

Anselm Grün

# Herzensruhe

In Einklang mit sich selber sein

Herder

Freiburg • Basel • Wien

# INHALT

## DEM SCHATTEN NICHT DAVONLAUFEN

EINLEITUNG. . . . .	7
I. URSACHEN DER RUHELOSIGKEIT HEUTE. . . . .	15
1. Das soziale und wirtschaftliche Umfeld. . . . .	17
2. Psychische Ursachen der Ruhelosigkeit. . . . .	28
II. WEGE ZUR RUHE. . . . .	53
1. Aufruf zur Sorglosigkeit. . . . .	55
2. Einladung zur Ruhe. . . . .	63
3. Eingehen in die Sabbatruhe. . . . .	72
4. Der Weg zur Herzensruhe. . . . .	78
5. Ruhe und Unruhe. . . . .	96
6. Das unruhige Herz. . . . .	106
7. Wege zur Ruhe heute. . . . .	110
IM SCHATTEN SEINES BAUMES	
SCHLUSS. . . . .	157
LITERATUR. . . . .	159