

3. Gebot: Heilige den Sabbat!

Die ersten drei Gebote: Grundlage der modernen Gesellschaft (3)

Die Gottesgebote im Dekalog

Es gehört zum (falschen?) Allgemeinwissen, dass die Zehn Gebote keinen *speziellen religiösen* Charakter haben, sondern allgemeingültig für alle Menschen seien.

Das gilt ganz klar für die letzten sieben Gebote, die das Zusammenleben der Menschen ordnen. Diese Gebote sind tatsächlich Grundlage der meisten modernen Staaten und deren bürgerliche Gesetzgebung. Aber die ersten drei Gebote (»Du sollst keine anderen Götter neben mir haben!«, inklusive Bilderverbot; »Du sollst den Namen Gottes nicht verunehren!« und »Du sollst den Sabbat halten!«) gehören auf den ersten Blick keineswegs zum Allgemeinbestand der modernen Welt – eher im Gegenteil: Mit der Abschaffung der Blasphemie-Gesetze, der Trennung von Staat und Kirche und der zunehmenden Entleerung des Sonntagsgebotes sind die modernen Staaten weit davon entfernt, sich die ersten drei Gebote auf die eigenen Fahnen zu schreiben.

Dennoch sind gerade diese Gebote keineswegs irrelevant für unsere moderne Welt – ja, sie sind sogar der Grund dafür, dass es unsere moderne Welt, die Naturwissenschaften und den modernen Staat überhaupt gibt.

Überrascht? – Lies selbst!

(Diese Katechese ist der dritte Teil von drei zusammenhängenden Katechesen zu den ersten drei Gebote. Davor gibt es Nr. 118 (Das 1. Gebot: Keine anderen Götter!) und Nr. 122 (Das 2. Gebot: Ehre den Namen Gottes!))

III. Das dritte Gebot: Gottes Wirksamkeit in der Welt

Vorbemerkung: Das erste Gebot verbietet, die Welt zu vergöttlichen, das zweite will verhindern, Gott zu verweltlichen. Dennoch sind Gott und Welt keine Gegensätze, sondern aufeinander bezogen. Wie Schöpfer und Geschöpf. Sich an die Geschöpflichkeit zu erinnern und diese zu bewahren, ist Gegenstand des 3. Gebotes.

Das dritte Gebot: Gott und Welt sind einander ähnlich.
Ahme Gott nach und lass Ihm Raum für Sein Wirken!

Exodus 20, 8-11: Gedenke des Sabbats: 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. Darum hat der Herr den Sabbat gesegnet und ihn für heilig erklärt.

Deuteronomium 5,12-15: Achte auf den Sabbat: Halte ihn heilig, wie es dir der Herr, dein Gott, zur Pflicht gemacht hat. 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 Rind, dein Esel und dein ganzes Vieh und der Fremde, der in deinen Stadtbereichen Wohnrecht hat. Dein Sklave und deine Sklavin sollen sich ausruhen wie du. Denk daran: Als du in Ägypten Sklave warst, hat dich der Herr, dein Gott, mit starker Hand und hoch erhobenem Arm dort herausgeführt. Darum hat es dir der Herr, dein Gott, zur Pflicht gemacht, den Sabbat zu halten.

1. Die ursprüngliche Bedeutung

a. Der Sabbat. – Viele alte Kulturen kennen einen regelmäßigen Ruhetag, der gelegentlich einen religiösen Bezug aufweist. Doch das göttliche Gebot eines Wochentages, der Arbeitsruhe für alle Mitglieder eines Haushalts gleichermaßen beinhaltet, hat keine religionshistorischen Parallelen. Der Sabbat ist also ein Kennzeichen des Judentum. Der Sabbat (das »S« wird wie ein »Sch« gesprochen), der 7. Tag der Woche, ist im Jüdischen der einzige Wochentag mit einem eigenen Namen, die anderen Tage wurden lediglich durchnummeriert. Er beginnt mit dem Einbruch der Dunkelheit am Freitagabend und endet mit dem Sonnenuntergang am Samstag. Die Aufforderung zur Einhaltung der Sabbatruhe wird mit der Ruhe Gottes begründet, der nach der Welterschaffung am letzten Tag selbst ruhte; zugleich soll die Sabbatruhe auch der Erinnerung an die Befreiung aus der ägyptischen Sklaverei dienen.

Das Ruhegebot gilt für die ganze Natur, denn nicht nur der Mensch, sondern auch die Tiere, die Sklaven und selbst die Fremden (also die Nicht-Juden), die im Land wohnen, haben sich an dieses Gebot zu halten. Damit wird nicht nur der religiöse Mensch, sondern die ganze Schöpfung zum Bild Gottes. Zudem wird dadurch auch eine soziale Ordnung geschaffen, denn das Sabbatgebot gilt für Arme, Reiche, Bauern, Sklaven und Politiker, ja selbst für den König. Die Einhaltung der Sabbatruhe wird so zu einem Handeln des ganzen Volkes – und erinnert die Juden daran, dass sie *ein* Volk sind.

b. Das Sabbatjahr. – Ein weiterer Hinweis auf die eigentliche Bedeutung des Sabbattages stellt die alttestamentliche Idee vom Sabbatjahr dar: Nach sieben Jahre sollen hebräische Sklaven zwischen der Freilassung oder dem Verbleib beim Halter frei wählen dürfen (Ex 21,2-6); die Ernte eines jeden siebten Jahres soll den Ärmsten und den Wildtieren überlassen werden (Ex 23,11f); in Lev 25 und Dtn 15 heißt es weiter, dass jedes siebte Jahr eine Zeit der Brache für die Felder sein soll (und die dennoch wachsenden Früchte dann den Armen und Tieren zustehen), verschuldeten Freibauern sollen ihre Schulden erlassen werden bzw. das in der Not verkaufte Erbteil zurückgegeben werden. Nach sieben mal sieben Jahren soll ein Jubeljahr (jüd.: »Jobeljahr«) folgen, das alle ursprünglichen Besitzverhältnisse wieder herstellt und somit ausbeuterische Monopolisierungen verhindern soll.

Zwar sind diese Bestimmungen im alten Israel vermutlich nie vollständig umgesetzt worden. Dennoch werfen sie ein interessantes Licht auf die Sabbat-Idee: Es geht nicht allein um ein Nichts-Tun, sondern um eine Art von »Renaturierung«. Die Eingriffe des Menschen in die Natur, die Gesellschaft und die Freiheit der Mitbürger soll zumindest an einem Tag der Woche ausgesetzt werden; nach sechs Jahren sollte ein Jahr der einfachen Zurücknahme der Eingriffe erfolgen, und nach 49 Jahren eine Art Generalkorrektur.

c. Der Sabbat als Bundeszeichen. – Am Tag der »reduzierten Eingriffe in die von Gott gegebene Schöpfungsordnung« lässt der Mensch wenn möglich alles so, wie es von Gott geordnet wurde. Nicht in den Zehn Geboten, aber im sich daran anschließenden mosaischen Gesetz wird der Sabbat verpflichtend mit einem Gottesdienst geheiligt (Lev 23,3). Aber die Arbeitsbefreiung am Sabbat leitet sich nicht aus dem

Gottesdienstgebot ab! Im Gegenteil: Der bereits existierende Sabbat erhält seinen zusätzliche Heiligung durch den Gottesdienst. Der Sabbat hat auch ohne Gottesdienst seinen eigenen Wert, indem er den »ewigen Bund« zwischen Gott und Israel sichtbar macht. Er dient nicht nur »zur Ehre des Herrn« (Ex 35,2), sondern auch zur Unterscheidung des erwählten Gottesvolks von anderen Völkern.

Das Bundeszeichen des Sabbats ist nicht nur ein Zeichen für andere Völker, sondern auch für Mitglieder des jüdischen Volkes selbst eine notwendige Erinnerung: »Haltet nur ja meine Sabbate! Denn das ist ein Zeichen zwischen mir und euch für alle eure [künftigen] Geschlechter, damit ihr erkennt, dass ich der Herr bin, der euch heiligt.« (Ex 31,17) »Mehr als Israel den Sabbat bewahrt hat, hat er Israel bewahrt.« (Achad Haam, Journalist, geb. Ascher Hirsch Ginsberg, 1856 – 1927)

2. Die epochale Bedeutung

Dass der Sabbat als regelmäßig wiederkehrender Feiertag eine jüdische Sondereinrichtung war und es bis dato keine Parallelen in anderen Religionen gab, lässt erahnen, dass er eine besondere Bedeutung haben muss. Der Sabbat ist nicht nur ein rituelles Alleinstellungsmerkmal der Juden, sondern auch eine inhaltliche Erkenntnis, die sich vermutlich ebensowenig in anderen Religionen finden ließ. Tatsächlich ist – ähnlich wie beim ersten und zweiten Gebot – die Einsicht, die überhaupt zur Formulierung des Gebotes geführt hat, epochal. Im Falle des 3. Gebotes sogar in mehrfacher Hinsicht.

a. Arbeit und Ruhe als Anteilhabe an Gott. – In der Betonung der absoluten Transzendenz Gottes, die verbietet, irgendetwas in dieser Welt Gott gleichzusetzen, und noch nicht einmal ein Abbild von Ihm erlaubt, kann leicht der Eindruck entstehen, Gott habe mit dieser Welt nichts zu tun – und diese Welt nichts mit Gott. Vielleicht sind beide sogar einander ausschließende Gegensätze?

Eine solche Weltsicht nennen wir »Dualismus«; sie findet sich schon in der Antike in der sogenannten »Gnosis«, einer in allen Religionen bekannten Bewegung gegen alles Diesseitige.

Die Antwort gibt das dritte Gebot: Wir sind keine Gegensätze zu Gott, sondern Ihm ähnlich; nicht nur im Wesen und Geist, sondern sogar in unserem Tun können wir Ihm ähneln. Wie Gott können wir diese Welt gestalten und (zumindest in einem eingeschränkten Sinne) in ihr schöpferisch sein! Und wie Gott können und dürfen wir von diesem Tun ausruhen. Ja, um das Bewusstsein der Gottebenbildlichkeit nicht zu verlieren, *sollen* wir es Gott gleich tun und den siebten Tag nicht der Arbeit in der Schöpfung, sondern der Freude an der Schöpfung widmen. Wie Gott selbst!

Damit ist nicht nur die Sabbatruhe ein Imitieren Gottes, sondern auch das Wirken durch die Woche ein Anteilhaben an dem Schöpfungswirken Gottes. Das ist epochal.

b. Erinnerung an die Geschöpflichkeit: Gottvertrauen. – Die Sabbatruhe ist keine plumpe Passivität, sondern innerlich eine Herausforderung. Denn die Schöpfung nicht ständig zu verbessern heißt auch, an ihre Güte zu glauben. Am Sabbat nicht weiter zu wirken (obwohl soviel drängt und fordert: die Ernte, die Reparatur, die Forderungen der Nachbarn und das Versprechen gegenüber dem Kunden...) setzt voraus, das erste Gebot ernst zu nehmen und sein Glück nicht allein vom eigenen Wirken zu erwarten, sondern dem Gottvertrauen einen Raum zu geben. Wir sind nicht die Herren unseres Glücks, sondern Geschöpfe eines liebenden Gottes, der sich um Seine Geschöpfe kümmert.

Gott und Welt stehen nicht beziehungslos nebeneinander, sondern sind als Schöpfer und Geschöpf aufeinander bezogen. Nur: Findet sich diese Beziehung auch in *meinem* Denken? Die Sabbatruhe kann ich nur aushalten, wenn ich dieser Beziehung Raum gebe.

c. *Sich und anderen Zeichen sein.* – Das Sabbatgebot ist nicht nur das Alleinstellungsmerkmal der Juden gegenüber allen anderen Kulturen, die eine solche Einrichtung nicht kannten. Es ist nicht nur ein Religionsmerkmal, sondern ein echter Mehrwert gegenüber anderen Religionen: Seht her, wir haben einen Gott, der sich um uns kümmert! Wir können sogar jeden siebten Tag ruhen – und dennoch geht es uns gut. Weil Gott für uns sorgt. Seht euch nur um und sagt, ob es irgendwo noch so einen Gott gibt; einen Gott, so gut wie unseren Gott! (*Psalm 77,14*).

d. *Der Nicht-Eingriffs-Pakt.* – Das Sabbatgebot hat aber nicht nur die Aufgabe, den am Sabbat Ruhenden in seinem Gottvertrauen zu stärken und für die staunend auf ihn Schauenden aus den anderen Völkern das Gottesbild zu veranschaulichen, das ein solches Gottvertrauen überhaupt erst ermöglicht. Das Sabbatgebot dient auch demjenigen, der am Sabbat frei ist von den Auswirkungen der Alltagshektik. Die Arbeiter, Sklaven, Angestellten, ja sogar die Tiere und die ganze Natur können zu einer Ruhe kommen, die nicht nur selbst angestrebt wird, sondern auch von anderen endlich einmal zugelassen wird.

Dieses Geschenk der Sabbatruhe ist dabei nicht nur eine Phase der »Rekuperation« (also der Wiedergewinnung von Arbeitskraft), sondern im eigentlichen Sinn des Wortes eine »Recreation« (die Wiedergewinnung der eigenen Geschöpflichkeit, ja sogar eine kleine Neuschöpfung seiner selbst durch Gott). Während die im Arbeitsprozess eingespannten in einer eingeschränkten Weise funktionieren müssen, dürfen sie am Sabbat einfach nur *sein*. Wozu Gott sie ja geschaffen hat: Um als Sein Geschöpf zu existieren. (Das mag vielleicht die schönste Umschreibung von Liebe zu sein: »Ich will, dass du bist«. Der Sabbat ist die Zeit, dieses zu genießen).

Exkurs: Die Heilung durch Jesus am Sabbat

Beim Lesen der Wunderberichte im Neuen Testament kann man manchmal den Eindruck haben, Jesus verstehe sich als regelrechter Provokateur. Natürlich darf man am Sabbat heilen – aber muss Jesus das denn ausgerechnet an *diesem* Tag tun? Ginge es denn nicht weniger provokant, wenn er dazu die anderen Tage benutzt? Genauso argumentieren ja auch die Pharisäer (*Lk 13,14*: »Der Synagogenvorsteher aber war empört darüber, dass Jesus am Sabbat heilte, und sagte zu den Leuten: Sechs Tage sind zum Arbeiten da. Kommt also an diesen Tagen und lasst euch heilen, nicht am Sabbat!«)

Das ändert sich ein wenig dadurch, dass wir gesehen haben, dass der Sabbat nicht nur einfach ein Tag der Ruhe ist – sondern ein Tag, an dem der Mensch sein Tun zurücknimmt und die Schöpfung wieder Gott überlässt. Es ist der Tag des Herrn (lat., ital. und in vielen anderen Sprachen: »Domenica« – Herrentag), des *göttlichen* Wirkens. Jesus wirkt also nicht aus Provokation ausgerechnet am Sabbat, sondern weil es *sein* Tag ist. Die Konfrontation mit den Juden geschieht also nicht, weil es um den Sabbat geht; sondern weil die Pharisäer nicht die Göttlichkeit Jesu anerkennen wollen. (*Lk 6,5*: Und »Jesus fügte hinzu: Der Menschensohn ist Herr über den Sabbat.«; ebenso *Mk 2,28* und *Mt 12,8*)

3. Einzelfragen

a. Sabbat oder Sonntag? – Aus dem jüdischen Sabbat ist im Christentum der Sonntag geworden.

Manche Pfingstler oder Adventisten sehen im Wechsel vom Sabbat zum Sonntag einen verwerflichen Verrat an der Bibel und sprechen vom Sonntagsgebot als dem »Mal des Tieres«, an dem der Antichrist erkannt wird. – *Man kann's auch übertreiben.*

Das hat seinen Grund nicht nur in der Feier der Auferstehung, die am ersten Tag der Woche geschah.

Nur zur Erinnerung – es gibt immer wieder seltsame Verwirrung darüber: Der letzte Tag der Woche ist der Sabbat, also der Samstag. Der erste Tag der neuen Woche ist der Sonntag, an dem Jesus auferstanden ist. So war es 1.976 Jahre lang (so ungefähr). Erst im Jahr 1976 wurde die DIN-1355-Woche per Gesetzbeschluss nicht mehr mit dem Sonntag, sondern nunmehr mit dem Montag begonnen. Das hatte vor allem buchhalterische Gründe, da nun der Samstag und der darauffolgende Sonntag nicht mehr in zwei verschiedenen Kalenderwochen lagen, sondern eine Einheit bildeten. (Seitdem ist der Mittwoch zwar nicht mehr die Mitte der Woche, sondern nur die Mitte der Arbeitszeit. Was aber wohl niemanden zu stören scheint).

Vielmehr wurde mit der Auferstehung Jesu am ersten Tag einer neuen Woche die neue Schöpfung gefeiert, die durch den auferstandenen Jesus für uns erschlossen wurde. Die alte Schöpfungsordnung – abgeschlossen mit dem Sabbat, dem letzten Tag der Woche – wird mit der Feier des »achten Tages« überstiegen und überboten.

Das hat sich jedoch kein kluger Theologe so ausgedacht und dann als Papst angeordnet; vielmehr haben die ersten Christen ohne zu Zögern (und vermutlich ohne große Theologie, sondern mit sehr viel Intuition) den Tag der Erscheinung des Herrn als neuen Feiertag begangen. Vor allem, als Jesus mit seiner zweiten Erscheinung genau eine Woche später diesen Rhythmus bestätigte. Zunächst feierten die Judenchristen den Sonntag als zusätzlichen Feiertag zum Sabbat, den sie auch hielten. Mit der Ausweitung des Christentums auf die Heiden fiel die Feier des Sabbat zunehmend weg und fand ihre Erfüllung in der Sonntagsheiligung. Kaiser Konstantin erhob 321 n. Chr. den Sonntag zum staatlich geschützten Feier- und Ruhetag.

b. Sonntagsheiligung und Sonntagsmesse. – In den Geboten der Kirche (siehe: Kirchengebote) wird zwischen dem Gebot der Sonntagsheiligung und dem Gebot zum Besuch der Sonntagsmesse unterschieden. Der Gottesdienstbesuch ist zwar unverzichtbarer Bestandteil der Sonntags, aber die Sonntagsheiligung geht darüber hinaus. Der Sonntag sollte bewusst feierlich (Kleidung! Essen!) begangen werden, der Familie gewidmet sein und erbaulichen Unternehmungen (Lesen! Kultur! Natur! Spaziergänge!), und natürlich auch Elemente der Frömmigkeit (Kirchenbesuch! Gebet! Bibellesen!) und der Nächstenliebe (Besuche! Gespräche! Geschenke!) enthalten.

c. Was ist erlaubt, was ist verboten? – Im Judentum hat sich aus dieser Frage eine rege Kasuistik entwickelt, die bis ins Kleinste regelt, welche Tätigkeiten in welchem Maße und zu welchem Zwecke denn erlaubt seien. Diese Regelungen spielten zur Zeit Jesu und im Evangelium eine große Rolle (dazu gleich mehr), sie spalten aber auch bis in die heutige Zeit das Judentum in eine orthodoxe, eine konservative, eine reformierte und eine säkulare Variante (die sich z.T. noch weiter unterteilen).

Der Versuchung, das christliche Ruhegebot ebenfalls bis ins Detail zu regeln, ist die Kirche weitestgehend entgangen. Die Frage, was genau in Übereinstimmung mit der Heiligung des Sonntags und was im Gegensatz dazu steht, wurde kirchenamtlich wei-

testgehend offen gelassen. Natürlich fühlten sich so regionale, lokale oder nationale Machthaber berufen, ihre Sichtweise der Sonntagsruhe in staatliche Gesetze zu fassen oder als Lehre von der Kanzel zu verkündigen. Dennoch gibt es dazu keine dogmatisierte Liste von Tätigkeiten, die zu unterlassen wären.

Aber es gibt Merksätze. Zum Beispiel möge am Sonntag »jede knechtische Arbeit« vermieden werden (also Arbeit, die mir von anderen auferlegt wurde), ebenso »jede schwere körperliche Arbeit« oder »jede Arbeit, die auf Gewinnerzielung ausgerichtet ist«.

Davon gibt es Ausnahmen, die zum Teil selbstverständlich erscheinen (z.B. in Krankenhäusern, Pflegediensten und Notversorgungen; bei Polizei, Feuerwehr und Rettungsdiensten; aber auch bei den Versorgungsbetrieben wie z.B. den Kraftwerken, in der Wasserversorgung und ähnlichen Einrichtungen). Aber auch der Dienst an der Sonntagsheiligung und Freizeitgestaltung ist in Grenzen erlaubt (so in kulturellen Einrichtungen wie Opernhäusern, Konzertsälen, Kinos und Fernsehanstalten, bei Sportveranstaltungen oder in Freizeitparks; vor allem aber auch in der Gastronomie). Aber auch hier gilt es, das gesunde Maß nicht zu verlieren. So soll z.B. nicht der mögliche Gewinn, sondern die gewünschte Dienstleistung Kriterium für eine Sonntagsarbeit sein.

Nebenbei: Ausgerechnet von Priester wird gelegentlich vom Sonntag als seinem »Hauptarbeitstag« gesprochen, was ich für ziemlich unangemessen finde. Ich »arbeite« meine Gottesdienste nicht, sondern »feiere« sie. Auch wenn das Feiern manchmal anstrengend sein kann (was jeder Partygänger bestätigen kann), wird es dadurch noch lange nicht zur Arbeit.

Das dritte Gebot legt den Grund für jede Religion: Wir können Gott ähnlich werden.
Es legt aber auch den Grund und Verpflichtung für jeden Staat:
In dieser Gottähnlichkeit liegt die unantastbare Würde des Menschen.

Fazit

Die in der Einleitung erwähnte Vermutung, die ersten drei Gebote seien speziell religiös und somit für eine freiheitliche, religiös unabhängige Staatsordnung nicht relevant, erweist sich in der »Oberfläche« als korrekt: Die Einhaltung diese Gebote können nicht vom modernen Staat eingefordert werden. Der Grund für diese Trennung von staatlicher Autorität und religiöser Selbstbegrenzung liegt allerdings in den ersten drei Geboten verborgen. Quasi »unter der Oberfläche«.

Die ersten drei Gebote sind aber nicht nur Selbstbegrenzung des Religiösen und somit Ermöglichung unserer modernen Welt. Sie geben dem religiösen Wirken ihr eigentliches Ziel: Die Erinnerung der Menschen an ihre Geschöpflichkeit und die unantastbare Würde des Menschen.

Die jüdisch-christliche Religion ermöglicht in ihren Grundlagen schon den modernen Staat, die Aufklärung, die Trennung von Staat und Kirche. Auch wenn diese erst viel später Wirklichkeit geworden sind, wurden für sie durch die Formulierung der Zehn Gebote vor 3000 Jahren bereits Raum geschaffen. In der Freiheit der säkularen Welt besteht aber auch die Gefahr, Gott nicht nur von der Welt zu unterscheiden, sondern Ihn aus der Welt zu schaffen, zu vergessen oder gar zu leugnen. Dagegen erinnern die Zehn Gebote den Menschen an seine Gottähnlichkeit, damit die Grundlage allen menschlichen Tuns nicht verloren: Der Respekt und die Wahrung der Würde des Menschen, der ein Abbild Gottes ist.

Die Karl-Leisner-Jugend ist ein Zusammenschluss von Laien und Priestern des Bistums Münster zur Bereicherung und Vertiefung der Jugendarbeit. In der Schriftenreihe »Katechese« versuchen wir, den unverfälschten katholischen Glauben auf neue und erfrischende Weise darzustellen, ohne ihn inhaltlich zu verkürzen. Die Katechese-Hefte werden kostenlos verteilt und können auf der Internetseite der KLJ (www.karl-leisner-jugend.de) bestellt werden. Für Kritik und Anregungen sind wir dankbar.

1. Die Frage nach Gott: Glauben und Wissen | Wahrheit | Glauben ist Beziehung, Gebet ist Beziehungspflege | Kann man Gott beweisen? | Ist die Glaubenswelt eine Realität? | Hinweise auf Gottes Existenz | Die Gottesbeweise des Thomas von Aquin | Die Religionskritiker | Gott unser Vater | Der Heilige Geist | Dreifaltigkeit | Wahrheit, Glaube und Glaubwürdigkeit | Glauben und Naturwissenschaften | Schöpfung, Urknall und Evolution | Intelligent Design | Der Gott des Alten Testaments | Gott und das Leid

2. Die Frage nach Jesus Christus: Wer war Jesus? - Seine historische Existenz - Sein theologischer Anspruch | Die Predigt Jesu - Das Reich Gottes | Der Tod Jesu | Die Auferstehung – Zentrum des Glaubens | Erlösung – oder: Ist Hitler im Himmel? | Die Glaubwürdigkeit der Evangelien

3. Die katholische Kirche: Die Kirche | Die Gebote der Kirche | Der Absolutheitsanspruch der katholischen Kirche | Evangelisch - katholisch | Können Frauen Priester werden? | Die Tradition der Kirche | Gemeindeftheologie | Die Kardinäle und das Konklave | Katholische Kirche und Nationalsozialismus | Staat und Kirche

4. Der katholische Glaube: Schrift und Tradition | Theologie des Leibes | Maria | Marienerscheinungen | Engel | Wunder | Leib-Seele-Mensch | Mann-Frau-Mensch | Das Ende der Welt | Das Leben nach dem Tod | Das Jenseits: Das katholische und evangelische Modell | Wiedergeburt | End-Entscheidungs-Hypothese | Auferstehung im Tod | All-Erlösung: Kommen wir alle in den Himmel? | Nahtoderfahrungen | Teufel, Satan, Satanismus | Der Ablass | Der Limbus

5. Beten in der katholischen Kirche: Der Rosenkranz – nicht nur für Anfänger erklärt | Glauben ist Beziehung | Gebet ist Beziehungspflege | Das Bittgebet

6. Die Sakramente der Kirche: Taufe | Allgemeines Priestertum | Die Heilige Messe | Die Eucharistie | Der Opfercharakter der Messe | Die Ehe | Die Weg kirchlichen Eheschließung | Der Trau-Gottesdienst | Der Priester – das unbekannte Wesen | Die Beichte | Die Krankensalbung

7. Die katholische Moral: Die Zehn Gebote | 1. Gebot: Keine anderen Götter | 2. Gebot: Ehre den Namen Gottes! | 3. Gebot: Heilige den Sabbath! | 4. Gebot: Ehre Vater und Mutter | 5. Gebot: Du sollst nicht töten! (Herleitung, Abtreibung, Aktuelle Fragen) | 6. Gebot – Die Kirche und die Sexualmoral | Sexualität und Kirche | Empfängnisverhütung | Homosexualität | Wiederverheiratet Geschiedene | 7. Gebot: Du sollst nicht stehlen! | 8. Gebot: Du sollst nicht lügen | Braucht Moral einen Gott?

8. Kirche in der Kritik: Kirche und NS-Zeit | Päpstin Johanna | Hexenwahn | Kreuzzüge | Inquisition | Galileo | Richard Dawkins' Gotteswahn | Zölibat – Pflicht oder Liebe? | Ralf Isau | Sakrileg | Populäre Irrtümer

9. Andere Glaubensvorstellungen: Evangelisch – Katholisch | Evangelikale | Zeugen Jehovas | Der Islam | Das Heil der Juden | Esoterik & Gnosis | Okkultismus & Satanismus

10. Christliche Literatur: Die Chroniken von Narnia, Die Hütte / Der Weg | Tolkien | Harry Potter

11. Hilfen für Gruppenleiter: Die Aufsichtspflicht | Denkspiele, Rätsel, Knobelaufgaben | Große Spiele | Pädagogik für Gruppenleiter | Religiöse Gruppenstunden

12. Predigtsammlungen: 11 Predigten zur Eucharistiefeier | 10 Predigten zur Bibel | 20 Predigten zum Glaubensbekenntnis | 3 Predigten zu Martyria, Liturgia und Diakonia