

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**