

Inhalt

Vorwort	11
Teil I Alt und gesund: einige Tatsachen über das Leben im Kloster	15
1. Alt und gesund – ein Widerspruch?	17
2. Mönche leben länger: die Klosterstudien	20
3. Geistig fit trotz hohem Alter: die Nonnenstudie	23
4. Gesund leben mit der Weisheit der Klöster	31
Teil II Gesund werden und gesund bleiben mit der Regula Benedicti	35
1. Lebens- und Gesundheitsregel: die Regula Benedicti	37
Haus- und Lebensordnung	37
Benedikt, der Autor	38
Benedikt, der Mönchsvater	39
Benedikts Quellen	40

2. Eine ganzheitliche Lebensform	43
Der Weg der Mönche	43
Verzichten – ein Weg zum Glück?	47
Motivation durch Gemeinschaft	52
3. Gesund werden mit der Regel	58
Psychotherapie der Liebe	58
Die Sorge um die Kranken	60
Christliche Heilkunst	63
4. Gesund bleiben mit der Regel	71
Gesundheit – was ist das eigentlich?	71
Kultivierter Lebensstil: Diätetik	79
Die Kräfte des Kosmos	80
Resumé	108

Teil III Benedikts Spiritualität der Gesundheit . 113

1. Die Formel der Lebenskunst	115
2. Der Weg zum Glück	
führt durch die Stille	117
Die Glücksneigung	119
Das Gebet der Stille	121
Sich öffnen lernen	122
3. Stressmanagement	
mit der Regel des heiligen Benedikt	126
Stress: Gesundheitsrisiko Nummer eins	126
„Die Mutter der Tugenden“:	
<i>Discretio</i> , der Schlüssel zur Gesundheit	128
Nicht-Urteilen:	
Schutzfaktor für seelische Gesundheit	132
Resumé	136

Teil IV Die Regel für die Praxis	141
1. <i>Ora</i> – Bete!	143
Benedikts Gebetspraxis	146
Das gemeinsame Gebet	148
Das persönliche Gebet	156
Das Jesusgebet – eine Anleitung	163
2. <i>Labora</i> – Arbeite!	165
Benedikts Arbeitspsychologie	166
Arbeit für Körper und Geist	169
Gehmeditation – eine Anleitung	173
3. <i>Lege</i> – Lies!	175
Schutzfaktor lesen	175
Das Lesen der Mönche:	
Die Geistliche Lesung	178
<i>Lectio Divina</i> – eine kurze Anleitung	181
4. <i>Et</i> – und:	
nicht nur ein Wörtchen zum Schluss	183
Den Alltag im Rhythmus leben – Impulse	188
Literaturauswahl	191
Links	198