

**Einleitung . . . . . 7**

Das Gefühl der Müdigkeit als spiritueller Wegweiser . . . . 12

**Die Erfahrungen von Müdigkeit . . . . . 17**

Müde im Sprachgebrauch . . . . . 19

Müde werden in Arbeit und Beruf . . . . . 20

Müde in der Partnerschaft . . . . . 27

Kirchenmüde . . . . . 34

Politikverdrossenheit . . . . . 42

Müde mit mir selbst . . . . . 45

**Die Ursachen der Müdigkeit . . . . . 53**

Medizinische Ursachen . . . . . 57

Psychische Ursachen . . . . . 60

Lebensmuster . . . . . 60

Falsche Selbstbilder . . . . . 62

Falsche Sorge . . . . . 64

Resignation . . . . . 65

Leben gegen den eigenen Rhythmus . . . . . 66

## **Inhalt**

|  |                |
|--|----------------|
| Systemische Ursachen . . . . .                                       | 67             |
| An-sich-Vorbeileben als Ursache der Müdigkeit . . . . .              | 70             |
| <br><b>Der Umgang mit der Müdigkeit . . . . .</b>                    | <br><b>77</b>  |
| Die Erfahrung der Müdigkeit in der Bibel . . . . .                   | 79             |
| Die Müdigkeit Jesu . . . . .   | 79             |
| Die Müdigkeit der Jünger am Ölberg . . . . .                         | 82             |
| Die Müdigkeit des Petrus . . . . .                                   | 84             |
| Die Müdigkeit des frommen Beters . . . . .                           | 89             |
| Die Müdigkeit des Propheten Elija . . . . .                          | 90             |
| Maria und Marta . . . . .  | 96             |
| Der Umgang mit der Müdigkeit in der spirituellen Tradition . . . . . | 97             |
| Der persönliche Umgang mit der Müdigkeit . . . . .                   | 107            |
| Das Lob der Müdigkeit in der Philosophie . . . . .                   | 114            |
| <br><b>Schlussgedanken . . . . .</b>                                 | <br><b>125</b> |
| <br><b>Gebete in der Müdigkeit . . . . .</b>                         | <br><b>131</b> |
| <br><b>Literatur . . . . .</b>                                       | <br><b>151</b> |