

**SPEISE**

**KARTE**



**Eine Esskultur ist mir auf meinen  
Reisen besonders aufgefallen:  
Die „Schabbat-Feier“ in Israel.**

Wir wissen, dass Menschen,  
die achtsam, ausbalanciert  
und im Einklang mit ihrem Umfeld  
leben, viel kreativer und  
leistungsfähiger sind.  
Sie verfügen über Ressourcen  
und Stärken,  
über ihren Alltag hinaus Neues  
zu denken und  
neue Wege zu wagen.

**Genau deshalb lohnt es sich, diese  
jüdische Tradition auf sich wirken  
zu lassen:**



Der Rhythmus der Sieben-Tage-Woche und auch die Einführung des siebten Tages als Ruhetag, sind nach allen Erkenntnissen der heutigen Wissenschaft einzigartig.

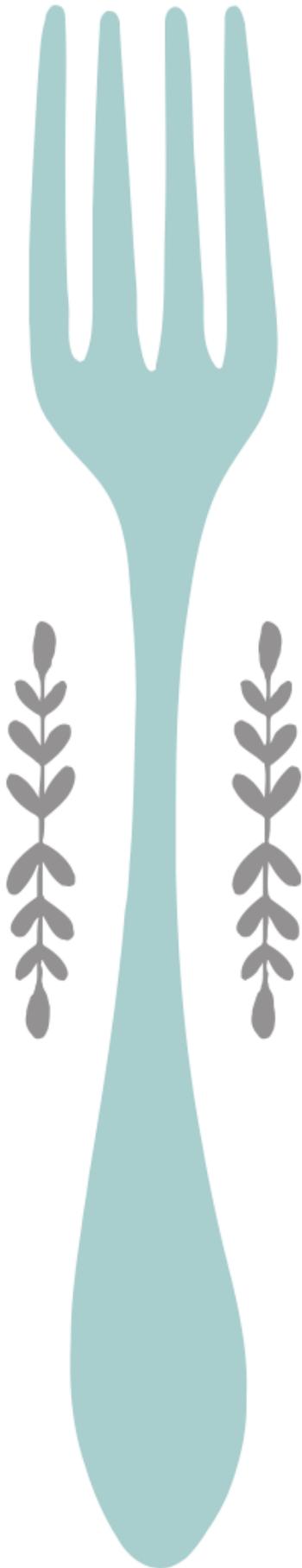
Der Schabbat ist der gesetzlich geregelte, wöchentliche jüdische Ruhe-/Feiertag. Er beginnt jeweils am Vorabend mit einem gemeinsamen Essen der ganzen Familie und der Samstag gilt als der eigentliche „Schabbat“.

Ein Tag, um Ruhe zu finden, um danach mit neuer Tatkraft in eine neue Woche zu starten.

Dahinter liegt noch ein anderes Geheimnis: Er dient dem „Vorgeschmack“ auf das Vollkommene, am Ende der Zeiten.

**Wer die innere Ruhe finden will...**

... muss zuerst den Lärm der täglichen Geschäfte und Arbeit hinter sich lassen. Er sollte sich von den kreischenden Dissonanzen der Tage und von allen Anspannungen und Anforderungen lösen.



**Wie verläuft das Schabbat Essen, wenn alle zusammen am Tisch sitzen?**

### **Die zwei Kerzen:**

Es ist die Aufgabe der Frau, die zwei Kerzen anzuzünden und das Licht willkommen zu heißen. Das Licht vertreibt die Finsternis. Die Kerzen stehen traditionell für die zwei Gebote: Des Schabbats zu „gedenken“ und ihn auch zu „halten“.

### **Der Segen:**

Zu Beginn der Mahlzeit legt der Familienvater seinen Kindern die Hände auf den Kopf und segnet sie, anschließend erfolgt das Lob auf die tüchtige Hausfrau, ein Text aus dem Buch der Sprüche.

Damit ehrt und unterstützt der Vater seine Frau (und Mutter).





## **Der Wein:**

Der Vater dankt dem Schöpfer des Himmels und der Erde für den Wein. (Bewusst werden, dass Gott Wachstum und Frucht wirkt.)

Manchmal wird auch das erste Glas übervoll gemacht, sodass der Wein in Unterteller fließt, weil Gott gerne und reichlich gibt.

Der Weinkelch wird herumgereicht und man stößt an:

„La Chaim“ = Auf das Leben!

## **Das Brot (Challa):**

Das Brot hat einen geschichtlichen Hintergrund und dient zur Erinnerung, an die übernatürliche Versorgung damals und in Zukunft. (Gott gab seinem Volk in der Wüste die doppelte Portion für den Schabbat).

Das Brot gesegnet, gebrochen und herumgereicht

Danach wird ein Lied angestimmt und man geht zum gemeinsamen Essen über.



## **Der eigentliche Schabbat:**

Ist der Samstag, bis zum  
Sonnenuntergang.

Ziel ist es, zur Ruhe zu finden und in  
der Ruhe zu Gott und zu sich selbst.

---

Dieses Innehalten, sich Leermachen,  
zur Ruhe finden und Auftanken, das  
setzt automatisch neue Kraft und  
Energie frei.

---

G. Baltes schreibt:

Der Schabbat erinnert uns Woche  
für Woche auch daran, dass diese  
Welt noch nicht vollkommen ist.

Indem wir den Vorgeschmack der  
Vollendung erleben, bleibt in uns die  
Hoffnung und Erwartung auf eine  
bessere, vollkommene, geheilten  
und heilen Welt wach.

**Eine Welt, für die wir uns alle aktiv  
einsetzen können.**