

Inhalt

Vorwort zur Neuausgabe	5
------------------------------	---

Das Geschenk des Sabbats

Halt an, wo läufst du hin?!	11
Heraus aus dem Hamsterrad des Alltags	13
Der siebte Tag	15
Das Geschenk der Ruhe	18
Feierabend des Lebens	20
Unruhig ist unser Herz – Komm zur Ruhe, meine Seele!	22
„Ruht ein wenig aus!“ (Markus 6,31)	25

Sabbat: Erinnerung, Gedenken und Dankbarkeit

„Gott sah alles an ... und siehe, es war sehr gut“ (Genesis 1,31)	31
Zur biblischen Religion gehören die Unterbrechung und die Erinnerung	34

Erntedank	37
Staunen über Gottes Spur in meinem Leben ...	39
Die Kraft der Erinnerung	44
Heilung von Erinnerungen	47
Versöhnung mit der eigenen Geschichte	50

Sabbat: Loslassen

Die Gabe und Aufgabe des Loslassens	55
Die Gnade des Abschieds	58
Alte Bindungen – neue Beziehungen	61
Mit dem Bruder Esel spazieren gehen	64
Jetzt zählt nicht, was ich tue, sondern was ich bin	67
Ballast, der abfällt	70
Evangelische Freiheit	73

Sabbat: Zulassen

Wenn Gott etwas nimmt, gibt er auch etwas ...	79
Das habe ich mir immer gewünscht, jetzt kann ich es leben!	82
Ich brauche die anderen, wer braucht mich?	84
Eine neue Zweisamkeit mit Gott	88
Weiter unterwegs bleiben	93
Das Geheimnis des Augenblicks neu entdecken .	96
Sich auf den Himmel freuen	101

<i>Eigene Notizen</i>	105
<i>Der Autor</i>	109