



Schirejnu Schabbat Guide

Schabbat ist eine ethische, gesellschaftliche und sozial-politische Institution im Judentum. Ein Tag, an dem der Alltag und die damit verbundene Arbeit ruht, die soziale Interaktion mit der Gemeinschaft - ob in der Synagoge oder zuhause - in das Zentrum des Geschehens tritt und wir so Kraft und Energie schöpfen.

Minjan Schirejnu möchte einen Ort schaffen, um gelebte Spiritualität an Schabbat und Feiertagen gemeinsam mit möglichst vielen Gemeindemitgliedern erleben zu können, denn Familie und Gemeinschaft sind zentrale Ideen des Schabbats und des Judentums generell.

Mit diesem kleinen Guide möchte Minjan Schirejnu den Schabbat leichter zugänglich machen.

Schabbat halten ist einfach. Kleine Besonderheiten – große Wirkung.



Hier ein paar Ideen

- Machen Sie Schabbat zu einem besonderen Tag, indem Sie Dinge tun, an denen Sie erkennen, dass sich dieser Tag von anderen unterscheidet.
- Versammeln Sie Familie und Freunde am Tisch für ein gemeinsames Essen am Freitagabend. Mit Wein, besonderen Speisen und Desserts heben Sie die Besonderheit dieses Abends und des darauffolgenden Tages hervor.
- Sofern möglich arbeiten Sie nicht am Schabbat und erledigen keine alltäglichen Dinge, sondern widmen sich Aktivitäten, die sonst im Alltag zu kurz kommen, wie etwa Spaziergehen, Gesellschaftsspiele mit Kindern und Freunden, Lesen oder ein Mittagsschlaf.
- Trennen Sie sich an diesem Tag von Smartphone, Tablet und Laptop mit deren ständig blinkenden Benachrichtigungen, Email, Social Media und Shopping.
- Kommen Sie in die Synagoge oder Treffen Sie jüdische Freunde und Bekannte.



Bausteine für den Schabbat Abend - Kabbalat Schabbat

Licht - den Alltag hinter sich lassen

Seit Jahrhunderten ist es Tradition und eine der religiösen Pflichten der Frauen, zum Eingang von Schabbat und Feiertagen Kerzen zu zünden.

Laut Maimonides (Gelehrter, 12 Jh., Mischneh Torah) ist es jedoch die Pflicht von Frauen und Männern gleichermaßen, dafür zu sorgen, dass im eigenen Haus Kerzen vor Schabbat gezündet werden und so der Übergang von der Woche zum Schabbat stattfindet.

Kerzen werden ca. 18 Minuten vor Sonnenuntergang gezündet. Sie gelten als die letzte schaffende Handlung vor dem Schabbat – dem Ruhetag.

Was Sie benötigen:

Zwei Kerzen (in manchen Haushalten werden zwei Kerzen pro Person gezündet, in anderen zwei Kerzen pro Haushalt), Streichhölzer und ein sicherer Platz, an dem die Kerzen ungestört brennen können. Schabbat-Kerzen dürfen nicht ausgemacht werden.

Wie:

Es gibt kein richtig oder falsch beim Zünden der Kerzen. Sie können zwei oder mehr Kerzen zünden, mit ihren Gästen oder allein, am Tisch oder an einem anderen Ort. Traditionell von einer Frau gezündet, werden die Kerzen mit den Händen drei Mal von außen nach innen umkreist, um das Licht symbolisch zu sich zu führen. Danach werden die Hände auf die Augen gelegt und der nachfolgend beschriebene Segenspruch gesprochen.

Segen (Bracha):

Hebräisch:

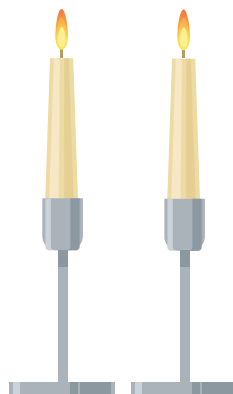
בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ לְהַדְלִיק נֵר שַׁבָּת.

Transliteration:

Baruch ata Ado-naj, Elohenu Melech Ha'olam, ascher kideschanu bemizwotaw, weziwanu lehadlik ner schel Schabbat.

Übersetzung:

Gesegnet seist Du, Ewiger, unser G-tt, König des Universums, der uns durch Seine Gebote geheiligt und uns befohlen hat, die Schabbat-Kerze anzuzünden.



Singen von Schalom Alejchem

Nach dem Zünden der Kerzen wird in vielen Familien und Gemeinden gemeinsam das Schalom Alejchem gesungen, ein Lied, das die Engel des Friedens begrüßt. Laut einem Midrasch (eine Deutung im Talmud) begleiten uns die Engel am Schabbat auf dem Weg von der Synagoge nach Hause.

שְׁלוֹם עֲלֵיכֶם

שְׁלוֹם עֲלֵיכֶם, מְלֹאכֵי הַשָּׁרֵת, מְלֹאכֵי עֲלִיּוֹן,
מִמְּלַךְ מַלְכֵי הַמְּלָכִים, הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא:

בּוֹאֲכֶם לְשָׁלוֹם, מְלֹאכֵי הַשָּׁלוֹם, מְלֹאכֵי עֲלִיּוֹן,
מִמְּלַךְ מַלְכֵי הַמְּלָכִים, הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא:

בְּרַכּוֹנֵי לְשָׁלוֹם, מְלֹאכֵי הַשָּׁלוֹם, מְלֹאכֵי עֲלִיּוֹן,
מִמְּלַךְ מַלְכֵי הַמְּלָכִים, הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא:

צֵאתְכֶם לְשָׁלוֹם, מְלֹאכֵי הַשָּׁלוֹם, מְלֹאכֵי עֲלִיּוֹן,
מִמְּלַךְ מַלְכֵי הַמְּלָכִים, הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא:



Transliteration:

Schalom alejchem mal'achej ha-scharet mal'achej Eljon,
mi-melech malachej ha-melachim ha-kadosch Baruch Hu.

Bo'achem le-schalom mal'achej ha-schalom mal'achej Eljon,
mi-melech malachej ha-melachim ha-kadosch Baruch Hu.

Barchuni le-schalom mal'achej ha-schalom mal'achej Eljon,
mi-melech malachej ha-melachim ha-kadosch Baruch Hu.

Tzejtchem le-schalom mal'achej ha-schalom mal'achej Eljon,
mi-melech malchej ha-melachim ha-kadosch Baruch Hu.

Übersetzung:

Friede sei mit euch, dienende Engel, Boten des Allerhöchsten,
Gesendet vom König der Könige, dem Heiligen, gesegnet sei Er.

Kommt in Frieden, Friedensboten, Boten des Allerhöchsten,
Gesendet vom König der Könige, dem Heiligen, gesegnet sei Er.

Segne mich mit Frieden, Boten des Friedens, Boten des Allerhöchsten,
Gesendet vom König der Könige, dem Heiligen, gesegnet sei Er.

Gehet in Frieden, Friedensboten, Boten des Allerhöchsten,
Gesendet vom König der Könige, dem Heiligen, gesegnet sei Er.

Zur Vorbereitung Beispiele der Melodie:



<https://www.youtube.com/watch?v=913jZFL1bdE>

<https://www.youtube.com/watch?v=g8aOuKA12Bc>

<https://www.youtube.com/watch?v=uiJkgsPSSs>

Segnen der Kinder

In einer jüdischen Familie segnen Eltern ihre Kinder zum Eingang des Schabbats. In manchen Familien spricht nur der Vater den Segen, in manchen Familien beide Eltern. Man legt die Hände auf den Kopf des Kindes und spricht.

Für eine Tochter:

יְשִׁימְךָ אֱלֹהִים כְּסָרָה רַבְקָה רָחֵל וְלֵאָה:

יְבָרְכֶךָ ה' וְיִשְׁמְרֶךָ:
יָאֵר ה' פְּנֵי אֱלֹהֶיךָ וַיַּחַנְדֶּךָ:
יִשָּׂא ה' פְּנֵי אֱלֹהֶיךָ, וַיִּשֶׂם לְךָ שְׁלוֹם:

Für einen Sohn:

יְשִׁימְךָ אֱלֹהִים כְּאַפְרַיִם וְכַמְנַשֶּׁה:

יְבָרְכֶךָ ה' וְיִשְׁמְרֶךָ:
יָאֵר ה' פְּנֵי אֱלֹהֶיךָ וַיַּחַנְדֶּךָ:
יִשָּׂא ה' פְּנֵי אֱלֹהֶיךָ, וַיִּשֶׂם לְךָ שְׁלוֹם:



Transliteration:

Für eine Tochter:

Jesimech Elohim Ke Sara, Riwka, Rachel we Lea.

Jewarechecha Adonaj wejischmerecha, Ja-er Adonaj Panaw elecha wejichuneka.

Jissaa Adonaj panaw elecha, wejassem lecha schalom.

Für einen Sohn:

Jesimcha Elohim KeEfraim wechi Menasche.

Jewarechecha Adonaj wejischmerecha, Ja-er Adonaj Panaw elecha wejichuneka.

Jissaa Adonaj panaw elecha, wejassem lecha schalom.

Übersetzung:

Für eine Tochter:

Möge Gott dich wie Sarah, Riwka, Rachel und Lea machen.

Möge der Ewige dich segnen und beschützen.

Möge der Ewige sein Antlitz auf dich scheinen lassen und dir wohlgesonnen sein.

Möge dir der Ewige sein Antlitz zuwenden und dir Frieden schenken.

Für einen Sohn:

Möge Gott dich wie Ephraim und Manasse machen.

Möge der Ewige dich segnen und beschützen.

Möge der Ewige sein Antlitz auf dich scheinen lassen und dir wohlgesonnen sein.

Möge dir der Ewige sein Antlitz zuwenden und dir Frieden schenken.

Gedeckter Schabbat Tisch

Was wäre ein Schabbat ohne einen gedeckten Tisch?

An einem Schabbat-Tisch darf es ruhig eng und gesellig werden.

Und es dürfen keineswegs fehlen:

- Zwei Challot (geflochtene Brote), die zunächst mit einer Serviette oder einem Tuch bedeckt werden
- Salz
- Wein für den unten beschriebenen Kiddusch
- ein großer Becher, aus dem alle Familienmitglieder den Kidduschwein trinken oder jeweils ein Becher für jeden am Tisch
- viele fröhliche Menschen
- besonderes Essen



Kiddusch - Segen für den Wein

Kiddusch bedeutet "Heiligung". Viele jüdische Zeremonien beginnen mit dem Weinsegen - so auch der Schabbat.

Was wird benötigt:

Für den Kiddusch kann koscherer Traubensaft oder koscherer Wein genutzt werden. Gießen Sie einen Becher Wein/Saft ein. Es kann jeder Gast am Tisch einen eigenen Becher/ein eigenes Glas haben oder man teilt sich gemeinsam einen Becher.

Wie:

Heben Sie den jeweiligen Becher mit der rechten Hand und sagen Sie den folgenden Segen:

Hebräisch:

וְיִהְיֶה עָרֵב וְיִהְיֶה בִקְר

יּוֹם הַשְּׁשִׁי: וַיְכַלּוּ הַשָּׁמַיִם וְהָאָרֶץ וְכָל צְבָאָם: וַיְכַל אֱלֹהִים בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי
מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה, וַיִּשְׁבֹּת בַּיּוֹם הַשְּׁבִיעִי, מִכָּל מְלַאכְתּוֹ אֲשֶׁר עָשָׂה:
וַיְבָרֶךְ אֱלֹהִים אֶת יוֹם הַשְּׁבִיעִי וַיְקַדְּשׁ אֹתוֹ,
כִּי בּו שָׁבֹת מְכָל מְלַאכְתּוֹ, אֲשֶׁר בָּרָא אֱלֹהִים לַעֲשׂוֹת:

סְבָרֵי מְרֻנּוֹ וּרְבִנּוֹ וּרְבוּתֵי:

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, בּוֹרֵא פְרֵי הַגֶּפֶן:

בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה, אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וּרְצָה בָּנוּ,
וְשָׁבֵת קִדְּשׁוֹ בְּאַהֲבָה וּבְרַצוֹן הִנְחִילָנוּ זְכוֹרֹן לְמַעֲשֵׂה בְּרֵאשִׁית,
כִּי הוּא יוֹם תְּחִלָּה לְמִקְרָאֵי קִדְּשׁ, זְכוֹר לִיצִיאַת מִצְרַיִם,
כִּי בָנוּ בְּחֵרֶת וְאוֹתָנוּ קִדְּשָׁתָּ מִכָּל הָעַמִּים, וְשָׁבֵת קִדְּשָׁךְ בְּאַהֲבָה וּבְרַצוֹן
הִנְחִילָתָנוּ. בְּרוּךְ אַתָּה יְהוָה מְקַדֵּשׁ הַשָּׁבֹת:



Transliteration:

Leise: Waejihi erev Wajehi boker

Jom Haschischi. Wajechulu ha'schamajim we'ha'aretz we'chol ze'wa'am. Wa'jechal Elohim ba'jom ha'schwi'i melachto ascher assah, wa' jischbot ba'jom ha'schwi'i, mikol melachto ascher assah. Wajewarech Elohim et jom ha'schwi'i Wajekadesch oto, ki wo schawat mikol melachto ascher bara Elohim la'assot.

Saweri maranan werabanan werabotaj:

Baruch Atah Adonaj, Elohejnu melech ha'olam, borej peri ha'gafen.

(die Anwesenden sprechen: Amen)

Baruch Atah Adonaj, Elohejnu Melech ha'olam, ascher kideschanu bemizwo'taw we'raza wanu, we'schabat kod'scho be'ahawa uw'razon hinchilanu, sikaron le'ma'assej werejschit, ki hu jom tehilah le'mikraej kodesch, secher liziat mitzrajim, ki wanu wacharta, we'otanu kidaschta, mikol ha'amim, we schabbat kod'schejcha be'ahawah uwe'ratzon hinchaltanu.

Baruch Atah Adonaj, mekadesch haSchabbat.

Übersetzung:

Leise: Es war Abend , es war Morgen

Der sechste Tag. Da wurden vollendet der Himmel, die Erde und all ihr Heer. Am siebenten Tag vollendete G-tt Sein Werk, welches Er getan hatte und feierte am siebenten Tage von Seinem ganzem Werk, dass er getan hatte. G-tt segnete den siebenten Tag und heiligte ihn, denn am siebenten feierte Er von all Seinem Werk, das Er ins Dasein gebracht hatte, es zu schaff en. Gelobt Seist Du, Ewiger unser G-tt, König der Welt, der Du die Frucht des Weines erschaffen hast.

(die Anwesenden sprechen: Amen)

Gelobt Seist Du, Ewiger unser G-tt, König der Welt, der Du uns durch Deine Gebote heilgst und Gefallen an uns gefunden hast und uns in Liebe und Wohlgefallen Deinen heiligen Schabbat zum Erbe gegeben hast zur Erinnerung an das Werk der Schöpfung. Er ist der erste Tag der Heiligungsaufrufe, zum Andenken an den Auszug aus Ägypten. Denn uns hast Du erwählt und uns hast Du geheiligt unter allen Völkern und uns Deinen heiligen Schabbat in Liebe und Wohlgefallen zum Erbe gegeben. Gelobt seist Du, Ewiger, der den Schabbat heiligt.

Hände Waschen - Netilat Yadaim



Vor dem Essen Hände waschen nicht vergessen!
Vor der Schabbat-Mahlzeit hat das Händewaschen auch einen rituellen Hintergrund. Wir waschen uns die Hände und sagen dabei einen Segensspruch.

Was wird benötigt:

Ein großer Becher oder ein spezieller Kelch wird mit Wasser gefüllt.

Wie:

Nehmen Sie den Wasserbecher mit der rechten und übergeben ihn der linken Hand. Übergießen Sie jetzt dreimal hintereinander die rechte Hand und wiederholen Sie das mit der linken Hand. Reiben Sie die noch nassen Hände aneinander und sprechen dabei den Segensspruch.

Hebräisch

בָּרוּךְ אַתָּה אֲדֹנָי, אֱ-לֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו, וְצִוָּנוּ עַל נְטִילַת יָדַיִם:

Transliteration:

Baruch ata Adonaj, Elohenu Melech Ha'Olam, ascher kideschanu bemizwotaw, weziwanu al netilat jadajim.

Übersetzung:

Gelobt seist Du, Ewiger, unser Gott, König der Welt, der uns mit seinen Geboten geheiligt und uns befohlen hat, die Hände zu waschen.

Challah – das Schabbat Brot



Die Challah ist der geflochtene Hefezopf für den Schabbat.
Hier gibt es einige Rezeptvorschläge:



<https://www.daskochrezept.de/rezepte/hefezopf-challah>

<https://www.juedischesmuseum.de/nc/besuch/museum-to-go/dauerausstellung/detail/challa-rezept/>

<https://savorylens.com/challah-traditionelles-juedisches-zopfbrot/>

Warum?

Im Nahen Osten der Antike war eine Mahlzeit nicht vollwertig, wenn kein Brot auf dem Tisch stand. Folglich betrachteten die jüdischen Weisen Brot sowohl buchstäblich als auch spirituell als die wichtigste Nahrungsquelle. Challah, das leicht süße, extrem leckere geflochtene Brot, das viele bei modernen Schabbat-Abendessen genießen, geht auf ein Gebot in der Thora zurück, laut dem die Israeliten jede Woche während ihrer 40-jährigen Wanderung vor dem Schabbat eine zweite Portion Manna beiseite zu legen hatten. Daher legt man zwei Challot - also **zwei geflochtene Brote** - auf den Schabbat-Tisch.

Die Praxis, das Brot zu flechten, entwickelte sich im Laufe der Zeit.

Dabei flechten einige mit drei Strängen, andere mit sechs, je nach Bezugssymbolik auf die Tempelzeiten.

Wie: Man hebt die Challah und spricht den Segenspruch:

Hebräisch: בָּרוּךְ אַתָּה אֲדֹנָי, אֱ-לֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, הַמוֹצִיא לֶחֶם מִן הָאָרֶץ :

Transliteration:

Baruch Atah Adonai, Eloheinu Melech ha'olam, ha'motzi lechem min ha'aretz.

Übersetzung:

Gelobt Seist Du, Ewiger unser G-tt, König der Welt, der Brot aus der Erde hervorbringt.

Wie: Zerteilen Sie nun die Challah (man kann sie schneiden oder reißen) und verteilen Sie anschließend kleine Stücke davon mit etwas Salz bestreut an alle Anwesenden. Nach dem Verzehr der Challah heißt es dann: "Bete'awon!" (Guten Appetit).

Gemeinsames Essen

Besondere Speisen orientieren sich nach den individuellen Traditionen und Herkünften der Familie. Sie können auch ihre ganz eigenen Traditionen entwickeln.

Hier ein paar Ideen von Schirejnu:

- Salzhering
- Gefilte Fisch
- Hrajme
- Hummus
- Auberginensalat
- Salat „Olivier“
- Artischocken
- Hühnersuppe
- Kürbissuppe
- Gebackene Hähnchen
- Frikadellen
- geschmorte Champignons
- Blumenkohlschnitzel
- gebackene Kartoffel, Reis, Couscous...
- Pudding
- Halva
- Schokokuchen
- Sorbet
- Melone
- Obst...



Genuss von Ruhe und Gemeinschaft - Oneg Schabbat

In unserer hektischen und volatilen Zeit ist es ratsam, Inseln der Ruhe zu schaffen und einfach mal „abzuschalten“ - oder, wie man heute gerne sagt: zu „entschleunigen“. Ruhe bedeutet am Schabbat nicht nur physische Ruhe oder die Abwesenheit von Arbeit, sondern auch und gerade **spirituelle Bereicherung und seelische Ruhe**

Hier einige Ideen, wie das gelingen kann:

Wie:

Sprechen Sie nicht über Alltagsthemen, lassen Sie die Jüngeren etwas vortragen, lassen Sie die Älteren ihre Geschichte erzählen, Singen Sie jüdische Lieder - zum Beispiel die Folgenden:

- Hava Nagila
- Osse Shalom Bimromav
- Hine Matov Umanajim
- Mi Ha Isch
- Ani We Ata
- Yachad

Birkat Hamason

“Vielen Dank für das tolle Essen“ sagen wir nicht nur den Gastgebern und den Köchen, sondern auch G-tt. Mit Birkat Hamason, dem Tischgebet am Ende der Mahlzeit, wird das Mahl beendet.

[Zum Nachschlagen](#)

