



Wochenblatt der Jüdischen Gemeinde Mannheim

Schabbat in Mannheim beginnt am Freitag um 17:00 Uhr und endet am Samstag um 18:10 Uhr

בְּשַׁלַּח



Die Jüdische Gemeinde Mannheim lädt
zum **Seder Tu Bi-Schwat** ein!



Sonntag, 1.2.2026 um 19 Uhr, Rabbiner-Levinson-Saal



Es amtiert **Gast-Rabbiner Andrew Steiman**
und **Kantor Amnon Seelig**



...Und das Wasser spaltete sich

2. Mose 13:17 – 17:16 (Chumasch Schma Kolenu – S. 344)

Kurz nachdem Pharaos die Kinder Israels aus Ägypten freigelassen hat, folgt er ihnen, um sie gewaltsam zurückzuführen. Die Israeliten sind in der Klemme: Sie befinden sich zwischen Pharaos Armee und dem Meer. G-tt sagt zu Moses: »Strecke deinen Stab über das Meer«. Das Meer teilt sich und ermöglicht den Israeliten den Durchgang. Danach schließt sich das Meer über den Ägyptern und sie sterben in den Fluten.

Moses singt mit den Kindern Israels ein Dankeslied, in dem sie G-tt preisen. Aber in der Wüste leidet das Volk Hunger und Durst und beschwert sich immer wieder bei Moses und Aaron. G-tt macht das bittere Wasser von Mara wundersamerweise genießbar. Später gebietet er, dass Moses Wasser aus einem Felsen sprudeln lässt, indem er mit seinem Stab dagegen schlägt.

Jeden Morgen fällt vor Sonnenaufgang Manna vom Himmel und jeden Abend lässt G-tt Wachteln im israelitischen Lager landen. Am Freitag sollen die Kinder Israels eine doppelte Portion Manna sammeln, da am Schabbat keines vom Himmel fällt. Manche Israeliten gehorchen nicht und gehen am siebten Tag hinaus, um Manna zu sammeln, finden jedoch keines. Aaron hebt etwas Manna als Zeugnis für die zukünftigen Generationen in einem Krug auf.

Auf seiner Wüstenwanderung wird das Volk in Rephidim von den Amalekitern angegriffen, die jedoch durch Moses' Gebet und Joshuas Armee geschlagen werden.



Haftara

Frauenpower

Ri. 4:4 – 5:31

(Schma Kolenu – S. 358)

Die Israeliten werden von König Jabin von Kanaan und dessen General Sisera verfolgt. Die Prophetin Debora ruft Barak, den Sohn Abinoams, zu sich und übermittelt ihm G-ttes Anweisungen: »Ich werde Sisera, den General von Jabin's Armee, mit seinen Kampfswagen und Soldaten zu dir zum Kischon lenken. Ich werde ihn dir in deine Hand geben«. Barak und Debora leiten zusammen die Offensive.

Sisera versammelt seine Truppen, mit denen er zum Fluss Kischon zieht. Unten kämpft Baraks Armee und oben kämpft der Himmel gegen die Kanaaniter, die total niedergemetzelt werden. Der Fluss treibt sie fort. Keiner von ihnen überlebt.

Der besiegte General flieht zu Fuß und kommt beim Zelt von Jael, der Frau Hebers, an. Sie bietet ihm an, ihn zu verstecken. Als er einschläft, nimmt Jael einen Zeltpflock und schlägt ihn durch seine Schläfe.

Das nächste Kapitel der Haftara ist das Lied der Debora, mit dem sie den wundersamen Sieg beschreibt und dem Ewigen für Seine Hilfe dankt.

»Der Auszug aus Ägypten« von Heinz Seelig (1909–1992)

(Angelehnt an [Jüdische.info](http://Juedische.info))

WUSSTEN SIE?

Manna



Himmelsbrot: In unserer Parascha wird die Geschichte erzählt, wie G-tt dem Volk Israel in der Wüste Manna zur Ernährung gab. Was war dieses Manna? Wie beschreibt die Tora es? Welche Erklärungen geben unsere Weisen, s. A. dazu?



Etymology: Die Tora sagt, die Israeliten selbst haben den Namen »Manna« (auf Hebräisch: *Man*) erfunden (s. 2. Mose 16:31). Einen genauen Grund für diesen Namen finden wir in der Schrift nicht, aber die Tora-Interpreten haben im Laufe der Geschichte mehrere Erläuterungen gefunden. Ein Midrasch besagt, der Name stammt aus der Frage: *Man Hu?* – »Was ist das?«, die die Israeliten stellten, als sie das unbekannte Gericht zum ersten Mal sahen. Ein anderer Midrasch meint, die Frage *Man Hu?* bedeutet: »Woher kommt das?«. Der Grammatiker Jona ibn Dschanach (ca. 990–1050) behauptete, dass *Man* von *Min* kommt, was »Art« bedeutet – ein allgemeiner Begriff für unbekanntes Essen. Rabbiner Samson Raphael Hirsch (1808–1888) interpretierte, dass das Ursprungswort *Mana*, »Portion«, sei.



Geschmack: Laut dem Midrasch Schemot Rabba konnte man beim Verzehr von Manna jeden erdenklichen Geschmack schmecken. Es heißt: »Und jeder in Israel würde alles kosten, was er begehrte [...] Er würde in seinem Herzen denken, was seine Seele begehrte, und der Ewige würde seinen Willen tun, und er würde den Geschmack dessen kosten, was er begehrte« (25:3).



Sag mal, Rabbi...

Rabbiner Benjamin Jacob

Falsches Lied zur falschen Zeit

Im Wochenabschnitt Beschalach erzählt uns die Tora über die endlich gekommene Befreiung des jüdischen Volkes aus der ägyptischen Sklaverei. Die Stunde hat geschlagen! Endlich hat der Pharao aufgegeben, endlich bewegt sich das Volk Israel aus dem Land fort, in dem es vierhundert Jahre als Sklaven verbracht hat.

Sie haben schon sehr viele Wunder gesehen und fast den Untergang des mächtigsten Landes jener Zeit erlebt, von G-ttes Plagen getroffen. G-tt hat das Volk auf dem Weg begleitet. »Und der Ewige zog vor ihnen her des Tages mit einer Wolkensäule, sie des Weges zu leiten, und Nachts mit einer Feuersäule, ihnen zu leuchten, dass sie gehen mochten Tages und Nachts. Es wich nicht die Wolkensäule Tages und die Feuersäule Nachts von dem Volke« (13:21–22). Was für eine Erfahrung. Wie stark müssen die Menschen sich in ihrem Glauben bestätigt gefühlt haben! Aber etwas ist wieder schief gelaufen.

Es dauerte nicht lange, bis Pharao seine erzwungene Entscheidung, die Sklaven gehen zu lassen, bereute – »da wandte sich das Herz Pharaos und seiner Diener wegen des Volkes und sie sprachen: Was haben wir da getan, dass wir Israel entlassen aus unserem Dienste« (14:5)? Es ist wohl für uns nicht schwer, den Pharao zu verstehen, denn es passiert oft im Leben, dass der Mensch nicht nur seine falsche, sondern bedauerlicherweise genau so oft seine richtigen Entscheidungen bereut und sich wünscht, die Zeit zurückzudrehen. Wieder verfolgt Pharao das arme Volk, das zwischen Wüste und Meer eingesperrt ist.

Als die Israeliten die große Armee Pharaos erblickten, verschwanden plötzlich die G-ttensäulen aus ihrer Sicht. Alles was übrig blieb, war Angst. Angst und Verzweiflung. »Und sie sprachen zu Moses: Wohl aus Mangel an Gräbern in Ägypten hast du uns weggeholt, um in der Wüste zu sterben? Was hast du mit uns getan, dass du uns geführt hast aus Ägypten? Ist es nicht das, was wir zu dir geredet: Laß uns und wir wollen Ägypten dienen« (14:11–12)?

Wieder steht Moses allein, auf der einen Seite die Ägypter, auf der anderen sein eigenes Volk. Und wieder kann er nur seinem G-tt vertrauen, der ihm versprochen hat, das Volk in das Land zu führen, welches Er ihren Vorfahren Abraham, Isaak und Jakob verheißen hat. Noch ein Mal wird sein Vertrauen belohnt, und wieder geschieht ein Wunder. Moses streckt seine Hand aus, und der Ewige führt das Meer hinweg und macht es zu trockenem Boden, und die Wasser wurden gespalten. »Die Kinder Israel gingen durch das Meer im Trockenem, und das Wasser war ihnen eine Mauer zur Rechten und zur Linken« (14:22).

Für die Armee Pharaos ist das wortwörtlich der Untergang. Als sie in der Mitte des Meeres sind, streckt Moses wieder seine Hand und die Wasser kehren zurück »und bedeckten die Wagen und die Reiter der ganzen Macht Pharaos. [...] Es blieb von ihnen nicht Einer übrig« (14:28). Die Israeliten haben das alles schon vom anderen Ufer aus gesehen. Wut und Verzweiflung verwandeln sich mit einem Mal in eine gewaltige Euphorie. Sie singen und tanzen und loben und danken G-tt, den sie noch vor wenigen Stunden völlig vergessen hatten. Im Kapitel 15 finden wir eines der besten und schönsten Beispiele für biblische Poesie. Es ist das Lied, das die Israeliten damals sangen.

Trotzdem haben viele Rabbiner mit diesem wunderschönen Lied oft Schwierigkeiten gehabt. Wäre es nicht richtiger, G-tt, der immer treu zu seinem Volk gewesen war, der es begleitet und schon so viele Wunder und Zeichen vor ihren Augen getan hat, im Angesicht der Gefahr zu loben? Gehört das Loblied nicht eher zum ersten Ufer? Und der Midrasch erzählt uns über die Mißgunst G-ttes: »Ich habe meine Schöpfung umgebracht, und ihr singt mir ein Loblied?« Auch wenn die Befreiung viele Opfer gefordert hat, gab es wahrscheinlich doch keinen Grund, sich über das Unglück der anderen Menschen zu freuen, auch wenn es Feinde waren.

Das Lied wurde am falschen Ort und zu falscher Zeit gesungen. Die Frage bleibt: Wie konnten die Israeliten nach all dem, was sie bis dahin mit ihrem G-tt erlebt hatten, immer noch so wenig Vertrauen zu ihm haben? Vielleicht nahmen sie alle seine Wunder gar nicht wahr? Genauso in unserem Leben: Wir übersehen viel zu oft seine Zeichen und wunderbaren Taten, die uns, wie es in unserer Amida steht, morgens, abends und mittags begleiten.

Es ist nicht schwer, die Israeliten zu verstehen. Wie sollten sie denn keine Angst haben, wenn sie nur Moses sahen und nicht G-tt selbst hinter ihm? Der Wochenabschnitt Beschalach lehrt uns, unsere Augen zu öffnen. Dann verwandelt sich diese Welt von einem zufälligen Zusammenkommen verschiedener Ereignisse in einen großartig ausgeführten Plan: die Reise in unser gelobtes Land, die in jedem Moment von G-ttes Zeichen und Wundern erfüllt ist.

(Aus der [Webseite der Jüdischen Allgemeine](#))



Mizwa und Sünde

»Eine Mizwa führt zu einer anderen Mizwa und eine Sünde führt zu einer anderen Sünde, denn einer Mizwa Lohn ist schon die Mizwa und einer Sünde Lohn – die Sünde«



(Pirke Awot, IV. Kapitel, Mischna 2, 2. Teil)

Weder die äußere noch die innere Wirkung einer Mizwa kannst du übersehen. Das Gute, das du übst, führt wieder zum Guten, und jede Pflichterfüllung trägt schon einen Lohn in sich.

Den Willen deines Vaters im Himmel getan zu haben steigert deine Nähe zu Ihm, bereichert dein Inneres mit beglückendem Bewusstsein und stärkt deine sittliche Kraft fürs Gute.

In demselben Verhältnis ist es mit der Sünde. Achte nicht das kleinste Unrecht geringe, begehe es nicht nur nicht, sondern fliehe seine Nähe, meide alles, was zu ihm führen könnte. Denn auch Wirkung und Folge einer Sünde kannst du nicht übersehen. Schlechtes führt zu Schlechtem, und jede Sünde trägt schon eine Vergeltung in sich. Sie entfernt dich aus der reinen Liebesnähe deines Vaters im Himmel, ruft quälende Gewissensbisse in dir wach, macht dein sittliches Urteil stumpf und schwächt deine Widerstandskraft gegen ferneres Böse.

(Rabbiner Samson Raphael Hirsch, 1808–1888)



A Witz far Schabbes

»Meine Tochter ist von ihrem Papa besessen«, berichtet die jüdisch-amerikanische Komikerin **Rachel Feinstein** (geb. 1981). »Man fragte sie in der Schule, was ihre Eltern tun. Sie sagte: »Mein Papa ist ein Held, meine Mama ist sarkastisch««.



Sonntag, 8.2.2026, 11–16 Uhr in Pforzheim

Alle ab 6 Jahren sind herzlich eingeladen!

Anmeldung unter: jujuba.info/events



Koscher einkaufen!



Koscher Eck, unser Lebensmittelladen, hat in den kommenden Wochen an folgenden Tagen geöffnet:

So., 1.2., 13–15 Uhr ♦ Di., 3.2., 17–19 Uhr

So., 8.2., 13–18 Uhr ♦ Di., 10.2., 17–19 Uhr

Eingang: F3, 2 (bei Makkabi klingeln)



Gertrude Goldhaber

Die jüdische Kernphysikerin **Gertrude Goldhaber** wurde 1911 als **Gertrude Scharff** in Mannheim geboren. Sie studierte



an der Ludwig-Maximilians-Universität in München, zunächst Jura und später Physik. Wie damals üblich, verbrachte Gertrude Semester an verschiedenen Universitäten, darunter in Freiburg, Zürich und Berlin. Nach ihrer Rückkehr nach München nahm sie eine Stelle bei **Walter Gerlach** (1889–1979) an, um ihre Dissertation zu verfassen. In dieser untersuchte sie die Auswirkungen von Spannung auf die Magnetisierung. Sie wurde 1935 promoviert und veröffentlichte ihre Dissertation 1936. Anschließend floh sie nach London.

In London verdiente Gertrude ihren Lebensunterhalt zunächst als Übersetzerin vom Deutschen ins Englische. Später erhielt sie eine Stelle im Labor von **George Paget Thomson** (1892–1975), wo sie eine Postdoktorandenstelle innehatte und an Elektronenbeugung forschte.

1939 heiratete Gertrude den aus Lemberg (heute Lviv, Ukraine) stammenden jüdischen Kernphysiker **Maurice Goldhaber** (1911–2011) und das Ehepaar zog nach Urbana, Illinois, wo Maurice an der University of Illinois eine Stelle bekam. In Amerika kamen die zwei Söhne **Alfred** und **Michael** zur Welt. Gertrude arbeitete zunächst unbezahlt im Labor ihres Mannes, schließlich erhielt sie aber von ihrem Fachbereich eine zweckgebundene Forschungsförderung.

Goldhaber untersuchte 1941 die Wirkungsquerschnitte von Neutron-Proton- und Neutron-Kern-Reaktionen sowie 1942 die Emission und Absorption von Gammastrahlung durch Atomkerne. Sie war die erste, die beobachtete, dass die spontane Kernspaltung mit der Freisetzung von Neutronen einhergeht. Ihre Arbeiten zur spontanen Kernspaltung waren während des 2. Weltkrieges als geheim eingestuft. Erst 1946 durften sie veröffentlicht werden.

Die Goldhabers zogen nach Long Island, wo sie beide dem Brookhaven National Laboratory beitraten. Dort gründete Gertrude eine monatliche Vortragsreihe, die als Brookhaven Lecture Series bekannt wurde und bis heute fortgeführt wird.

Gertrude starb 1998, mit 86 Jahren in Patchogue, New York.

([Wikipedia](https://de.wikipedia.org/wiki/Gertrude_Goldhaber))

Ich habe Geburtstag!

*Ich habe Geburtstag, kauf mir ein Geschenk!
Ich habe, ich habe Geburtstag
Nur einmal im Jahr.
Ich habe Geburtstag, vergiss mich nicht!
Alles, was du trinken willst,
Trinkst du heute mit mir.*

*Pflück mir eine Blume, bringe eine Flasche,
Mach mich glücklich,
Du weißt es, du weißt es!*

*Ich habe Geburtstag, die Freude ist groß!
Ich habe, ich habe Geburtstag,
Komm also zur Party.
Komm und zeig, dass du mit mir bist,
Komm und zeig, dass du mich liebst.*

*Ich habe Geburtstag, es ist nicht so schlimm!
Ich habe, ich habe Geburtstag
Noch ein Jahr ist vorbei.
Ich habe Geburtstag, komm zur Party,
Zünde mir Kerzen auf dem Kuchen.*

*Nimm mich ins Kino oder Theater
Zeig, dass du nicht vergessen hast,
Das, was du versprochen hast.*

*Ich habe Geburtstag, die Freude ist groß!
Ich habe, ich habe Geburtstag,
Komm also zur Party.
Komm und zeig, dass du mit mir, mit mir bist,
Komm und zeig, dass du mich liebst.*

(Übersetzung: Amnon Seelig)

Das Lied
Jesch Li Jom
Huledet (»Ich habe Geburtstag«)
dichtete **Yaakov**
»Yankele« **Rot-**
blit (geb. 1945)
und komponierte



Zohar Levi (1943–2019), Drummer der Band **Acharit Ha-Jamim** (»Ende der Tage«), die das Lied 1972 aufnahm. Es wurde Teil des einzigen Albums der Band und ist bis heute ihr populärstes. Für die Bearbeitung, die an die Lieder der **Beach Boys** erinnert, waren alle Bandmitglieder – Levi selbst, Sänger **Gabi Shoshan** (1950–2016), Bassist **Eli Magen** (geb. 1948) und Gitarrist **Yitzhak »Churchill« Klepter** (1950–2022) – zuständig. In den Jahrescharts von 1972 erreichte das Lied den 8. Platz und die Band wurde als »Band des Jahres« ausgezeichnet. *Viel Spaß beim Anhören!*



Nougat-Käseküchlein

Esther Lewit teilt ein Rezept mit uns

Dieses Rezept stammt aus [Shavuot of Longing – Their Recipes on Our Table](#), einem Kochbuch, das neben den Lieblingsrezepten der Entführten auch einige Rezepte enthält, die nicht speziell zu einer Geisel gehören.

Zutaten

Für den Boden: 150 g Vollkornbutterkekse oder Zwieback (zerkrümelt) ♦ 110 g Butter (geschmolzen) ♦ **Für die Käsemasse:** 500 g Frischkäse ♦ 200 g Zucker ♦ 1 Vanilleschote, ausgekratzt (oder 1 TL Vanilleextrakt) ♦ 3 Eier ♦ 2 EL Speisestärke ♦ 55 g saure Sahne ♦ **Für die Nougat-Füllung:** 75 g Nougat, Schokoladen-Ganache oder Nutella ♦ **Zum Dekorieren:** Nougatpulver oder Krokant ♦ **Zum Backen:** 1 Muffinform für 12 kleinere Küchlein oder ♦ 8 Backförmchen mit 6,5 cm Durchmesser

Zubereitung

Für den Boden: Die zerkrümelten Kekse mit der geschmolzenen Butter vermengen, die Masse gleichmäßig auf die Backförmchen bzw. die Vertiefungen der Muffinform verteilen und mit der Rückseite eines Löffels am Boden festdrücken. Während der Zubereitung der Füllung, ins Gefrierfach stellen.

Für die Füllung: Den Backofen auf 160°C vorheizen. Einen Topf oder eine Auflaufform mit hohem Rand auf den Boden des Ofens stellen und mit kochendem Wasser füllen, damit Dampf im Inneren des Ofens entsteht.

In einer Rührschüssel sorgfältig den Frischkäse mit den Eiern, der Vanille und dem Zucker verrühren. Nur rühren, nicht aufschlagen. Ca. 240 ml der Mischung in eine zweite Schüssel geben, die Maisstärke hinzufügen und gründlich zu einer klumpenfreien Masse verrühren. Diese Masse wieder zum Rest der Käsecreme geben und gründlich unterrühren. Zuletzt die saure Sahne unterrühren.

Die Backförmchen jeweils bis zur Hälfte mit der Käsemasse füllen. Jeweils einen großzügigen Klecks Nougat in die Mitte der Förmchen geben und den Rest der Käsemasse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen.

In den Ofen geben und ca. 30–35 Minuten lang backen, bis die Käseküchlein ein wenig aufgegangen und leicht fest geworden sind. Sie sollten noch nicht angefangen haben zu bräunen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Aus den Förmchen nehmen und auf einer Servierplatte anrichten. Großzügig mit Nougatpulver oder Krokant bestreuen. Im Kühlschrank aufbewahren und bei Zimmertemperatur servieren. *Bete'awon! Guten Appetit!*



Rezept aus vorigen Ausgaben? [Sie finden alle hier](#)

