

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