Schawuot – Heilung und die verborgene Kraft von Matan Torah

21. Mai 2026 – 5 Sivan 5786



Schawuot – Heilung und die verborgene Kraft von Matan Torah

Wenn Schawuot näherkommt, denken viele zuerst an Käsekuchen, Milchgerichte, Blumen in der Synagoge und eine lange Nacht des Lernens. Doch der Kern dieses Tages ist viel größer: **Schawuot ist der Moment, in dem der Sinai jedes Jahr neu spricht.**

Matan Torah, die Gabe der Torah am *Har* (Berg) Sinai, war nicht nur ein historisches Ereignis vor über 3.000 Jahren. In der jüdischen Tradition ist ein Feiertag nie bloß Erinnerung. Er ist Wiederkehr. Die besondere spirituelle Kraft, die damals zum ersten Mal in die Welt kam, kehrt jedes Jahr an diesem Tag zurück.

Der Zohar erklärt, dass das Wort ***Chag*** (Feiertag) mit dem Begriff des *Mechugag* (Kreises) verbunden ist. Ein Kreis kehrt immer wieder zu seinem Ausgangspunkt zurück. So kehrt auch die Energie eines Feiertags jedes Jahr neu zurück.

An Pessach öffnet sich die Kraft der Befreiung. An Chanukka leuchtet wieder das Licht des Wunders. Und an Schawuot kehrt

die Kraft von **Matan Torah** zurück: Heilung, Klarheit, Tikkun, Verbindung und die Möglichkeit, die Torah neu zu empfangen.

Nicht nur damals. Sondern jetzt.

Der Berg wie eine Chuppa

Unsere Weisen beschreiben, dass HaSchem den Berg Sinai über Am Jisrael hielt wie eine **Chuppa**. Die Gabe der Torah war also nicht nur ein Gesetzesakt, sondern eine Art Hochzeit zwischen HaSchem und dem jüdischen Volk.

Gleichzeitig sagen Chazal, dass HaSchem sprach: Wenn ihr die Torah annehmt, gut; wenn nicht, „dort" wird euer Begräbnis sein.

Dieses „dort" kann man tiefer verstehen: nicht als geografischen Ort unter dem Berg, sondern **als Zustand außerhalb des Berges und der Torah**. Ein Mensch kann biologisch leben und trotzdem innerlich richtungslos sein. Ohne Torah fehlt dem Leben seine tiefste Ordnung, seine göttliche Sprache, sein Ziel. Er wird sich verlieren in der zwischen den anderen Völkern.

Die Torah ist nicht nur Wissen. Sie ist Leben.

Schawuot als Tag der Heilung

Ein zentraler Gedanke über Schawuot ist seine Verbindung zur ***Refuah*** (Heilung).

Der Midrasch Pesikta Rabbati beschreibt, dass HaSchem die Torah nicht einem kranken oder gebrochenen Volk geben wollte. Die Torah ist das höchste Geschenk; sie sollte einem geheilten Volk gegeben werden. Deshalb geschah am Har Sinai ein großes Wunder: Kranke wurden gesund, Menschen mit körperlichen Einschränkungen wurden geheilt, und *Am Jisrael* (Volk Israel) stand in einem Zustand von Ganzheit vor HaSchem.

Matan Torah war also nicht nur Offenbarung. Es war auch ein Moment der Heilung.

Der Midrasch lehrt weiter: Wenn wir jedes Jahr zur gleichen Zeit die Parascha der ***Aseret HaDibrot*** (der Zehn Gebote) lesen, rechnet HaSchem es uns an, als würden wir erneut am Har Sinai stehen und die Torah empfangen.

Darum ist es besonders wertvoll, an Schawuot die Zehn Gebote zu hören und in diesem Moment um Gesundheit und Heilung zu beten. Wer nicht in die Synagoge gehen kann, sollte die Aseret HaDibrot zu Hause lesen – auf Hebräisch oder in einer Sprache, die er versteht – und sich
vorstellen, selbst am Fuß des Berges Sinai zu stehen.

Denn an Schawuot hören wir nicht nur von Matan Torah.
Wir treten erneut in seinen Lichtkreis ein.

Die Kraft der Vorstellung

Vorstellungskraft ist im Judentum kein bloßes Fantasieren. Sie kann ein Werkzeug der inneren Ausrichtung sein.

Bei ***Az Jaschir*** (dem Lied am Meer) schreiben heilige Quellen: Wenn ein Mensch es sagt und sich dabei wirklich vorstellt, wie er selbst durch das geöffnete *Yam Suf* geht, wie der trockene Boden unter seinen Füßen liegt und die Wunder vor seinen Augen geschehen, dann wirkt dies als Reinigung für die Seele.

Ähnlich ist es an Schawuot. Beim Hören der Aseret HaDibrot soll man nicht nur zuhören. Man soll innerlich dort stehen: am Har Sinai, mit Ehrfurcht, Klarheit und offenem Herzen.

Eine der großen Aufgaben von Schawuot ist nicht nur, die Torah zu kennen. Sondern sich selbst wieder als Empfänger der Torah zu erleben.

Schawuot und die Lunge

Rabbi Nachman von Breslov bringt einen bemerkenswerten Gedanken: Schawuot hat eine besondere Verbindung zur **Heilung der Lunge**. Eine Erklärung liegt in der Struktur: Wir empfangen die fünf Bücher der Torah, und auch die Lunge wird in fünf Bereiche beziehungsweise Lappen beschrieben.

Auch der bekannte Brauch, an Schawuot Milchiges zu essen, bekommt dadurch eine tiefere Dimension. Natürlich ist das Essen von Milchigem ein *Minchag* (Brauch) und keine Pflicht. Wer keinen Käsekuchen isst, hat Schawuot selbstverständlich trotzdem gehalten. Doch der Minchag ist reich an Bedeutung.

Der Ben Ish Chai verbindet Milchiges mit mehreren Andeutungen. Er bringt 40 Erklärungen und Gründe, wieso Milchiges gegessen wird. Eine bekannte Erklärung ist: ***Chalav*** (Milch) hat den Zahlenwert 40 – entsprechend den 40 Tagen, die Mosche Rabbejnu auf dem Berg war.

Ein weiterer Gedanke: Manche Nahrungsmittel stehen spirituell mit bestimmten Organen in Verbindung. Milchiges wird nach Rabbi Nachman von Breslov mit der Lunge verbunden. An Schawuot essen wir Milchiges daher nicht bloß aus Genuss, sondern mit einer heiligen Absicht: Wir erheben die Funken in diesem Essen und Verbinden sogar das Essen mit Matan Torah.

Auf der Ebene der Avoda lernen wir daraus: Selbst Essen kann heilig werden, wenn es mit Bewusstsein und richtiger Absicht geschieht.

Die Nacht von Schawuot – wach werden für die Torah

Einer der bekanntesten Bräuche ist, in der Nacht von Schawuot wach zu bleiben und Torah zu lernen.

Der Hintergrund ist: Vor Matan Torah bereitete sich Am Jisrael

drei Tage lang vor. Doch als der große Moment kam, schliefen sie ein. HaSchem musste sie wecken. Darum bleiben wir in der Schawuot-Nacht wach – als *Tikkun* (Korrektur) für dieses Verschlafen.

Darin liegt eine starke Lebenslehre: Manchmal investieren wir viel in Vorbereitung und verpassen dann den eigentlichen Moment. Wir planen, analysieren, organisieren – und wenn HaSchem ruft, sind wir nicht wach.

Die Nacht von Schawuot sagt:
Jetzt ist nicht die Zeit zu schlafen. Jetzt ist die Zeit, da zu sein.

Dazu passt eine chassidische Geschichte: Ein Chassid bereitete sich sehr intensiv auf Jom Kippur vor. Doch am Jom Kippur selbst verschlief er einen großen Teil des Tages. Trotzdem ging er später zum Gebet. Der Rebbe von Gur empfing ihn freundlich und lobte ihn dafür, dass er trotz seines Falls gekommen war.

Die Lehre ist groß: Nach einem Fehler darf man nicht aufgeben. Der Yetzer Hara sagt: „Jetzt ist sowieso alles verloren." Die Torah sagt: Komm trotzdem. Mach weiter. Der Moment ist noch nicht vorbei.

Tikkun Leil Schawuot und die 24 Bücher

In vielen Gemeinden liest man in der Nacht von Schawuot den **Tikkun Leil Schawuot**. Dabei werden nicht alle 24 Bücher des Tanach vollständig gelesen, sondern ausgewählte Verse aus jedem Abschnitt. Dadurch gilt es, als hätte man den gesamten Tanach durchlaufen.

Warum gerade diese 24 Bücher?

Die Kabbala verbindet dies mit dem Bild der ***Kallah*** (der Braut) Eine Braut wird geschmückt. Die *Schechina*, die mit *Malchut* verbunden ist, wird in dieser Nacht durch das Lernen

„geschmückt“. Das Lernen ist also nicht nur Studium, sondern ein geistiges Schmücken der *Schechina* vor der Erneuerung der Verbindung zwischen HaSchem und Israel.

Der Ben Ish Chai bringt außerdem den Gedanken, dass ein Mann seiner Frau im Laufe des Lebens 24 echte Schmuckstücke schenken soll – aus Gold oder Silber. Diese 24 Schmuckstücke sollte sie an Purim und Chanukkah zumindest kurz anziehen und bringt so viel heiliges Licht in ihr Leben und ihre Familie.

Auf Schawuot geschieht dieser Schmuck auf spiritueller Ebene.

Der Mensch lernt Torah – und die Schechina wird geschmückt.

Das Versprechen des AriZals

Der Arizal betont die Größe dieser Nacht: Wer die ganze Nacht wach bleibt und sich mit Torah beschäftigt, ohne auch nur einen Moment zu schlafen, dem wird langes Leben versprochen und er wird vor schwerem Schaden in diesem Jahr bewahrt.

Man könnte sagen: Es ist eine echte „Lebensversicherung“ – nicht im modernen Sinn, bei dem nach dem Tod [G ṫt behüte] Geld ausgezahlt wird, sondern im wörtlichen Sinn: Schutz für das Leben selbst.

Diese Nacht verlangt aber Würde. Man sollte profane Gespräche vermeiden und die Stunden nicht nur „durchhalten“, sondern mit Torah, Ernsthaftigkeit und Freude füllen.

Rabbi Chaim Palagi schreibt, dass jemand, der in der Nacht von Schawuot schläft, riskiert, dass auch sein *Mazal* im kommenden Jahr „schläft“. Wer aber wach bleibt und mit Leidenschaft lernt, belebt auch sein Mazal.

Der Zohar spricht außerdem von 70 *Berachot* (Segnungen) und 70 spirituellen Kronen, die dem
Menschen durch das Lernen dieser Nacht gegeben werden.

Viele sprechen nicht darüber. Doch die *Mekubalim* sprechen sehr

deutlich darüber:
Die Nacht von Schawuot ist eine der stärksten Nächte des Jahres.

Tikkun der Augen

Rabbi Chaim Palagi deutet die Nacht von Schawuot als **Tikkun für die Augen**.

Wieso?

Weil der Mensch wach bleibt und lernt, während seine Augen eigentlich zufallen wollen. Wenn er sie dennoch offen hält – nicht für Ablenkung, nicht für Eitelkeit, nicht für Verbotenes, sondern für Torah – korrigiert er damit das, was er im Laufe des Jahres mit seinen Augen falsch gesehen hat.

In einer Welt, in der das Auge ständig geprüft wird, ist das eine sehr aktuelle Botschaft.
Dieselben Augen, die vielleicht Unreines gesehen haben, bleiben nun offen für Heiligkeit.

Die Kabbala spricht außerdem davon, dass eine ganze Nacht Torah-Lernen auch einen Tikkun für **Karet** bewirken kann – eine schwere spirituelle Abtrennung. Natürlich ersetzt nichts echte Teshuva, aber die Nacht von Schawuot ist eine besondere Öffnung zur Wiederverbindung.

Megillat Ruth – warum gerade an Schawuot?

An Schawuot lesen viele Gemeinden **Megillat Ruth**. Dafür gibt es mehrere Gründe.

Erstens spielt die Geschichte zur Zeit der Weizenernte, also in der Jahreszeit von Schawuot.

Zweitens ist Ruth die große Gestalt des ***Gijur***. Am Har Sinai durchlief Am Jisrael selbst gewissermaßen einen kollektiven Gijur: Aus Bnei Noach mit sieben Geboten wurde ein Volk, das

die Torah mit ihren *Mitzwot* annahm.

Drittens zeigt Ruth die zwischenmenschliche Seite der Torah. Die Aseret HaDibrot haben zwei Bereiche: zwischen Mensch und HaSchem und zwischen Mensch und Mensch. Ruth zeigt Treue, Bescheidenheit, Chessed und Aufopferung gegenüber Naomi. Auch Boaz handelt mit außergewöhnlicher Würde und Güte.

Viertens lehrt Ruth: Torah erwirbt man nur mit Hingabe. Ruth verließ Herkunft, Komfort und Sicherheit, um sich HaSchem und Am Jisrael anzuschließen. Aus dieser Hingabe entstand David HaMelech – und aus David wird der Maschiach kommen.

Der Chida erklärt zudem, dass Schawuot der Geburtstag und auch der Todestag von David HaMelech ist. Ruth, seine Urgroßmutter, gehört deshalb besonders zu diesem Tag.

David HaMelech, Tehillim und die Zahl Sieben

Das Leben von David HaMelech ist stark mit der Zahl sieben verbunden.

Schawuot kommt nach sieben Wochen der Omer-Zeit. David HaMelech wurde an Schawuot geboren und starb an Schawuot. Er lebte 70 Jahre. Er wurde am Schabbat geboren und starb am Schabbat – der siebte Tag der Woche. Auch der Name seiner Ehefrau – Bat*sheva* trägt die Zahl
sieben in sich.

Deshalb ist Schawuot auch ein Tag von David HaMelech. Und da David HaMelech der Verfasser von Tehillim ist, wird das Lesen von Tehillim an Schawuot besonders bedeutungsvoll.

David HaMelech schrieb Tehillim mit Tränen. Es wird gesagt, dass seine Kissen nachts von Tränen durchnässt waren. Vielleicht ist genau deshalb Tehillim bis heute das Buch, zu dem Juden in allen Lebenslagen greifen: Krankheit, Freude, Angst, Dankbarkeit, Verlust und

Hoffnung.

Wieso sagen wir: ***David Melech Jisrael chai vekajam*** – David, König Israels, lebt und besteht?

Die Gemara in Nedarim sagt: Wenn man Worte eines verstorbenen Zaddiks sagt, bewegen sich seine Lippen im Grab, als würde er selbst sprechen. Bei David HaMelech gibt es fast keinen Moment auf der Welt, in dem nicht irgendwo Tehillim gelesen wird. Seine Lippen „bewegen" sich ständig. Darum lebt David weiter.

Das ganze Tehillim hat 150 Kapitel. Das Wort ***Pidjon*** hat ebenfalls den Zahlenwert 150. Darum schreiben heilige Quellen, dass das Lesen des ganzen Buches Tehillim an einem Tag wie ein **Pidjon Nefesch** wirken kann – eine Auslösung der Seele aus negativen Kräften.

Der Ben Ish Chai schreibt, dass Schawuot der stärkste Tag ist, wenn man einen Tag im Jahr wählen müsste, um das ganze Tehillim zu lesen.

Wer es nicht am Stück schafft, kann es aufteilen – nachts, tagsüber oder über die zwei Tage Schawuot. Danach soll man beten und seine Bitten vor HaSchem aussprechen.

Melave Malka – die Mahlzeit Davids

Weil Schawuot so stark mit David HaMelech verbunden ist, gehört auch seine besondere Mahlzeit in diesen Zusammenhang: ***Melave Malka***, die vierte Mahlzeit nach Schabbat.

Die Gemara berichtet, dass David HaMelech wissen wollte, wann er sterben werde. HaSchem offenbarte ihm nicht die genaue Zeit, aber sagte ihm, dass er an einem Schabbat sterben werde. Seitdem wusste David HaMelech nach jedem Schabbat: Wenn der Schabbat vorbei ist, habe ich mindestens noch eine Woche Leben. Aus dieser Freude entstand die besondere Bedeutung von Melave Malka.

Es gibt bekannte Segulot dazu, unter anderem für eine leichtere Geburt und Schutz vor ***Chibbut HaKever***, dem schmerzhaften Übergang der Seele nach dem Tod.

Der Baal Schem Tov – der ebenfalls an Schawuot verstarb – verband *Motzei Schabbat* ebenfalls mit besonderer Kraft und lehrte, dass das Erzählen einer Geschichte von ihm nach Schabbat Segen für die kommende Woche bringen kann, besonders für *Parnassah*.

So führt uns auch Melave Malka zurück zu Schawuot: Wo David HaMelech im Zentrum steht, stehen auch seine Lieder, seine Tränen, seine Hoffnung und sein Vertrauen im Zentrum.

An Schawuot um Torah bitten

Rabbi Mosche Cordovero, der Ramak, lehrt: Da Schawuot der Tag von Matan Torah ist, werden Bitten, die mit Torah verbunden sind, besonders angenommen.

Wer ein gutes Gedächtnis in der Torah möchte, soll darum bitten. Wer Verständnis, Klarheit, Tiefe und Liebe zur Torah möchte, soll darum bitten.

Besonders stark ist der Moment, wenn der Aron HaKodesch geöffnet wird, vor der Lesung der Aseret HaDibrot. Dieser Moment öffnet viel Segen.

Man kann auch um Parnassah bitten, wenn die Absicht wirklich ist, dadurch mehr Torah lernen und unterstützen zu können. Aber hier gibt es einen ehrlichen Test: Wenn jemand sagt, er wolle reich werden, um später Torah zu lernen – lernt er schon jetzt in seiner freien Zeit?

Wer wirklich Torah will, beginnt schon jetzt. Auch mit wenig Zeit.

Ein Buch spenden

Eine weitere schöne Möglichkeit an Schawuot: ein Buch für die Synagoge spenden.

Man kann den Gabbai fragen, was gebraucht wird: Siddurim, Chumaschim, Gemarot oder andere Sefarim. Wer kann, unterstützt sogar mit einer Sefer Torah.

Am Tag von Matan Torah etwas für Torah zu geben, öffnet Herz und Mazal. Es ist eine einfache, aber sehr passende Handlung: Am Tag, an dem wir die Torah empfangen, helfen wir anderen, Torah zu lernen.

Rein in Schawuot hineingehen

Schließlich: Man soll rein in Schawuot hineingehen.

Natürlich körperlich – duschen, schöne Kleidung, Vorbereitung, Ehre für den Feiertag.
Aber auch spirituell.

Dazu gehören Mikwe, Teshuva, Reinigung der Gedanken und Schutz vor negativen Einflüssen. Der Ben Ish Chai bringt in **Lashon Chachamim** eine kurze Segula gegen **Ayin Hara**, die man selbst tun kann.

Entscheidend ist die Botschaft: Man soll nicht ungeordnet in Schawuot hineingehen, sondern vorbereitet, rein und wach.

Schawuot ist Gegenwart

Schawuot ist nicht nur Geschichte. Es ist Gegenwart.

Jedes Jahr fragt HaSchem uns neu:
Willst du die Torah empfangen?
Willst du wach sein?
Willst du Heilung?
Willst du deine Augen reinigen?

Willst du dein Herz öffnen?
Willst du ein Leben mit Richtung?

Die Antwort geben wir nicht nur mit Worten. Wir geben sie mit der Nacht, die wir lernen;
mit den Augen, die offen bleiben; mit dem Tehillim, das wir sagen; mit der Freude am Feiertag;
mit dem Buch, das wir spenden; und mit dem Gebet um Torah, Kinder, Heilung und Nähe zu
HaSchem.

Schawuot fragt uns jedes Jahr neu:

Bist du wach genug, um die Torah zu empfangen – nicht nur mit dem Verstand, sondern mit dem Herzen, den Augen, dem Körper, der Stimme und dem ganzen Leben?

Möge HaSchem uns geben, was wir wirklich brauchen. Möge Er uns helfen, einander zu lieben,
unsere Seelen zu erheben und die Beracha zu empfangen, die Er an Schawuot in die Welt
sendet.

Chag Sameach und Schabbat Schalom.

Oskar Baruch Baraev