

INHALT

Vorwort – Leben in der Wüste 9

Zur Geschichte der Wüstenmütter
und -väter 12

Meine Zeit 17

Schwere Zeiten überstehen: nur bis morgen! 18

Fertig machen 20

Die Welt hilft dir 22

Die Gedanken in Ordnung bringen 24

Ganz in einer Sache aufgehen 26

Den Seinen gibt der Herr: den Schlaf 28

Ordnung zweiter Ordnung 30

Mein Fühlen 33

Ein Plan gegen Traurigkeit 34

Sei freundlich zu deinen Gedanken 36

Sagen, was ist 38

Stille lehrt genauer hören 40

Das Engelgleiche entdecken 42

Realistischer wünschen 44

Die Gabe der Tränen 46

Resteessen 48

Weder Stolz noch Panik 50

Mein Entscheiden 53

- Vom Urteilen und vom Unterscheiden 54
- Kann ich nicht oder will ich nicht? 56
- Wider die Selbstoptimierung 58
- Dem Denken nach: Christin und Christ sein! 60
- Kleider machen Haltung 62
- Mit ohne alles 64
- Für was brennst du? 66
- Fallen und wieder aufstehen 68
- Wähle das Leben, mein Freund 70

Meine Einsamkeit und die anderen 73

- Vom gegenseitigen Ertragen 74
- Auszeit 76
- Gern vergeben 78
- Wofür der Eifer? 80
- Sich auf die Zunge beißen 82
- Nichts Unmögliches wollen 84
- Nicht geschimpft ist genug gelobt? 86
- Einfach sein lassen 88
- Wie sich Liebe anfühlt 90
- Liebe gegen Spaltung! 92
- Demut 94
- Um des Herrn Willen auf seinen Willen verzichten 96

Mein Leben, mein Gott! 99

Christus nach 100

Nicht strafen, sondern flicken 102

Romantisiert nicht das Kreuz! 104

Wenn du ein Herz hast ... 106

Die Bedeutung des Todes für die Moral 108

Mein Beten 111

Stille Wasser 112

Ruhe finden, wenn du nicht mehr kannst 114

Vom Beten in Geduld 116

Die Arme zum Gebet ausstrecken 118

Geduld und Gebet 120

Ganz bei der Sache sein 122

Zur psychologischen Bedeutung der Krise für die Wüstenväter 125

Eine kontrollierte Krise gegen die eigenen
Glaubenssätze 125

Die Bedeutung der Übung auf dem Weg
zu Herzensruhe und Gelassenheit 128

Der Wechsel aus Einsamkeit und Gemeinschaft und
die Fähigkeit der Herzensschau 129

Demut führt zur Selbstannahme 131

Selbstannahme als Gotteserfahrung 133

Dank 136