

INHALT

VORWORT	8
SEHNSUCHT NACH HEIMAT.....	13
Was ist Seele?	14
Was ist Heimat?	21
Heimat ist wieder in	24
Heimat – Herkunft und Zukunft zugleich.....	25
SUCHE NACH SEELENRUHE UND SEELENFRIEDEN	27
Sehnsucht – Motor des Lebens	28
Ungewissheitsmanagement – Sicherheit in der Unsicherheit	30
William Paul Young – Udenkbares begreifbar machen	31
Ratlosigkeit – Wege zu einer inneren Wandlung.....	32
ENTSCHLEUNIGUNG FÜHRT ZUM ZIEL	34
Getriebensein – Das Grundgefühl moderner Menschen.....	35
Verlust des Jenseits – Gnadenloses Diesseits	36
Entschleunigung – Heilmittel gegen Ruhelosigkeit	37

Geduld und Warten-können als Lebenskunst	38
Der Marshmallowtest.....	40
Geduld lohnt sich	40
Geduld als geistliche Tugend	41
Die Kunst der Verlangsamung	42
Verschiedene Ausformungen der Slowbewegung	43
RÜCKZUG – ALLEINSEIN – AUFTANKEN.....	50
Unterscheidung zwischen Einsamkeit und Alleinsein	51
Die Schattenseiten des Alleinseins	53
Alleinsein als Lebenskunst.....	55
Alleinsein als heilsame Strategie.....	57
Wir müssen lernen, gern allein zu sein	60
Der Mehrwert positiven Alleinseins	61
Voraussetzungen für positives Alleinsein.....	63
STILLE – ANDERWELT UND LICHTBLICK	66
Geborgenheitserfahrungen machen die Seele reich.....	67
Räume der Stille als Ruheinseln	69
Stille – faszinierend und angstmachend zugleich	71
Stille – der Königsweg zu uns selbst.....	75
Stille führt in die Innenwelterfahrung, in die Mystik	79

DEN INNEREN RAUM ENTDECKEN UND DARIN LEBEN	83
Go not anywhere, go deep!	84
Schritte zu einem guten Leben	85
Das Tor zur Vertiefung geht nach innen auf	86
Weitere Königswege nach innen:	
Lieben und Leiden.....	87
Innere Seelenräume – Orte der Ruhe, Heimat und des Friedens	90
Geführte Wanderung durch die Innenwelt der Seele.....	91
Begegnung mit dem inneren Kind	94
Die Suche nach der Herzheimat	95
Wertschätzung der Meditation in der Psychologie	98
Stille und Meditation als Begegnungshilfen zu sich selbst	99
Die besondere Kraft stiller Menschen	101
INNERE TIEFE SPÜREN – DER WEG DER MYSTIK HEUTE	104
Ein persönliches Zeugnis	105
Entdecken der Jesus- oder Christusspur im eigenen Leben.....	109
Entwicklung der Mystik heute – von Ablehnung bis zur Notwendigkeit	110
»Mystiker – Der innere Weg zu Gott« 2018 und 2019.....	112

Moderne Wege in die Stille	114
Jörg Zink – Wegbeschreibungen der spirituellen Innenwelt	115
Kennzeichen moderner Mystik	123
Lebemeister UND Lesemeister	124
ANMERKUNGEN	129
LITERATURVERZEICHNIS	149
QUELENNACHWEIS	156