

Allein beim Pessach-Sedertisch: Gedanken, Tipps und eine Ermutigung

Wer allein ist sollte sich selbst fragen: „Warum ist diese Nacht anders als die anderen?“
(Maimonides, Gebot des ungesäuerten Brots 7:3)

Dieser Satz steht seit Jahrhunderten in den jüdischen Gesetzbüchern. Während nahezu alles andere, was über Pessach geschrieben ist analysiert und in alle erdenklichen Richtungen kommentiert wurde, wurde dieser Satz nahezu komplett ignoriert. Allein die Sedernacht zu feiern war schlicht keine praktisch denkbare Option.

Dieses Jahr sehen wir das anders. Vielleicht zum ersten Mal in der jüdischen Geschichte werden tausende Menschen den Seder allein feiern. Wir haben keine Präzedenzfälle dafür, keine kollektiven Erinnerungen daran, keine Kommentare der hierzu, keine Sicherheit über das richtige Handeln und keine uns Orientierung gebenden Vorbilder.

Aber wir haben ein paar Tricks, die wir aus dem Ärmel schütteln können: Chutzpe, Kreativität und Hoffnung. Wir werden, so G'tt will, die Geschichte über das diesjährige Pessach über Generationen weitererzählen.

Doch zurück zu Maimonides und unserem von uns nun selbst zu schreibenden Kommentar dazu. *Wer allein ist, sollte sich selbst fragen: „Warum ist diese Nacht anders als die anderen?“* Das ist eine komische Frage, wenn man allein ist. So ziemlich alles ist in diesem Jahr anders – einschließlich der Tatsache, dass wir allein sind! Auch der Verweis auf *Mah Nishtanah*, die formalisierten Fragen im Sedertext, sollte wohl besser nicht als Frage, sondern als verwunderte Feststellung „Wie anders ist diese Nacht!“.

Aber wir können auch eine andere Perspektive wählen. Pessach ist das Fest der Freiheit, der frühlingshaften Frische, des Hinüber- und Vorübergehens und der Helligkeit. Der Seder ist ein häusliches Ritual, das ursprünglich nur einige wenige feste Regeln und Texte hatte: Das Wesentliche war, die Kinder zu ermutigen, neugierig und die Erwachsenen kreativ zu sein. Es gab eine beeindruckende Geschichte zu erzählen: „Wir waren Sklaven des ägyptischen Pharaos und nun sind wir ein freies Volk“. Diese Geschichte sollte so nacherzählt werden, dass alle um den Tisch Versammelten gleichermaßen ein Teil dieser Geschichte werden. *Wir* waren Sklaven und *wir* sind frei. Nicht einfach ein weiteres „Freisein-von“, sondern ein „Freisein-um ...zu“ und „Freisein-indem“: Gleich ein ganzes Bündel an Werten konnte anhand der Geschichte und des Festmahls erörtert werden, Kindern wurde die Verantwortung gelehrt, welche freie Juden für sich selbst übernehmen.

Seien die Rituale und Texte über die Zeit hinweg schwer, zeremoniell und unverständlich geworden, so gibt es darin doch etwas von der ursprünglichen Leichtigkeit Pessachs, die wir dieses Jahr neu für uns beanspruchen dürfen.

Trotz der offensichtlichen und zahlreichen Schwierigkeiten, den Seder allein zu feiern, gibt es auch ein paar überraschende Vorteile, die damit einher gehen. Wir sind tatsächlich frei. Wir sitzen zuhause fest, mit uns selbst und unserer Freiheit – das ist eine einzigartige Gelegenheit, die Rituale auseinander zu nehmen und sie tatsächlich danach zu eigenen zusammen zu bauen. Machen wir also die Geschichte zu einer, die wir authentisch finden,

betrachten wir die kraftvollen Rituale und essen selbst das köstliche Mal, alles in unserem eigenen Tempo!

Die Tora spricht vier Mal, jeweils mit leichten Nuancen, davon, die Pessach-Geschichte Kindern zu erzählen. (Dieses „Erzählen“ ist die eigentliche Bedeutung des Worts „Haggadah“.) Die Rabbiner haben aus den Nuancen das Modell der vier verschiedenen Fragen der vier verschiedenen Kinder entwickelt: Das weise Kind, das rebellische Kind, das einfältige Kind und das Kind, das nicht weiß, wie man fragt (auch übersetzt als unaufmerksam). Die Einkleidung der Geschichte ins Frage-Antwort-Modell wurde für das Wichtigste gehalten, denn die darin liegende Flexibilität erlaubte, jedes Erzählen dem fragenden Kind anzupassen. Und wie viele über Jahre hinweg fest stellten, sind die vier Kinder nicht notwendigerweise Charaktertypen, sondern vier verschiedene Aspekte, die die fragende Seele umtreiben. Wir alle haben unsere weisen, rebellischen, einfältigen und stillen Seiten. Und obwohl „Man soll sich selbst fragen...“ merkwürdig scheint, ist doch in diesem Jahr wundervoll, dass all diese vier Seiten in uns miteinander ins Gespräch kommen können.

Unsere weise Seite mag fragen: Was sind die Voraussetzungen für einen richtigen Seder?

Unsere rebellische Seite mag fragen: Warum zur Hölle sollte ich das tun, während die ganze Welt da draußen verrückt wird?

Unsere einfältige Seite fragt vielleicht: Was soll das alles bedeuten?

Die stille Seite in uns mag die extreme Situation und unsere eigene Machtlosigkeit nicht in Worte fassen können.

Dies ist eine kleine Quellensammlung als Anleitung für diejenigen, die dieses Jahr allein sind. Ihr seid herzlich eingeladen, alles hier zu nutzen, anzupassen oder auch zu ignorieren. Es ist hauptsächlich eine Aufforderung, kreativ zu werden, die merkwürdige Situation auszukosten und als Gelegenheit zu nutzen, den alten Pessach Seder zu unserem eigenen zu machen.

Wir sollten also übersetzen: „Wer allein ist soll ausrufen: Wie anders diese Nacht doch sein kann!“

Quellen:

- [Sefaria Haggadah](#) – gesamter ashkenasischer Text (englisch)
- [Haggadot.com](#) – stell deine eigene Haggadah zusammen (englisch)
- [Talmud.de](#) - Die ganze Haggadah (deutsch)
- [The Minimalist's Guide to Passover and Seder](#) – Tipps für die Vorbereitung einer koscheren Küche und eines Mahls
- [Virtual Cantor](#) - Aufnahmen von Pessachliedern. Auch [hier](#).
- [A Different Night](#) – Ideensammlung für den Seder 2020
- [Seder2020.org](#) - Finde einen virtuellen seder und nimm Teil oder lade anderen zu deinem ein
- [Seder for One](#) - Menüvorschlag für einen kleinen Seder

Ideen und Vorschläge

Vor dem Seder

- Bereite dich auf die Nacht mit Freunden und Familie über Telefon oder Internet vor: Immerhin kannst du spüren, dass die ganze Gemeinschaft in dieser Situation zusammen ist, nämlich allein!

- Sprich und vergleiche deine Sederpläne mit anderen, wenn du möchtest! Klau ein paar gute Ideen!
- Notiere Fragen, über die du während des Seders nachdenken möchtest!
- Bereite ein großartiges Mahl aus Dingen, die du magst und die verfügbar sind. Ein paar Pessach-freundliche Rezepte findest du [hier](#), am Ende der Seite. Dennoch sollte das Kochen nicht ein stressiger Teil des Abends werden.
- Falls du keine Haggadah hast, lade dir eine herunter, oder erstelle eine persönliche (siehe Quellen)
- Berlin: Falls du spezielle Pessach-Zutaten wie Matzah brauchst, kontaktiere [Berlin Tisch](#), oder bestelle es online unter [Kosher4U](#) oder [Always Together](#)
- Du kannst den Seder in schönerer Kleidung als sonst feiern – oder im Pyjama. Beides sind Zeichen der Freiheit.

Während des Seders

Kadesh

Das ist der erste von vier Bechern Wein, die an Pessach getrunken werden. Vier Gläser allein!? Warum nicht. Heute Nacht ist anders. Das ist ein Zeichen einer freien Person, es erinnert uns, dass dieses Mahl ein bedeutendes und geheiligtes ist. Lehne dich, den Luxus genießend auf einer Couch oder am bequemsten Ort der Wohnung an, während du den Wein trinkst.

Urchatz

Händewaschen war nie so bedeutsam wie in diesem Jahr! Doch nimm dir etwas Zeit, es als Ritual wahrzunehmen, welches keine hygienischen oder überhaupt rationale Zwecke verfolgt. Fühle, wie das Wasser über deine Hände fließt. Das markiert den Beginn der Seder Erfahrungen.

Karpas

Es gibt verschiedene Traditionen, welches Gemüse als Karpas gegessen wird. Du kannst z.B. auch die alte römische Tradition aufgreifen: Einen leckeren Gemüsesnack schon während den Texten vor dem Hauptmahl verspeisen!

Yachatz

- Welche Bedeutung gibst du dem Ritual, Matzah in der Mitte zu brechen? Vielleicht schaust du auf die zerbrochenen Matzah und dann auf die Ganze und denkst daran was zerbrochen und was ganz in dieser Welt um uns herum ist.
- Der traditionelle Text sagt etwas Überraschendes hier: „Dieses Jahr sind wir Sklaven, nächstes Jahr sind wir frei“. Was meinte dieser Satz letztes Jahr? Was meint er heute für dich? Wie wird nächstes Pessach aussehen?
- Der Text ruf aus: „Lasst alle, die hungrig sind herkommen und essen!“ Vielleicht sollten wir das diese Nacht überspringen. Vielleicht sollten wir uns das als Wunsch für die Zukunft aufheben.

Maggid

- Das ist das Herz der Geschichtserzählung am Sedertisch. Das ist der Teil, in dem du am meisten du selbst sein kannst.

- Du kannst die Worte aus der Haggadah sprechen, in jeder Sprache, oder die fremde Vertrautheit des hebräischen Texts wahrnehmen.
- Falls du es ertragen kannst: lies selbst für dich laut!
- Nimm die Frage-Antwort-Tradition ernst. Vielleicht kannst du im Vorhinein ein paar Fragen notieren, denen du etwas Zeit und Gedanken widmen möchtest.
- Lese teile vom Exodus und finde wenigstens einen Satz, der für dich dieses Jahr relevant scheint.
- Ein großer Teil des Maggid-Abschnitts ist eine komplexe und wortgenaue Interpretation von vier Sätzen aus dem Deuteronomium. Schau dir die [Originaltexte](#) an und stelle ein paar Fragen dazu. Suche auch nach Antworten.
- Sage die Worte „Pessach“, „Matzah“ und „Maror“ und nimm sie in die Hand. (Pessach wird entweder von einem gerösteten Knochen auf einem Sederteller oder einfach durch das ganze Mahl symbolisiert). Entdecke, was die Elemente heute symbolisieren können.
- Suche dir Bücher oder einzelne Gedichte aus deinem Regal, die du gern hattest, jedoch vielleicht seit Jahren nicht gelesen hast. Lese Passagen daraus laut, als Zeremonie.
- Beende diesen Abschnitt mit dem zweiten Glas Wein!

Rachtzah

Wasche abermals deine Hände! Wundere dich über die Absurdität, die erschreckenden und komischen Seiten des Alleinseins während dieser Rituale.

Motzi Matzah

Endlich: Matzah essen! Es gibt verschiedene Interpretationen des Matzahsymbols: das lekhem oni: das Brot der Armut, das Brot der Einfältigkeit, das Brot der Schwierigkeiten oder das Brot des Antwortgebens. Was ist es für dich?

Maror

Es ist bei weitem nicht selbstverständlich, dass wir bei dieser Feier der Freiheit die Bitterkeit der Pessachgeschichte an den Festtisch bringen und mit unserem Körper nachempfinden. Doch wir tun es: Durch das Maror essen vor dem Mahl bestehen wir darauf, auch bittere Momente eines Sklaven oder Unterdrückten nachzuerleben. Warum?

Und das Charoset, das süße Apfelmus mit Wein, ist entweder ein Zeichen des Zements, den die Sklaven in Ägypten herstellten, oder der Plage des Bluts. Komischerweise werden diese zwei symbolischen Dinge – eines bitter, das andere süß – zur gleichen Zeit gegessen.

Korech

Noch paradoxer ist, dass wir das Maror um die Matza wickeln und beides zusammen essen. Warum?

Shulchan Orech

Gönne dir ein gutes Festessen, einfach so wie du dir es leisten kannst.

Tzafun

Tzafun heißt „verborgen“. Bei großen Sedern mit vielen Kindern wird die Hälfte des Matzah (der sog. Afikoman) zu Beginn des Mahls versteckt und die Kinder, die es finden, bringen es zu diesem Zeitpunkt zu Tisch, damit es gegessen wird. Das wird wohl nicht bei deinem Mahl allein passieren. Doch dies ist die Zeit um zu reflektieren – über einen vollen Magen, über die Idee des Verborgenen, die Unsicherheit unserer Welt. Der unsichtbare Virus hat unser Vertrauen in die Zukunft erschüttert. Es gibt auch andere Aspekte des Verborgenen – den Aspekt des Geheimnisses, der Überraschungen mit Gutem und Schlechtem, der Zauber eines neuen Anfangs, plötzlich entdeckten Potenzial, der Risiken und Chancen - die Zukunft ist offen, alles kann passieren. Versuche dich in optimistischen Fantasien.

Barech

Sing Birkat Hamazon laut und trinke das dritte Glas Wein.

Hallel

Das ist eine Reihe von Psalmen, die Dank ausdrücken (obwohl, du bei genauerem Lesen, speziell in der Mitte, einige dunkle und komplexe Gedanken zur Fragilität des Lebens finden wirst). Nimm dir einige Augenblicke Zeit und überlege, wofür du dankbar bist und wem du danken solltest in diesen merkwürdigen Zeiten. – Und beende dies mit dem vierten Glas Wein, dem wunderlichen Geschmack der Freiheit!

Nirtzah

Am Ende stehen all die klassischen Pessach Lieder. Sing alle, die du magst, sing oder sum, auch andere Lieder, die dir für den heutigen Tag und deine Situation bedeutsam erscheinen.

Abschließende Gedanken

Wie anders ist diese Nacht doch von allen anderen. Doch in einer Weise - wie jüdisch sie doch ist! Juden sind widersprüchliche Menschen, an einer strikten Tradition festhaltend und gleichzeitig immer einen Weg finden, diese an die veränderte Realität anzupassen. Für mehr als zweitausend Jahre haben Juden Pessach in ihre Situationen angepasst – ob unter Verfolgung, im Exil oder an einen angenehmen Wohlstand. Pessach wird dieses Jahr wohl schwierig und ungewohnt und verlangt uns viel Kreativität ab. Und trotzdem setzt es die Kette der tausenden Jahre von Pessachsedern fort. Was wir dieses Jahr machen werden, wird ein Echo in der Zukunft haben, es wird in die Geschichte unseres Volkes eingehen. Unsere Innovation könnte die Tradition der nächsten Generationen werden. Es ist schwer vorstellbar, unsere Situation aus der Entfernung von tausenden Jahren zu betrachten. Es ist auch in Ordnung, einfach zu sein wo wir sind, das Beste zu tun, was wir können mit dem was wir haben. Das ist, was Juden tun!

Ich wünsche jedem von euch Gesundheit, Stärke, Momente der Freude und der Ruhe.

Chag Sameach!

(Geschrieben von Josh Weiner und übersetzt von Wiebke Günther. Wenn jemand Kommentare, Fragen, Gedanken und Vorschläge hat, melde dich bitte bei mir: dtshosh@gmail.com)