

RELEVANT LEBEN

LEBENSNAH – RELEVANT – INSPIRATIV

SABBAT TANZEN ODER TAKTEN

Dr. Stefan Vatter

„Und der HERR wird dich immerdar führen und dich sättigen in der Dürre und dein Gebein stärken. Und du wirst sein wie ein bewässerter Garten und wie eine Wasserquelle, der es nie an Wasser fehlt... Wenn du deinen Fuß am Sabbat zurückhältst und nicht deinen Geschäften nachgehst an meinem heiligen Tage und den Sabbat »Lust« nennst und den heiligen Tag des HERRN »Gehrt«; wenn du ihn dadurch ehrst, dass du nicht deine Gänge machst und nicht deine Geschäfte treibst und kein leeres Geschwätz redest, dann wirst du deine Lust haben am HERRN, und ich will dich über die Höhen auf Erden gehen lassen.“ (Jes 58,11ff)

„Wenn ich gewusst hätte, welche Majestät in meinem Herzen Wohnung genommen hat, hätte ich ihn nicht so oft allein gelassen.“

Teresa von Ávila

Sabbat – tanzen oder takten

Am Sabbat entscheidet sich, ob wir unser Leben im Rhythmus *tanzen* oder wie Roboter durchs Leben *takten*. Eine Seele ohne Sabbat verdorrt. Wer den Sabbat entdeckt, entdeckt seine Bestimmung. Der Sabbat ist kein Zusatz für ein erfülltes Leben, sondern die Voraussetzung dafür. Im Rückblick auf das eigene Leben sagen zu können: „*Ich habe gelebt!*“ und nicht: „*Ich wurde gelebt!*“. Wer sich aufmacht, den Sabbat zu entdecken, hört damit auf, mit sich selbst schlecht umzugehen. Es gibt keine wichtigere Überlebensressource für die Menschheit als die des Sabbats, denn nicht wir halten den Sabbat, sondern der Sabbat hält uns.

1. Verlieren oder gewinnen?

Der ehemalige Bundestrainer der deutschen Fußball-Nationalmannschaft Joachim »Jogi« Löw gab zur Absage der Europameisterschaft 2020 ein Interview, in dem er sagte:

„Die letzten Tage haben mich sehr beschäftigt und nachdenklich gestimmt. Ich glaube, die Welt hat irgendwie ein kollektives Burnout erlebt. [...] das Tempo, das wir so die letzten Jahre vorgegeben haben, war nicht mehr zu toppen. Macht, Gier, Profit – noch bessere Resultate, Rekorde standen im Vordergrund [...] jetzt stellen wir fest, was wirklich zählt: Familie, Freunde, Mitmenschen, der Umgang miteinander, Respekt untereinander – dass das Dinge sind, die im Leben wirklich zählen [...] es ist eine Zeit, in der Nachdenken – tiefes Nachdenken – über Aktionismus steht.“¹

Wir müssen dringender denn je darüber nachdenken, was wirklich zählt. Soll auf deinem Grabstein stehen: „*Mühe und Arbeit war sein/ihr Leben*“ oder: „*Er/Sie hetzte durchs Leben und verlor es dabei*“? Warum leben wir unter dem Diktat des Rennens am Leben vorbei? Vollgepackt mit Terminen, Aufgaben und Plänen, haben wir keine Zeit und Muße mehr, unseren Sinn oder unsere Bestimmung zu entdecken und uns daran zu freuen. Für was setzen wir unsere Ehe, Familie, Gesundheit und Lebensfreude aufs Spiel?

Sieben Tage die Woche 24 Stunden online sein, immer erreichbar, immer im Einsatz – so bewegt sich der hippe Medienmensch im 21. Jahrhundert. Auf einmal erscheinen Kaufhäuser und Gastronomie mit täglichen Öffnungszeiten und Schließungen an Sonn- und Feiertagen rückständig. Im Homeoffice verschwimmt die Grenze zwischen *zu Hause sein* und *auf der Arbeit sein*. Herkömmliche Zeitstrukturen lösen sich auf. Gleichzeitig wächst die Sehnsucht nach geschützten Zeiten des Innehaltens, nach Augenblicken, die mehr sind. Die Sehnsucht nach echtem Leben.

¹ Joachim Löw, »*Kollektives Burnout*« – die DFB-Pressekonferenz zur Corona-Krise, YouTube, 18. März 2020, Abgerufen 01. Dezember 2021, <https://t1p.de/o7ns>

2. Intermezzo oder Höhepunkt?

Der Sieben-Tage-Rhythmus bestimmt seit Jahrtausenden die Menschheit, quer durch die unterschiedlichsten Kulturen und politischen Systeme. Wie selbstverständlich wurde weltweit die Woche in 6+1 Tage untergliedert. Sechs Tage arbeiten und am siebten Tag ruhen. Zahlreiche Untersuchungen belegen den Sinn des Sieben-Tage-Rhythmus. Der Gehirnforscher Manfred Spreng weist darauf hin, dass der menschliche Organismus einem Art „Wochen-Zeitgeber“ (Circaseptan-Rhythmus) unterliegt. So erreicht beispielsweise das Stresshormon Cortisol durch einen Ruhetag alle sieben Tage ein Minimum. Ein Tag Ruhe in der Woche fördert deutlich unsere lang- und kurzfristige Gesundheit.²

Der Ursprung der 6+1-Tage-Woche liegt in der jüdischen Tradition. Dort wird der siebte Tag mit einem besonderen Wort beschrieben: *Sabbat*. Wie konnten die Juden schon weit über tausend Jahre vor Christi Geburt wissen, dass der Mensch einem Sieben-Tage-Biorhythmus unterworfen ist? Im Alten Testament heißt es: „*Sechs Tage sollst du arbeiten und am siebten Tag sollst du ruhen (Sabbat halten)*“ (2. Mose 23,12).

Der griechische Universalgelehrte Aristoteles (384-322 v. Chr.) war der Meinung, wir bräuchten die Erholung, da wir ja nicht pausenlos arbeiten können. Dieses Ausruhen hätte jedoch kein Ziel in sich, sondern diene lediglich dazu, neue Kraft zu gewinnen. Bis heute sind wir von diesem Denken durchdrungen. Der Ruhetag gilt dem Zweck der Regeneration. Der Mensch tankt – wie ein Auto – auf um weiterzufahren. Gemäß dem Motto: Nur wer produktiv ist, ist ein richtiger Mensch. „*Was kann man Sonntags machen? 50 Beschäftigungsideen, damit Langeweile keine Chance hat!*“ – mit dieser Schlagzeile warb eine Zeitschrift. Ganz anders der Sabbat:

„Der Sabbat ist ein Tag für das Leben. Der Mensch ist kein Lasttier, und der Sabbat dient nicht dem Zweck, seine Arbeit erfolgreicher zu machen. [...] Der Sabbat ist nicht um der Wochentage willen da, die Wochentage sind um des Sabbat willen da. Er ist kein Intermezzo, sondern Höhepunkt des Lebens.“³

Am Sabbat offenbart sich die Sackgasse einer rein wirtschaftlichen Leistungslogik oder einer freizeitlichen Unterhaltungslogik. Sabbat ist weder Business noch Show. Das Wort Sabbat kommt aus dem hebräischen *schabat* und meint so viel wie „aufhören, ablassen, ruhen, feiern“. Die Sabbatruhe meint nicht, dass nichts passiert. Ganz im Gegenteil. Am siebten Tag wurden Gelassenheit, Heiterkeit, Frieden und Ruhe geschaffen.⁴ Der Sabbat ist kein Tag der Langeweile oder der Askese, sondern ein Tag der Freude und Entdeckung. In die Ruhe einzugehen (Hebräer 4,3) bedeutet, zu erleben, wie Gott da ist und handelt.

² Manfred Spreng, *Der Sieben-Tage-Rhythmus (Circaseptan-Rhythmus)*, Voice, Wesel 2014, S. 13

³ Abraham Joshua Heschel, *The Sabbath. Its Meaning for Modern Man*, 24. Auflage, New York, 1994 S. 14

⁴ Genesis Rabbah 10,9

3. Das Eisen loslassen

Der Sabbat ist der Tag, an dem ich meine Eisen, die ich im Feuer habe, loslasse um in die Schmiede Gottes zu gehen. Ich lege meine Werkzeuge des Alltags ab, die so oft zu Waffen geworden sind. So ist der Sabbat auch der Tag des Waffenstillstands im wirtschaftlichen und politischen Kampf mit meinen Mitmenschen. Der Sabbat befreit uns von einem Lebensgefühl, das von Kampf geprägt und von Aktionismus durchdrungen ist. Am Sabbat wenden wir uns weg von dem, was wir schaffen, hin zu dem, was der Schöpfer schafft. Nicht selten dürfen wir dann erfahren, wie Gott selbst anfängt unsere Eisen zu schmieden. Mit einem Unterschied: Wo er schmiedet, gelingt es – bei ihm sitzt jeder Schlag.

Wenn wir neue Kraft oder Inspiration benötigen, kommen diese nicht aus einem *mehr* an Tun, sondern aus der Ruhe. „In der Ruhe liegt die Kraft“ – so sagt es der Volksmund und weist damit auf diese bedeutsame Wahrheit hin. Gerade wenn uns eine Sache über den Kopf wächst, ist das Agieren aus dem Abstand und der Kraft der Stille, die wirksamste aller denkbaren Methoden. Nicht produzieren, sondern empfangen. Wer den echten Sabbat entdeckt, wird aus der Sabbatruhe heraus mit Freude arbeiten gehen und nicht erschöpft aus der Arbeit heraus verzweifelt Ruhe suchen.

„Die Ruhe ist nicht dazu da, dass wir noch mehr schaffen. Sie will uns neu erschaffen.“⁵

Von Jesus Christus können wir lernen, was es bedeutet aus der Inspiration des Sabbats, befreit, zwanglos und relevant zu leben. Die Lösung zahlreicher Probleme liegt nicht darin, noch mehr zu tun, sondern aus der Inspiration zu handeln, die der Sabbat für uns bereit hält. Der Sabbat ist lebensschaffend (Markus 2,23ff). Jesus heilte am Sabbat (Markus 3,1ff). Der Sabbat ist der besonderere Tag, an dem wir zu ihm mit unsren Kämpfen und Lasten kommen können um Hilfe und Heilung aber auch Korrektur und Inspiration zu erhalten (Matthäus 11,28).

„Der von Gott geschenkte Ruhetag ist heilende Korrektur zu dem, was an den sechs Arbeitstagen krank macht und Leib und Seele verwundet.“⁶

Der Sabbat ist ein Raum zur Heilung und zugleich ein Entwicklungsraum von Entdeckung, Kreativität und Agilität. Der Sabbat ist nicht weniger als ein Vorgeschmack der zukünftigen Welt. Im Sabbat wenden wir uns der ewigen Heimat zu. Der Aufruf zur Sabbatruhe ist eine Einladung zum ewigen Fest der Freude. Wer nicht lernt, den Geschmack des Sabbats zu genießen, dem bleibt der Vorgeschmack der Ewigkeit verschlossen.⁷

⁵ Thomas Sjödin, *Warum Ruhe unsere Rettung ist*, 2. Auflage, Witten 2016, S. 39

⁶ Tilman Jeremias: *Sabbat – Gottesgeschenkt für alle*. Stuttgart 2019, 2. Auflage. Seite 56.

⁷ Heschel, *The Sabbath*, 24. Auflage, New York 1994, S. 74

3. Vatertag

Eines der geheimnisvollsten Dinge der Menschheitsgeschichte verbirgt sich hinter dem, was wir mit dem Begriff *heilig* zu beschreiben versuchen. Wo taucht das Wort *heilig* (*qadosh*) im Alten Testament zum ersten Mal auf? Etwa für die Bezeichnung eines ganz besonderen Ortes, eines Altars oder eines Gebäudes? Nein, sondern für die Zeit: „Gott segnete den siebten Tag und sagte: »Dies ist ein ganz besonderer, heiliger Tag! Er gehört uns.«“ (1. Mose 2,3).

„Das ist eine radikale Abkehr von den herkömmlichen religiösen Vorstellungen. Mythisches Denken würde erwarten, dass nach der Erschaffung von Himmel und Erde, Gott einen heiligen Ort schaffen würde, einen heiligen Berg oder eine heilige Quelle, wo dann das Heiligtum errichtet werden soll. Jedoch kommt in der Bibel offenbar die Heiligkeit der Zeit, der Sabbat, an erster Stelle.“⁸

Dass Gott den Feiertag heiligte, bedeutet, dass es Gott in erster Linie um die Beziehung zu seiner Schöpfung geht. Er will weder unsere Leistung noch unsere „guten“ Taten und Bemühungen, sondern uns selbst.

Woher kommt es, dass bei den 10 Geboten das Gebot des Sabbats am breitesten ausgeführt wird? Warum ruft uns Gott darin auf: „Erinnere dich an den Sabbattag, dass du ihn heiligst.“ (2. Mose 20,8)? Hier erkennen wir das Herz Gottes. Das Gebot des Sabbats offenbart wie wertvoll wir in den Augen Gottes sind. Wie wichtig es Gott ist, mit seinen Söhnen und Töchtern in Beziehung zu stehen. In einer gesunden Beziehung hat jeder Vater und jede Mutter das Verlangen, immer wieder mit seinen Kindern Qualitätszeiten zu haben. Völlig egal wie alt die Kinder sind oder in welcher Verfassung sie sich gerade befinden. Gott möchte am Sabbat keine Fürbitten oder Flehen von uns, ja selbst Schuldbekennnisse müssen ruhen. An diesem Tag soll nichts von uns aus verändert, entwickelt oder verbessert werden, sondern zweckfrei und fröhlich gefeiert werden.

Das Gebot des Sabbats ist nicht weniger als das Ringen des Vaters um seine Töchter und Söhne. An diesem Tag sollen wir nichts produzieren und tun, sondern empfangen und sein. Gott der Vater befreit seine Kinder aus dem Zwang etwas leisten oder darstellen zu müssen. Er ruft uns in die Gemeinschaft mit ihm und den fröhlichen Dingen seiner Schöpfung. Der Talmud (jüdische Schrift) sagt daher, dass der Sabbat gefeiert wird durch: Gebet und Studium der Heiligen Schrift, durch gutes Essen und Trinken, durch schöne Kleider und gemeinsame Feste, Ideen, Humor und Lachen, Spiel und Sinnlichkeit. Der jüdischen Tradition zufolge soll der Sabbat wie ein Tag im Paradies sein. Es muss nichts mehr getan werden, weil alles vorbereitet ist.

Der Sabbat ist der Tag, an dem die Weichen gestellt werden. Entweder in ein Leben zum Vater des Himmels oder in ein getriebenes Leben in der Haltlosigkeit kosmischer Sinnlosigkeit. Der Sabbat ist der Weg nicht

⁸ Heschel, *The Sabbath*, 24. Auflage, New York 1994, S. 8ff; „Die Bedeutung des Sabbats ist, die Zeit zu feiern und nicht den Raum. Sechs Tage der Woche leben wir unter der Tyrannei der Dinge des Raums; am Sabbat versuchen wir uns einzustimmen auf die Heiligung der Zeit. An diesem Tag sind wir aufgerufen, Anteil zu nehmen an dem, was ewig ist in der Zeit, uns dem Geheimnis der Schöpfung selbst zuzuwenden, von der Welt der Schöpfung zur Schöpfung der Welt.“ S. 10ff

getrieben, sondern geführt zu werden. Sich nicht zu verlieren, sondern sich finden zu lassen – zu seiner Bestimmung zu gelangen. Ein Tag der Korrektur auf das hin, was wirklich zählt und relevant ist. Am Sabbat können wir sagen: „*Ich bin angekommen*“ und „*Ich habe meine zukünftige Heimat gefunden und kann aufleben.*“

4. Entwickle deinen Guerillakampftechnik

Alles was Relevanz und Bedeutsamkeit hat ist umkämpft. So auch dieser Tag. Aus dem Getriebensein zu kommen, braucht Zeit. Arbeit ist eine Fertigkeit, Sabbatruhe dagegen die Kunst, mein Tun und Handeln loslassen zu können. Wie bei einem Glas, in dem der Schmutz mit dem Wasser aufgewirbelt wurde. Es braucht Zeit bis sich der Schmutz senkt und das Wasser klar wird. Erst dann habe ich wieder Durchblick und den Weitblick zu sehen, auf was es wirklich ankommt. Der Sabbat ist „ein Akt des Widerstands“, ein Akt der Rebellion, ein Aufstand und eine Revolte gegen die „Ismen“ der Welt – Globalismus, Kapitalismus, Materialismus. Der Sabbat ist wie eine Guerillakampftaktik. Wenn du dich von dem erdrückenden Joch einer rastlosen Zeit befreien willst, nimm dir einen Tag in der Woche.⁹ Diesen Tag zu heiligen bedeutet, dass dieser Tag schutzbedürftig ist. Er braucht einen Zaun. Setze dir heilige Begrenzungen. Ziehe dir Zäune ein und schaffe dir dein Heiligtum in der Zeit.¹⁰

Der Sabbat meint eine 24 Stunden Einheit. Dieser besondere 24 Stundentag ist an keinen Wochentag gebunden. Wir können ihn von einem Morgen bis in den Nächsten oder wie die Juden von einem Abend bis zum nächsten Abend feiern. Es geht mehr um den 6 zu 1 Rhythmus. Entwickle deine eigene Sabbatkultur! Dies bedeutet in Bezug auf das Feiern des Sabbats, sich diese vier Dinge zusprechen zu können:

⁹ John Mark Comer, *The Ruthless Elimination of Hurry*, Colorado Springs, 2020, S. 143ff

¹⁰ Mit unserem ständigen Streben mehr Raum zu erobern, sind wir bereit, einen wesentlichen Teil unserer Existenz zu opfern – unsere Zeit. Wir verbrauchen Zeit, um Raum zu gewinnen. Wir wollen mehr haben. Aber mehr haben heißt noch nicht, mehr zu sein! Zeit aber ist das Herz der Existenz. Im Reich der Zeit ist das Ziel nicht haben, sondern sein, nicht besitzen, sondern geben, nicht beherrschen, sondern teilen, nicht unterdrücken, sondern Solidarität üben. Das Leben verläuft falsch, wenn die Beherrschung des Raumes und der Erwerb der Dinge des Raumes unsere einzigen Anliegen sind. Tote Götzen sind an bestimmten „heiligen Orten“ in Wäldern, Tempeln, Steinen, Bergen. Das Heilige in Räumen und an Orten wie Bannern und Flaggen, Nationalheiligtümern und Denkmälern festzuhalten, ist der Versuch die Präsenz Gottes auf Dauer zu garantieren. Solche Heiligtümer können so wichtig werden, dass die Ideen, für die sie stehen, darüber in Vergessenheit geraten. Ein Gott, den man vor Ort eingrenzen kann, ist nur ein Schatten des Menschen. Der lebendige Gott ist jedoch nicht im Raum, sondern in der Zeit. Wir lassen uns schnell vom Glanz und der Größe eines des Raumes berauschen. Vom Ergriffensein von der Pracht eines Raumes, neigen wir dazu, diesen als Ort für das Heilige zu sehen. Realität ist für uns Dinghaftigkeit, sie besteht aus Materie, die Raum einnimmt. Gott selbst wird dinghaft gemacht und als „Ding“ dem Raum zugeordnet. Die Folge unserer Gebundenheit an die Dinge ist unsere Blindheit für alle Realität, die sich nicht als Dinge, als Tatsachen erweisen. Das wird deutlich in unserem Zeitverständnis, denn die Zeit ist nicht dinghaft und materiell, deshalb erscheint es uns, als habe sie keine Realität. (vgl. Heschel, *The Sabbath*, 24. Auflage, New York 1994, S. 3-5).

1. **Stoppen.** Einmal in der Woche stoppe ich für einen ganzen Tag, um mich weder in den Wirren noch in der Oberflächlichkeit des Lebens zu verlieren. Ich lasse es nicht zu, dass der Lärm der Welt die Stimme des Himmels übertönt. Ich trete aus der medialen Dauerbeschallung heraus. Ich lege den Spaten in die Ecke und das Handy aus der Hand. Ich surfe nicht im Internet! Netflix aus! Amazon Prime aus! Ich schaffe mir geschützte Zeiten und Räume – mein Heiligtum in der Zeit.
2. **Die Seele zur Ruhe bringen.** Ich bejahe mit einem inneren Frieden, nicht alles erledigt zu haben und erkenne mit Freude an, niemals alle meine Aufgaben erledigen zu können. Ich höre auf darüber nachzudenken, was ich alles noch tun und machen müsste. Ich trete der Illusion entgegen, für den Lauf der Welt unverzichtbar zu sein. Ich gelange zu einer positiven Selbstdistanzierung und nehme mich selbst nicht zu ernst. Gleichzeitig höre ich auf, mit mir selbst schlecht umzugehen. Ich mache mich empfänglich für das Schöne, das Bedeutsame, das wirklich Relevante.
3. **Gott danken.** Ich freue mich am Sabbat auf die Zeit mit Gott, wie auf ein besonderes Gasthaus in das ich wöchentlich einkehre. Ich besinne mich darauf, dass Gott nicht zuerst mein Tun, sondern mich selbst will. In seiner Gegenwart kommt mein Getriebensein zur Ruhe. Selbstdarstellung und die Suche nach Anerkennung haben bei ihm keine Bedeutung. Ich verankere meine Seele indem ich mir Zeit mit Gott nehme, mit ihm spreche und in seinem Wort lese. Ich denke an all die Aspekte seiner Güte und danke ihm dafür.
4. **Das Leben feiern.** Ich nehme mir Zeit – zweckfrei – fürs Schlafen, Ausruhen, für Begegnungen mit den engsten Freunden, für die Familie, schöne Kleidung, den schönsten Ort in der Natur – all das Beste nehme ich an diesem besonderen Tag zusammen und genieße das Wunder des Lebens. Ich befasse mich nicht – auch nicht gedanklich – mit Menschen oder Prozessen, die mich belasten. Ich treffe mich mit Menschen, die mir gut tun, esse was mir schmeckt, nehme mir Zeit für Telefonate und Begegnungen, genieße die Natur und die schönen Dinge des Lebens. Ich freue mich an mir selbst, meinen Freunden und an allem, was Gott mir schenkt. Kurzum: Ich feiere das Leben, dass Gott mir gibt.

Den Sabbat zu feiern bedeutet, Gott und das Leben zu feiern. So weiß der Prophet Jesaja zu sagen: “du sollst den Sabbat »Lust« nennen“ (Jesaja 58,13). Lust an der Schönheit der Welt, des Geschaffenen und an seinem Schöpfer. Schönheit, die zur Intimität und zum Verweilen einlädt. Der Sabbat ist eine Einladung, Lust zu haben an Gott und seinen Gaben wie am Essen, der Kunst, unseren Kindern, Verwandten, Freunden, Sport, Hobbys oder Musik.

5. Fazit

Befasse dich am Sabbat mit Inhalten, die Wahrheit, Weisheit und eine Ewigkeitsperspektive in sich tragen. Wir laden dich ein, dir an deinem Sabbattag 30 Minuten Zeit zu nehmen und eine Inspirationseinheit aus der *Real Life Bibel* zu lesen. Selbstverständlich gibt es auch zahlreiche andere lohnenswerte Möglichkeiten. Die Real Life Bibel haben wir aber eigens dafür herausgegeben. Sie enthält das Markusevangelium und das Buch der Sprüche. Diese wurden in 52 Einheiten aufgeteilt, jeweils eine Einheit pro Kalenderwoche für ein ganzes Jahr. In jeder Einheit geben zwei Personen zu jeweils einem Bibelvers einen kurzen Impuls weiter: lebensnah, relevant und inspirativ. Unser Tipp ist es, ein kleines Notizbuch bereitzuhalten um über die folgenden Vertiefungsfragen nachzudenken:

1. Welcher Gedanke hat mich für mein Leben angesprochen?
2. Was bedeutet das für mich?
3. Was bedeutet das für meine kommende Woche?

Wie kultiviere ich: Stoppen, Seele zur Ruhe bringen, Gott danken und das Leben feiern?

- trage dir deinen Sabbat fest im Kalender ein - da darf nichts anderes rein!
- freue dich auf diesen Tag
- überlege dir, was dir in der Beziehung zu dir selbst, deinen Mitmenschen und zu Gott gut tut
- setze heilige Begrenzungen zur Arbeits- und Medienwelt
- meide Orte, Aktivitäten und Menschen, die dir nicht gut tun

Fragen

- Wie kann ich die 24 Stunden gestalten, dass meine Beziehung zu Gott stärkt und meine Seele erfüllt?
- Welche Auswirkung hat mein Sabbat auf die anderen sechs Tage?
- Lebe ich die sechs Tage so, dass ich den siebten Tag auch feiern kann?

„Wenn meine verborgene Welt in Ordnung ist, dann deshalb, weil ich in der Hetze und der Routine meines alltäglichen Lebens dem Sabbatfrieden Platz einräume, um die Ruhe zu finden, die Gott sich selbst und der ganzen Welt verordnet hat.“

Gordon MacDonald

Dieses Skript ist auf der Webseite: www.relevantleben.info

Besuche auch gerne unseren YouTube-Kanal: [Relevant leben](#)