

Inhalt

Widmung	7
Warum dieses Buch?	9
Erfahrung aus über 1500 Jahren: Die drei Benedikt-Kriterien	13
Aus dem Rhythmus gebracht: Die Stunde der Rituale	27
Alte und neue Ziele: Das uralte Mittel gegen Trägheit und Traurigkeit	43
Nischen, Frei-Räume und die Frage: Bin ich bei mir daheim?	57
Balance halten: Nähe und Distanz	69
Keine Angst vor Emotionen – oder: Wie ich mich und andere aushalte	81
Von der falschen und der rechten Sorge – oder: Warum Solidarität mehr als ein Fremdwort ist	87
Über die Autoren	95