

# Inhalt

Vorwort .....	7
1 MIT LEICHTEM GEPÄCK UNTERWEGS:	
PILGERWEISHEITEN .....	15
Von Touristinnen, Geflüchteten und Pilgern:	
Drei Grundhaltungen .....	17
Warum das Pilgern boomt: Drei Freiheiten .....	21
Maximal Wünschbares und minimal Notwendiges ....	25
2 VIEL UND WENIG: EINE SPANNUNG .....	31
Viel und wenig – alltagspraktisch .....	31
Viel und wenig – gesellschaftlich .....	41
Viel und wenig – wirtschaftlich .....	50
Viel und wenig – politisch .....	63
Viel und wenig – spirituell .....	70
3 WENIGER DINGE UND MEHR LEBEN .....	85
Essentialismus – Nicht »Was brauche ich?«, sondern	
»Was macht mich glücklich?« .....	86
Naturverbundenheit – Befreiung aus einer	
<i>splendid isolation</i> .....	91
Begegnungskultur – Vom maßlosen Konsum	
zu tragenden Beziehungen .....	94

Miteinander – Vom oberflächlichen Austausch zu realem Teilen .....	99
Nachhaltigkeit – Vom Wegwerfverhalten zur Mitweltsorge .....	105
 4 VIEL UND NICHT WENIG: LEBEN IN FÜLLE ..	113
Von der Einsiedelei in die Welt .....	117
Vom Ich zum Wir .....	125
Vom Weltschmerz zur Schöpfungsfreude .....	134
Vom Reichtum zur Lebensfülle .....	143
Vom Freiraum zur Freiheit .....	153
 Anmerkungen .....	159
 Der Autor .....	168