

Tomas Sjödin

# Warum Ruhe unsere Rettung ist

Stell dir vor, du tust nichts  
und die Welt dreht sich weiter

Aus dem Schwedischen von Hanna Schott

**SCM**  

---

# Inhalt

Prolog .....	5
Die Küchenbank .....	7
Sich zurückziehen (um nicht verloren zu gehen).....	13
Was passiert beim Ruhen? .....	19
Aufatmen.....	26
Ein Wochentag als Schwungrad für die anderen Tage .....	35
Der Sabbat – Nullmeridian der Seele .....	41
Lob der Vollbremsung .....	50
Vieles im Leben wird nie mehr als halb fertig .....	61
Das Wertesystem der Ruhe .....	71
Ich liebe dich. Ich vergebe dir. Das Essen ist fertig...	82
Eine Spiritualität des Zusammenseins.....	91
Küchenbankphilosophie .....	101
Ruhen und wachsen.....	112
Es geschieht, während du nichts tust.....	125
Die Feinde der Ruhe .....	136
Die Ruhe ist ein Versteck für die Liebe .....	153
Unser Sabbat-Modell .....	163
In der ewigen Ruhe pulsiert das Leben .....	171
Epilog.....	185
Anmerkungen der Übersetzerin .....	187