BLOG

Warum dein Sabbat das beste Zeugnis gegen den Stress ist

Von Jürgen Justus · 24. August 2026



Vom missionarischen Wert eines entschleunigten Lebens

Wir leben in einer Gesellschaft, die den Burnout fast schon als Statussymbol kultiviert hat. Wer viel arbeitet, wer ständig erreichbar ist, wer „wahnsinnig beschäftigt“ ist, der gilt als wichtig und erfolgreich. Wir tragen unsere Erschöpfung oft wie eine Ehrenmedaille vor uns her. Doch unter der Oberfläche wächst eine Sehnsucht, die wir alle teilen: die Sehnsucht nach einem Halt, der nicht von der nächsten Deadline abhängt.

In dieser „Erschöpfungsgesellschaft“ wird ein Mensch, der wirklich ruhen kann, zu einem echten Rätsel. Kevin DeYoung (*Crazy Busy*) und Dallas Willard (*The Great Omission*) erinnern uns daran, dass echte Ruhe kein Luxus ist, den wir uns gönnen, wenn alles erledigt ist. Ruhe ist ein Bekenntnis. In der Bibel gibt es dafür einen speziellen Begriff: **den Sabbat.**

Was bedeutet eigentlich „Sabbat“?

Für manche klingt das Wort „Sabbat“ nach strengen religiösen Regeln oder einem verstaubten Gebot. Doch das hebräische Wort *„Schabbat“* bedeutet im Kern etwas sehr Befreiendes: **Aufhören. Innehalten. Ruhen.** Es ist Gottes „Stopp-Taste“ für unser Leben.

Dieser „Tag des Aufhörens“ ist weit mehr als nur ein freier Tag. Er ist die bewusste Entscheidung, die Arbeit ruhen zu lassen – nicht, weil wir fertig sind (man ist nie fertig!), sondern weil Gott fertig ist. Es ist ein Akt des Vertrauens: Wir glauben, dass die Welt sich weiterdreht, auch wenn wir den Finger vom Abzug nehmen. Wer den Sabbat hält, demonstriert seine Freiheit. Er zeigt, dass er kein Sklave seiner Arbeit, seiner Erreichbarkeit oder seines eigenen Leistungsdrucks ist. Sabbat ist das mutige Vertrauen, dass Gott die Welt auch ohne mein Zutun in den Händen hält.

Die „Sabbath-Mission“: Ein Licht im Hamsterrad

Warum ist dieser Rhythmus des Aufhörens so entscheidend für einen missionarischen Lebensstil? Weil deine Ruhe in einer gehetzten Welt eine leise, aber unüberhörbare Predigt ist.

Deine Kollegen und Nachbarn bemerken nicht nur, *was* du tust, sondern vor allem, mit welcher *Geschwindigkeit* und *inneren Haltung* du es tust. Ein Mensch, der mitten im Stress eine tiefe, sabbatliche Ruhe ausstrahlt, provoziert Fragen:

- *„Warum bist du nicht so gestresst wie wir alle?“*
- *„Wie kannst du es dir leisten, den Sonntag wirklich frei zu halten?“*
- *„Woher nimmst du diese Gelassenheit, wenn alles drunter und drüber geht?“*

Ruhe ist ein „Magnet“. Sie zeigt, dass du eine Quelle hast, die nicht versiegt, wenn der Akku leer ist. Dallas Willard betonte, dass wir „die Eile gnadenlos ausrotten“ müssen, um überhaupt lieben zu können. Denn Liebe braucht Zeit und Aufmerksamkeit. Wer ständig hetzt, übersieht den Nächsten.

Praktisch werden: Den Frieden teilen

Wie wird dieser Rhythmus zu einem Zeugnis für andere?

1. **Grenzen als Bekenntnis:** Wenn du sonntags (oder an deinem freien Tag) nicht auf E-Mails antwortest, kommunizierst du deine Prioritäten. Deine Freiheit, „Nein“ zur ständigen Erreichbarkeit zu sagen, zeigt, dass dein Leben von einem größeren Herrn regiert wird als von deinem Terminkalender.
2. **Qualität der Präsenz:** Ein ausgeruhter Christ ist ein aufmerksamerer Zuhörer. Wenn du dir am Zaun Zeit für ein Gespräch nimmst, ohne nervös auf die Uhr zu schauen, ehrst du das Ebenbild Gottes im anderen.
3. **Einladung in die Ruhe:** Lade Menschen in deine „Freiheitspause“ ein. Ein gemeinsames Essen ohne Hektik kann für einen gestressten Freund eine Oase der Heilung sein.

Fazit

Hör auf, dich für deine Ruhepausen zu entschuldigen. Dein „Tag des Aufhörens“ ist keine Flucht vor der Verantwortung, sondern die Übernahme der höchsten Verantwortung: Gott Gott sein zu lassen.

In einer Welt, die am Stock geht, ist ein erholter Christ ein Lichtblick. Sei mutig genug, langsam zu leben. Sei radikal genug, zu ruhen. Dein Friede wird die Menschen neugierig machen auf den, der gesagt hat: *„Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch Ruhe schenken.“*

Kernzitat zum Mitnehmen:

> *"Der Sabbat ist das wöchentliche Bekenntnis, dass wir nicht die Retter der Welt sind. Wer ruht, zeigt der Welt, dass Gottes Gnade ausreicht, um das Leben zu tragen." – (Frei nach Kevin DeYoung und Dallas Willard)*

Online lesen

Scanne den Code, um den Artikel online zu öffnen, zu kommentieren und zu teilen.

juenger-machen.de/blog/warum-dein-sabbat-das-beste-zeugnis-gegen-den-stress-ist