

Vorwort .....	5
---------------	---

## I – 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 .....	17
Feierabend des Lebens .....	19
Unruhig ist unser Herz –	
Komm zur Ruhe, meine Seele! .....	21
„Ruht ein wenig aus!“ (Mk 6,31) .....	23

## II – Sabbat: Erinnerung, Gedenken und Dankbarkeit

„Gott sah alles an ... und siehe, es war sehr gut“ (Gen 1,31) .....	29
Zur biblischen Religion gehören die Unter- brechung und die Erinnerung .....	32

Erntedank .....	35
Staunen über Gottes Spur in meinem Leben .....	37
Die Kraft der Erinnerung .....	41
Heilung von Erinnerungen .....	44
Versöhnung mit der eigenen Geschichte .....	47

### III – Sabbat: Loslassen

Die Gabe und Aufgabe des Loslassens .....	51
Die Gnade des Abschieds .....	54
Alte Bindungen – neue Beziehungen .....	57
Mit dem Bruder Esel spazieren gehen .....	60
Jetzt zählt nicht, was ich tue, sondern was ich bin ..	63
Ballast, der abfällt .....	66
Evangelische Freiheit .....	69

### IV – Sabbat: Zulassen

Wenn Gott etwas nimmt, gibt er auch etwas .....	73
Das habe ich mir immer gewünscht, jetzt kann ich es leben! .....	75
Ich brauche die anderen, wer braucht mich? .....	77
Eine neue Zweisamkeit mit Gott .....	80
Weiter unterwegs bleiben .....	84
Das Geheimnis des Augenblicks neu entdecken ..	87
Sich auf den Himmel freuen .....	91