anschluss verpasst hatte. Früher hätte ich mich darüber sehr geärgert: eine Stunde geklaute Lebenszeit, in der ich herumstehe und zum Nichtstun verurteilt bin. Meine Termine und Vorhaben für den Nachmittag wären gefährdet gewesen, es wäre in Stress ausgeartet. So aber setzte ich mich ins Café, klappte das Notebook auf und redigierte ein paar Texte. Ich machte genau dasselbe, wie ansonsten im Büro, nur eben an einem anderen Ort.

Oder: An einem Samstagmorgen bin ich aus unerfindlichen Gründen um sieben Uhr hellwach. In der Wohnung Stille, es ist klar, dass ich in den nächsten zwei Stunden keine Frühstücksgesellschaft haben werde.

Also koche ich mir einen Kaffee, mache es mir im Bett gemütlich und bearbeite in Ruhe die Mails, die in den vergangenen Tagen zu kurz gekommen sind. Als dann am Montag herrlichster Sonnenschein ist, fahre ich den Computer am Mittag wieder runter, setze mich aufs Fahrrad und mache eine ausgiebige Tour. Unerreichbar für alle.

Sicher ist meine Arbeitssituation nicht auf alle Menschen übertragbar, weil ich als Journalistin hauptsächlich Dinge zu tun habe, die relativ zeit- und ortsunabhängig sind und keine anderen Arbeitsmittel benötigen als einen Computer mit Internetzugang. Aber der Anteil genau dieser Tätigkeiten am Gesamtarbeitsvolumen steigt, und würden die technischen Möglichkeiten des mobilen Internets konsequent angewandt werden, könnte er noch viel höher sein, als er derzeit ist. Viele fragen sich aber: Ist das wünschenswert?

Ich sage: definitiv. Allerdings ist es dafür notwendig, sich von den bisherigen Vorstellungen von „Arbeit“ zu verabschieden und neue Wege zu finden, die eigene Zeit zu strukturieren. Die traditionelle, aus der Industriegesellschaft herrührende Unterscheidung zwischen „Arbeit“ und „Freizeit“ (oder auch: „Werktag“ und „Feiertag“) ist dafür wenig geeignet. Der

„Sabbat“ hingegen ist von seinen jüdischen Wurzeln her eigentlich eine bewusste Auszeit, die anders als der Begriff „Freizeit“ nicht so sehr mit „Muße, Freizeit und Ausruhen“ zu tun hat, sondern damit, bewusst Raum und Zeit für andere Erfahrungen und Tätigkeiten zu schaffen. Für solche, die weniger auf den Alltag und das Hier und Jetzt ausgerichtet sind, sondern vielmehr auf „das Heilige“, das also, was das Hier und Jetzt transzendiert und in einen größeren Sinnhorizont stellt.

Wenn ich im Folgenden schildere, wie ich in einem persönlichen Aneignungsprozess dieses Konzept gewissermaßen meinen Bedürfnissen und Erfahrungen entsprechend „ausgebeutet“ habe, dann ist mir bewusst, dass die Verwendung des Wortes „Sabbat“ dabei problematisch ist. Ich bin keine Jüdin, und meine Absicht ist auch nicht, eine Interpretation des jüdischen Sabbatgebotes zu geben, sondern ich habe mich lediglich in meiner persönlichen Lebenspraxis davon inspirieren lassen. Es ist also nicht eigentlich der Sabbat, um den es in diesem Text geht, sondern es handelt sich um Überlegungen, die lediglich von der kulturellen Tradition des Sabbats wie auch des christlichen Sonntagsgebots gespeist sind. Um diese Differenz deutlich zu machen, setze ich das Wort „Sabbat“ meistens in Anführungszeichen.

Das alte, industrielle Konzept von Arbeit sah eine klare Menge dessen vor, was ein Mensch zu tun hatte. Vierzig Stunden. Nine to five. Dieses Pensum. In diesem Büro, in dieser Lagerhalle. Soundsoviel Menge Arbeitskraft für soundsoviel Geld, und das alles unabhängig von Notwendigkeiten, Sinn, persönlichen Befindlichkeiten. In dieser alten Logik gab es nicht nur eine klare Grenze zwischen „Arbeit“ und „Freizeit“, sondern in deren Gefolge zum Beispiel auch eine klare Grenze zwischen

„gesund“ und „krank“ – der Stempel vom Arzt entschied darüber, ob man das eine oder das andere war.

Die Realität jedoch bietet zwischen diesen beiden Zuständen jede Menge Nuancen. Es gibt Tage, da fühle ich mich stark und kann ein ganzes Wochenpensum wegschaffen. An anderen Tagen hingegen bin ich lustlos und unproduktiv, aber kein Arzt würde mich dafür krankschreiben. Manchmal bin ich auch „richtig“ krank, etwa mit einer Erkältung oder einem gebrochenen Bein, aber deshalb noch keineswegs unfähig, irgendetwas zu tun. Ein paar Mails lesen kann ich durchaus, oder telefonisch Dinge delegieren und Termine verlegen. Oder vielleicht dieses Buch lesen, zu dem ich vor lauter Arbeitsbelastung in den Wochen zuvor nicht gekommen war. Wenn mich allerdings ein schwerer Virus erwischt, geht für ein paar Tage wirklich überhaupt nichts.

Historisch ist ein solch fließender Übergang zwischen Arbeit und Nicht-Arbeit, zwischen produktiv und unproduktiv nichts Neues. Die klassische Hausfrau zum Beispiel hatte ebenfalls keine geregelten Arbeitszeiten, sondern war rund um die Uhr im Einsatz und erreichbar, vor allem, wenn auch Kinder zu ihrem Haushalt gehörten. Ihre Arbeit hörte niemals auf. Auch Selbstständige und Freiberufler haben sich nie an so etwas wie einer Werks-glocke orientiert. Was sich heute ändert, ist also nur, dass dieser Zustand auch für viele Angestellte zunehmend zur Normalität wird. Auch für sie gilt nun: Es gibt immer noch etwas zu tun. Viele schieben deshalb ständig eine lange Liste von Unerledigtem vor sich her – das ist natürlich frustrierend.

Deshalb habe ich für mich den Begriff der „Arbeit“ durch den des „Tätigseins“ ersetzt. Ich arbeite nicht mehr, sondern ich tue etwas. Das heißt, ich gehe nicht

von der „Arbeit“ aus, die mir von anderen (dem „Arbeitgeber“) aufgetragen wird und die ich verrichten muss, sondern ich gehe von mir und meinen Möglichkeiten aus, etwas zu tun. Ich tue also das, was ich kann und will – und dann zeigt sich hinterher, wie viel „Getanes“ dabei herauskommt. Diese Haltung ermöglicht es mir, nicht in der Flut der möglichen Dinge, die danach schreien, getan zu werden, unterzugehen: Ich kann nicht alles lesen, was interessant wäre, ich kann nicht alles verbloggen, was wichtig wäre, ich kann nicht alles tun, was wünschenswert wäre. Aber ich kann meinen Kräften entsprechend in dieser Welt tätig sein.

Mit dieser Haltung gelang es mir zunächst recht gut, die neuen flexiblen Arbeitsverhältnisse zu gestalten. Dennoch hatte ich irgendwann das Bedürfnis, den ständigen alltäglichen Ablauf des Lebens mit seinen vielen Notwendigkeiten, Dringlichkeiten, Kleinigkeiten und Ablenkungen irgendwie zu unterbrechen. Denn wenn man die Arbeit (mit festen Rahmenbedingungen) durch Tätigsein (als Bestandteil des Lebens) ersetzt, sind Pausen nicht mehr von außen vorgegeben. Die Welt, in der man tätig sein kann, ist immer da, sie ist groß und bunt und anregend. Es gibt immer etwas, das verlockt. Das „Surfen“ in den Tiefen des Internets geschieht dabei eben oft auch ziellos, man liest sich durch Texte, ohne dabei einen bestimmten Zweck zu verfolgen, ohne, dass dieser für ein konkret anstehendes Arbeitsprojekt unmittelbar notwendig wäre. Neue Begriffe sind im Diskurs darüber wichtig geworden, wie „Prokrastination“ (also das Aufschieben von wichtigen und dringenden Tätigkeiten zugunsten von anderem, das im Moment lustiger, anregender, interessanter erscheint) oder „Serendipity“ (also der Zufall, der mich ungeplant auf Themen

oder Informationen stoßen lässt, die mich interessieren oder anregen). Dies alles sind Anzeichen dafür, dass die Trennung von „Freizeit“ und „Arbeit“ heute zunehmend obsolet wird – man ist immer irgendwie beschäftigt, aber dabei nicht immer streng auf eine „Arbeit“ fokussiert.

Selbstverständlich gibt es äußere Notwendigkeiten: Wenn meine Nachbarin sich das Bein bricht und ins Krankenhaus gebracht werden muss, und ich bin die einzige, die da ist, muss ich das machen, egal ob ich grade müde oder in ein spannendes Buch vertieft bin. Wenn ich etwas versprochen habe (zum Beispiel, dann und dann einen Vortrag zu halten oder ein Manuskript abzugeben), dann muss ich das einhalten. So verstehe ich meine Aufträge, auch als festangestellte Redakteurin: nicht als Verpflichtung, zu der mich ein Chef zwingt, sondern als Versprechen, das ich anderen Leuten gegeben habe und das ich mich daher auch einzuhalten bemühe. Nicht mehr Aufträge anzunehmen als man realistischerweise abarbeiten kann, bedeutet also: nichts versprechen, was man nicht halten kann.

Und natürlich tut man auch nicht ständig etwas, ist nicht ständig beschäftigt, das ist allein schon aus Kapazitätsgründen nicht möglich. Man tut manchmal auch nichts. Oder man lässt das Projekt liegen, nicht um stattdessen anderswo herumzulesen und herumzusurfen, sondern um diese Radtour zu machen. Doch das Nichtstun ist jetzt, anders als der „Feierabend“ früher, eben ständig mit der Möglichkeit behaftet, doch auch etwas tun zu können. Wenn die Arbeitszeit an einen bestimmten Ort – das Büro, die Fabrik, die Ladentheke – gebunden ist, ist Freizeit wirklich Freizeit, und man kann eben nicht zwischen Abendessen und Tatort noch eine halbe Stunde arbeiten. Heute ist diese Grenze gefallen:

Ja, es geht, ich kann kurz vor dem Schlafen gehen einen Text, der morgen raus muss, noch mal schnell Korrektur lesen. Diese Möglichkeit besteht immer. Ich möchte hiermit nicht auf das traditionelle Pflichtethos hinweisen, das sozusagen wie eine ständige Drohgebärde im Raum steht und mit dem Verdikt der „Faulheit“ droht, sobald man mal nichts tut. Diese Drohung macht zumindest mir persönlich nicht so viel zu schaffen, ich kann durchaus auch mal mitten am Tag gar nichts tun, ohne im Geringsten ein schlechtes Gewissen zu haben. Das Problem, so meine ich, stellt sich gerade nicht durch die Pflicht (also als Druck), sondern durch die Möglichkeiten (welche die Notwendigkeit der Selbstbestimmung enthalten): Außer, wenn ein Abgabetermin unmittelbar drängt, kann ich mich jederzeit und ständig neu entscheiden, ob ich dieses oder jenes oder eben nichts tun will.

Eine heute häufig vorgeschlagene Methode, mit diesem permanenten Angebot an Tätigkeitsoptionen umzugehen, ist, „das Internet“ oder „das Handy“ oder „den Computer“ zu bestimmten Zeiten auszuschalten. Man gibt also „dem Internet“ die Schuld an dem mit der größeren Freiheit und Flexibilität verbundenen Entscheidungsstress, weil es erstmals die technische Möglichkeit einer ständigen Verfügbarkeit von Kontakten und Informationen gewährleistet. Ich finde das zu kurz gedacht, oder zumindest bei mir funktioniert es nicht. Ich fühle mich nicht wohl, wenn „das Internet“ ausgeschaltet ist. Ich sehe auch keinen Sinn darin, die inhaltliche Frage nach der Art und Weise, wie ich bestimmte Zeiten unterscheide, auf die Frage zu verkürzen, welche Geräte ich benutze oder nicht.

Bei meinen Überlegungen landete ich stattdessen eben beim Sabbatgebot oder auch seiner christlichen Variante, der

Sonntagsruhe. Wenn es schon kulturelle Vorschläge für die Unterscheidung von Zeiten gibt, so dachte ich, muss ich mir ja vielleicht nicht alles selber ausdenken. Ich überlegte und recherchierte also zu der Frage: Wie könnte das Gebot „Du sollst den Feiertag heiligen“ heute Sinn ergeben?

Zuerst fiel mir auf, dass das Gebot nicht lautet: „Du sollst am Sonntag nicht arbeiten“. Zum Glück – denn, wie gesagt, ich „arbeite“ ja ohnehin nie. Das Gebot ist positiv formuliert: Am Feiertag ist mir etwas geboten – ich soll ihn heiligen – und nicht etwas verboten. Das Wort „heiligen“ fand ich denn auch unmittelbar spannend. Heilig ist das Gegenteil von profan, von weltlich. Wäre es mir also möglich, an einem festen Tag in der Woche nichts „Weltliches“ zu tun, sondern etwas „Heiliges“? Und was genau könnte das bedeuten?

Ich versuchte, meine ganz unterschiedlichen Tätigkeiten, mit denen ich die Tage verbringe, nach diesem Kriterium zu ordnen: Ganz klar als „weltlich“ habe ich alle Tätigkeiten einsortiert, die irgendwie mit „Geld verdienen“ zu tun haben. Also: Alles, was meine Erwerbsarbeit betrifft, alles, wofür ich bezahlt werde, auch alle damit zusammenhängenden organisatorischen Dinge. Die wollte ich an einem Tag in der Woche völlig sein lassen. Schwieriger war es schon bei den unbezahlten Arbeiten. Zunächst habe ich am „Sabbat“ alles ausgeschlossen, was mit alltäglichen Notwendigkeiten zu tun hat, also Putzen, Einkaufen, Aufräumen, Reparieren, zur Ärztin gehen und so weiter. Ausgeschlossen habe ich auch alles, was mit politischem Engagement zu tun hat: Bloggen, Sachbücher und politische Nachrichten lesen, Veranstaltungen planen oder daran teilnehmen, zu Demonstrationen gehen.

Ein bisschen unentschieden war ich bei Dingen wie Kochen zum Beispiel. Aber

gerade da hat mir die Unterscheidung von „profan“ versus „heilig“ weitergeholfen: Kochen ist dann „heilig“ (und mir also am Sabbat-Tag erlaubt), wenn es nicht nur geschieht, damit es etwas zu essen gibt – dann gehe ich lieber ins Restaurant oder mache Reste vom Vortag warm. Wenn Kochen aber bedeutet, mir Zeit zu nehmen, um ein Abendessen für Freundinnen und Freunde zuzubereiten, dann ist das alles andere als profan. Ähnlich halte ich es beim Sport: Ich gehe am Sabbat nicht ins Fitness-Studio, mache kein Workout, also nichts, was mit einem Zweck verbunden ist, zum Beispiel die Fitness zu halten. Aber eine Wanderung mit Freundinnen, ein einsamer Spaziergang oder eine gemütliche Runde Radeln, um die Natur zu genießen – das hat eine Qualität von „Heiligkeit“ und ist also erlaubt.

Es hat mir auf diese Weise regelrecht Spaß gemacht, die Vielfalt meiner konkreten Tätigkeiten nach dem Kriterium ihrer „Heiligkeit“ zu unterscheiden. Das Gebot, den Feiertag zu heiligen, leuchtete mir mehr und mehr ein. Ich nahm mir also vor, an einem Tag in der Woche nur noch Dinge zu tun, die „heilig“ sind, also wichtig für das gute Leben, aber nicht effizient. Nicht dringend. Nicht notwendig, nicht nützlich, sondern einfach nur schön. Manchmal auch nichts, einfach herumliegen. In Ausstellungen oder Museen gehen. Freunde/Freundinnen besuchen. Alte Fotos sortieren. Spielen. Filme ansehen.

Aus Praktikabilitätsgründen habe ich mir als für die „heiligen“ Dinge reservierten Tag den Sonntag ausgesucht, weil da ohnehin vieles geschlossen hat und man also sowieso vieles „Alltägliche“ gar nicht tun kann. Der Bezug auf ein religiöses Sabbatgebot oder die christliche Sonntagsruhe hat zudem den Vorteil, dass man sich nicht einfach individualistisch für eine solche Praxis entscheidet, sondern sich in eine

Menschheitstradition stellt. Und der Bezug auf Gott ist hilfreich, weil es im konkreten Fall den Rechtfertigungsdruck herausnimmt, nach dem Motto: Nicht ich, sondern Gott will es so, dass ich jetzt diesen dringenden Text nicht mehr fertig schreibe oder mein Zimmer aufräume. Gott verbietet mir das sogar, denn es ist ja Sonntag.

Aber natürlich ist der Sonntag nicht der einzige Tag, an dem ich „heilige“ Dinge tun kann. Ich kann auch an jedem anderen Tag der Woche Freunde bekochen, einen Roman lesen, mich mit der Familie treffen oder Nichtstun. Der Punkt ist: Am Sonntag *muss* ich jetzt so etwas tun, denn ich *darf* gar nichts anderes. Während ich alltags die Priorität darauf legen muss, dass die Notwendigkeiten auch erledigt werden, schafft der Sonntag, der Sabbat, explizit Raum für diese anderen Dinge. Das Feiertagsgebot ist eben ein „Gebot“ und kein „Verbot“: Im Zentrum steht nicht, was man *nicht tun darf*, sondern im Zentrum steht, was man *tun soll*, was aber aufgrund seiner Nicht-Dringlichkeit im Alltag gerne mal Gefahr läuft, zu kurz zu kommen.

Als ich dieses „Sabbat-Experiment“, wie ich es nannte, in die Tat umsetzte, wurde mir als erstes klar, dass einen Tag pro Woche „nichts Profanes zu tun“ zur Folge hat, dass man an den anderen Tagen mehr Profanes tun muss, es sei denn, man reduziert das Volumen an bezahlter Arbeit oder politischem Engagement (was ich aber nicht wollte). Konkret: Wenn etwas am Montag fertig sein muss, dann kann ich das am Sonntag nicht erledigen und muss es daher entweder noch am Samstagabend fertigkriegen oder am Montag früher aufstehen. Teilweise hat das durchaus einen gewissen Charme, denn es gibt meinem Sabbat-Lebensstil Bedeutung. Und es bewirkt auch, dass meine Umgebung davon mitbekommt, wenn ich etwa sagte: Nein, ich kann nicht

noch einen Film mit euch schauen, weil ich heute etwas fertig kriegen muss, und morgen ist „Sabbat“ bzw. „Sonntag“.

Andererseits stellt sich dabei auch die schwierige Frage nach den Ausnahmen. Bekanntlich ist ja der Sabbat für den Menschen da und nicht der Mensch für den Sabbat, was einerseits schön ist, andererseits aber wieder konkrete Entscheidungsnotwendigkeiten mit sich bringt: Wie viel an Komplikationen bin ich bereit zu akzeptieren, und wann ist der Punkt erreicht, an dem ich dann doch eben eine Ausnahme mache? In dem Zusammenhang ist auch deutlich zu spüren, dass es einen großen Unterschied macht, ob man so einen „geheiligten“ Tag als individuelles Projekt einführt, oder ob man sich in einem gesellschaftlichen Kontext bewegt, wo die Sonntagsruhe oder der Sabbat kollektiv eingehalten wird. In vielen Bereichen hängt das eigene Arbeiten eben auch von anderen Menschen ab. Wenn ich Texte redigieren muss, die montags früh in die Druckerei müssen, von den Autorinnen aber erst am Sonntagmorgen geliefert werden, weil sie gar nicht auf die Idee kommen, dass ich sonntags nicht arbeite, habe ich ein Problem. Und so führte mir mein Sabbat-Experiment auch vor Augen, wie weit wir in Europa bereits von der allgemeinen gesellschaftlichen Sonntagsruhe entfernt sind. Ich war dann zufällig für eine Woche in Israel und erlebte dort den Sabbat mit, zwar nur in Tel Aviv, wo er nicht einmal allzu streng gehandhabt wird, aber es legte sich doch eine deutliche Stille über die Stadt. Es ist klar, dass das Sabbathalten für die Einzelne um ein Vielfaches einfacher ist, wenn es alle tun.

Als besonders schwierig stellte sich aber nicht einmal meine berufliche Tätigkeit heraus, sondern mein politisches Engagement. Ich hatte, aus guten Gründen,

wie ich finde, politischen Aktivismus in den Bereich des „Profanen“ einsortiert. Doch schnell stellte ich fest, dass – übrigens gerade wegen der Sonntagsruhe – hierzulande sehr viele politische Veranstaltungen an Wochenenden und auch an Sonntagen stattfinden. Dann eben, wenn die meisten Menschen nicht erwerbsarbeiten müssen. Hier musste ich häufig Kompromisse machen, weil sonst zum Beispiel politische Treffen, Aktionen und Seminare an Wochenenden für mich fast gar nicht mehr möglich gewesen wären.

Mein Experiment entwickelte sich also durchaus durchwachsen. Einerseits erlebte ich die Sonntage, an denen keine „Komplikationen“ im oben geschilderten Sinne auftraten, als äußerst angenehm. Ich habe es sehr genossen, an einem Tag in der Woche nichts „Profanes“ tun zu dürfen, und dadurch Zeit für anderes zu haben, für das „Heilige“ eben, das nicht dringend, aber doch wichtig ist für den „Sinn des Ganzen“. Die Sonntage jedoch, an denen es Komplikationen gab, erlebte ich als stressig. Und zwar stressig wegen der Notwendigkeit, dauernd entscheiden zu müssen, ob ich nun eine Ausnahme mache oder nicht.

Es gab aber nicht nur Komplikationen, die mir von außen, also durch andere Menschen oder „die Verhältnisse“ auferlegt wurden, sondern auch Wochen, in denen ich selbst mich nicht an den Sabbat halten wollte. Zum Beispiel, wenn laut Wetterbericht am Samstag herrlichster Sonnenschein vorhergesagt wurde, für den Sonntag aber Regen. Wäre es da nicht besser, nicht den Samstag, sondern den Sonntag am Schreibtisch zu verbringen? Oder in Wochen, wo ich an den Werktagen schon viele „heilige“ Zeitfenster hatte, zum Beispiel weil eine Freundin zu Besuch war und wir einen ganzen Mittwochnachmittag zusammen im Café gesessen hatten, oder weil

ich mich nachts an einem spannenden Roman festlas und dann am nächsten Morgen erst sehr spät aufgestanden bin. Vor dem Sabbatexperiment hatte ich sieben Tage in der Woche, auf die sich solche Gelegenheits-Oasen verteilten. Jetzt hatte ich nur noch sechs. Konkret bedeutete das, dass ich auf manche dieser Gelegenheiten verzichten musste, um unterm Strich mit meinen zugesagten Projekten hinzukommen – also zum Beispiel den Besuch der Freundin am Mittwoch absagen, wenn ich ihn nicht auf den Sonntag verschieben konnte.

Ich sah mich letztlich vor die Wahl gestellt, entweder meinen „Profanitätsanteil“ an Tätigkeiten generell zu reduzieren, was ich aber nicht wollte – teilweise wegen des Geldes, aber auch, weil mir diese Alltags-tätigkeiten und meine Arbeit ja Freude machen und ich sie wichtig finde – oder auf das Sabbathalten wieder zu verzichten. Und tatsächlich war ich an einem bestimmten Punkt meines Experiments dieses ganzen Hickhacks überdrüssig und beschloss, es wieder sein zu lassen. Doch dann überraschte mich mein Mitbewohner, der, obwohl er selbst gar nicht an dem Experiment teilnahm, diesen Entschluss anzweifelte. Er sagte, das wäre aber sehr schade, denn ich wäre an meinen Sabbaten immer so entspannt und umgänglich gewesen. Ich sollte doch weitermachen.

Das überraschte mich und regte mich an, darüber nachzudenken, ob es nicht noch eine dritte Möglichkeit gäbe. Und in der Tat fiel mir etwas ein: der flexible Sabbat sozusagen. Das heißt, ich versteife mich jetzt nicht mehr auf den Sonntag, sondern es kann genauso gut der Samstag, der Freitag oder der Montag sein. Wenn also einmal der Sonntag aus den erwähnten Komplikationsgründen schwierig ist, wird es der Samstag, wenn es da auch nicht geht, ist es der Freitag, und wenn

es da auch nicht geht, ist es der Montag. Und nur, wenn das auch nicht geht, bleibt es eben der Sonntag und ich nehme die Komplikationen in Kauf – was aber in den eineinhalb Jahren seither noch nicht vorgekommen ist.

Mit anderen Worten: Ich habe die häufigsten Ausnahmen, die mir das Sabbatexperiment schwer gemacht haben, in meine Regel integriert. Denn Regeln, von denen es dauernd Ausnahmen gibt (geben muss), sind Stressverursacher. Mit dieser neuen Regelung nun mache ich gute Erfahrungen. Wenn an einem Samstag sowieso etwas genuin „Heiliges“ ansteht, etwa eine Einladung zum Kaffeetrinken oder ein Ausflug oder schönes Wetter, mache ich den Samstag zu meinem wöchentlichen Sabbattag. Oder auch, wenn am Sonntag etwas „Profanes“ lockt, auf das ich nicht verzichten will, wie etwa ein interessanter politischer Vortrag.

Wichtig ist, dass dann aber wirklich der ganze Tag von morgens bis abends „profanfrei“ bleibt und auch, dass ich mich bewusst darauf einstelle. Das Experiment begleitet mich jetzt seit zwei Jahren, und inzwischen habe ich mich so daran gewöhnt, dass ich auf meine „heiligen“ Tage auf keinen Fall mehr verzichten möchte.

Die Autorin: Dr. Antje Schrupp (geb. 1964) ist Journalistin und Politikwissenschaftlerin. Sie arbeitet als Redakteurin der Zeitung „Evangelisches Frankfurt“ sowie als freie Publizistin, Referentin und Bloggerin. Veröffentlichungen: *Kleine Geschichte des Feminismus* (Münster 2015); *Frankfurter Antworten auf die Gretchenfrage* (Frankfurt 2012); *Was wäre wenn? Über das Begehren und die Bedingungen weiblicher Freiheit* (Königstein 2009); *Methusalems Mütter. Chancen des demografischen Wandels* (Königstein 2007).