



Wochenblatt der Jüdischen Gemeinde Mannheim

Schabbat in Mannheim beginnt am Freitag, 23.10. um 18:02 Uhr und endet am Samstag, 24.10. um 19:07 Uhr

לך-לך



Abram wird Abraham

■ 1. Mose 12:1 – 17:27 (Chumasch Schma Kolenu – S. 62)

G-tt befiehlt Abram: »Verlasse dein Land, deinen Geburtsort und das Haus deines Vaters und gehe in das Land, das ich dir zeigen werde«. G-tt verspricht ihm, dass seine Nachkommen dort zu einem großen Volk werden. Abram und Sarai reisen mit Abrams Neffen Lot in das Land Kanaan, wo Abram einen Altar für den einen und einzigen G-tt errichtet.

Eine Hungersnot zwingt Abram nach Ägypten zu ziehen, wo die schöne Sarai in den Palast des Pharao gebracht wird. Abram überlebt, weil sie sich als Bruder und Schwester ausgeben. Als sich herausstellt, dass Abram nicht der Bruder, sondern der Ehemann ist, versucht der Pharao diesen mit Gold, Silber und Vieh zu entschädigen. Abram und Sarai kehren nach Kanaan zurück und Abram trennt sich von seinem Neffen. Lot lässt sich in Sodom nieder und wird gefangen genommen, als König Kedorlaomer zusammen mit drei anderen Königen die fünf Städte des Sodom-Tals erobert. Abram versucht mit einer kleinen Gruppe seinen Neffen zu befreien. Er besiegt die vier Könige und wird von Malkizedek, dem König von Salem, gesegnet. G-tt besiegelt mit Abram einen Bund, in dem Er Exil und Verfolgung des Volkes Israel vorhersagt und das Heilige Land dem jüdischen Volk als ewiges Erbe zugeteilt.

Nachdem sie schon zehn Jahre lang im Land sind, warten Sarai und Abram immer noch auf Nachkommen. Daher schlägt Sarai ihrem Ehemann vor, ihre Magd Hagar zu heiraten. Hagar wird von ihm schwanger und gebärt Jischmael. Hagar fühlt sich nunmehr gegenüber Sarai überlegen. Sarai geht sie harsch an, sodass Hagar vor ihr flieht. Ein Engel überzeugt Hagar, in die Geborgenheit des Hauses von Abram und Sarai zurückzukehren, denn die Nachkommen ihres Sohnes Jischmael werden zu einer großen Nation heranwachsen.



G-tt ändert Abrams und Sarais Namen zu Abraham (»Vater der Vielen«) und Sarah (»Prinzessin«). Er verspricht ihnen, dass sie einen Sohn haben werden. Von diesem Kind, das sie Isaak (»wird lachen«) nennen sollen, wird ein großes Volk abstammen, mit dem G-tt Seinen besonderen Bund schließen wird. Abraham erhält von G-tt die Aufforderung, sich und seine männlichen Nachkommen zu beschneiden. Abraham führt dieses Gebot sofort aus und beschneidet sich und alle männlichen Mitglieder seines Hauses.

Haftara

Größe des Schöpfers

Jes. 40:27 – 41:16
(Schma Kolenu, S. 74)

Der Prophet Jesaja greift die Klage Israels auf: »Mein Weg [G-tt zu dienen] ist vom Herrn ignoriert worden, und von meinem G-tt geht mein Urteil [unbelohnt] aus«.

Jesaja erinnert Israel an die Größe des Schöpfers. Es wird die Zeit kommen und »Er gibt dem Müden Kraft und dem Ohnmächtigen verleiht er große Macht, Es ermüden Knaben und erschlaffen und Jünglinge straucheln. Doch die dem Herrn vertrauen, verjüngen sich an Kraft, erhalten Flügel, Adlern gleich; sie laufen und erschlaffen nicht, sie gehen und ermüden nicht«. Dennoch: »Seine Weisheit ist unbegreiflich«, und so können wir manchmal nicht verstehen, warum er die Belohnung der Gerechten hinauszögert.

Jesaja erinnert die Götzenanbeter an Abrahams Größe, wie er nach seiner Ankunft in Kanaan vier mächtige Könige verfolgte und besiegte. Dennoch ließen die Völker, die Zeugen dieser Wunder wurden, nicht von ihren Wegen ab.

G-tt verspricht dem jüdischen Volk, es für seine G-ttestreue zu belohnen.

(Angelehnt an Juedische.info)

WUSSTEN SIE?

Vier gegen fünf



Krieg: Unser Tora-Abchnitt schildert einen Krieg, der zwischen zwei Koalitionen von Königen stattfand. Der Konflikt trug sich zwischen einem Bündnis aus vier Königen aus Mesopotamien und einem Bündnis aus fünf Königen zu, die über die Region des Jordantals herrschten – eine Gruppe, der sich Abraham später anschloss.



Wer? Amraphel, König von Schinar, Arioch, König von Ellasar, Kedor-Laomer, König von Elam, und Tidal, König von Gogim, führten Krieg gegen Bera, König von Sodom, Birscha, König von Gomorra, Schinab, König von Adma, Schemeber, König von Zebogim, sowie den König von Bela – dessen Name die Bibel nicht nennt.



Geschichte oder Mythos? Viele Archäologen vertreten die Auffassung, dass die physischen Belege perfekt mit dieser literarischen Überlieferung übereinstimmen. Einige Forscher haben sogar eine Völkerwanderung beobachtet, die auf diesen Krieg folgte. Zudem sind die Namen der in der Erzählung genannten Könige aus hethitischen Texten bekannt, die in den Beginn des 2. Jahrtausends v. u. Z. datieren – ebenso wie die Tatsache, dass das Bündnis der vier Könige vom König von Elam angeführt wurde.



Wo? In der südöstlichen Tot-Meer-Region im heutigen Jordanien wurde am Bab edh-Dhra wurden fünf frühbronzezeitliche Städte sowie ein riesiger Friedhof entdeckt. Es wurde die Vermutung geäußert, dass diese die fünf Städte sind, die in der Bibel erwähnt werden.



Sag mal, Rabbi...

Rabbiner Konstantin Pal

Unerträgliche Heimat

Lech Lecha – auf Deutsch: Geh, zieh weg! – sind die ersten Worte unserer Parascha. Der Aufruf, den Avram von Gott erhält, Land und Heimat zu verlassen, ist zugleich die erste Verheißung des Segens, den Avram erwartet, und der Grundstein für die Entstehung von Am Jisrael, dem Volk Israel.

Haben wir schon mal ernsthaft bedacht, warum Avram auf diese Aufforderung eingeht, ohne zu widersprechen? Allein die Tatsache, dass sich jemand ohne Widerrede dem Befehl beugt und auf den Weg macht, löst die Frage nach dem Warum aus.

Viel wichtiger wird die Frage, wenn wir bedenken, dass Avram zu diesem Zeitpunkt bereits 75 Jahre alt war – ein stolzes Alter damals. Im weiteren Verlauf wird er später in noch höherem Alter zweifacher Vater. In der Tat, damals herrschten andere Zeiten, und die Altersangaben in der Bibel waren wohl andere als heute. Dennoch: Nur wenige 75-Jährige würden die Aufforderung befolgen, alles zurückzulassen und aus ihrem Haus und Land wegzuziehen.

Wir können es uns heute nicht vorstellen, in diesem Alter alles aufzugeben und ein neues Leben zu beginnen. Doch Avram steht auf, nimmt seine Frau, seinen Neffen sowie sein Eigentum und geht weg. Ohne Gott zu widersprechen, ohne nachzufragen, wohin der Weg führen soll, geht er und sieht sich nicht einmal um. Der Midrasch HaHefez betont, das Land sei Abrams Heimat gewesen, denn er nannte es auch »das Land seines Vaters«. Abrams Familie lebte also seit mindestens zwei Generationen dort.

Wir sollen unseren Blickwinkel auch darauf richten, dass die Ursprünge Abrams im heutigen Irak liegen. Wenn wir die Mentalität der Bevölkerung in unsere Betrachtung einbeziehen, wissen wir, dass für sie die Heimat und das Haus, das ihr Vater erbaut hat, eine besondere Bedeutung haben. So einfach verlässt dort niemand sein Zuhause. Die Menschen in dieser Region neigen vielmehr zu Sesshaftigkeit, sie pflegen Familientraditionen und sind bereit, vieles in Kauf zu nehmen, um einen Wegzug zu vermeiden.

Um zu verstehen, warum Avram alles stehen und liegen lässt und fortgeht, versucht uns der Midrasch eine Antwort zu geben: »von einem unreinen in ein reines Land«. Und der Erzähler des Midrasch stellt sich selbst die Frage: »Was ist ein unreines Land?«: eines, in dem Götzendienst betrieben wird.

Ist das einzig und allein der Grund, aus seinem Geburtsland wegzugehen? Ist das Verhalten der Nachbarn so wichtig? Muss ich mir morgen eine neue Wohnung suchen oder gar in eine andere Stadt ziehen, wenn meine Nachbarn anfangen, Steine anzubeten und Holzstatuen zu preisen, oder im Innenhof Voodoo-Rituale vollziehen? Ich muss meinen Wohnort nicht verlassen. Solange meine Nachbarn mich nicht in ihr Tun einbeziehen, ist mir egal, was sie treiben.

War Avram einer anderen Situation ausgesetzt als ich, sodass er sich zum Gehen gezwungen sah? Durchaus! Denn im Gegensatz zu mir, der in monotheistischem Glauben aufgewachsen und gefestigt ist, war Avram der erste Mensch, der im Laufe seines Lebens erst lernte, nur den einzigen und allmächtigen Gott anzubeten. Avram verteilte seinen Glauben nicht wie seine Nachbarn auf 667 Götter, er betete keine Götzen an. Er war ein Einzelgänger, der vermutlich isoliert lebte und von seiner Umgebung dementsprechend betrachtet wurde.

Avram war Außenseiter, der erste Jude unter der Masse von Nichtjuden. Und so sehen wir in dieser Geschichte auch den Beginn der jüdischen Schicksalsgemeinschaft. Avram durchlebte, was uns bis heute verfolgt: Unverständnis und Feindschaft gegenüber unserer Lebensweise. Diese Tatsache macht verständlich, warum er gehen wollte und der Aufforderung ohne Widerrede folgte. Er wollte seine Umgebung verlassen, die ihn als Monotheisten nicht akzeptierte.

Die Geschichte von Abrams Auszug aus Charan liegt mehr als 3500 Jahre zurück, aber sie hat an Aktualität und Bedeutung nichts verloren. Gerade heute ist sie mehr denn je typisch für das jüdische Volk. Im Laufe unserer Geschichte hat es immer wieder Auszüge und Umzüge gegeben. Viele von uns, ob jung oder alt, sind selbst aufgestanden, haben alles liegen lassen und sind nur mit dem Persönlichen und Nötigsten ausgezogen. Wir haben Russland verlassen und die Ukraine, Usbekistan oder Deutschland und haben uns auf den Weg gemacht in eine ungewisse Zukunft – nur aus einem einzigen Grund: Wir sind anders und deshalb nicht willkommen.

Doch gerade dieses Anderssein ist unsere Identität. Es ist die Identität Abrams, der trotz seines hohen Alters ein neues Leben anfängt. Wir können von diesem Wochenabschnitt lernen, dass die Geschichte sich immer wiederholt und dass auch heute ein 75-Jähriger einen Neuanfang schaffen kann, trotz aller Schwierigkeiten, die damit verbunden sind.

(Den Originalartikel finden Sie auf [der Webseite der Jüdischen Allgemeine](#))



Lebenslang lernen

»Was einer in seiner Jugend lernt, gleicht Tinte, auf frisches Blatt geschrieben, was einer im Alter lernt, gleicht Tinte, auf verlöschtes Blatt geschrieben«

(Pirke Awot, IV. Kapitel, Mischna 25)

Das in der Jugend zu Lernende findet einen noch von keinen andern Vorstellungen und Begriffen eingenommenen Geist, das zu Lernende prägt sich scharf und dauernd ein. Im Alter ist der Geist bereits von so vielem Fremdartigen voreingenommen, das zurückgedrängt werden muss, um dem neu Aufzunehmenden Raum zu schaffen. Daher prägt sich das zu Lernende nicht leicht und nicht tief genug ein, um dauernd zu bleiben.

(Rabbiner Samson Raphael Hirsch, 1808–1888)



Konzert

Gegen das Vergessen



Die verschollene Musik jüdischer Komponistinnen,
Opfer des Nationalsozialismus

Die Mannheimer Philharmoniker
Nathalie Seelig Sopran
Naoko Christ-Kato, Aslı Kılıç Flögel

Jüdische Gemeinde Mannheim, Samuel-Adler-Saal
F3, Rabbiner-Grünwald-Platz, 68159 Mannheim

Sonntag, 1.11.2026, 19:00 Uhr

Eintritt: 10 € (ermäßigt: 8 €)



JGM-Café



Sonntag, 25.10., 14 Uhr

Kaffee, Kuchen und Austausch in vertrauter Atmosphäre



Koscher einkaufen!



כשר עק

Unser Laden hat demnächst folgende Öffnungszeiten:

◆ Sonntag, 25.10., 14–17 Uhr ◆ Dienstag, 27.10., 17–19 Uhr

Eingang in F3, 2 (bei Makkabi klingeln)



Guido Leser

Der jüdische Richter und Politiker **Dr. Guido Leser** wurde 1883 in Heidelberg geboren. Er war der Sohn des Professors für Nationalökonomie **Emanuel Leser** (1849–1914).

Leser studierte Rechtswissenschaft und wurde 1908 an der Universität Leipzig promoviert. Seine Doktorarbeit trug den Titel: »Untersuchungen über das Wahlprüfungsrecht des Deutschen Reichstags«. Er heiratete **Irmingard, geb. Meyer** (1888–1942).

Leser war mit dem Rechtsphilosophen und späteren SPD-Reichsjustizminister **Gustav Radbruch** (1878–1949) befreundet, den er dazu bewog, sich als demokratisches Mitglied in die Heidelberger Kommunalkörperschaft wählen zu lassen. Sich öffentlich zur SPD zu bekennen, der Radbruchs Sympathie galt, war ohne Gefährdung seiner akademischen Laufbahn damals noch nicht möglich.

Leser selbst trat in den Justizdienst ein und wurde 1919 zum Amtsgerichtsrat in Mannheim, später in Heidelberg, ernannt.

Leser schloss sich der 1918 gegründeten Deutschen Demokratischen Partei (DDP) an und wurde für diese 1919 als Abgeordneter in die badische verfassunggebende Nationalversammlung gewählt, die bis 1921 als badischer Landtag fungierte.

Nach der Machtergreifung der Nationalsozialisten wurde Leser, ebenso wie sein älterer Bruder **Walter Leser** (1877–1948), der Richter am Landgericht Mannheim war, und andere jüdische Richter und Beamte, aus dem Amt entlassen. Er siedelte daraufhin nach Berlin über.

Während er seinem Sohn **Konrad Leser** (1915–1998) noch die Emigration ermöglichte, konnte Guido Leser selbst sich zur

Auswanderung nicht entschließen. Als im Oktober 1942 die Deportation ins KZ Theresienstadt verfügt wurde, wählten Leser und seine Frau den Freitod. An ihn erinnert ein Stolperstein in Heidelberg.

(Wikipedia)





Schpil mir a Lidele...

Sauberes Volkslied

Freitagabend, fünf bis sechs Uhr,
Und fast jeder erneuert sich.
Alle sieben Tage singen die Duschen,
Das Wasser ist wieder heiß
In den Leitungen.



Ref.: Mittelscheitel, Seitenscheitel
Alle Haare sind gewaschen,
Was für Sauberkeit und Ordnung,
Was für eine schöne Parade! (×2)

Wasser und Seife, die Stromuhr tickt,
Und keiner schaut auf die Rechnung.
Kölnischwasser im Gesicht
Und ein schönes Schabbat-Hemd
Und saubere Unterwäsche
Zum Wechseln.



Ref. Mittelscheitel, Seitenscheitel...

Ein Traummoment
Für Körper und Seele,
Jeder grüßt und fragt, wie es geht.
Sogar ein schmerzender Körper
Fühlt sich plötzlich frisch an,
Und jeder pfeift
Ein sauberes Volkslied.



Ref. Mittelscheitel, Seitenscheitel...

(Übersetzung: Amnon Seelig)

Den Text für das
Lied [Schir Am Naki](#)

(»Sauberes Volkslied«, oder »Lied des Sauberen Volks«) schrieb der Dichter **Ehud Manor** (1941–2005) über die wöchentliche gemeinsame Duschzeit im Kibbuz am Freitagabend, vor dem feierlichen Abendbrot im Speisesaal. Der Sänger und Liedermacher **Matti Caspi** (1949–2026), der selber im Kibbuz Hanita in Nordisrael aufgewachsen ist und sich mit diesem Text hervorragend identifizieren konnte, schrieb die lebhaft Melodie und drehte dazu noch ein lustiges und selbstironisches Video.



Das Lied wurde Teil von Caspi's acht Soloalbum **Jalduti Ha-Schnija** (»Meine zweite Kindheit«, 1985) und gilt bis heute als eines seiner beliebtesten Lieder. Viel Spaß beim Anhören!



Tradition auf dem Teller

Injera: äthiopisches Fladenbrot

Esther Lewit teilt ein Rezept mit uns

Das folgende Rezept stammt aus dem Buch [מטעמי המקרא](#) (**Mat'amej Ha-Mikra** – *Rezepte im Duft der Wochenabschnitte*) von **Dafi Porer-Kramer**. In dem Kochbuch findet sich zu jedem Wochenabschnitt ein passendes Rezept. Dieses Rezept bezieht sich auf den Vers aus unserem Wochenabschnitt:

»Und der Ewige sprach zu Abram: Geh aus deinem Vaterland und von deiner Verwandtschaft und aus deines Vaters Hause in ein Land, das Ich dir zeigen will«
(1. Mose 12:1)

So wie Abraham auf G-ttes Geheiß das fremde Land, in dem er lebte, verließ, kehrten die äthiopischen Juden in großer Zahl nach Israel zurück. Aus diesem Grund ist Paraschat Lech Lecha diesem äthiopischen Fladenbrot gewidmet. Injera ist ein Fladenbrot mit schwammartiger Konsistenz, das aus Teffmehl hergestellt wird. Teff ist eine Hirseart, die hauptsächlich in Äthiopien wächst. Das Getreide ist reich an Eisen und Kalzium und glutenfrei, wodurch es sich gut für Menschen mit Glutenunverträglichkeit eignet. Teffmehl ist vor allem online erhältlich, aber auch in manchen Reformhäusern und Bio-Supermärkten zu finden.

Zutaten

Der Teig wird nur aus Wasser und Teffmehl zubereitet – ohne Zugabe von Hefe, Backpulver oder Zucker. Das Verhältnis beträgt für den Anfang ungefähr 600 ml Wasser auf 1 kg Mehl.



Zubereitung

Mehl in eine tiefe Schüssel geben und nach und nach Wasser unterrühren, bis ein feuchter, klebriger Teig entsteht. Den Teig abgedeckt längere Zeit ruhen lassen: im Winter etwa drei Tage, im Sommer zwei Tage. Nach der Ruhezeit weitere 960 ml Wasser unter den Teig rühren. Sobald der Teig fermentiert ist, gießt man ihn traditionell auf eine große runde Tonplatte über einem Lagerfeuer. Zu Hause kann man eine Teflonpfanne oder eine elektrische Crêpe-Pfanne verwenden. Die Pfanne mit ganz wenig Öl einfetten, sehr stark erhitzen und den Teig kreisförmig eingießen, sodass eine dünne Schicht entsteht.

Injera wird **nur von einer Seite** gebacken. Es bilden sich schnell viele kleine Bläschen (im Äthiopischen »Augen« genannt). Nur ein Injera voller »Augen« gilt als gelungen. Sobald die Oberfläche voller »Augen« ist, die Pfanne mit einem Deckel abdecken und backen lassen, bis der Teig durchgegart ist.

Vorsichtig auf einen Teller gleiten lassen. Die Pfanne umdrehen, die Unterseite kurz unter fließendem kaltem Wasser abkühlen, erneut leicht einfetten und das nächste Injera backen.

Hinweis: Der natürliche Gärungsprozess verleiht dem Brot seinen typischen, leicht säuerlichen Geschmack, der dem Geschmack von Joghurt ähnelt. *Bete'awon! Guten Appetit!*

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

