



LICHT AUF DEM WEG ZU EINEM ERFÜLLTEN LEBEN

# LEUCHTFEUER

REFORM-ADVENTISTEN.NET

**Zeit für Dich**

Seite 4

**Das tägliche  
Geschenk:  
24 Stunden**

Seite 8

**Ich nehme mir Zeit**

Seite 15

**Sabbat oder Sonntag  
- Gedanken über  
den Ruhetag**

Seite 20

**Sabbat! Wichtig  
oder wertlos?**

Seite 25

ZEIT FÜR  
**DICH**





*Inhalt:*

**Zeit für Dich**  
 Seite 4

**Das tägliche Geschenk:  
 24 Stunden**  
 Seite 8

**Ich nehme mir Zeit**  
 Seite 15

**Ein verpasster Bus als  
 Gebetserhörung**  
 - Erfahrung aus Brasilien  
 Seite 18

**Sabbat oder Sonntag**  
 - Gedanken über den Ruhetag  
 Seite 20

**Sabbat!**  
**Wichtig oder wertlos?**  
 Seite 25

**Das Geschenk eines Ruhetages**  
 - des Sabbats  
 Seite 28

**Kinderseite:**  
**Noch fünf Minuten**  
 Seite 32

**Lückentext**  
 Seite 34

**Gutscheinangebote**  
 Seite 35

# Vorwort

## Meine Zeit? Deine Zeit? Unsere Zeit?

Kaum ein Element unseres Lebens ist so bestimmend wie die Zeit. Sie ist immerwährend für uns vorhanden und wer traf nicht schon einmal auf die Aussage: „Ich habe Zeit“. Aber können wir Zeit „haben“? Ist sie etwas, das wir besitzen können?

Vielfach sind die aktuellen westlichen Gesellschaften geprägt durch die Vorstellung, dass wir das sind, was wir haben und da scheint die Zeit keine Ausnahme zu bilden. Der Besitz definiert das eigene Leben und über den Besitz definiere ich auch mein Gegenüber. Der Blick in die Bibel offenbart uns aber, dass diese Vorstellung sich so nicht in ihr finden lässt.

Einprägsam formuliert es Prediger 3,1: **„Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde.“** Ein hoffnungsvoller Satz, der auch in schwereren Zeiten Trost spenden kann und die Hoffnung bewahrt, dass auch jene Zeit vergehen wird.

Der Blick auf den hebräischen Text unterstreicht dies zusätzlich, da das aramäische Lehnwort זמן, weniger die Zeitdauer, als einen konkreten Zeitpunkt bezeichnet. Folglich findet sich in der Septuaginta an eben jener Stelle das griechische Wort καιρός, das „Zeitpunkt“ bedeutet.

„Wir leben in schwierigen Zeiten“ haben schon so viele Generationen vor der unsrigen gesagt. Das war sicher für ihre Situation jeweils wahr. Für manch einen hat der Beginn dieses Jahres eine schwerere Zeit dargestellt. Zur Zeit der Abfassung dieser Zeilen befindet sich Deutschland noch fest im Griff des Corona-Virus und alle Bürger sind aufgefordert, sozialen Abstand zu halten. Viele Geschäfte sind geschlossen und wir alle sind aufgerufen, soviel wie möglich in der eigenen Wohnung zu bleiben.

Eine merkwürdige Zeit, aber auch eine Zeit der neuen Möglichkeiten – eine Zeit der Entschleunigung.

Sozialen Abstand zu halten, muss und sollte nicht in eine soziale Kälte münden, sondern kann als Gelegenheit ergriffen werden, unsere eigene Zeit bewusster auszukosten: Ein lange aufgeschobenes Buch endlich lesen, ein altes Hobby neu entdecken, einen Einkauf für die Nachbarn übernehmen, mehr Zeit mit den eigenen Kindern verbringen, einem Gottesdienst digital beiwohnen. Die Liste ließe sich noch länger fortsetzen. Jede Zeit hat ihre ganz eigenen Chancen. Möge Gott uns Kraft schenken, dass wir die Chancen unserer Zeit erkennen und auch nutzen können.

Die Zeit vergeht und es liegt an uns ganz persönlich, sie heilsam auszugestalten. Wir können die Zeit nicht besitzen, aber wir können uns Zeit nehmen für die Dinge die uns wichtig sind.

MARCUS ĐÀO  
IM NAMEN DES MEDIENTEAMS

---

## Impressum:

200710

Internationale Missionsgesellschaft der Siebenten-Tags- Adventisten, Reformationsbewegung, Deutsche Union e.V.

Redaktion und Versand: Internationale Missionsgesellschaft, Schulstraße 30, D-06618 Naumburg;  
Tel.: (+49) 0 34 45 / 79 29 22; Fax.: (+49) 0 34 45 / 79 29 23; eMail: info@reform-adventisten.net  
www.reform-adventisten.net

Ausgabe Nr. 02/2020

Fotos: Fotograf und/oder Quelle wenn nicht anders angegeben: freepik.com

Redaktion: Medienteam der Deutschen Union

Titelfoto: shutterstock.com - Halfpoint; Rückseite: shutterstock.com/Igor Zh.; Wen nicht anders angegeben: Wikimedia

Bibelstellen, wenn nicht anders angegeben: Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe

© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft Stuttgart

Diese Zeitschrift kann auch online bezogen werden: [www.reform-adventisten.net](http://www.reform-adventisten.net).

Das Heft wird durch Spenden finanziert

Spendenkonto: Volksbank Bramgau-Wittlage eG; Konto: 822 839 601; BLZ: 265 639 60;  
IBAN : DE30265639600822839601; BIC : GENODEF1WHO



## NIMM DIR ZEIT!

DIESER RUF, „NIMM DIR ZEIT UND NICHT DAS LEBEN!“, DER TANKSTELLENKETTE „GASOLIN“<sup>1</sup> HAT DIE ZAPFSÄULENANLAGE ÜBERLEBT. DAS MOTTO MÖCHTE IMMER NOCH HEKTISCHE BERUHIGEN UND AUTOFÄHRER BREMSEN. SICH KEINE ZEIT ZU NEHMEN, WÜRDEN DEMNACH BEDEUTEN, DAS LEBEN ZU RISKIEREN. „NIMM DIR ZEIT!“ – WAS KÖNNTE GEMEINT SEIN, WENN WEITER ALS NUR BIS ZUM NÄCHSTEN AUTOBAHNKREUZ GEDACHT WIRD? DENKER ALLER EPOCHEN RÄTSELTEN, WAS ZEIT ÜBERHAUPT IST. DER GLÄUBIGE, ENGLISCHE FORSCHER ISAAC NEWTON (1643-1727)<sup>2</sup> WAR DER ANSICHT, ZEIT SEI „DIE ORDNUNG DES AUF EINANDER FOLGENDEN“<sup>3</sup>. DIES RÜCKT DIE AUSSAGE DER BIBEL IN DEN FOCUS: NACH DER JETZT WAHRNEHMBAREN KÖNNTE EINE GANZ ANDERE ZEIT VOR JEDEM MENSCHEN LIEGEN. „UND DIE WELT VERGEHT MIT IHRER LUST; WER ABER DEN WILLEN GOTTES TUT, DER BLEIBT IN EWIGKEIT.“ (1. JOHANNES 2,17)

1 Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Gasolin\\_\(Tankstellenkette\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Gasolin_(Tankstellenkette))

2 Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Isaac\\_Newton](https://de.wikipedia.org/wiki/Isaac_Newton)

3 Vgl. Die Religion in Geschichte und Gegenwart, Handwörterbuch für Theologie und Religionswissenschaft, 6. Band, J.C.B. Mohr Tübingen, 3. Auflage 1962, S. 1882.



---

# ZEIT FÜR DICH

---

## ZEIT NEHMEN – LEBEN GEWINNEN

Die durchschnittliche Lebenserwartung liegt in Deutschland für neugeborene Jungen bei 78,5 Jahren, für Mädchen bei 83,3 Jahren.<sup>4</sup> Besonders junge Menschen glauben, eine unendliche Spanne vor sich zu haben. So viel Zeit! Älter Gewordene staunen über die verflossenen Jahre und fassen vielleicht Vorsätze, die Zukunft bewusster zu bestalten. Länger glücklich zu leben, das ist eine Hoffnung und mitunter sogar

<sup>4</sup> Vgl. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1783/umfrage/durchschnittliche-weitere-lebenserwartung-nach-altersgruppen/>

eine Erwartung. Dieses Empfinden könnte aus dem Garten Eden stammen, dem Lebensraum der ersten Erdenbewohner. Gott plante für seine Geschöpfe ein ewiges Leben. In Harmonie mit ihm und der gesamten Schöpfung hätten die Menschen Leid und Tod niemals kennenlernen sollen.<sup>5</sup> Dieses Band der allumfassenden Liebe zerriss der Mensch, als er sich von Gott entfernte und dessen Willen missachtete. Der Sündenfall kennzeichnet den Moment, in dem die Menschen sich für den Ungehorsam Gott gegenüber entschieden. Sie schoben den Gedanken an die Konsequenzen bei Seite. Gott hatte sie gewarnt. Die Gehorsamsprüfung lautete:

<sup>5</sup> Vgl. 1. Mose 1,31.

„Ihr dürft von allen Bäumen essen. Nur von einem nicht. Esst ihr davon, müsst ihr sterben.“ Jeder weiß, wie die Geschichte ausging. Adam und Eva mussten ihren Garten voller Unbeschwertheit und Freude verlassen. Fortan stand ihnen das Ende ihres Daseins vor Augen. Gleichzeitig wuchs die Sehnsucht, dies alles wäre nie geschehen.<sup>6</sup>

Gott nahm den Menschen die immerwährende Lebenszeit – zumindest sah es auf den ersten Blick so aus. Doch der Schöpfer bot im selben Moment einen Ausweg an. Eine Hoffnung, mit Gott versöhnt zu sein und an der ursprünglichen Schöpfungsabsicht

<sup>6</sup> Vgl. 1. Mose 3.

Anteil zu haben, erfüllte die Sünder.<sup>7</sup> Adam und Eva starben nicht sofort. Gott setzte den Opferdienst ein. Stellvertretend für den Sünder starb ein Lamm, das Symbol für ein noch viel größeres Opfer.<sup>8</sup> Dieses große Opfer würde der Retter der Welt und Heiland jedes Einzelnen sein. Der Ausweg aus einem Leben in Sünde mit der Endstation Tod trägt einen Namen: Jesus Christus.<sup>9</sup> Gottes Sohn starb an Stelle des Sünders, an unserer aller Stelle, und verband damit die vom Menschen zerrissene Beziehung zwischen Gott und Mensch. Jesus sagte von sich: „Ich bin der Weg und die Wahrheit und das Leben; niemand kommt zum Vater denn durch mich.“ (Johannes 14,6)

Wer das Opfer Jesu für sich in Anspruch nimmt, lässt sich mit Zeit in einer Dimension beschenken, die jenseits menschlicher Vorstellungskraft liegt. „Was kein Auge gesehen hat und kein Ohr gehört hat und in keines Menschen Herz gekommen ist, was Gott bereitet hat denen, die ihn lieben.“ (1. Korinther 2,9 Luther 17)

## NIMM DIR ZEIT – ZEIT FÜR DICH!

Mit jedem neu geborenen Kind verbindet Gott die Hoffnung, dass es sich eines Tages Zeit nehmen möge, Ihn kennenzulernen, „welcher will, dass allen Menschen geholfen werde und sie zur Erkenntnis der Wahrheit kommen.“ (1. Timotheus 2,4)<sup>10</sup>

Der moderne Mensch strotzt vor Besitz: Er fährt Autos, die große Entfernungen in wenigen Stunden überbrücken. Zum Urlaub düst er per Flieger in die Sonne. Mit dem PC bewältigt er parallel Aufgaben unterschiedlichster Colour. Ob Dosen öffnen, Brot schneiden oder Zähne putzen, für jeden Handgriff stehen Geräte zur Zeitoptimierung

7 Vgl. 1. Mose 3,15.

8 Vgl. 1. Mose 4,4.

9 Vgl. Johannes 1,29.

10 vgl. Hesekiel 33,11.

bereit. Mit allem, was der Mensch tun möchte oder muss, ist er fix fertig – und doch fühlt er sich fix und fertig. Er meint eines zu wenig zu haben: Zeit. „Entschleunigung!“ stöhnen die Manager genauso wie die geringer Entlohnten. Alle hoffen auf bessere Zeiten – zumindest nach dem zweiten Herzinfarkt oder wenn die Kinder plötzlich erwachsen sind und die Eltern sich fragen, wann das passiert ist.

Der weise Prediger Salomo warf folgende Frage auf, als er sich über das Leben Gedanken machte: „Denn wer weiß, was dem Menschen nützlich ist im Leben, in seinen kurzen eitlen Tagen, die er verbringt wie ein Schatten.“ (Prediger 6,12) Er fasste seine Beobachtungen und Erkenntnisse in vielen Sprichwörtern zusammen. Als Lebensmaxime kann dieses gelten: „Verlass dich auf den Herrn von ganzem Herzen, und verlass dich nicht auf deinen Verstand, sondern gedenke an ihn in allen deinen Wegen, so wird er dich recht führen.“ (Sprüche 3,5.6.)

## KONFRONTATIONSTHERAPIE

Der Mensch kann die Zeit nicht anhalten. Doch sie muss ihm auch nicht zwischen den Fingern zerrinnen. Mit der Konstante Zeit kann viel geschehen: Sie kann genutzt oder vergeudet werden. Ich habe entdeckt, was mich aus dem überfrachteten Alltag reißt: ein Spaziergang über den Friedhof. Dort sind alle versammelt, die vor mir ihre Zeit hatten. Die wenigsten werden gewusst haben, wann diese abgelaufen ist. Womit mögen sie ihre Tage verbracht haben? Was würden sie zu mir sagen, wenn sie es könnten? Ich habe kaum jemanden persönlich gekannt von denen, die in den Gräbern ruhen. Allein schon, dass sie nicht mehr leben, mahnt mich. Auch mein Weg hier ist endlich. Alle Menschen, die jemals auf der Erde lebten, werden einmal aus den Gräbern gerufen werden. Wenn Jesus Christus

wiederkommt, nimmt er seine Nachfolger zu sich – die Lebenden und die Verstorbenen, die er auferwecken wird. Das ist die erste Auferstehung. In der Bibel werden diese Menschen als selig bezeichnet.<sup>11</sup> Das sind jene, die aus ihrer Zeit das Beste herausholten. Sie befassten sich zuerst mit dem, was am wichtigsten war: mit Gott.<sup>12</sup> Wenn ich die Grabreihen entlanggehe, frage ich nicht, wie groß das Haus dieser Verstorbenen war, wieviel Geld sie hinterließen oder wie oft ihr Name in der Zeitung stand. Ich wüsste gern: Haben sie sich für Gott entschieden? Nahmen sie das Opfer Jesu am Kreuz von Golgatha an und lebten in der Nachfolge Jesu? Sind sie im Glauben gestorben und vertrauten auf eine Auferstehung zum ewigen Leben? Das ist für mich das Einzige, was an diesem Ort noch zählt.

Wer sich mit der Bibel und damit mit der Ewigkeit befasst, springt über seine Lebensjahre hinaus. Er darf viel weiter blicken – bis in die Unendlichkeit.

Nimm dir Zeit, dich deinem Schöpfer und Erlöser zuzuwenden! Du weißt nicht, ob du auf dem Sterbebett noch Zeit dazu hast. Was hindert dich, heute das Wichtigste zuerst zu tun? Denn „Was hat ein Mensch davon, wenn er die ganze Welt gewinnt, aber zuletzt sein Leben verliert? (Markus 8,36 Gute Nachricht)

## EMPFANGE DIE ZEIT, DIE GOTT DIR SCHENKEN MÖCHTE!

Gott liebt dich! Und alles was er möchte ist, dass Du diese Liebe erwidert. Du wirst nicht beides gewinnen können: das ewige Leben und gleichzeitig Dein Herz an diese sündige Welt hängen. Jesus Christus erklärt: „... Wer mir folgen will, muss sich und seine Wünsche aufgeben, sein Kreuz auf sich nehmen

11 Vgl. Offenbarung 20,6;

1. Thessalonicher 4,13-18.

12 Vgl. Matthäus 6,33.



und auf meinem Weg hinter mir hergehen. Denn wer sein Leben retten will, wird es verlieren. Aber wer sein Leben wegen mir und der Guten Nachricht verliert, wird es retten.“ (Markus 8, 34.35. Gute Nachricht)

„Jean und Yvonne gingen zum Bahnhof, um mit dem Sonderzug eines Touristik-Unternehmens eine weite Fernreise anzutreten. Unterwegs hielt sich Yvonne am Schaufenster eines Modegeschäfts auf, und sie erreichten den Bahnsteig, als ihr Zug gerade abgefahren war. Jean war wütend, Yvonne untröstlich. Nachdem sich die erste Aufregung gelegt hatte, meinte Jean zu seiner Frau: »Es gibt Schlimmeres.« »Was denn?« »Wenn wir wegen eines Augenblicks die Ewigkeit versäumten.«“<sup>13</sup>

## DIE GUTE NACHRICHT FÜR DICH LAUTET:

So sehr hat Gott Dich geliebt, dass er seinen einzigen Sohn stellvertretend für Deine Sünden in den Tod gab, damit Du, wenn Du an ihn glaubst, nicht verloren gehst, sondern das ewige Leben hast.<sup>14</sup>

Nimm Dir Zeit für Jesus Christus, Deinen Erlöser und Retter aus Sünde und Tod, und verliere nicht Dein ewiges Leben! Wann ist die beste Zeit, um sich Gott zuzuwenden? „Heute, wenn ihr seine Stimme hören werdet, so verstockt eure Herzen nicht.“ (Hebräer 3,7.8.)

Nimm Dir Zeit, die Gutscheine-Angebote am Ende dieser Zeitschrift anzufordern, um Jesus Christus kennenzulernen! „Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt.“ Ernst Ferstl<sup>15</sup>

INES MÜLLER

<sup>13</sup> Kranz, Gisbert, Schmunzelkatechismus, Verlag J. Pfeiffer, München, 6. Auflage 1996, S. 46.47.

<sup>14</sup> Vgl. Johannes 3,16.

<sup>15</sup> <http://zitate.net/zeit-zitate>

**GOTT  
HAT DIR  
GOLDENE  
GELEGENHEITEN  
GESCHENKT.**

**NÜTZE SIE AUS.  
MACHE DAS BESTE  
AUS DER ZEIT,  
DIE DU NUN HAST.  
RICHTE DEINE  
SEELE DARAUF AUS,  
GOTT ERNSTHAFT  
ZU SUCHEN.**

E.G. WHITE, BRIEFE AN JUNGE  
LIEBENDE, S. 77.78.



# DAS TÄGLICHE GESCHENK:

In der Grundschule haben wir alle gelernt: Ein Tag hat 24 Stunden und jede einzelne davon 60 Minuten. Das klingt simpel und macht einen harmonischen, verlässlichen Eindruck.

Viele Menschen haben Probleme mit ihrer Zeiteinteilung. Einige zusätzliche Aufgaben und das übliche Maß an Unverhofftem lassen sie fast jeden Abend seufzen: „Wo ist der Tag nur hin? Die ganze Zeit bin ich herumgelaufen und habe mir keine Pause gegönnt. Aber ich bin mit meiner Arbeit nicht fertig geworden.“ Der Gehetzte fühlt sich ausgepowert und kann nur für den nächsten Tag hoffen: „Morgen wird es schon ruhiger werden!“ Doch es wird nicht. Die Unzufriedenheit wächst. Familie und Freunde leiden mit dem Dauergestressten.

Bekanntlich kümmern sich Leute erst um ihre Probleme, wenn der Leidensdruck beträchtlich ist. Viel Erstaunliches darf dabei entdeckt werden.

## 1. FAST ALLE MENSCHEN BEKLAGEN EINEN ZEITMANGEL.

Unabhängig davon, was jemand beruflich macht, ob er arbeitslos ist, eine Familie mit kleinen Kindern zu versorgen hat, sich in der Gemeinde oder der Gesellschaft engagiert, Rentner ist oder gerade seine Ausbildung absolviert, alle gebrauchen häufig die Formulierung: „Ich habe keine Zeit!“

Schwärmerisch denken wir an früher, als allabendlich die Dorfbewohner auf der Bank vor ihrem

Häuschen saßen, sich unterhielten und den Tag so gemütlich ausklingen ließen.

Heute hingegen gehört es einerseits zum guten Ton, keine Zeit zu haben, denn das ist ein Ausdruck unserer Wichtigkeit, unseres Gebrauchtwerdens und natürlich unseres Fleißes. Andererseits beklagen wir die ständige Hetze und haben verlernt, selbst im Urlaub mal abzuschalten.



## 2. UNSER GERECHTER GOTT HAT FÜR ALLE DEN TAG GLEICH LANG GEMACHT.

Gott schenkt jedem sechs Tage in der Woche 24 Stunden zur freien Verfügung. Der siebente Tag ist abgedeckt für die Beziehung zum himmlischen Vater, für Gottesdienst, Gemeindeleben, Familie und Gutes tun. In dieser Betrachtung soll es um die sechs wöchentlichen Arbeitstage gehen.

Wenn also gesagt wird: „Ich habe keine Zeit.“, ist das sachlich nicht korrekt. Vielmehr muss es heißen:

„Ich kann oder möchte mir für dieses oder jenes keine Zeit nehmen!“. Wir bewundern Menschen, die offensichtlich viel schaffen, die mit einer besonderen Leistung im Vordergrund stehen. Erst wenn wir etwas „hinter die Kulissen schauen“, erkennen wir, was sie dafür alles nicht schaffen. Das darf den trösten, der von sich meint, er schaffe nicht genug - eben weil er sein selbst oder von anderen auferlegtes Pensum nicht bewältigt.

### 3. DIE KOSTBARKEIT DER ZEIT

„Wer seine Zeit aus der Hand gleiten lässt, lässt sein Leben aus der Hand gleiten.“ Viktor Hugo<sup>1</sup>

„Ich habe lange Weile.“ oder „Ich muss die Zeit totschiessen.“ sind Sätze, die wir uns kaum leisten können. Wir sehen vielleicht abfällig auf Menschen, die mit ihrem Geld nicht umgehen können. Doch wie viele können mit ihrer Zeit nicht umgehen?

<sup>1</sup> Christine Koller u.a., In mir steckt noch viel mehr, Kösel E-Book aufgerufen 24.2.20

Alles, was Gott uns schenkt, ist eine wertvolle Gabe, die bewahrt, gepflegt, trainiert und fruchtbringend eingesetzt werden sollte.

Manch einer findet es lächerlich, mit einem Terminplaner herumzulaufen, als hätte er es nötig, allen zu zeigen, wie wichtig er ist. Doch ein ganz normaler Arbeits- und/oder Familienalltag ist heute mehr als früher vollgestopft mit Terminen, die koordiniert werden wollen.



freepik.com/photovally

### 4. OHNE GUTES PLANEN GEHT ES NICHT!

Schon Goethe meinte: „Gegenüber der Fähigkeit, die Arbeit eines einzigen Tages sinnvoll zu ordnen, ist alles andere im Leben ein Kinderspiel.“<sup>2</sup> Immer mehr Menschen leiden an den Anforderungen ihres Lebens und viele erkranken. Depressionen und darunter Erschöpfungsdepressionen sind auf dem Vormarsch. Als Hauptursache wird die Belastung am Arbeitsplatz angegeben.<sup>3</sup> „An Depression sind derzeit in Deutschland 11,3% der Frauen und 5,1% der Männer erkrankt. Frauen leiden damit etwa doppelt so häufig an Depression wie Männer. Insgesamt sind im Laufe eines Jahres 8,2 % der deutschen Bevölkerung erkrankt. Das entspricht 5,3 Mio.“<sup>4</sup>

<sup>2</sup> <https://www.zitat-des-tages.de/zitate> 24.2.20  
<sup>3</sup> Vgl. <https://de.statista.com/infografik/12119/ursachen-und-ausloeser-von-depressionen/> 24.2.20  
<sup>4</sup> [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > aokbv > presse > archiv > 07\_faktenblatt\_depressionen 24.2.20

freepik.com



Wer noch nicht zu den Planungsfreunden gehört, dem sei versichert: Es lohnt sich, künftig besser zu planen. In seinem Buch „Rhetorik“<sup>5</sup> beschreibt Nikolaus B. Enkelmann einen Planungsweg, der für viele praktikabel sein könnte:

Sehr wichtig ist es, seinen Tagesplan aufzuschreiben. Statt sich nur im Kopf zurechtzulegen, was zu erledigen ist und dann abends frustriert über Unerledigtes zu seufzen, lohnen Notizen auf einem Zettel, der „To-Do-Liste“ oder in einem Terminer. Wo liegt der Unterschied? Wer das ausprobiert, wird schnell feststellen, dass er sich viel zu viel vornimmt. Was auf dem Zettel festgehalten wird, ist meist an einem Tag gar nicht zu bewältigen. Also ist der Stress einschließlich des Frustes vorprogrammiert.

Wer allerdings einen gähnend leeren Tagesplan hat, hat das umgekehrte Problem und darf seinem Plan gern etwas mehr Inhalt geben.

Um das dauerhaft umsetzen zu können, müssen wir einschätzen lernen, was eine wirklich wichtige Aufgabe ist. Alles scheint uns zuzurufen: „Ich bin das Wichtigste! Ich bin eiligst zu erledigen!“ Hier müssen Prioritäten gesetzt werden, wenn die Arbeit, die Familie und der Haushalt bewältigt werden

<sup>5</sup> Nikolaus B. Enkelmann, Rhetorik, Panorama Verlag Wiesbaden

- Abends den nächsten Tag planen!
- Aufgaben in Kategorien A, B und C einteilen – je nach Wichtigkeit!
- Höchstens zwei A-Aufgaben planen, die unbedingt geschafft werden müssen!
- Ist die A-Aufgabe geschafft, war der Tag ein Erfolg!
- Unerledigtes für morgen einplanen!

wollen. Bücher und Internetseiten zum Zeitmanagement boomen.<sup>6</sup> Schon das beweist die Not vieler Menschen, im sog. „Hamsterrad“ festzustecken, der Tretmühle eines hektischen Alltags.

## DAS EISENHOWER-PRINZIP

Dieses Prinzip soll vom früheren US-Präsidenten Dwight D. Eisenhower angewandt worden sein. Er unterrichtete auch seine Mitarbeiter nach dieser Methode. Alle Aufgaben wurden nach vier Parametern sortiert:

1. **Wichtig und dringend**  
– sofort selbst erledigen
2. **Wichtig, aber nicht dringend**  
– einen Termin zur eigenen Erledigung festlegen
3. **Dringend, aber nicht wichtig**  
– delegieren, wenn möglich
4. **Nicht wichtig, nicht dringend**  
– streichen, nicht erledigen<sup>7</sup>

Viele finden dieses System genial – und stellen dann bald fest, wo das Problem liegt: Wie unterscheidet sich, was wichtig und dringend ist?

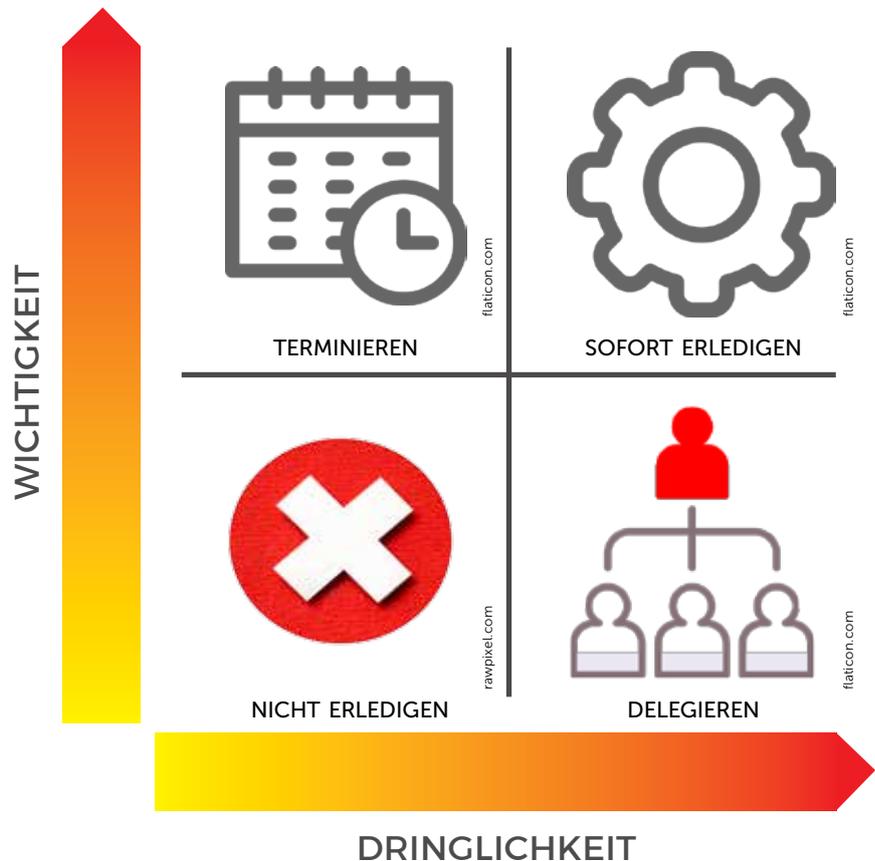
## FOLGENDE DENKSCHRITTE HELFEN BEIM AUFBAU DER PRIORITÄTENLISTE:

- Ist ein Menschenleben in Gefahr?

Das ist nicht ironisch gemeint! Wir hören oft: „Du musst ganz schnell ... sofort ... heute noch ...!“ Sicher ist manches wirklich eilig, aber längst nicht alles. In manchen Büros hängt der tiefsinnige Spruch: „Unmögliches wird sofort erledigt. Wunder dauern etwas länger.“ Wer mit Menschen zu tun hat, wird darüber mit einem tränenden Auge lächeln können. Der Anspruch, sofort alles auf seiner To-Do-Liste abhaken zu können,

<sup>6</sup> Vgl. Lothar Seiwert, Simplify your time, Knauer

<sup>7</sup> Vgl. [https://www.lernen-heute.de/selbstmanagement\\_eisenhower.html](https://www.lernen-heute.de/selbstmanagement_eisenhower.html) 25.2.20



klingt löblich. Doch „alles“ gleichzeitig und schnell abzuarbeiten, das schafft oft nicht einmal ein Team, geschweige ein Einzelner. Wer oft von anderen gedrängt wird und für sich erkannt hat, dass zu schnell mal alles einfach auf ihn abgeschoben wird, liegt mit der Frage: „Besteht Lebensgefahr?“ gar nicht so falsch. Das kann auch für seine Mitmenschen eine Gelegenheit sein, ihr Muster der Delegation zu hinterfragen.

- Ist ein Termin einzuhalten?

Die meisten schätzen Verlässlichkeit und gute Terminabsprachen bei anderen und möchten entsprechend selbst vorbildlich handeln. Es mag hin und wieder berechtigte Gründe für das „Platzen“ eines Termins geben, doch eine gewohnheitsmäßige Lauheit in dieser Hinsicht empfinden wir als rücksichtslos. Trägheit und Nachlässigkeit sind keine Eigenschaften, die wir uns angewöhnen

sollten. Große Firmen, die mit dem Begriff Projektmanagement<sup>8</sup> arbeiten, stellen fest: „Die Verantwortung und die Einhaltung von vorgegebenen Terminen sind die Voraussetzung für ein erfolgreiches Projektmanagement.“ Jeder Arbeitsalltag und jedes private Vorhaben sind letztlich auch Projekte und ein klarer Blick auf Termine wird sich positiv auswirken.

- Sind andere von meinem Handeln abhängig?

Ob auf der Arbeit, in einer Gemeinde, bei der Freizeitgestaltung – wir pflegen ein Miteinander in einer Gruppe. Neudeutsch: Wir sind ein Team! Teamfähigkeit setzt voraus, sich als Glied einer Handlungsgemeinschaft zu sehen und alles Mögliche zu tun, um den anderen eine Hilfe und Ermutigung, ja ein Segen zu sein. Ein Team kann umso besser agieren, wenn möglichst keine „Bremse“ und kein Chaosver-

<sup>8</sup> <http://projektmanagement-definitionen.de/glossar/vorgegebener-termin/> 25.2.20

breiter zu verkraften sind, keiner, für den man laufend einspringen muss oder der kritisierfreudig statt hilfreich ist.

Eine tiefsinnige Team-Geschichte: „Dies ist eine kleine Geschichte über 4 Kollegen mit den Namen: **Jeder**, **Jemand**, **Irgendjemand** und **Niemand**.

Es ging darum, eine wichtige Arbeit zu erledigen und **Jeder** war sicher, dass sich **Jemand** darum kümmert. **Irgendjemand** hätte es tun können, aber **Niemand** tat es.

**Jemand** wurde wütend, weil es **Jeder's** Arbeit war. **Jeder** dachte, **Irgendjemand** könnte es machen, aber **Niemand** wusste, dass **Jeder** es nicht tun würde.

Schließlich beschuldigte **Jeder** **Jemand**, weil **Niemand** tat, was **Irgendjemand** hätte tun können.“<sup>9</sup>

**- Was passiert, wenn ich mich des Sachverhalts erst morgen widmen kann?**

„Morgen, morgen und nicht heute, sagen alle faulen Leute!“ Mit diesem Satz sind viele groß geworden. Tatkräftige erstellen zu jedem Plan einen Gegenplan: „Das schaffen wir noch zusätzlich!“ Dieses Denken und Handeln ist absolut fleißig und es wird wirklich viel geschafft. Aber es gibt ein Zuviel! Jeder möge sich selbst prüfen, ob er zu jenen gehört, die nur unter Druck arbeiten können oder die sich selbst unter Dauerstress setzen, der gar nicht notwendig ist.

**- Ist die Aufgabe umsetzbar, das Anliegen zu vertreten und vor allem: muss ich das erledigen?**

Zu Kindern wird gern gesagt: „Ihr könnt euch alles wünschen. Aber es werden nicht alle Wünsche in Erfüllung gehen!“ So werden heute mancherlei Wünsche an uns herangetragen, ob in der Arbeit, Familie oder der Gemeinde, die unmöglich alle zu erfüllen sind. Ohne ein schlechtes Gewissen auch manches abzulehnen, ist unbedingt

nötig, um nicht in der Betriebsamkeit zu ertrinken und letztlich alles nur halbherzig und oberflächlich zu erledigen.

Abzugeben und zu teilen – das darf auch auf die Delegation von Aufgaben bezogen werden. „Ich bin nicht so wichtig, dass ich alles allein machen muss.“ kann eine heilsame Erkenntnis sein. Andere anzuleiten, ihnen eine Chance geben, sie wissen lassen, dass wir sie brauchen und ihren Einsatz schätzen, ist der Weg aus dem resignierten Seufzer: „Mir hilft ja keiner.“

„Viele Unternehmer fühlen sich im Tagesgeschäft gefangen: Sie verlieren den Blick fürs Ganze, fühlen sich überarbeitet und machen trotzdem vieles lieber selbst, als die Kraft ihrer Mitarbeiter zu nutzen. Sie springen lieber selbst in die Lücke anstatt auch mal Nein zu sagen. Dabei sind gute Chefs gerade die, die ihren Leuten vertrauen, ihnen Aufgaben übertragen und sie selbstständig arbeiten lassen – denn das ist gut für deren Motivation. ... Ab etwa 15 bis 20 Angestellten sollte es Teams geben, die eigenständig arbeiten und entscheiden, ohne laufend den Chef einzubeziehen.“<sup>10</sup> Daraus ableitend kann auch im Privatbereich gelten, Familie, Freundeskreis, Gemeinde oder wo jemand ein Teil davon ist, zu delegieren und andere einzubeziehen.

## 5. ACHTUNG! ZEITDIEBE UNTERWEGS!

Interessanterweise sind es gerade jene Errungenschaften, die unser Leben einfacher, bequemer und inhaltsreicher gestalten sollten, die sich oft zu Zeitdieben entpuppen. Wer genau nachdenkt, wird für sich unterschiedliche Punkte nennen können. Für manchen ist es an erster Stelle das Telefon oder Smartphone – nicht die kurze Absprache, der frohe persönliche Austausch, sondern langatmige Debatten und Erörterungen, die

traurigerweise wenig Frucht bringen. Jeder darf sich fragen, wie viel Zeit er dafür reservieren möchte. Der Austausch ist wunderbar – das Video vom Enkel, das neue Kleid der Freundin, das Lied aus einem Gottesdienst ... Doch auch hier gibt es ein Zuviel. Oft wird ein unsichtbarer Druck gefühlt, der aus dem eigenen Anspruch oder der Erwartungshaltung anderer entspringt.

Das trifft auch auf den Haushalt zu. Trotz Technik für viele Handgriffe bleibt dieser Teil des Alltags anstrengend. Ein aufwendiger Haushalt kann auch als Zeitdieb betrachtet werden. Gerade rollt eine neue Welle des Lebensstils, der Minimalismus. Sicher muss das nicht ins Extrem gesteigert werden. Dennoch, viele Anregungen sind sinnvoll und sei es nur, sich von vielem pflegeintensiven „Schnickschnack“ zu trennen und darauf zu achten, dass praktische Funktionalität wichtiger ist als Repräsentationsobjekte.<sup>11</sup>

<sup>11</sup> Vgl. <https://www.welt.de/kmpkt/article204805134/Wieso-fahren-wir-eigentlich-so-auf-Minimalismus-ab.html> 25.2.20



<sup>9</sup> <https://www.programmwechsel.de/lustig/geschichte/jeder-jemand-niemand.html> 25.2.20

<sup>10</sup> <https://www.impulse.de/management/selbstmanagement-erfolg/delegieren/2050692.html> 25.2.20

## 6. DAS GILT IMMER:

- Abends nicht zu spät ins Bett! Gut ausgeschlafen in den Tag starten!

- Andachts- und Gebetszeiten sind nicht verlorene, sondern gewonnene Zeit!

- Immer das Wichtigste zuerst erledigen!

Dabei hilft es, sich auszumalen, wenn abends z.B. ein wichtiger Brief nicht abgeschickt worden wäre und stattdessen aber die Blumen umgetopft wären. Was hätte warten können? Mit welcher Strategie bin ich abends glücklich?

### - „Die Kraft der fünf Minuten“!

Dies ist ein praktikables Motto, um meist verträdelte oder abgewartete Minuten sinnvoll zu nutzen. Für viele Arbeiten im Haushalt braucht man wenige Minuten: eine Treppe wischen, ein Fenster putzen, die Waschmaschine anschalten, ein Zimmer aufräumen ... Zum früher üblichen Generalhausputz, der einen oder mehrere Tage in Anspruch nahm, kommen heute viele kaum. Stattdessen heißt es, die Zeit optimal zu nutzen, die zum gemütlichen Warten verführen möchte: bis die Post kommt, die Kartoffeln gar sind, der verabredete Anrufer sich meldet oder die Gäste klingeln.

- Vor dem tatsächlichen Arbeitsbeginn diesen gründlich durchdenken!

Experten schätzen, dass viele gewohnte Tätigkeiten mit einem guten Zeit- und Arbeitsmanagement in weit kürzerer Zeit zu erledigen sind. Warum machen wir etwas wie? Welche anderen Möglichkeiten gäbe es? Was sind unnötige Handgriffe? Welcher Anspruch tut mir gut? Welches Niveau möchte ich in meinem Umfeld halten? Im Internet sind Videos anzuschauen, wie Hausfrauen täglich die ganze Wohnung von oben bis unten putzen. Nichts gegen Sauberkeit

und Ordnung! Das ist wichtig. Doch wieviel Zeit möchte ich mir dafür nehmen? Was ist für meine Situation realistisch? Den Gegenpol zum Managen jeder Minute setzt „Simplify“ mit dem Aufruf: „Sparen sie sich das Zeitmanagement!“. Offenbar kann auch hier alles übertrieben werden. Stattdessen wird geraten, flexibel und geduldig zu sein, Pausen zu genießen und durchaus auch mit Humor zu arbeiten, nicht zuletzt über sich selbst. Auf der entsprechenden Internetseite ist zu lesen: „Sie werden es niemals schaffen, die Zeit in den Griff zu bekommen. Die Zeit hat immer uns im Griff.“ So lautet die schonungslose Analyse des Münchner Wirtschaftsprofessors und Zeitforschers Karlheinz A. Geißler. Doch er betrachtet seine Botschaft nicht als schlechte Nachricht, im Gegenteil: „Die richtigen Dinge tun, heißt in der Zeit zu leben und nicht gegen sie. Die Moral aus dieser Einsicht: Man spart am meisten Zeit dadurch, dass man sich das Zeitsparen erspart.“<sup>12</sup> Darüber lohnt sich nachzudenken.

- Zwischen Aufgaben mit vergänglichem und dauerhaftem bzw. ewigem Wert unterscheiden!

Wenn wir die vergänglichen Aufgaben nicht erledigen, sieht das jeder sofort: Staub liegt auf der Treppe, an den Fenstern sind die Regentropfen zu zählen, der Bügelkorb füllt sich. Die versäumten Aufgaben von dauerhaftem und ewigem Wert rächen sich erst später, dafür viel intensiver und mit unermesslichem Schaden: die Pflege der Beziehung zum Heiland, die Gestaltung der Ehe und die Zeit für die Kinder. Wenn zeitgleich zwischen dem Staubsaugen und Kümmern um das Problem eines Kindes entschieden werden muss, möge die Wahl zugunsten des Kindes ausfallen. Selbstverständlich ist ein sauberes Heim auch wichtig! Doch der moderne Mensch neigt dazu, in einem glänzenden Heim

<sup>12</sup> <https://www.simplify.de/zeit/zeitmanagement/artikel/zeitmanagement-sparen-sie-sich-das-zeitsparen/> 25.2.20

mit vernachlässigten Beziehungen zu seinen Mitmenschen zu leben.

- Arbeiten ohne Pausen ist Raubbau an der Gesundheit!

Pausenlos Arbeitende „setzen sich einem starken Stress aus. Wenn diese Arbeiter nichts ändern, wird das Ergebnis Krankheit und Zusammenbruch sein.“<sup>13</sup> Das wurde schon vor über hundert Jahren geschrieben.

Neben allen sichtbaren Arbeitserfolgen sollte auch Zeit bleiben für ein freundliches Wort über den Gartenzaun, das Lesen eines guten Buches oder eine andere erholsame Beschäftigung zum Kräftesammeln für neue Taten.

Der Alltag verlangt uns heute viel ab, oft zu viel. Wer fleißig und gut organisiert sein Tagwerk verrichtet, aber dennoch nicht alles schafft, sollte kein schlechtes Gewissen haben müssen und sich seiner Unfähigkeit bezichtigen. Diese ruhelose Betriebsamkeit ist ein Zeichen der letzten Zeit der Menschheitsgeschichte. Satan weiß, dass er nur noch wenig Zeit hat, in der er die Menschen ins Verderben stürzen kann. Also setzt er alles daran, die Menschen so beschäftigt zu halten, dass sie keine Zeit, keine Kraft und keine Muße mehr haben, sich um Gott und ihr Seelenheil zu kümmern. Satan hat es immer eilig. Doch Gott ist ein Gott der Ruhe, der Beständigkeit, der Treue und Geduld!

Wenn wir auch „im Schweiß unsres Angesichts unser Brot verdienen sollen“, so dürfen wir doch auch die Freude in unser Leben einziehen lassen. Gründe zur Dankbarkeit und Freude müssen zuerst wahrgenommen werden, bevor wir Gott dafür loben können. Diese Wahrnehmung kann nicht im Stress geschehen. Bei all dem vielen, wofür wir uns Zeit nehmen wollen oder müssen, sollte Gott an erster Stelle stehen.

<sup>13</sup> E.G. White, Evangelisation, S. 501



Seelsorgerlich wurde einem Mitglied in einer christlichen Gemeinde schon vor mehr als 100 Jahren geraten:

„Bruder ..., ich hoffe, dass du sehr sorgfältig mit der Gesundheit von Schwester ... umgehst. Erlaube ihr nicht, dass sie zu schwer unter dem Nerven belastenden Stress arbeitet. Du wirst verstehen, was ich meine. Sie muss einsehen, dass wir sterblich sind, und dass wir unsere Gesundheit verlieren, wenn wir nicht darauf achten.“

## 7. DIE BIBEL ALS ZEITBERATER

„Meine Zeit steht in deinen Händen. ...“ Psalm 31,16

„Ist doch der Mensch gleich wie nichts; seine Zeit fährt dahin wie ein Schatten.“ Psalm 144,5

„Ein jegliches hat seine Zeit ...“ Prediger 3,1

„Alles, was dir vor die Hände kommt, es zu tun mit deiner Kraft, das tu...“ Prediger 9,10

„Geh hin zur Ameise, du Fauler, sieh an ihr Tun und lerne von ihr! ... Wie lange liegst du Fauler! wann willst du aufstehen von deinem Schlaf?“ Sprüche 6,6.9.

„Ein Fauler wendet sich im Bett wie die Tür in der Angel.“ Sprüche 26,14

„So habe ich nun das gesehen, dass es gut und fein sei, wenn man isst und trinkt und guten Mutes ist bei allem Mühen, das einer sich macht unter der Sonne in der kurzen Zeit seines Lebens, die ihm Gott gibt; denn das ist sein Teil.“ Prediger 5,17

„Wo man nicht mit Vernunft handelt, da ist auch Eifer nichts nütze; und wer hastig läuft, der tritt fehl.“ Sprüche 19,2

„Welchen Nutzen hätte der Mensch, wenn er die ganze Welt gewönne und verlöre sich selbst oder nähme Schaden an sich selbst?“ Lukas 9,25

Mögen wir alle abends sagen können:

„Herr, ich habe heute mit deiner Hilfe alles Wichtige erledigen können. Danke auch für die Mithilfe anderer und die Gelegenheiten der Ruhe und der Besinnung. Bitte schenke uns einen erholsamen Schlaf, damit wir morgen mit neuer Kraft fröhlich unser Tagwerk verrichten können. Bei allen Aufgaben schenke uns bitte die Weisheit der rechten Bewertung, was wirklich wichtig und dein Wille ist! Amen.“

INES MÜLLER

---

# ICH NEHME MIR ZEIT

---

FÜR DIE DINGE, DIE MIR WICHTIG SIND. OFT HÖRE ICH: „ICH HABE KEINE ZEIT.“ DAS IST BESTENFALLS EIN IRRTUM, MANCHMAL EINE AUSREDE UND GANZ KRASS: EINE LÜGE. WIR HABEN VON SO MANCHEN DINGEN UNTERSCHIEDLICH VIEL ZUR VERFÜGUNG. DOCH ZEIT GIBT UNS GOTT ALLEN GLEICH. 24 STUNDEN FÜR JEDEN TÄGLICH.

## 8 - 8 - 8

Die bekannte Tagesteilung in drei 8-Stundenblöcke, Arbeit, Freizeit und Schlaf, kippt allerdings. Was ist die beliebteste temporäre Zone? Natürlich die Freizeit! Um da mehr genießen zu können, erledigen zu müssen oder erleben zu wollen, muss anderweitig gespart werden. Da so mancher Mensch meint, im Schlaf nichts zu tun, reduziert er diese eigentlich wichtige Regenerationszeit. Ein Fehler, der sich dauerhaft an der Gesundheit rächt. Ein anderes Problem ist ein Übermaß an Arbeit. Überstunden mutieren zunehmend zur Norm. Längst nicht jeder hat eine moderate Arbeitsstelle, bei der er das zeitliche Ungleichgewicht später wieder ins Lot bringen darf. Entsprechend schrumpfen die anderen Bereiche. Zuerst wird am Schlaf gespart, später muss auch die Freizeit dran glauben.

Mir ist noch niemand begegnet, der sagte: „Ich möchte viel mehr schlafen. Also streiche ich Haushalt und Hobbys und reduziere meine Arbeitszeit.“ Aber vielleicht gibt es so etwas auch.

Unsere gestressten Zeitgenossen haben das Gefühl, ihnen wird Zeit genommen. „Du stiehlest mir meine Zeit.“ oder „Ich möchte ihnen nicht die Zeit stehlen.“ als nettes Pendant drücken diesen Eindruck aus. Dabei hat jeder viel mehr in der Hand, als er sich und anderen zugibt.

Ich möchte mir bewusstwerden, was ich mit der Zeit machen möchte, die ich zur Verfügung habe. Für meinen Arbeitsplatz bin ich dankbar. Die Arbeit empfinde ich als inhaltlich wichtig und das nicht nur zum Erwerb meiner Existenzgrundlage. Sie macht mir auch Freude. Das ist einer der 8-Stunden-Blöcke. Mir ist es wichtig, ausgeschlafen in meinem Büro zu sitzen und meine Kollegen nicht nur anzugähnen. Also muss ich entsprechend ausreichend Schlaf einplanen – 8 Stunden. Bleiben immer noch 8 Stunden übrig. So viele Stunden für Familie und Freunde, Haushalt, Garten, Hobby, Erholung ... Dazu

kommt, dass die Wochenenden mit zwei arbeitsfreien Tagen winken – für Schichtdienstler entsprechend zeitversetzt. Doch wie schnell ist diese Zeit um!

### ACHTUNG! ZEITFRESSER UNTERWEGS!

Wer oder was nimmt mir die Zeit, bevor ich sie nach meinen Vorstellungen gestalte? Ich habe mich damit beschäftigt, wo Zeitfresser lauern könnten. Coaches im Internet brandmarken zu häufige E-Mails-Checks, Smartphone-Manie und Multitasking.<sup>1</sup> Ich staune auch über folgende ungewollte Zeitfüller, die Seminaristen zusammenbringen. Ich habe sie für mich konkretisiert:

1. Im Internet ohne Ziel und Nutzen surfen
2. Einen üppigen E-Mail-Verkehr samt Werbung checken und gründlich bearbeiten
3. Langes Telefonieren, obwohl Dringendes zu erledigen wäre
4. Müdigkeit, die bremst und lähmt
5. Inhaltsarme, lange Gespräche und zu langes Grübeln ohne Taten
6. Unnötige, lange Wege per Auto und ungenutzte Wartezeiten
7. Ein ineffektiver Haushalt ohne Plan und System
8. Es allen recht machen wollen und sich verzetteln
9. Termine wahrnehmen, die man nicht braucht; gefühlte „Pflichtveranstaltungen“ und ein Freundeskreis, der keiner ist.
10. Biss vom inneren Schweinehund<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Vgl. <https://www.blueprints.de/selbsterkenntnis/zeitfresser.html> 2.3.20

<sup>2</sup> Vgl. <https://www.studienstrategie.de/zeitmanagement/zeitdiebe-zeitfresser/> 2.3.20

Das beißwütige Tier in meinem Inneren scheint mir das größte Problem. Es schnappt mir meine Zeit, wenn ich nicht achtgebe. Deshalb erinnere ich mich immer wieder: Ich nehme mir Zeit – für die Dinge, die mir wichtig sind. Ich bin der Chef in meinem privaten Zeitmanagement.

Abends möchte ich sagen: Der Tag war ausgefüllt mit guten, wichtigen Aufgaben und Projekten. Ich habe alles Wichtige erledigen können und dabei noch Ruhe zur Erholung gefunden. Ich habe mir meine Zeit nicht stehlen lassen von Unnötigem oder Unsinnigem, von Dingen, die ich eigentlich nicht richtig finde oder derer ich mich sogar schäme.

### TEAMREGELN ZUM STICHWORT ZEIT

Während eines Studiums oder einer Ausbildung stehen die Tipps und Tricks eines Zeitmanagements hoch im Kurs. Im Job sind das dann oft genau die Punkte, die nerven, weil sie vergessen werden. Ich gebe an dieser Stelle einige Grundsätze wieder, die auch für das Privatleben, in Gemeinden und jegliches Teamwirken sinnvoll sind:

1. Pünktlichkeit. Wer zu spät kommt, schadet sich und anderen.
2. Realistische Einschätzung des Zeitbedarfs. Terminkalender nicht überfrachten.
3. Zielstrebigkeit. Bei der Aufgabe bleiben und mit Ziel im Blick ergebnisorientiert arbeiten.
4. Aufwand kleinhalten. Aufgaben mit möglichst geringem und ohne unnötigen Aufwand erfüllen. Anspruch und Niveau zum Bedarf und Nutzen ins Verhältnis setzen.
5. Probleme haben Vorrang. Ob Teppich oder Laminat – da wird nichts d'runter gefegt, das gärt und sein Gift schleichend entfaltet.

6. Zeitwächter aktivieren. „Alles hat seine Zeit“<sup>3</sup> – möglichst nicht länger.
7. Zeitreserven. Pausen und Unvorhergesehenes einplanen.
8. Individualität. Den persönlichen Tagesrhythmus beachten. Sich nicht zur Unzeit herumquälen.
9. Aus Fehlern lernen. Gelungenes festhalten und wiederholen.<sup>4</sup>

### MEINE PRIVATE ZEIT – GEHT NIEMANDEN ETWAS AN!?

Ganz so ist es nicht. Menschen sind eingebunden in Familien, ein Wohnumfeld, in Interessenvereine und Gemeinden. Selbst wenn ich allein auf einer Insel lebte, wäre noch jemand da, dem ich über den Umgang mit meiner Zeit Rechenschaft abzulegen hätte: Gott.<sup>5</sup> In den großen Rahmen der zehn

<sup>3</sup> Prediger 3,1.

<sup>4</sup> Vgl. Fein/Pini-Karadjuleski, Betriebliche Kommunikation, Fachschulen und Berufskollegs, Bildungsverlag EINS, 5. Auflage, S. 17, 262, 305.

<sup>5</sup> Vgl. Matthäus 12,36.

Gebote ist das Thema Zeit eingewoben. Jedes Gebot bedarf einer Zeit, um Gutes zu tun und andererseits den Ungehorsam gegen Gott, die Lieblosigkeit und den Egoismus, zu unterlassen.<sup>6</sup>

*„Achtet also genau darauf, wie ihr euer Leben führt - nicht als törichte, sondern als weise Menschen! Nutzt die Gelegenheiten, die Gott euch gibt, denn wir leben in einer bösen Zeit.“ (Epheser 5,15.16, NeÜ)*

### ZUSAMMENFASSUNG: ICH MÖCHTE MIR ZEIT NEHMEN ...

... für Gott, meinen Nächsten und mich. *„Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele, von ganzem Gemüt und allen deinen Kräften. ... Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.“ (Markus 12,30.31.)*

<sup>6</sup> Vgl. 2. Mose 20, 1-17.

„Die meisten Manager wissen aus Erfahrung, dass man etwas, das man zurückstellt, damit schon aufgibt. Der zeitliche Ablauf ist ein wesentliches Element für den Erfolg jeder Anstrengung. Etwas fünf Jahre später zu machen, das man schon vor fünf Jahren hätte machen sollen, ist ein sicheres Rezept für Frustration und Misserfolg.“ Das erkannte der Autor, Management-Consultant und Uni-Professor Peter F. Drucker.<sup>7</sup>

Ich möchte mir Zeit nehmen ... für die Ewigkeit. Thomas Kelly, ein amerikanischer Weltraumtechniker, sagte: „Heutzutage nehmen die Leute die Zeit ernster als die Ewigkeit.“<sup>8</sup> Ich möchte nicht zu dieser Gruppe gehören. Gott schenke mir die Weisheit, meine Prioritäten richtig zu setzen und meine Zeit zu nutzen.<sup>9</sup>

BENJAMIN MÜLLER

<sup>7</sup> Knoblauch/Hüger/Mockler, Ein Meer an Zeit. Die neue Dimension des Zeitmanagements, Wilhelm Heyne Verlag München, 2010, S. 140.

<sup>8</sup> Edb. S. 310.

<sup>9</sup> Vgl. Jakobus 1,5.

“  
**ALLES**  
 HAT SEINE BESTIMMTE STUNDE,  
 UND JEDES VORHABEN UNTER DEM HIMMEL  
**HAT SEINE ZEIT**

PREDIGER 3,1



**EIN VERPASSTER  
BUS ALS  
GEBETSERHÖRUNG**

## EINE ERFAHRUNG AUS BRASILien

Ich möchte eine Erfahrung aus meinen Studienzeiten berichten. Als ich im Labor arbeitete, verbrachte ich den ganzen Tag dort. Außer uns Studierenden waren keine Labor-techniker anwesend. Zusätzlich zu den Experimenten für unsere Projekte erledigten wir die ganze Arbeit eines Technikers. Außerdem arbeitete ich mit einem Mäusestamm, der sehr schwer zu pflegen war. Das einzige Mal, dass ich Zeit für mich hatte, war meine Mittagspause. Das Restaurant zum Mittagessen war weit weg. Also rannte ich los. Ich musste etwas essen, das mich den ganzen Tag aufrechterhalten sollte. Ich frühstückte selten und mein Abendessen erwartete mich erst um 22 Uhr war, wenn ich nach Hause kam. Das Mittagessen war mir also sehr wichtig.

Gleichzeitig hatte ich sehr enge Fristen für meine Projekte, um Ergebnisse zu liefern, und viel Druck von meinen Vorgesetzten. Ich setzte mich auch selbst sehr unter Druck. Ich führte 10 Experimente durch und davon waren nur 2 gut. Das ist in der Wissenschaft normal. Aber wer seine These bald verteidigen muss, den kann das umbringen. Es gab Tage, an denen ich schon gestresst aufwachte. Eines Tages machte ich während eines Experiments, das nicht sehr gut lief, eine Pause, um zu versuchen, zu Mittag zu essen. Ich rannte wie gewohnt los. Aber ich verpasste den Bus, den ich sonst immer genommen hatte. So musste ich auf den nächsten warten. Das dauerte offenbar zu lange, denn als ich ankam, hatte das Restaurant vor 2 Minuten geschlossen. An diesem Tag war ich sehr hungrig. Außerdem fühlte ich mich total fertig, weil das Experiment nicht sehr gut funktionierte. Ich fing an zu weinen. Ich hatte keine Zeit, woanders etwas Eßbares zu suchen.

Mein Magen knurrte, als ich traurig zurück ins Labor ging. Auf dem Rückweg betete ich zu Gott: „Herr, du weißt alles. Du weißt, dass ich hier bin, weil ich ein Studienfach wählte, mit dem ich Dir bei Deiner Arbeit helfen kann! Du weißt auch, dass meine Experimente, Ergebnisse und Fristen mich ersticken! Nun, Herr, ich wünschte nur, ich könnte etwas essen. Ich verstehe nicht, warum du das zulässt!“.

Als ich die Treppe zum Labor hinaufstieg, weinte und betete ich noch. Dann sah ich eine Reinigungsangestellte. Sie weinte viel mehr als ich. Ich wollte sie nicht in Verlegenheit bringen, aber ich hatte das Gefühl, ich sollte mit ihr sprechen. Ich berührte ihre Schulter und sagte: „Hallo, wie geht es dir? Ich weiß nicht, was du durchmachst. Jeder von uns hat Kämpfe und Schwierigkeiten. Aber weißt du schon, dass Gott dich sieht und nichts tut, was nicht zu deinem Besten ist? Er liebt dich!“. Mit diesen Worten umarmte ich das Mädchen. Sie drückte mich ganz fest! Dann sagte sie zu mir: „Ich habe nur zu Gott gebetet und ihn gebeten, mit mir zu sprechen. Dann bist du aufgetaucht“. Ich redete weiter mit ihr und sie erzählte mir, was mit ihr los war. Wir unterhielten uns noch ein paar Minuten. Ich konnte sie beruhigen. - Natürlich weiß ich, dass ich es nicht war, sondern Gott.

Ich ging zurück ins Labor und stellte fest, dass Gott ihr Gebet erhörte. Sie wollte, dass Gott zu ihr sprach und ich wollte verstehen, warum ich nicht einmal zu Mittag essen konnte. Nun, wenn ich früher im Restaurant angekommen wäre, hätte ich dort gegessen. Ich wäre später zurückgelaufen zum Labor. Ich hätte dieses Mädchen nicht gefunden, das eine Umarmung brauchte und wollte, dass Gott mit ihr spricht. Gott gebrauchte mich

als seine demütige Dienerin. Oh, ich war sicher weit davon entfernt, auf alle ihre Fragen eine Antwort zu haben. Aber Gott hat mich gebraucht, um dieses Mädchen zu umarmen. Der Herr ließ mich erleben, wie er diese junge Beterin erhörte.

Auch ich erkannte bald die Antwort auf mein Gebet. Gott erlaubte mir, den Bus und das Mittagessen zu verpassen, damit ich mit dem Mädchen sprechen konnte. Außerdem nahm ich an diesem Kurs teil, weil ich Gott dienen wollte. Wir vergessen oft unsere ursprünglichen Absichten. Ich wollte meinem Schöpfer dienen. Doch als ich mit-tendrin war, vergaß ich, dass das Wichtigste nicht ich oder mein Mittagessen war, sondern was ich an diesem Ort für ihn tun konnte. An diesem Tag wurde ich hungrig und aß tatsächlich lange Zeit später. Aber ich kam nach Hause und wusste, dass ich heute Gottes Absicht für mich erfüllte. Und ich habe auf jeden Fall eine großartige Lektion gelernt.

Diese Erfahrung brachte mich zum Nachdenken. Erfüllen wir unseren Zweck an dem Ort, an dem wir uns befinden - zu Hause, in der Schule, bei der Arbeit usw.? Oder konzentrieren wir uns so darauf zu trainieren, Geld zu verdienen und Einfluss zu gewinnen, dass wir Gott vergessen, wo wir sind?

Wenn etwas Unerwartetes, Unerwünschtes oder sogar „Schlimmes“ passiert, denke daran, dass Gott das Sagen hat. Danke ihm und vertraue darauf, dass er dir eines Tages zeigen wird, warum.

E. PACHEO GONZALES



# SABBAT ODER SONNTAG?

GEDANKEN ÜBER  
DEN RUHETAG

Alle Menschen freuen sich über einen freien Tag. Viele Christen besuchen am Sonntag einen Gottesdienst, aus Tradition und weil allgemein angenommen wird, dass der Sonntag der von Gott eingesetzte Ruhetag, also der „Tag des Herrn“, sei.

Vor einigen Jahren veröffentlichte ein evangelischer Pfarrer folgende Gedanken in einer Tageszeitung:

„Heute (Anm. 03.03.2001) vor 1680 Jahren (im Jahr 321 n. Chr.) wurde der Sonntag als Feiertag eingeführt. Nach sechs Arbeitstagen wurde ein arbeitsfreier Tag eingelegt. Im Gedenken an den Ostermorgen wurde in diesem Wochenzyklus der Auferstehung Jesu gedacht. ... Nun hatte der römische Kaiser diesen Tag zum gesetzlichen Feiertag erklärt. Das war zum einen ein Erfolg für die christlichen Gemeinden, die eine Forderung erfüllt bekamen. Zum anderen aber auch für alle Menschen, die einen geregelten freien Tag geschenkt bekamen. Das gilt bis zum heutigen Tag so. Gott sei Dank. ...“<sup>1</sup>

Haben Menschen vor ca. 1700 Jahren die 7-Tage-Woche erfunden? Sollte Gott bei der Schöpfung die Organisation der Wochentage nicht richtig bedacht haben? Wir wollen die Aussagen der Bibel betrachten:

1. Gott legte bei der Schöpfung den Ruhetag fest. **„Und so vollendete Gott am siebenten Tage seine Werke, ... und ruhte am siebenten Tage ... Und Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn ...“ (1.Mose 2,2.3.)**

2. Der biblische Ruhetag, der Sabbat = 7. Tag der Woche (Samstag), ist eines der Zehn Gebote Gottes für alle Menschen und kein speziell jüdisches Gebot. **„Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligest.“ (2.Mose 20,8)** Dieser von Gott verordnete Sabbat sollte von Freitagabend bis Samstagabend heiliggehalten werden.

<sup>1</sup> Mitteldeutsche Zeitung, 3.3.2001, S. 14.

3. Gottes Sohn, Jesus Christus, hob den Sabbat nicht auf, sondern bestätigte ihn:

*„... Der Sabbat ist um des Menschen willen gemacht und nicht der Mensch um des Sabbats willen. So ist der Menschensohn auch ein Herr über den Sabbat.“ (Markus 2,27.28.)*

4. Jesus hielt den Sabbat. *„... und ging nach seiner Gewohnheit am Sabbat in die Synagoge und stand auf und wollte lesen.“ (Lukas 4,16.)*

5. Es gibt kein biblisches Gebot, den ersten Wochentag (Sonntag) als „Auferstehungstag Jesu“ heilig zu halten. Der Begriff „Tag des Herrn“ kommt fünfmal im Neuen Testament vor, wobei es sich um den Sabbat (Samstag) oder um den Tag des Kommens Jesu in Herrlichkeit handelt.<sup>2</sup> Die Wiederkunft Christi wird schon im Alten Testament als „Tag des Herrn“ bezeichnet.<sup>3</sup>

6. Gottes Gesetz wurde geändert. Eines der sichtbarsten Unterschiede zwischen der urchristlichen Gemeinde und den Heiden war die Verehrung verschiedener Ruhetage. Während die Christen den Samstag-Sabbat des Schöpfers heiligten, verehrten die Heiden den „Tag der Sonne“ (Sonntag).<sup>4</sup>

Die römischen Kaiser verfolgten die Christen grausam und etwa 4 Mill. wurden getötet. Kaiser Konstantin erkannte es als Möglichkeit des politischen Machtzuwachses, diese beiden religiös gegensätzlichen Lager einander nahezubringen. Konstantin trat formell dem Christentum bei und verlegte schließlich den Sabbat auf den Sonntag. Wohl gemerkt: nicht auf den Dienstag oder Freitag, nein auf den „Tag der Sonne“. Der Sabbat wurde abgeschafft. Viele heidnische Riten und Bräuche flossen in die Kirche ein. Ein Katechismus, der von Papst Pius X. am 25. Januar 1910 abgesegnet worden war, erklärt:

„Wir feiern Sonntag anstatt des Samstags, weil die katholische Kirche auf dem Konzil zu Laodizea im Jahre 336 die Heiligung vom Samstag auf den Sonntag verlegte.“<sup>5</sup>

„Der Sonntag ist keine Stiftung und kein Gebot Christi. Und wie innig er mit der Geschichte des Christentums verflochten ist, er ist nicht ganz so alt wie dieses.“<sup>6</sup>

Die ersten Christen hielten ganz selbstverständlich den Sabbat (7. Tag, Samstag) der Gebote Gottes.<sup>7</sup> Doch „Die christliche Gemeinde löste sich vom jüdischen Sabbatgebote ...“.<sup>8</sup> Hier stellen sich die Fragen, warum die zehn Gebote nur dem jüdischen Volk zugedacht worden seien und warum die restlichen neun der zehn Gebote nicht ebenfalls aufgegeben wurden. Nirgends in der Bibel ist ein Gebot zu finden, den ersten Wochentag als Auferstehungstag zu feiern, also den Sonntag an Stelle des Sabbats zu setzen. Die Bibel spricht von einer Teilhabe des Heidenchristen an der Abstammung zu Abraham. *„Die aus dem Glauben sind, das sind Abrahams Kinder.“ (Galater 3,7)* Gott gab keine verschiedenen Ruhetage für das alttestamentliche Volk Israel und die neutestamentlichen Christen. Hätte Gott den Sabbat durch einen anderen Tag abgelöst wissen wollen, würde er dies seinen Kindern nicht verkündigt haben? Da der Sabbat schon bei der Schöpfung den ersten Menschen geschenkt wurde, muss festgestellt werden: Gott wartete nicht bis zur Entstehung eines jüdischen Volkes, bis er ein Sabbatgebote gab. Genau so nahm Gott das Sabbatgebote nicht weg, als die Nachfolger Jesu Christen genannt wurden.

*„Gott der HERR tut nichts, er offenbarte denn seinen Ratschluss seinen Knechten, den Propheten.“ (Amos 3,7)*

„Als christlicher Sabbat wird er (der Sonntag, Anm.) in den ersten Jahr-

hundertern nirgends verstanden, seine Feier niemals mit dem 3. (4.) Gebot des Dekalogs begründet. ... Die Anwendung des Sabbatgebots auf den Sonntag kommt erst mit der staatlichen Gesetzgebung römischer Kaiser und germanischer Könige auf: Konstantin macht 321 den Sonntag zum Ruhetag ... Wenn die Kirche an der 7-Tage-Woche mit einem Ruhetag festhält, so tut sie das »nicht unter dem Zwang des Gebotes im Gesetz, sondern infolge der Anordnung der Kirche und der Gewohnheit des christlichen Volkes« (Thomas von Aquino).<sup>9</sup>

## DIE FOLGEN DER GESETZLOSIGKEIT

Wie wird jemand bezeichnet, der sich in einem Staat seine eigenen Gesetze macht? Er ist ein Gesetzloser! Wie kann es bei Gott anders sein, nachdem sein Wort, die Bibel, das korrekte Einhalten seiner Gebote als Merkmal wahren Glaubens bezeichnet?<sup>10</sup>

Wenn aber Gott nicht mehr im Mittelpunkt der Schöpfung steht, wenn auch der Mensch, wie in der Evolution gelehrt, nur ein Produkt des Zufalls ist, dann ist er auch keiner höheren Autorität verantwortlich. Ob hier nicht ein Grund für die zunehmende Entfremdung vom Glauben und die Zunahme der Kriminalität in der Welt liegt?<sup>11</sup> *„Die Erde ist entweiht von ihren Bewohnern; denn sie übertreten das Gesetz und ändern die Gebote und brechen den ewigen Bund.“ (Jes. 24, 5)*

Es ist nicht einerlei, ob wir Konstantins oder Gottes Gebote beachten.<sup>12</sup> Jesus sagte:

*„Dies Volk ehrt mich mit seinen Lippen, aber ihr Herz ist fern von mir; vergeblich dienen sie mir, weil sie lehren solche Lehren, die nichts als Menschengebote sind.“ (Matthäus 15,8.9.)*

2 Vgl. 1. Korinther 1,8; 1. Thessalonicher 4,13-18; 5,1-5; 2. Petrus 3,10.12; 2. Thessalonicher 2,2.; Markus 2,27.28.  
3 Vgl. Maleachi 3,19-23.  
4 Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Liste\\_der\\_Germanisch-Neuheidnischen\\_Feiertage](https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_der_Germanisch-Neuheidnischen_Feiertage) 6.3.2020

5 The Converts Catechism of Catholic Doctrin von P. Geiermann, 3. Auflage 1913.

6 Dr. Th. Zahn, Berner Tagblatt 6./7. 3. 1971.

7 Vgl. Matthäus 24,20; Apostelgeschichte 13,14.42.44; 16,13; 17,1.2; 18,1-4.11.

8 Gallig, Kurt (Hrsg.), Die Religion in Geschichte und Gegenwart, 5. Band, 3. Auflage 1961, J.C.B. Mohr Tübingen, S. 1259.

9 Gallig, Kurt (Hrsg.), Die Religion in Geschichte und Gegenwart, 6. Band, 3. Auflage 1962, J.C.B. Mohr Tübingen, S. 141.142.

10 Vgl. Prediger 12,13.15; 1. Johannes 3,24; 5,2.3; Johannes 14,15.

11 Vgl. Hosea 13,6; Psalm 1,1-6.

12 Vgl. Jakobus 2,8-12.

Für Ungläubige, die kein Gesetz anerkennen, und für Gläubige, die Gottes Gesetz übertreten, sagt Paulus die ernstesten Worte: **„Alle, die ohne Gesetz gesündigt haben, werden auch ohne Gesetz verloren gehen; und alle, die unter dem Gesetz gesündigt haben, die werden durchs Gesetz verurteilt werden. Denn vor Gott sind nicht gerecht, die das Gesetz hören, sondern die das Gesetz tun, werden gerecht sein.“** (Römer 2,12.13.)

Als der Apostel Johannes in seiner Vision die Gotteskinder der Endzeit sieht, wird ihm gesagt, dass sie an drei Merkmalen erkannt werden: **„Hier ist Geduld der Heiligen! Hier sind, die da halten die Gebote Gottes und den Glauben an Jesus!“** (Offenbarung 14,12.) Im letzten Kapitel der Offenbarung wird mit folgenden Worten zum Glaubensgehorsam ermutigt:

**„Selig sind, die seine Gebote halten, auf dass sie Macht haben an dem Holz des Lebens und zu den Toren eingehen in die Stadt.“** (Offenbarung 22,14. Luther 1912.)

Den Weg ins Reich Gottes hat Jesus Christus durch sein Opfer auf Golgatha bereitet. Jedem, der ihm seine Sünden bekennt, gewährt er Vergebung. Dann aber sagt er: „Sündige nicht mehr!“ Damit wird ausgedrückt: Lebe nicht weiter in Gesetzlosigkeit, diene Jesus nicht nach Menschengeboten, sondern lass dich zum Gehorsam des Glaubens führen. So hat der Apostel Paulus seinen Dienst verstanden: **„...in seinem (Jesus) Namen den Gehorsam des Glaubens aufzurichten unter allen Heiden...“** (Römer 1,5)

## SABBAT ODER SONNTAG - EINE ENTSCHEIDUNG MIT KONSEQUENZEN

Wir dürfen es in unserer Verantwortung vor Gott nicht beschönigen. Bei allem Verständnis für das Eingebundensein in eine sonntagshaltende Kirche, für liebgewordene Traditionen, Unkenntnis oder beste Absichten -

die Heiligung des Sonntags ist nicht Gottes Wille. Wie schwierig das persönlich sein kann, vom theoretischen Erkennen der Richtigkeit des biblischen Sabbats zur Umsetzung dieses Wissens zu gelangen, haben viele selbst erfahren. Sie sind in einer sonntagshaltenden Kirche aufgewachsen und haben dort ihre Glaubensgrundlagen erhalten, wofür sie dankbar sind. Doch dann machte sie ein Bibelwort nachdenklich:

**„Es werden nicht alle, die zu mir sagen: Herr, Herr! in das Himmelreich kommen, sondern die den Willen tun meines Vaters im Himmel!“** (Matthäus 7,21)

„Wenn wir Christen unser eigenes Urteil oder unsere ererbten Überlieferungen über die Schriften des Alten und Neuen Testaments stellen, trennen wir uns vom Herrn und den Aposteln und schütten unsere einzige Quelle der Erkenntnis Gottes zu.“<sup>13</sup>

## DIE KIRCHEN GEBEN DIE UNBIBLISCHE VERÄNDERUNG DES RUHETAGES ZU

„Der Sonntag ist eine katholische Einrichtung, und seine Ansprüche auf Heilighaltung können nur auf katholischem Grunde verteidigt werden. ... In der Heiligen Schrift ist vom Anfang bis zum Ende keine einzige Stelle zu finden, welche die Verlegung der wöchentlichen öffentlichen Anbetung vom letzten auf den ersten Tag der Woche gut heißt.“<sup>14</sup>

„Die katholische Kirche verlegte kraft ihrer göttlichen Mission den Sabbat vom Samstag auf den Sonntag. Frage; Welcher Tag ist der Sabbattag? Antwort? Der Samstag ist der Sabbat. Frage; Warum feiern wir Sonntag statt Samstag? Antwort; Wir feiern Sonntag statt Samstag, weil die katholische Kirche auf dem Konzil von Laodicea 364 n. Chr. die Heiligkeit von Samstag auf Sonntag verlegte.“<sup>15</sup>

<sup>13</sup> D. u. P. Alexander, Handbuch zur Bibel, R. Brockhaus Verlag, S. 41.

<sup>14</sup> Catholic Press, 25.08.1900.

<sup>15</sup> P. Geiermann, The Convents Katechismus of Catholic Doctrine.

Cardinal James Gibbons schrieb: „...Ihr könnt die Bibel vom ersten Buch Mose bis zur Offenbarung durchlesen und werdet keine einzige Zeile finden, die die Heiligung des Sonntags autorisiert. Die Heilige Schrift bekräftigt die religiöse Beachtung des Samstags, einen Tag, den wir nie heiligen.“<sup>16</sup>

„Wehe dem Volk, das die Tafeln vom Sinai zerbricht!“ mahnte Kardinal u. Erzbischof v. München, Michael von Faulhaber (1869 – 1952). Gleichzeitig bekannte er: „Die Kirche hat den Sabbat, den letzten Tag der Woche, als Tag des Herrn aufgelöst und an die Stelle des Sabbats den ersten Tag der Woche, den Sonntag, eingesetzt.“<sup>17</sup>

Auf einer aktuellen katholischen Internetseite wird das Sabbatgebot nach der Bibel erwähnt und fast im selben Atemzug zur Sonntagsheiligung gesprungen. „Weil Gott in unserer Zeit keine Mehrheit mehr hat und der Glaube an ihn schwindet, ist es nicht verwunderlich, dass man sein Gebot »Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligst« mehrheitlich missachtet. Doch wir Christen dürfen uns nicht vom Unglauben einer gesellschaftlichen Mehrheit bestimmen lassen. Wir sollen uns bemühen, so zu leben, wie Gott es von uns erwartet. Dazu gehört im Hinblick auf die Sonntagsheiligung die gläubige Mitfeier des heiligen Messopfers und die Arbeitsruhe zur Erholung für Körper und Seele.“<sup>18</sup>

Der protestantische Theologe Dr. H. Gunkel (1862-1932) fasst seine Erkenntnisse wie folgt zusammen: „Die Übernahme des Sonntags durch die ersten Christen ist, wie mir scheint, ein überaus wichtiges Symptom dafür, das die erste Gemeinde, von einem Geist mitbestimmt ist, der weder aus dem Evangelium noch aus dem AT (Alten Testament) herkommt, sondern aus fremden Religionskreisen.“<sup>19</sup>

<sup>16</sup> Cardinal James Gibbons, The Faith of our Fathers, 1917, S. 72, 73.

<sup>17</sup> Kardinal M. Faulhaber, Fastenhirtenbrief vom 26.2.1950

<sup>18</sup> <https://kath-zdw.ch/maria/texte/sonntagsheiligung.htm> 6.3.2020

<sup>19</sup> Dr. H. Gunkel, Zum religionsgeschichtlichen Verständnis des Neuen Testaments, Vandenhoeck & Ruprecht, 1903, S. 76.

## BEREIT ZUM INTERVIEW?

Wenn der Redakteur einer Kirchenzeitung zu einem Interview einlud, wer würde zusagen? Die Fragen würden schon im Vorfeld zugesandt, so dass sich jeder sogar vorbereiten könnte. Inhaltlich ginge es um die biblische Begründung des Glaubens, speziell um die Frage des Ruhetages. Dieses Interview sollte im freundlichen, auf gegenseitigen Respekt basierenden Rahmen geführt werden. Vor dem Druck würde der Text noch einmal gelesen werden können, wie es zum guten Ton in der Zeitungsbranche gehört. Dann würde die Erklärung in der Kirchenzeitung und im Internet stehen. Wer ließe sich diese Gelegenheit entgehen? *„Seid allezeit bereit zur Verantwortung vor jedermann, der von euch Rechenschaft fordert über die Hoffnung, die in euch ist.“ (1. Petrus 3,15)*

2015 bat ich verschiedene katholische Institutionen um ein Interview. Ich wollte u. a. wissen:

In der Schrift The Catholic Mirror wurde am 23. September 1893 veröffentlicht:

„Die Katholische Kirche änderte über tausend Jahre bevor ein Protestant existierte, kraft ihres göttlichen Auftrags, den Samstag auf den Sonntag.“ Können Sie erklären, wie der göttliche Auftrag verstanden und begründet werden darf?

Die Bibel spricht davon, dass Gottes Gesetz selbst durch Jesus nicht aufgelöst würde<sup>20</sup>, es bei Gott keine Veränderung gäbe<sup>21</sup> und selbst in der Ewigkeit Sabbat gefeiert würde<sup>22</sup>. Welche Sichtweise hat die katholische Kirche hierzu?

Jesus selbst betonte mehrfach die Wichtigkeit der Gebote, z.B. „Liebt ihr mich, so werdet ihr meine Gebote halten.“ (Johannes 14,15) Wie verstehen Sie diese Aussage Jesu?

<sup>20</sup> vgl. Matthäus 5,17.18  
<sup>21</sup> vgl. Jakobus 1,17  
<sup>22</sup> vgl. Jesaja 66,23

Der Kardinal und Erzbischof von München, Michael von Faulhaber, sagte: „Wehe dem Volk, das die Tafeln vom Sinai zerbricht...“<sup>23</sup> Jesus warnte davor, Menschengeboten zu folgen.<sup>24</sup> Warum sind Sie sich sicher, dass das Sonntagsgebot der katholischen Kirche nicht hierzu gezählt werden könnte?

Jesus beschreibt eine beunruhigende Szene am Ende der Welt, die nicht wenige Christen nachdenklich werden ließ. Menschen, die sich Christen nannten und als solche meinen, das ewige Leben zu erhalten, werden von Jesus abgewiesen. „Ich habe euch noch nie gekannt.“ sagt Jesus und erklärt zuvor:

*„Es werden nicht alle, die zu mir sagen: HERR, HERR! ins Himmelreich kommen, sondern die den Willen tun meines Vaters im Himmel.“ (Matthäus 7,21.23.)*

Warum ist sich die katholische Kirche in ihrer Lehre so sicher, dass die Sabbatheiligung nicht zum „Willen des Vaters im Himmel“ gehöre?

Mit diesen Fragen wandte ich mich zuerst an das katholische Pfarramt in Naumburg und weiteren katholischen Mitarbeitern der Region, danach an die Katholische Universität Erfurt und schließlich an die Pressestelle der Deutschen Bischofskonferenz in Bonn. Der jeweilige E-Mail-Verkehr und die Telefonate waren freundlich. Doch niemand war bereit, diese Fragen zu beantworten.

## WO BLEIBEN DIE GRUNDGEDANKEN DER REFORMATION?

**sola scriptura** - allein die Schrift ist die Grundlage des christlichen Glaubens, nicht die (nur mit der Autorität der Bischöfe oder des Papstes entstandene) Tradition<sup>25</sup>

<sup>23</sup> Gegenwartsfragen Nr. 11 und „Hirtenbrief“ von 1924  
<sup>24</sup> vgl. Matthäus 15,8.9  
<sup>25</sup> Vgl. Markus 7,13.

**solus Christus** - allein Christus, nicht die Kirche, hat Autorität über Gläubige<sup>26</sup>

**sola gratia** - allein durch die Gnade Gottes wird der glaubende Mensch errettet, nicht durch eigenes Tun<sup>27</sup>

**sola fide** - allein durch den Glauben wird der Mensch gerechtfertigt, nicht durch gute Werke<sup>28 29</sup>

Jesus spricht: *„Ihr sollt nicht meinen, dass ich gekommen bin, das Gesetz oder die Propheten aufzulösen; ich bin nicht gekommen aufzulösen, sondern zu erfüllen. Denn wahrlich, ich sage euch: Bis Himmel und Erde vergehen, wird nicht vergehen der kleinste Buchstabe noch ein Tüpfelchen vom Gesetz, bis es alles geschieht.“ (Matthäus 5,17.18.)*

„Welches Recht haben die protestantischen Kirchen, diesen Tag (Sonntag) zu halten? Nicht das geringste! Ihr sagt wohl, es sei dem Gehorsam gegen das Gebot: Gedenke des Sabbattages ...!, aber der Sonntag ist nicht der Sabbat, weder nach der Bibel, noch nach dem Zeitbericht. Jedermann weiß, dass der Sonntag der erste Wochentag ist. ... Welcher Kirche erweist die ganze Welt Gehorsam? Die Protestanten ... bekennen, große Ehrfurcht vor der Bibel zu haben, und dennoch anerkennen sie durch die feierliche Beobachtung des Sonntags die Macht der katholischen Kirche. Die Bibel sagt: Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligst!, aber die katholische Kirche sagt: Nein, halte den ersten Wochentag heilig! - und die ganze Welt zollt ihr Gehorsam!“<sup>30</sup>

„Der Protestantismus, indem er die Autorität der katholischen Kirche abweist, hat keine guten Gründe für seine Sonntagsheiligung. Er sollte logischer Weise den Samstag-Sabbat halten.“<sup>31</sup>

<sup>26</sup> Vgl. Johannes 14,6.

<sup>27</sup> Vgl. Römer 1, 16.17.

<sup>28</sup> Vgl. Galater 2,16.

<sup>29</sup> vgl. <https://www.ekd.de/EKD-Texte/93091.html> - 2016

<sup>30</sup> Pater Enright, 15.12.1889.

<sup>31</sup> American Catholic Review, Jan. 1883.

## FÄLLT UNSER 7. WOCHENTAG ÜBERHAUPT NOCH AUF DEN BIBLISCHEN SABBAT?

„Seit dem 14. Jahrhundert wurden immer wieder Vorschläge für eine Kalenderreform unterbreitet. ... Um die Frühlings-Tag-und-Nacht-Gleiche wieder auf den von den Konzilsvätern festgelegten 21. März zu bringen und Ostern wieder am richtigen Tage feiern zu können, bestimmte Papst Gregor XIII., dass im Jahre 1582 zehn Tage übersprungen werden sollten. Daher folgte in einigen römisch-katholischen Ländern auf Donnerstag, den 4. Oktober gleich Freitag, der 15. Oktober – die Abfolge der Wochentage blieb dabei jedoch unverändert.“<sup>32</sup>

## WELCHEN SINN HAT DER SABBAT FÜR UNS HEUTE?

- Der Sabbat wurde zum Wohle des Menschen geschaffen.<sup>33</sup> Nach einer arbeitsreichen hektischen Woche findet unser Körper am Sabbat die wohlverdiente Ruhe. Wir können Abstand nehmen von Arbeit und Sorgen, unser Verhältnis zu Gott stärken, zum Gottesdienst gehen, Freunde treffen, Freude an der Natur erleben und uns besonders der Familie widmen.

- Die Anerkennung des Sabbats bedeutet auch: Ich erkenne Gott als meinen Herrn an und bin bereit, mich ihm unterzuordnen, auch wenn die große Mehrzahl der Menschen um mich herum andere Maßstäbe setzt.<sup>34</sup>

- Wenn ich meinen Erlöser Jesus Christus liebe, möchte ich mit ihm den Ruhetag halten, der seit der Schöpfung für uns Menschen vorgesehen ist.<sup>35</sup> Die Beschreibung der neuen ewigen Erde zeigt: Dort wird der Sabbat gehalten!<sup>36</sup>

- Gott hat uns den Sabbat geschenkt, weil er uns liebt.<sup>37</sup> Eine Diskussion um den richtigen oder falschen Ruhetag wäre nicht nötig, würden wir einfach Gottes Wort gelten lassen und ihm gehorchen. Lange vor Kaiser Konstantin hat unser Schöpfer gewusst, dass wir eine Pause in der Woche brauchen. Lange vor den Festlegungen der katholischen Kirche wussten die treuen Christen, dass Gott seinen Ruhetag eingesetzt hatte.<sup>38</sup>

- Wir können und dürfen an jedem Wochentag die Verbindung zu Gott suchen.<sup>39</sup> Wir sind an jedem Wochentag aufgerufen, durch unser Leben die Liebe Jesu in die Welt zu tragen.<sup>40</sup> Wir sind aber auch aufgefordert, Gottes heiligen Sabbat nicht auf das Niveau eines gewöhnlichen Arbeitstages hinab zu stoßen.<sup>41</sup>

„Da der Sabbat ein Gedächtnistag der Schöpfung ist, ist er ein Zeichen der Liebe und Macht Christi. Der Sabbat lenkt unsere Gedanken auf die Natur und bringt uns in Verbindung mit dem Schöpfer. ... Indem wir die Kraft Gottes in der Natur wahrnehmen, finden wir reichen Trost; denn das Wort, das alle Dinge schuf, gibt auch unserer Seele Leben. ...

Nicht nur für Israel war der Sabbat gegeben, sondern für die ganze Welt. ... Gott wollte, dass die Feier dieses Tages sie (die Juden) als seine Anbeter kennzeichnete. ... Als die Juden von Gott abwichen und sich dadurch selbst um die Gerechtigkeit Christi brachten, verlor der Sabbat für sie seine Bedeutung. Satan versuchte, sich zu erhöhen und die Menschen von Christus abspenstig zu machen. Er strebte danach, den Sabbat zu ändern, weil dieser das Zeichen der Macht Christi ist. Die Führer Israels handelten nach dem Willen Satans, indem sie den Sabbat mit bedrückenden Menschensatzungen umzäunten. Zur Zeit Christi

war der Sabbat so verfälscht worden, dass er mehr dem Charakter selbstüchtiger, willkürlich handelnder Menschen glich, als dass er das Wesen eines liebenden Gottes und Vaters widerspiegelte. ... Durch die Heilung der verdorrten Hand verurteilte Jesus die Gebräuche der Juden und handhabte das Sabbatgebot so, wie Gott es einst gegeben hatte. ... Indem er die sinnlosen Einschränkungen der Juden hinweg räumte, ehrte er das wahre Wesen des Sabbats ...“<sup>42</sup>

Den 7. Tag der Woche hat Gott selbst gesegnet und geheiligt.<sup>43</sup> An diesem Segen möchte er uns teilhaben lassen.<sup>44</sup> **„Meine Sabbate sollt ihr heiligen, dass sie ein Zeichen seien zwischen mir und euch, damit ihr wisst, dass ich, der Herr, euer Gott bin.“ (Hesekiel 20,20)**

Wir werden vor die Wahl gestellt: Sonntagsheiligung, gegründet auf ein Gebot Kaiser Konstantins und der Autorität der katholischen Kirche, oder Sabbatheiligung, eines der Zehn Gebote Gottes.

**„Unterweise mich, dass ich bewahre dein Gesetz und es halte von ganzem Herzen. ... Herr, wenn ich an deine ewigen Ordnungen denke, so werde ich getröstet. ... All deine Gebote sind Wahrheit ... Herr, dein Wort bleibt ewiglich ... dein Gebot bleibt bestehen.“ (Psalm 119,34.52.86.89.96.)**

INES MÜLLER

<sup>32</sup> [http://de.wikipedia.org/wiki/Korrekptionsjahr\\_1582](http://de.wikipedia.org/wiki/Korrekptionsjahr_1582)

<sup>33</sup> Vgl. Markus 2,27.

<sup>34</sup> Vgl. Apostelgeschichte 5,29; 1. Petrus 5,6.; Matthäus 7,13.14.

<sup>35</sup> Vgl. 1. Mose 2,2.3.

<sup>36</sup> Vgl. Jesaja 66,22.23.

<sup>37</sup> Vgl. Markus 2,27.28.

<sup>38</sup> Vgl. Jakobus 1,17.

<sup>39</sup> Vgl. Matthäus 28,20.

<sup>40</sup> Vgl. Markus 12,29-31.

<sup>41</sup> Vgl. Jesaja 58,13.14.

<sup>42</sup> E.G. White, Das Leben Jesu S. 269-277.

<sup>43</sup> Vgl. 1. Mose 2,2.3; Hebräer 4,10.4.

<sup>44</sup> Vgl. 2. Mose 31,16.17.

# SABBAT! WICHTIG ODER WERTLOS?

## Die Meinung vieler:

## Die Aussagen der Bibel:

Wir bräuchten keinen Sabbat.

Der Sabbat dient dazu, dass wir mit Gott, unseren Nächsten und uns selbst glücklich leben können.

„... Der Sabbat ist um des Menschen willen gemacht und nicht der Mensch um des Sabbats willen.“ (Markus 2, 27)

Durch Jesus sei der Sabbat abgeschafft.

Jesus bestätigt den Sabbat.

„So ist der Menschensohn ein Herr über den Sabbat.“ (Markus 2, 28)

Jesus habe sich nichts aus dem Sabbat gemacht, als er auf Erden lebte.

Jesus hielt den Sabbat.

„... und ging nach seiner Gewohnheit am Sabbat in die Synagoge...“ (Lukas 4, 16)

Die ersten Christen hätten keinen Sabbat gehalten.

Die Apostel und ersten Christen hielten den Sabbat.

„Wie nun Paulus gewohnt war, ging er zu ihnen hinein und redete mit ihnen an drei Sabbaten von der Schrift.“ (Apostelgeschichte 17, 2)

Gottes Gesetz dürfe von Menschen geändert werden.

Gottes Gesetz ist ewig.

„Die Erde ist entweiht von ihren Bewohnern; denn sie übertreten das Gesetz und ändern die Gebote und brechen den ewigen Bund.“ (Jesaja 24, 5)

Sabbat sei ein Tag wie jeder andere. Es sei nichts Besonderes an ihm.

Der Sabbat ist Gottes heiliger Tag.

„Und Gott segnete den siebenten Tag und heiligte ihn, weil er an ihm ruhte ...“ (1. Mose 2, 3)

Es sei Gott egal, welchen Tag wir als Ruhetag halten.

Gott möchte, dass alle seine Kinder Sabbat halten.

„Haltet meinen Sabbat, denn er ist ein Zeichen zwischen mir und euch ...“ (2. Mose 31, 13)

Der Sabbat gelte nur für die Juden.

Das Sabbatgebot gilt für alle Menschen.

„Darum sollen die Israeliten den Sabbat halten, ... als ewigen Bund.“ (3. Mose 31, 16)

„Denn das ist die Liebe zu Gott, dass wir seine Gebote halten.“ (1. Johannes. 5, 3)

Sabbat halten sei nicht so wichtig.

**Das Sabbatgebot ist sehr wichtig.**

„... wer ihn entheiligt, der soll des Todes sterben. ...“ (2. Mose 31, 14)

Sabbat halten habe keine guten Folgen.

**Der Sabbat ist ein Tag des Segens.**

„... und ich will dich über die Höhen auf Erden gehen lassen und will dich speisen mit dem Erbe deines Vaters Jakob ...“ (Jesaja 58, 14)

Der Sabbatgottesdienst sei unwichtig. Zu Hause könne man sich besser ausruhen.

**Kommt zum Gottesdienst und lasst euren Glauben stärken!**

„... lasst uns aufeinander acht haben und uns anreizen zur Liebe und zu guten Werken und nicht verlassen unsere Versammlungen ...“ (Hebräer 10, 24.25.)  
 „So kommt der Glaube aus der Predigt ...“ (Römer 10, 17)

Der Sabbat sei ein trauriger und langweiliger Tag.

**Der Sabbat möchte uns eine Freude sein.**

„Wenn du ... den Sabbat Lust nennst, ... dann wist du deine Lust haben am Herrn...“ (Jesaja 58, 13.14.)

Es sei egal, wie man den Sabbat verbringt.

**Am Sabbat ist einiges nicht erlaubt.**

„Die Erde ist entweiht von ihren Bewohnern; denn sie übertreten das Gesetz und ändern die Gebote und brechen den ewigen Bund.“ (Jesaja 24, 5)

Sabbats dürfe man gar nichts tun.

**Am Sabbat darf man Gutes tun.**

„... Darum darf man am Sabbat Gutes tun.“ (Matthäus 12, 12)

Gott sei so freudlos wie sein Sabbat.

**Der Sabbat möchte Gottes liebendes und freudiges Wesen widerspiegeln.**

„Gott ist die Liebe ...“ (1. Johannes 4, 16)  
 „Freuet euch in dem Herrn allewege, und abermals sage ich: Freuet euch!“ (Philipper 4,4)

Sabbat sei ein nutzloser Tag.

**Sabbat ist ein Freudentag an dem wir:**

- Gott loben, danken und rühmen
- Gottes Wort verkündigen
- singen und musizieren
- die Schöpfung bewundern
- uns auf die neue Erde freuen
- Gottes Wirken betrachten (vgl. Psalm 92 = Psalm für den Sabbattag)

Die der Vorbereitung des Sabbats sei nicht nötig.

Der Sabbat sollte gründlich vorbereitet werden. Wir müssen uns bereitmachen, um den Sabbatsegen zu empfangen.

„... und weil Rüsttag war, das ist der Tag vor dem Sabbat ..“  
(Markus 15, 42)

„Mein Herz ist bereit, Gott, mein Herz ist bereit, dass ich singe und lobe.“ (Psalm 57, 8)

Die Bedeutung des Sabbats würde in der Zukunft immer mehr abnehmen.

Der Sabbat wird zum Prüfstein.

„Fürchtet Gott und gebt ihm die Ehre, denn die Stunde seines Gerichts ist gekommen. ... Hier ist Geduld der Heiligen! Hier sind, die da halten die Gebote Gottes und den Glauben an Jesus.“

(Offenbarung. 14, 1-12)

„Denn es regt sich schon das Geheimnis der Bosheit ... der Böse aber wird in der Macht des Satans auftreten mit großer Kraft und lügenhaften Zeichen und Wundern und mit jeglicher Verführung zur Ungerechtigkeit bei denen, die verloren werden, weil sie die Liebe zur Wahrheit nicht angenommen haben, dass sie gerettet würden.“  
(2. Thessalonicher 2, 7-10)

„Bleibe fromm und halte dich recht; denn einem solchen wird es zuletzt gut gehen.“ (Psalm 37,37)

„Da der Sabbat ein **Gedächtnistag der Schöpfung** ist, ist er ein Zeichen der Liebe und Macht Christi. Der Sabbat lenkt unsere Gedanken auf die Natur und bringt uns in **Verbindung mit dem Schöpfer**. ... Indem wir die Kraft Gottes in der Natur wahrnehmen, finden wir **reichen Trost**; denn das Wort, das alle Dinge schuf, gibt auch unserer Seele Leben. ...

Nicht nur für Israel war der Sabbat gegeben, sondern für die ganze Welt. ... Gott wollte, dass die Feier dieses Tages sie (die Juden) **als seine Anbeter kennzeichnete**. ... Als die Juden von Gott abwichen und sich dadurch selbst um die Gerechtigkeit Christi brachten, verlor der Sabbat für sie seine Bedeutung. Satan versuchte, sich zu erhöhen und die Menschen von Christus abspenstig zu machen. Er strebte danach, den Sabbat zu ändern, weil dieser das Zeichen der Macht Christi ist. Die Führer Israels handelten nach dem Willen Satans, indem sie den Sabbat mit bedrückenden Menschensatzungen umzäunten. Zur Zeit Christi war der Sabbat so verfälscht worden, dass er mehr dem Charakter selbstsüchtiger, willkürlich handelnder Menschen glich, als dass er das Wesen eines liebenden Gottes und Vaters widerspiegelte. ... Durch die Heilung der verdorrten Hand verurteilte Jesus die Gebrä-

che der Juden und handhabte das Sabbatgebot so, wie Gott es einst gegeben hatte. ... Indem er die sinnlosen Einschränkungen der Juden hinweg räumte, ehrte er das wahre Wesen des Sabbats ...<sup>1</sup>

„Der Herr ist treu, der wird euch stärken und bewahren vor dem Bösen. ...

Der Herr aber richte eure Herzen auf die Liebe Gottes und auf die Geduld Christi.“

(2. Thessalonicher 3, 3.5.)

INES MÜLLER

<sup>1</sup> E.G. White, Das Leben Jesu S. 269-277

**DAS LEBEN IST ZU KURZ,**  
UM ES MIT BELANGLOSIGKEITEN HINZUBRINGEN.  
NUR WENIGE TAGE DER BEWÄHRUNG SIND UNS  
ZUR VORBEREITUNG AUF DIE EWIGKEIT GESCHENKT.  
**WIR KÖNNEN ES UNS NICHT LEISTEN,**  
ZEIT FÜR SELBSTSÜCHTIGE VERGNÜGUNGEN  
UND SÜNDENDIENST ZU VERGEUDEN.  
GERADE JETZT SOLLEN WIR UNSEREN CHARAKTER  
FÜR DAS KÜNFTIGE, EWIGE LEBEN ZUBEREITEN.“

E.G. WHITE, CHRISTUS LEHRT DURCH GLEICHNISSE, S. 243

# DAS GESCHENK EINES RUHETAGES

## - DES SABBATS



---

BEIM STICHWORT **SABBAT** BLITZEN DIE UNTERSCHIEDLICHSTEN GEDANKEN AUF. MANCHEN FALLEN NEUE ARBEITSZEITMODELLE EIN, BEI DENEN EIN **SABBATJAHR** ALS FREIE ZEIT WINKT. FÜR ANDERE IST DER **SABBAT** EINE ALTTESTAMENTLICHE EINRICHTUNG UND SEI DESHALB HEUTE EINFACH NUR JÜDISCH. NUN, MIT DER BIBEL HAT DER **SABBAT** WIRKLICH VIEL ZU TUN, DENN ER IST EINES DER **ZEHN GEBOTE**.

---

**G**ott, der Schöpfer aller Dinge, gab den Menschen die Zehn Gebote<sup>1</sup> – ein Ausdruck seines Wesens und Willens für seine Geschöpfe. Gottes Gebote (auch sein Gesetz genannt) gelten allen Menschen aller Zeitalter.<sup>2</sup> Sie möchten als besondere Gaben Gottes respektiert werden. Die Gebote sind keine Fessel oder Hindernisse auf dem Weg zu einem freien Leben. Im Gegenteil! Sie bieten Schutz und Sicherheit, ermöglichen ein Leben in Liebe und Segen und bewahren vor Fehlentscheidungen.<sup>3</sup> Gott beschenkt den Menschen mit seinen Geboten. An dieser Stelle soll das vierte Gebot, das Sabbatgebote, näher betrachtet werden.

*„Gedenke des Sabbattages, dass du ihn heiligest. Sechs Tage sollst du arbeiten und alle deine Werke tun. Aber am siebenten Tage ist der Sabbat des Herrn, deines Gottes. Da sollst du keine Arbeit tun, auch nicht dein Sohn, deine Tochter, dein Knecht, deine Magd, dein Vieh, auch nicht dein Fremdling, der in deiner Stadt lebt. Denn in sechs Tagen hat der Herr Himmel und Erde gemacht und das Meer und alles, was darinnen ist, und ruhte am siebenten Tage. Darum segnete der Herr den Sabbat und heiligte ihn.“ (2. Mose 20, 8-11)*

<sup>1</sup> Vgl. 2. Mose 20, 1-17.

<sup>2</sup> Vgl. Prediger 12,13.14.

<sup>3</sup> Vgl. Psalm 119,98.

## DER GEBER UND DER ZWECK DES GESCHENKS

Geschenke sagen vieles über den Geber aus. War jemand aufmerksam und erkannte, worüber sich der andere freuen würde und was er gebrauchen kann? War der Anlass zum Schenken auch dem Geber eine Freude? Wie steht es um Selbstgebasteltes und kreative Einfälle? Hier darf sich jetzt jeder fragen, welche Gaben ihm viel bedeuten und wann die Freude am größten ist. Liebe bestimmt den Wert dieses Geschenks, jedes Geschenks.

Die französische Schriftstellerin Thyde Monnier formulierte:

„Ein Geschenk ist genau so viel wert wie die Liebe, mit der es ausgesucht worden ist.“<sup>4</sup>

## DIE LIEBE UND DAS GESCHENK DES SABBATS

Nicht irgendwann nach einigen Hundert Jahren Menschheitsgeschichte, als der Stress überhandnahm und Gott in Vergessenheit geriet, erfand der himmlische Vater den Sabbat. Nicht eine Woche voller Aufgaben, wenn auch angenehm und erfreulich, ließ der Schöpfer vergehen, ehe er einen freien Tag anordnete.

<sup>4</sup> [https://www.gutzitiert.de/zitat\\_autor\\_thyde\\_monnier\\_thema\\_schenken\\_zitat\\_17922.html](https://www.gutzitiert.de/zitat_autor_thyde_monnier_thema_schenken_zitat_17922.html) 27.2.20

Die ersten Menschen erlebten als ersten Tag den Rüsttag, den Vorbereitungstag auf den göttlichen Ruhetag. Wir kennen diesen Tag heute als Freitag, dem sechsten Wochentag. Adam und Eva bezogen nach dem Bericht in 1. Mose 1 am sechsten Schöpfungstag ihr paradiesisches Zuhause. Sie werden sich etwas umgesehen haben in der phantastischen Welt, die Gott erschaffen hatte. Mit Sicherheit blieb noch viel zu entdecken. Doch der 7. Tag war als Ruhetag geplant. War Gott völlig erschöpft von seinem Schaffen, dass er diese Pause brauchte? Dafür bietet die Bibel keinen Anhalt. *„Der Herr ist ein ewiger Gott, der die weite Erde erschuf. Er wird nicht müde und matt, unergründlich ist seine Einsicht.“ (Jesaja 40, Verse 28 – 31)* *„Der Hüter Israels schläft und schlummert nicht.“ (Psalm 121,1)* weiß der Psalmist.

Gott schenkte den Ruhetag seinen Geschöpfen, denn diese brauchten ihn. Wer könnte besser als der Schöpfer wissen, was die Wesen nötig hätten, als der, aus dessen Hand sie hervorgingen? In Zeiten von Stress und Burnout als Volkskrankheit ist das Sabbatthalten Segen und Therapie zugleich. Unter der Überschrift „Ein Tag pro Woche ohne Arbeit“ beschreibt eine Gesundheitsseite im Internet, wie Überlastung und Burnout vor-

gebeugt werden kann: „Auch wenn der Terminkalender voll ist oder die Familie und Freunde sich beschweren, dass man sich zu wenig sieht: Sorgen Sie dafür, dass ein Tag in der Woche frei von Arbeit, Computer, größeren Putzaktionen und Verpflichtungen ist. Der Effekt ist spürbar, weil sich Ihr Energieniveau für einen Tag senkt und die Erholung eintreten kann.“<sup>5</sup>

## DER UNTERSCHIED ZUR ARBEITSWOCHE

Das Wort Ruhe assoziieren Menschen oft mit Nichtstun, Faulenzen und sie sehen sich in der Hängematte. Der Sabbat, so beschreibt das entsprechende Gebot, unterscheidet sich von den restlichen Wochentagen. **„Sechs Tage sollst Du arbeiten“** – hier kann alles das darunter verstanden werden, was mit Einkommenserwerb und Existenzsicherung verbunden ist. Heute kann die bezahlte Arbeit damit gleichgesetzt werden, aber auch die eigene Firma oder der Selbstversorgergarten. Kurzum, in sechs Tagen geht's um den Arbeitsalltag.

Doch warum formuliert Gott im Sabbatgebot weiter: **„und alle deine Werke tun“**? Ist dies eine unnötige Dopplung oder nur eine Bekräftigung des ersten Satzteils? Hat ein Mensch außer des Erwerbs zum Lebensunterhalt noch mehr zu tun? Womit ist der heutige Berufstätige nach Feierabend beschäftigt? Da warten der Einkauf, die Wäsche, der Hausputz, die Küche, der Garten, Renovierungen und Reparaturen, Behördliches, aber auch Hobbys oder Verpflichtungen, wie Versammlungen und ehrenamtliches Wirken. Für den, der Kinder oder Pflegebedürftige zu betreuen hat, erweitert sich der Kreis der Tätigkeiten entsprechend. Da müssen Hausaufgaben gemacht werden, sind obligatorische Arzttermine wahrzunehmen oder die Wohnung der Eltern zu pflegen.

Die Woche ist ausgefüllt mit Arbeit,

<sup>5</sup> <https://www.therapie.de/psyche/info/index/diagnose/burnout/praevention/> 27.2.20

die bezahlt und unentgeltlich geleistet wird. Vieles davon trägt, ja braucht, einen Tag Pause. Gott weiß, dass der Mensch kein „Perpetuum mobile“ ist, also eine Maschine, die ohne Energiezufuhr arbeitet. Die große Auftankstation ist der Sabbat. Alles, was vorbereitet werden kann, ist vorher zu erledigen. Alles, was bis nach dem Sabbat warten kann, ist aufzuschieben. Hier wird deutlich, dass der Sabbat vorbereitet werden muss. Anliegen des Haushalts, wie Einkauf und Essen kochen, sind gut vorzubereiten. Was nicht mehr geschafft wurde, vielleicht das Unkrautjäten im Garten, darf warten.

Da Gott ein Gott der Liebe ist, sind alle Tätigkeiten, die unsere Nächsten benötigen, selbstverständlich auch am Sabbat zu verrichten: z.B. Kinder betreuen, die Eltern pflegen und Erste Hilfe in jeder Form an in Not Geratenen leisten. **„Darum ist es erlaubt, am Sabbat Gutes zu tun.“ (Matthäus 12,12)**

## MEHR ALS NUR PAUSE

**„... und Gott segnete den siebenten Tag.“ (1. Mose 2,)** Der Schöpfer möchte die Menschen mit seinem Segen beschenken. Wie ein wertvolles Geschenk in buntem Papier gehüllt ist, das durch eine Schleife zusammengehalten wird, so ist der Ruhetag Gottes eine Gabe, die Gott den Menschen mit weit ausgestreckten Armen entgegenhält.

Geschenke kann man ablehnen, ausschlagen, nicht beachten, unausgepackt in die Ecke legen, vergessen oder zweckentfremdet verwenden.

Würden wir die Gabe einer hochrangigen Persönlichkeit aus dem gesellschaftlichen Leben annehmen und erwartungsvoll auspacken? Vermutlich ja. Was ist mit der Gabe des allmächtigen Gottes, unseres Schöpfers?

Gott bietet uns an, einen Tag in jeder Woche ganz für die Verbindung mit ihm zu reservieren. Während der Arbeitsalltag sich

meist um die Belange des irdischen Lebens dreht, ist das Gegenstück dazu die Hinwendung zu ewigen Angelegenheiten.

Deshalb versammeln sich am Sabbat die Gläubigen zum Gottesdienst.<sup>6</sup> Der Nachmittag ist der Familie vorbehalten, dem Besuchen von Freunden, Kranken oder Alleinstehenden, Naturspaziergängen und dem wirklichen Abschalten vom Alltag. Für Groß und Klein sollte der Sabbat ein Freudentag sein, nicht langweilig oder beschwert, voller Verbote oder unverständlicher Traditionen. Die Bibel spricht davon, dass dem Menschen der Sabbat eine Freude, eine Lust, sein sollte.<sup>7</sup>

Die Heiligkeit des Sabbatages, die Absonderung vom Alltag, drückt sich auch in kleinen sichtbaren Zeichen aus: für diesen Tag reservierte Kleidung, ein Essen, das es nicht jeden Tag gibt, ein liebevoll gedeckter Tisch, Blumen, vielleicht eine kleine Überraschung für die Kinder und so mache andere Geste, die ausdrückt: Dies ist der Tag, an dem wir noch etwas mehr als sonst mit Gott und miteinander in herzlicher Liebe verbunden sind. E.G. White drückt das so aus: „Der Sabbat muss für unsere Familien so gehaltvoll gestaltet werden, dass seine wöchentliche Wiederkehr mit Freuden begrüßt wird.“<sup>8</sup>

## HAUPTSACHE EIN RUHETAG – EGAL WELCHER?

Der Sabbat ist voller Funktionen, die ein anderer Wochentag nicht ersatzweise übernehmen kann. Segen ist nicht übertragbar, wenn Gott das anders vorsah. Aus einem ersten Wochentag, dem Sonntag, wird kein Gedächtnistag der Schöpfung, wenn Gott nach sechs Schöpfungstagen den siebenten Tag ruhte.<sup>9</sup> Waren Adam und Eva Juden? Sie hielten den Sabbat. Sagte Gott irgendwo in der Bibel, seine Gebote gölten nur den

<sup>6</sup> Vgl. Lukas 4,16.

<sup>7</sup> Vgl. Jesaja 58,13,14.

<sup>8</sup> E.G. White, Aus der Schatzkammer der Zeugnisse, Band 1, S. 257.

<sup>9</sup> Vgl. 1. Mose 2,2,3.

Juden? Sie gelten seinen Kindern und zur Gotteskindschaft sind alle Menschen eingeladen!<sup>10</sup>

Die frühe Geschichte der Christenheit zeigt den Wunsch, sich von den Juden sichtbar abzugrenzen.<sup>11</sup> Historiker erkennen eine Notwendigkeit, im Glaubensleben als Christen eine andere Lehre haben zu wollen als die Juden. So sei die Wahl des Ruhetages ein für alle leicht zu unterscheidendes Erkennungszeichen. Da Religiosität gern mit Symbolik arbeitet, war im Sonntag der Auferstehungstag Jesu gefunden. Dieser Sonntag ist bis heute für die Mehrheit der Christen ein wichtiger Tag, an dem der Gottesdienst besucht wird. Auch die Atheisten nehmen den Sonntag gerne als ihren freien Tag an.<sup>12</sup>

Wodurch hätten sich die Christen von den Juden unterscheiden können? Ausgehend von der gemeinsamen Glaubensbasis an einen Schöpfergott führt Christen der Glaube an Gottes Sohn Jesus Christus und die Nachfolge Jesu einen anderen Weg. Die Annahme des Sonntags als Ruhetag bedeutet allerdings, auch die gemeinsame Basis des Gehorsams in der Gottesbeziehung verlassen zu haben. Einer menschlichen Idee, die Verehrung eines heidnischen Kulttages für den Sonnengötzen in ein göttliches Gebot umzufunktionieren, wurde und wird eine höhere Wertigkeit zugemessen, als dem ursprünglichen und unveränderbaren Gesetz Gottes gehorsam zu sein.

Sicher ist es heute praktisch, dem allgegenwärtigen Sonntagstrend zu folgen. Wer aus der Reihe tanzt, gilt als sonderbar, fanatisch oder schlichtweg im Irrtum. Außerdem wird Gott schon die gute Absicht anerkennen und nicht so kleinlich sein und auf einem alttestamentlichen Gebot bestehen, das er für die Juden auf Steintafeln schrieb, oder? So viele Christen in so herrlichen Kathedralen, so viele jahrelang studierte Pfarrer und Pfarrerinnen

10 Vgl. Johannes 3,16.

11 Vgl. [https://praxistipps.focus.de/unterschied-judentum-und-christentum-eine-erklaerung\\_101534](https://praxistipps.focus.de/unterschied-judentum-und-christentum-eine-erklaerung_101534) 27.2.20  
12 Vgl. [https://www.deutschlandfunk.de/kleine-geschichte-der-sonntagsruhe-vom-froehlichen.886.de.html?dram:article\\_id=398329](https://www.deutschlandfunk.de/kleine-geschichte-der-sonntagsruhe-vom-froehlichen.886.de.html?dram:article_id=398329) 27.2.20

und alle die wirklich gelungenen Projekte der Nächstenliebe – das alles muss doch ausreichen, um ein Beweis für den Sonntag zu sein, oder?

Können Menschen sicher sein, dass Gott sein eigenes Wort nicht so genau nimmt? Ist es nicht vielmehr so, dass Gott ihnen sein Sabbatgeschenk reicht und sie greifen daneben, erwischen irgendetwas anderes und bezeichnen es als Gottes Gabe? Gott schenkt jeden Wochentag, aber nur einen Sabbat. Die anderen Wochentage hatten im Judentum nicht einmal besondere Namen, sondern wurden nur in ihrer Stellung zum Sabbat gezählt. Der sechste Tag wies als Rüsttag konkret auf die Vorbereitung des kommenden Sabbats. Demnach ist dieser Tag voller Geschäftigkeit, um alles rechtzeitig zum Sabbatbeginn erledigt zu haben. Diese Aktivität um profane Dinge legen die Beobachter des ersten Wochentages ausgerechnet auf den siebenten Tag, den der Schöpfer als Ruhetag segnete.

Das Argument, Jesus habe nicht gesagt, „Haltet den Sabbat!“, ist leicht zu entkräften. Erstens hielt das ganze Volk den Sabbat. Zweitens zeigte der Heiland die wahre Bedeutung dieses göttlichen Ruhetags als Geschenk des Segens. Drittens sagte Jesus nicht: „Haltet den Sonntag!“ **„Der Sabbat ist um des Menschen willen gemacht und nicht der Mensch um des Sabbats willen. So ist der Menschensohn Herr auch über den Sabbat.“** (Markus 2,27.28)

13 vgl. 1. Mose 2,3

14 vgl. 2. Mose 20,8-11

15 vgl. 1. Mose 2,3; Psalm 111,7.8.

16 vgl. 2. Mose 31,13-17.

17 vgl. 2. Mose 20,11

18 vgl. 1. Johannes 3,14; 5,2.3.

19 vgl. Apostelgeschichte 5,29.

20 vgl. Lukas 4,16; Matthäus 12,8.

21 vgl. 5. Mose 5,13.14.

22 vgl. Hebräer 4,9.10.

23 vgl. Psalm 92 = Psalm für den Sabbat

24 vgl. Jesaja 58,13

25 vgl. Daniel 7, 25; Johannes 8,44

26 vgl. Offenbarung 14,1-12

27 vgl. Matthäus 7,14.21.

28 vgl. Jesaja 66,22.23.

## WER DEN SABBAT, DEN SIEBENTEN WOCHENTAG (SAMSTAG) ALS RUHETAG HÄLT, ...

- hat den Tag gewählt, den Gott schon bei der Schöpfung einsetzte.<sup>13</sup>
- ist dem Sabbatgebot als einem der ewig gültigen zehn Gebote gehorsam.<sup>14</sup>
- hält den Ruhetag gemeinsam mit Gott und der himmlischen Welt.<sup>15</sup>
- empfängt den Sabbatsegen.<sup>16</sup>
- erinnert sich an den Schöpfungsakt Gottes, dessen Gedächtnistag der Sabbat ist.<sup>17</sup>
- zeigt, dass er Gott ernstnimmt und ihn respektiert.<sup>18</sup>
- stellt Gottes Wort über die Gebote von Menschen.<sup>19</sup>
- tritt in die Fußstapfen Jesu.<sup>20</sup>
- erlebt den Rhythmus von Arbeit und Ruhe, den Gott plante.<sup>21</sup>
- lebt stressfreier und damit gesünder.<sup>22</sup>
- darf die Nöte und Sorgen des Alltags ablegen.<sup>23</sup>
- lernt, gegen den Strom zu schwimmen, Opfer zu bringen und Prüfungen zu bestehen.<sup>24</sup>
- sieht das Wirken und die Erfolge Satans, dem großen Verführer und Lügner.<sup>25</sup>
- darf durch die biblische Prophetie erkennen, wie wichtig es ist, sich kompromisslos auf die Seite Gottes zu stellen.<sup>26</sup>
- befindet sich auf dem schmalen Weg zur ewigen Heimat.<sup>27</sup>
- ist eingeladen, auch im Himmel Sabbat zu feiern.<sup>28</sup>

INES MÜLLER

KINDERSEITE



**NOCH  
FÜNF  
MINUTEN!**

Finn kuschelt sich unter seine Bettdecke. Seine Augen scheinen jedes Wort in seinem neuen Buch zu verschlingen. „Noch fünf Minuten!“ ruft Mutti aus der Küche nach oben. „Jahaaa!“ knurrt der Junge und versucht, schneller zu lesen. Schon steht die Mutti im Kinderzimmer und schüttelt den Kopf. „Morgen ist Schule. Schluss jetzt!“. Sie schnappt sich das Buch, steckt das Lesezeichen vom Nachttisch zwischen die geöffneten Seiten und drückt ihrem Sohn einen Kuss auf die Stirn. „Fünf Minuten sind ja gar nichts.“ schmolzt Finn. „Es war gerade so interessant.“ Mutti lächelt, als wüsste sie, wie sich das anfühlt. „Du hast dir in den letzten Minuten eine gute Portion Vorfreude aufs Morgen geholt. Nun schlaf gut!“.

Die Leserratte grübelt noch ein bisschen darüber nach, warum sich fünf Minuten so kurz anfühlen. Darüber schläft sie endlich ein.

Am nächsten Tag kommt Finn aufgeregter aus der Schule heim. „Mutti, komm mal schnell! Ich brauche dich bei meinen Hausaufgaben. Wir sollen ein Modell aus der Natur nachbauen.“ In der unteren Etage des Hauses ist niemand zu sehen. Finn will gerade im Keller suchen, da ruft Mutti aus dem oberen Stockwerk: „Glaublich! Gib mir noch fünf Minuten! Ich bügele schnell Vatis Hemden fertig.“ Finn zieht die Schultern hoch und stößt einen Seufzer aus. ‚Na gut‘, denkt er, ‚dann warte ich eben‘. Nach wenigen Sekunden tönt es nach oben: „Brauchst du noch lange?“. „Du wirst doch fünf Minuten Geduld haben!“ Nun wird die Mutter ungehalten. Sie tobt mit dem Bügeleisen über den Stoff und fragt sich, wie sie so schnell fertig werden soll. Derweil lümmelt sich Finn aufs Sofa und starrt auf die Uhr. ‚So lange fühlen sich wenige Minuten an? Komisch. Gestern Abend beim Lesen huschte die Zeit nur so davon.‘ „Na endlich! Du hast mich aber lange warten lassen.“ Finn starrt seine Mutter kritisch an. Sie sieht gar nicht ausgeruht aus. Dabei hätte er jetzt eine gut

gelaunte Mutter gebraucht, die ihm das Naturmodell basteln hilft. Dann überlegt er: „Wieso sind fünf Minuten eigentlich so unterschiedlich lang?“. Die Mutti krempelt sich die Ärmel herunter und setzt sich auf die unterste Treppenstufe. „Fünf Minuten sind fünf Minuten. Immer. Aber was wir mit der Zeit anstellen, das kann verschieden sein und dann empfinden wir es anders.“ Finn legt seinen Kopf schief und zieht die Stirn kraus. „Ja, gestern Abend hätte ich gerne noch länger gelesen als nur ein paar Minuten. Heute kam mir diese Zeit beim Warten auf dich sehr lang vor.“ Mutti nickt und Finn setzt sich zu ihr auf die Stufe. „Entschuldige, Mutti, dass ich so drängelte. Dabei warst du fleißig und wolltest mit deiner Arbeit fertig werden.“ Die Frau nimmt ihr Kind in den Arm: „Nun wollen wir uns aber viel Zeit nehmen für Dein Modell.“ Nach einer reichlichen Stunde türmen sich Papierreste auf dem Küchentisch. Finns Hauschuhe rutschen auf den Kleberspuren, die der Fußboden abbekam. Das das Modell ist fertig. „Super!“ freut sich Finn. „Unsere Wasserlandschaft sieht preisverdächtig aus.“ Mutti lacht: „Jetzt habe ich eine Aufgabe für dich: Finde heraus, was alles in fünf Minuten geschafft werden kann! Du kannst das ausprobieren oder auch andere befragen.“ Finns Forscherdrang ist entfacht. Er will dem Geheimnis dieser Zeitspanne auf den Grund gehen.

In den nächsten Tagen schaut der Junge oft auf die Uhr. Wollt ihr wissen, was er alles herausgefunden hat? Auf jeden Fall hat Finn jetzt genug Ideen, um nicht mehr fünf Minuten ungeduldig und ungenutzt mit dem Warten zu vergeuden. Schaut, was auch Ihr in kurzer Zeit schaffen könnt:

- den Frühstückstisch decken
- ein Bücherregal aufräumen
- Krimskrams aus einem Schubfach aussortieren
- die Spülmaschine ausräumen
- den Schulranzen ausräumen und säubern

- Blumen gießen
- einen Freund/eine Freundin einladen
- Ausruhen nach einer anstrengenden Beschäftigung
- ein Lied singen
- eine Aufgabe durchdenken und planen
- etwas lesen
- für jemanden eine kleine Überraschung vorbereiten
- etwas Sport nach langem Sitzen
- ...

Wenn Du gerade körperlich erschöpft bist, dann kannst Du Dich in fünf Minuten entspannen. Hast Du mehr geistig gearbeitet, also gelernt, gelesen, geschrieben, gerechnet und ähnliches, dann recke und strecke Dich! Stehe auf und bewege Dich! Sei aktiv und übernimm eine kleine Aufgabe in der Familie oder für die Schule! Wenn Du Deine Aufgabe mit Freude und Liebe erledigst, wirst Du nicht mehr die Zeit stoppen und nach wenigen Minuten aufhören. Der weise Prediger Salomo stellte fest, dass es „nicht Besseres gibt, als dass ein Mensch fröhlich sei in seiner Arbeit“<sup>1</sup>. Du wirst fertig werden wollen und dich über das Ergebnis freuen. Stoppe doch einfach einmal die Zeit, für das Aufräumen eines Schrankes! Überlege und plane zuvor gut, wie Du vorgehen willst. Was brauchst Du noch? Deine Eltern werden Dir sicher helfen. Bitte zeige ihnen die Dinge, die Du nicht mehr aufheben möchtest. Ihr solltet gemeinsam beraten, was damit geschehen soll: verschenken, verkaufen oder entsorgen. Vielleicht brauchst Du länger als fünf Minuten. Doch was macht das schon? Auf jeden Fall kannst Du in wenigen Minuten viel beginnen. Jeder Anfang dauert nur eine Sekunde. Die Bibel rät uns: „**Nutzt die Zeit ...**“ (Epheser 5,16).

Viel Freude mit Deiner Zeit und Gottes Segen für das Nutzen Deiner Möglichkeiten!

INES MÜLLER

<sup>1</sup> vgl. Prediger 3, 22

# GUTE GEDANKEN ZUM THEMA ZEIT

“ LUCIUS ANNAEUS SENECA  
Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht [ ] ”

“ ROBERT LEMBKE  
Kein Mensch ist so beschäftigt, dass er nicht die Zeit hat, überall zu erzählen, wie [ ] er ist. ”

“ NAPOLEON  
Es gibt Diebe, die nicht bestraft werden und einem doch das kostbarste stehlen: [ ] ”

“ E.G. WHITE, WIE FÜHRE ICH MEIN KIND?, S. 49  
Nimm dir Zeit für den [ ], deinen täglichen Begleiter und vertrauten Freund. Nimm dir Zeit für das [ ], sei fröhlich und zuversichtlich. ”

“ DIETRICH BONHOEFFER  
Jedes Werden in der Natur, im Menschen, in der Liebe muss abwarten, geduldig sein, bis seine Zeit zum [ ] kommt. ”

“ E.G. WHITE, ZEUGN. 3, S. 355  
Nimm dir Zeit zum Nachdenken und zum [ ] ”

“ E.G. WHITE, ZEUGN. 6, S. 395  
Bildet euch nicht ein, von euch aus für die Zukunft planen zu können; anerkennt den Herrn zu jeder Zeit und in allen Lagen als [ ] ”

“ GERHARD UHLENBRUCK  
Manche halten einen ausgefüllten Terminkalender für ein [ ] Leben. ”

“ HELGA SCHÄFERLING  
Meine [ ] drückt aus, dass mir deine Zeit so wertvoll ist wie meine eigene. ”

“ MARTIN LÜTHER  
Es ist besser, alle Zeit in [ ] Furcht zu leben, als dass man sich abquält in Furcht mit den zukünftigen Dingen. ”

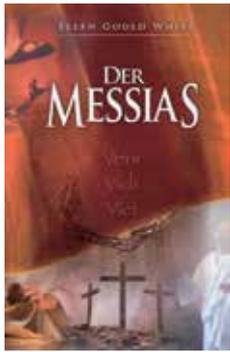
“ FRANK THIESS  
Die [ ] ist eine unzerstörbare Pflanze. Man kann sie ruhig unter einen Felsen vergraben, sie stößt trotzdem durch, wenn es an der Zeit ist. ”

“ E.G. WHITE, CHR. GLEICHN. S. 339  
Jetzt ist unsere Zeit, für das [ ] unserer Mitmenschen zu wirken. ”

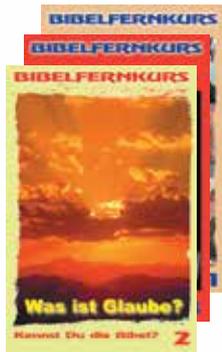
“ GEORGE ORWELL  
Die Zeit vergeht nicht schneller als früher, aber wir laufen [ ] an ihr vorbei. ”

“ SEBASTIAN KNEIPP  
Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die [ ] opfern. ”

Ines Müller



Ellen G. White  
**DER MESSIAS**  
- kostenlos - \*



**BIBELFERNKURS**  
- kostenlos - \*



**BOTSCHAFT DER HOFFNUNG** - kostenlos - \*



**DIE AUFERSTEHUNG**  
**GLAUBST DU DAS?**  
- kostenlos - \*



**UNSERE ERDE -**  
**EIN SCHAUPIEL FÜR DAS**  
**UNIVERSUM** - kostenlos - \*

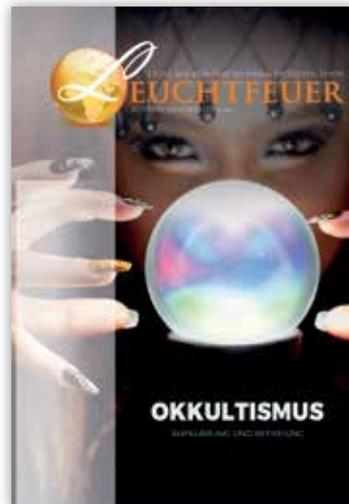
Wenn Sie die Bücher interessieren und/oder, Ihnen die Zeitschrift „Leuchtfeuer“ gefällt, dann abonnieren Sie diese kostenlos für zwei Jahre.

Füllen Sie einfach den Gutschein hinten aus, trennen Sie es unten ab und schicken Sie diesen an uns.

### EINWILLIGUNG ZUR DATENNUTZUNG

Ihre Adresse bzw. Telefon- und Emaildaten werden von uns elektronisch und/oder in Printform gespeichert. Ihre Daten werden nur dazu verwendet, um Ihnen christliche Schriften kostenlos zuzusenden bzw. abzugeben und Sie zu Veranstaltungen unserer Gemeinschaft einzuladen, falls Sie diesem zustimmen. Ihre Daten werden nur dem gewünschten Zweck entsprechend von unseren zuständigen Mitarbeitern verarbeitet. Sie können Ihre Einwilligung jederzeit schriftlich widerrufen. Ihre Daten werden von uns bei Nichtinanspruchnahme weiterer Angebote gemäß der Datenschutz-Grundverordnung DS-GVO innerhalb eines Jahres gelöscht.

In der nächsten Ausgabe:



### OKKULTISMUS - AUFKLÄRUNG UND BEFREIUNG

- Vorwort
- Karriere eines Verlorenen - Engelfürst war ihm zu wenig
- Satans Methoden - Durchsicht - entlarvt - erkannt - gebannt!
- Alles nur Spaß?
- Freizeit - frei von finsternen Mächten?
- Auf der Suche nach Gesundheit
- Die Auswirkungen okkulten Betätigung
- Schritte der Befreiung aus okkulten Belastung
- Befreit! Erlebnisberichte
- Kinderseite
- Gutscheineangebote

\* je ein Exemplar pro Haushalt

### BESTELLMÖGLICHKEIT:

#### postalisch:

Internationale Missiongesellschaft  
Schulstraße 30  
06618 Naumburg

#### online:

www.reform-adventisten.net  
e-mail: info@reform-adventisten.net

#### telefax:

Fax: 03445 / 792923

Bitte hier abtrennen

# GUTSCHEIN



Einzusenden an:  
Internationale Missiongesellschaft  
Schulstraße 30  
D-06618 Naumburg

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

Postleitzahl, Ort

Datum, Unterschrift



"MEINE ZEIT  
STEHT IN  
DEINEN HÄNDEN. ..."

PSALM 31,15

GUTSCHEIN

- |                        |                       |                       |                  |
|------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| Der Messias            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Bibelfernkurs    |
| Botschaft der Hoffnung | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Die Auferstehung |
| unsere Erde            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Leuchtfeuer Abo  |