

VIEPER TÜRME

Frühjahr
2026

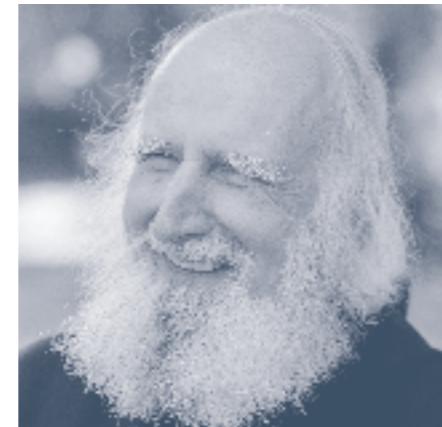
IHR PERSÖNLICHES
Presse-Exemplar

Gegen die Ohnmacht

„Hab Mut, steh auf!“ – das Leitwort des Deutschen Katholikentags, der im Mai 2026 in Würzburg stattfindet, stammt aus der biblischen Geschichte von der Heilung des blinden Bartimäus. P. Anselm Grün legt diese und andere mutmachende Geschichten aus der Bibel für Menschen von heute aus. Er zeigt, wie wichtig es gerade heute ist, das eigene Leben selbst in die Hand zu nehmen, aber auch aufzustehen, wenn in unserer Gesellschaft das Miteinander in Gefahr ist, und sich so für das Leben und für die Hoffnung in unserer Welt einzusetzen.

Mut und Zivilcourage sind daher gefragter denn je. Das bedeutet auch, für die Schwachen einzutreten, die keine Lobby in der Gesellschaft haben. Und für Christen heißt es zudem, mutig zum eigenen Glauben zu stehen.

Ein Buch, das hilft, angesichts der Weltlage nicht in Verzweiflung und Ohnmacht zu verharren, sondern gemeinsam mit anderen und ganz im Sinne Jesu die Welt zu einem besseren Ort zu machen.



Pater Anselm Grün | gilt als der erfolgreichste christliche Autor. Im Laufe seines Lebens veröffentlichte er über 700 Titel, seine Werke wurden in über 30 Sprachen übersetzt.



Anselm Grün
Hab Mut, steh auf!
ca. 128 Seiten | gebunden
13,5 x 18,5 cm
ISBN 978-3-7365-0720-3
ca. € 16,00 | A€ 16,50
ET: 19. Januar 2026

Aufruf, für die eigene Meinung und den Glauben einzustehen

Zivilcourage als Thema von bleibender Aktualität

Was wirklich gut tut

Die Diagnose Krebs verändert alles im Leben eines Menschen. Damit verbunden ist häufig das Gefühl von großer Angst und Hilflosigkeit. Viele fragen sich, wie es für sie weitergehen kann und soll.

Diese Karten möchten in dieser schwierigen und herausfordern Lebenssituation inspirieren und ermutigen. Sie lenken den Blick auf all das, was heilt, was innerlich nährt, berührt und beruhigt. Und was hilft, gut mit den eigenen Ängsten und der Erschütterung umzugehen.

Die Impulse auf den 40 Karten in diesem Set sind ohne großen Aufwand im Alltag umsetzbar und können auch in der Vor- und Nachsorge zum Einsatz kommen.



Lydia Arndt | studierte Rehabilitations-pädagogik. Heute begleitet, ermutigt und inspiriert sie als Körpertherapeutin, Traumafachberaterin, Psychoonkologische Beraterin, Meditationslehrerin und Dozentin Einzelpersonen und Teams zu den Themen Beziehung, Achtsamkeit und Gesundheit. Sie ist eine mutige Vertreterin der Selbstfürsorge und setzt sich begeistert für das Verbindende und Heilsame im Miteinander ein.
www.beziehungs-weise-gesund.de



Hilfreiche, heilsame Impulse für den Alltag und im Umgang mit der Krankheit

Für Betroffene, aber auch Krankenhaus-seelsorger, Krankenhauspersonal, Ärzte, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen

„Eine von großer Lebensweisheit und Lebenswirklichkeit gestaltete Karten-Schatzkiste.“
Josef Ulrich, Psychoonkologe

Lydia Arndt
Das Leben und die Liebe stärken
Impulse für Menschen mit oder nach einer Krebserkrankung
40 Karten | Karten in Steckbox
14,8 x 21 cm
ISBN 978-3-7365-0731-9
ca. € 18,00 | A€ 18,20
ET: 19. Januar 2026

Kontemplation üben

Ein Klassiker der zeitgenössischen Spiritualität und eine fesseln-de Einführung in die christliche kontemplative Tradition für alle, die sich zum Stillen Gebet hingezogen fühlen. Martin Laird zeigt, dass Stille und Meditation dabei helfen können, Alltagsprobleme und den Kampf mit den eigenen Emotionen zu lösen. Mit großer Klarheit und Tiefe untersucht er die meditativen Methoden und Traditionen, die im Bereich des kontemplativen Gebets zu finden sind. Zudem widmet er sich der Rolle des Atems und der Achtsamkeit für den Moment. Beides wird häufig mit dem Buddhismus in Verbindung gebracht, ist aber auch ein Anliegen christlicher Denker und Traditionen. Das Buch vereint Wissenschaft, pastorale Praxis und die persönlichen Erfahrungen des Autors und bietet so neue Einblicke für alle, die christliche Kontemplation kennenlernen möchten und in der christlichen kontemplativen Tradition Inspiration und Orientierung suchen.

Martin Laird | geboren 1959, ist Professor für Theology and Early Christian Studies, an der Villanova University, Pennsylvania, USA.



Martin Laird
Ins Stille Land
Anleitung und Ermutigung
zur Kontemplation
Übersetzt von Christian Tröster
ca. 200 Seiten | gebunden
14,5 x 22 cm
ISBN 978-3-7365-0722-7
ca. € 26,00 | A€ 26,80
ET: 19. Januar 2026

Klassiker im Bereich christlicher
Kontemplation

Für interessierte **Laien** genauso geeignet
wie für **TheologInnen** und **Ordensfrauen**
und **Ordensmänner**

Nobody is perfect

| PRESSESCHWERPUNKT

Manchmal ist unser Leben wirklich ziemlich unaufgeräumt. Alles liegt und steht irgendwo herum – auf dem Esstisch und in uns drin: große Träume zwischen Wäschebergen, leise Zweifel hinter der Kaffeetasse. Aber man kann das Leben eben nicht immer „in Ordnung bringen“, selbst wenn wir das oft mit aller Kraft versuchen. Es so zu nehmen, wie es kommt, und sich trotzdem im eigenen Alltag aufgehoben zu fühlen – wie das gehen kann, zeigt Sabrina Wilkenhof in diesem ehrlichen Buch über das Festhalten und Loslassen und die vielen alltäglichen Dinge dazwischen.

Für alle, die ihr Leben nicht länger in To-do-Listen und Wochenpläne zwängen möchten, sondern stattdessen ihre Kraft in Ummarmungen und einen liebevollen Blick auf ihr Leben stecken wollen.



Dr. Sabrina Wilkenhof | ist evangelische Pfarrerin und als Klinikseelsorgerin am Chiemsee tätig. Dort lebt sie mit ihrem Mann und ihren drei Kindern. Darüber hinaus ist sie Autorin und Sprecherin religiöser Formate im Bayerischen Rundfunk und engagiert sich beim Deutschen Evangelischen Kirchentag.



Sabrina Wilkenhof
Das Chaos umarmen
Wie wir leben können,
ohne alles im Griff zu haben
ca. 144 Seiten | gebunden
14,5 x 22 cm
ISBN 978-3-7365-0650-3
ca. € 18,00 | A€ 18,50
ET: 19. Januar 2026

Warmherzige Hilfe für Menschen, die an ihren Ansprüchen zu scheitern drohen

Der etwas andere Ratgeber für all jene, die versuchen, Arbeit, Familie, Freizeit sowie eigene und fremde Ansprüche unter einen Hut zu bekommen

7 Wochen ohne „Besser werden“

Dieser Kalender ist ein außergewöhnlicher Begleiter durch die Fastenzeit. Für jede Woche hält er einen Text und ein Foto bereit, die als Impuls für die Fastenwoche genutzt und bedacht werden können. Wie im (beinahe) gleichnamigen Buch von Sabrina Wilkenshof stehen dabei die Themen Ordnung und Kontrolle, aber auch das Loslassen und Sein-Lassen im Zentrum. Vor allem aber geht es darum, in dieser Zeit einen Weg zu finden, das Leben so zu nehmen und zu leben, wie es ist. So kann es gelingen, am Chaos nicht zu verzweifeln, sondern es zu umarmen.



Dr. Sabrina Wilkenshof | ist evangelische Pfarrerin und als Klinikseelsorgerin am Chiemsee tätig. Dort lebt sie mit ihrem Mann und ihren drei Kindern. Darüber hinaus ist sie Autorin und Sprecherin religiöser Formate im Bayerischen Rundfunk und engagiert sich beim Deutschen Evangelischen Kirchentag.



Franziska Kestel | ist studierte Architektin und seit 2018 als freie Fotografin tätig. Mit feinem Gespür für Formen, Räume und Stimmungen gestaltet sie Porträts und Reportagen, in denen Menschen und ihre Geschichten sichtbar werden. Mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern lebt sie in Dresden und arbeitet deutschlandweit.

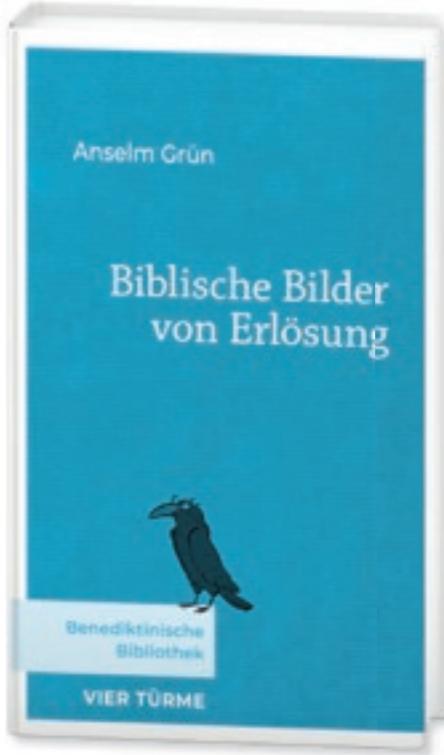
Fastenkalender der besonderen Art

Hilfreiches Geschenk **für die beste Freundin** – zusammen mit dem Buch



Sabrina Wilkenshof
7 Wochen das Chaos umarmen
Kalender für die Fastenzeit
Mit Bildern von Franziska Kestel
ca. 10 Seiten | geheftet
mit Lochung zum Aufhängen
21 x 29,7 cm
ISBN 978-3-7365-0723-4
ca. € 8,95 | A€ 9,10
ET: 19. Januar 2026

Ein Klassiker – endlich wieder lieferbar

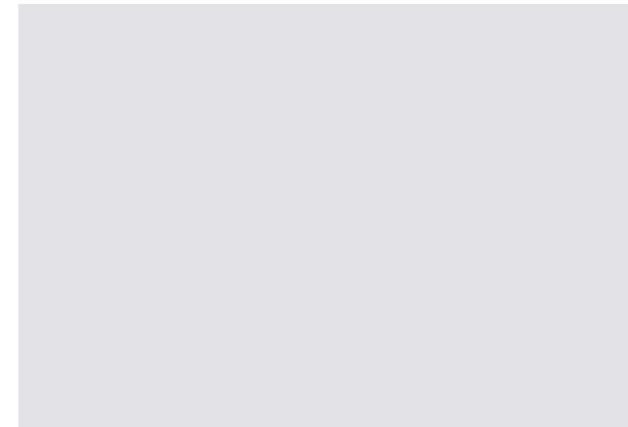


Die Hoffnung auf Erlösung ist seit zwei Jahrtausenden die Mitte des christlichen Glaubens und gleichzeitig die tiefste Sehnsucht eines jeden Menschen. Doch die Sprache der Bibel erscheint vielen heute als verstaubt und trocken, die Botschaft kaum erkennbar. Anselm Grün findet für das Thema Erlösung eine Sprache, die wir heute verstehen und nachfühlen können. An Texten aus dem Alten Testament, aus den vier Evangelien und den Paulusbriefen zeigt er, wie sich Erlösung als zentrales Thema durch die ganze Bibel zieht. Und wie wir auch heute Erlösung finden können.

Frage von Schuld, Vergebung und Erlösung –
aktuell angesichts von Leid und Krieg in der Welt

Neuauflage eines langjährigen Bestsellers

So gelingt die „dritte Lebenshälfte“



Anselm Grün
Biblische Bilder von Erlösung
Benediktinische Bibliothek
ca. 144 Seiten | gebunden
12,5 x 19 cm
ISBN 978-3-7365-0725-8
ca. € 16,00 | A€ 16,50
ET: 19. Januar 2026

Finanzielle Freiheit in der Ruhestandsplanung bedeutet, den Lebensabend ohne finanzielle Abhängigkeiten, ohne Existenzsorgen und mit ausreichend Spielraum für Wünsche, Gesundheit und Lebensqualität gestalten zu können. Es heißt, die Wahl zu haben, nicht den Zwang. Wer finanziell frei ist, bestimmt selbst, wie er lebt, arbeitet oder genießt, und kann seinen Ruhestand wirklich als neue, erfüllte Lebensphase erleben. Denn wahrer Reichtum liegt nicht im Geld, sondern im inneren Frieden, in der Freude und in der Freiheit von Begierden.

Den **Ruhestand** innerlich **ausgeglichen**
genießen
Finanzielle und spirituelle Vorsorge für die Rente

Helmut Böse | war viele Jahre Kundenberater der Sparkasse und berät jetzt als Finanzcoach Menschen bei ihrer Ruhestandsplanung. www.h-boese.de

Helmut Böse
Ruhestandsplanung
Klarer Kurs statt Zufall
ca. 175 Seiten | gebunden
17,5 x 24,5 cm
ISBN 978-3-89680-642-0
ca. € 24,00 | A€ 24,70
ET: 25. November 2025

Sich verwandeln und neu werden



Diese 40 Karten sind Wegweiser für jeden Tag in der Fastenzeit, um Raum für Entfaltung zu finden. Sie erinnern uns daran, dass wir jederzeit die Möglichkeit haben, uns neu zu entdecken, loszulassen, Dinge anders anzugehen. Man kann sie sich selbst und anderen schenken, als Erinnerung daran, dass es nie zu spät ist, sich zu verwandeln. Man kann sie an einem besonderen Platz aufstellen, als Inspiration und zum Nachdenken. Oder in die Hosentasche stecken, für einen Moment der Stille und des Innehaltens. Oder auf den Schreibtisch legen, zum Immer-wieder-daran-Erinnern.

| Ein **Begleiter** für alle Momente des Tages –
| **nicht nur in der Fastenzeit**

| Fasten
| Frühjahr 2026

Sich befreit aufrichten



Entfalten
Fastenzeit für die Hosentasche
40 Karten | in Schachtel
8,7 x 5,7 cm
ISBN 978-3-7365-0678-7
ca. € 10,00 | A€ 10,00
ET: Januar 2026

In der Fastenzeit geht es nicht nur darum, auf etwas zu verzichten, sondern auch darum, bewusst etwas loszulassen, sich zu befreien und aufzuatmen. Es ist eine Zeit des Innehaltens und der Stille, in der Körper und Geist zur Ruhe kommen.

Anselm Grün begleitet seine LeserInnen mit seinen Texten von Aschermittwoch bis Ostersonntag und hilft ihnen, wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen. So kann es gelingen, Lasten abzulegen, gestärkt und erleichtert auf Ostern zuzugehen und so einen inneren Raum für Frieden und neues Leben zu schaffen.

| Fasten als **Trendthema**

| Fasten
| Frühjahr 2026



Anselm Grün
Aufatmen
Der Fastenzeitkalender aus dem Kloster
ca. 98 Seiten | geheftet
21,0 x 14,8 cm
ISBN 978-3-7365-0679-4
ca. € 15,00 | A€ 15,50
ET: Januar 2026

Lebensfreude zu verschenken!

In dieser Kartenbox steckt Osterfreude! Liebevoll ausgewählte Texte von Hildegard von Bingen, Henri Matisse, Albert Einstein, Rainer Maria Rilke, Albert Schweitzer und vielen mehr. Und dazu fröhliche Frühlingsmotive – ideal als kleine Überraschung und Ostergruß an Familie, Freunde und Lieblingsmenschen.

| Oster- und Frühlingstexte mit Tiefgang

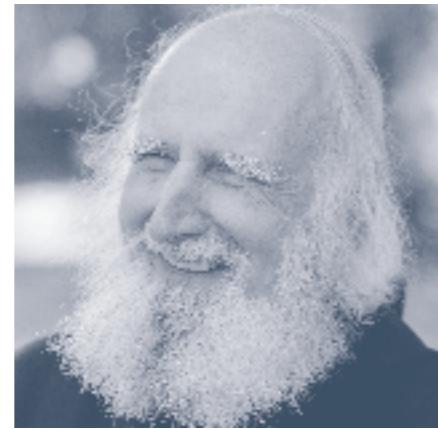


Marlene Fritsch (Hg.)
Osterfreuden
24 Postkarten zum Verschicken & Verschenken
ca. 24 Karten | in Steckmappe
10,5 x 14,8 cm
ISBN 978-3-7365-0724-1
ca. € 12,00 | A€ 12,10
ET: 19. Januar 2026

Was Spiritualität mit Tiefenpsychologie verbindet

Anselm Grün schreibt seit mehr als 40 Jahren Bücher, die sich Millionenfach verkauft haben. Ein wesentlicher Grund für den Erfolg seines Schreibens ist, dass er psychologische Konzepte und Erkenntnisse mit spirituellen Deutungen verbindet. So gelingt es ihm, die biblischen Erzählungen zu aktualisieren und sie für Menschen von heute wieder verständlich zu machen. Dabei stützt Anselm Grün sich auf die Tiefenpsychologie C. G. Jungs, in der es vor allem um Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung geht. Das hat auch Hsin-Ju Wu in den Seminaren erfahren, die sie in ihrer Heimat Taiwan geleitet hat.

Die Auseinandersetzung mit C. G. Jung eröffnete also beiden Autoren einen neuen Blick auf die benediktinische Spiritualität, in deren Zentrum ehrliche Selbsterkenntnis steht. Umgekehrt verleiht die benediktinische Spiritualität der Psychologie sozusagen einen transzendenten Flügel. Das Anliegen dieses Buches ist es, unter dem Blickwinkel der Tiefenpsychologie Jungs die therapeutische Dimension und die Weisheit des benediktinischen Weges aufzuzeigen.



Pater Anselm Grün | gilt als der erfolgreichste christliche Autor. Im Laufe seines Lebens veröffentlichte er über 700 Titel, seine Werke wurden in über 30 Sprachen übersetzt.



Hsin-Ju Wu | arbeitet als Chefredakteurin des Verlags South & North Publishing in Taiwan. Zusammen mit P. Anselm schrieb sie bereits einige Bücher wie „Aus der Hoffnung leben“ oder „Wer bin ich?“.

Einzigartige Verbindung von Spiritualität und Psychologie

Eines der **Kernthemen in den Büchern von Anselm Grün**

In Kooperation mit  PATMOS



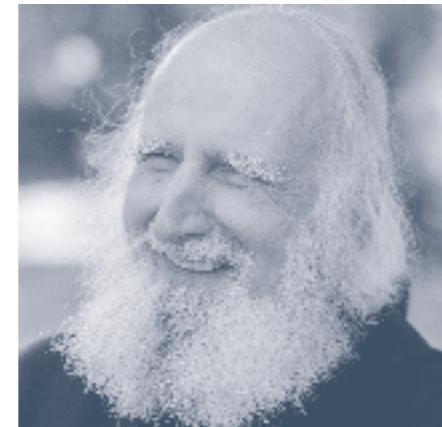
Anselm Grün, Hsin-Ju Wu
*Die Benediktsregel im Licht
der Tiefenpsychologie*
ca. 144 Seiten | gebunden
14,5 x 22 cm
ISBN 978-3-7365-0726-5
ca. € 20,00 | A€ 20,60
ET: 23. März 2026

Frühling verschenken

Das Leben zu umarmen bedeutet, Glück und Lebensfreude auszukosten. Anselm Grün ist ein Meister darin, mit seinen spirituellen Texten die Glücksmomente des Lebens einzufangen und in weisheitlicher Tradition weiterzugeben.

Als Mutmacher begleitet er zudem neue Aufbrüche und Veränderungen, die Menschen wagen oder fürchten. Und er macht deutlich, dass wir auch all das umarmen können, was wir nicht freiwillig in unser Leben eingeladen haben: das Älterwerden, das Hadern, Angst, Fehler oder Unentschlossenheit.

Ein dankbarer Blick auf alles, was uns an Gute geschenkt ist, lässt uns auch in schwierigen Zeiten weitergehen. Er versöhnt uns mit uns selbst und öffnet uns immer wieder neu für die Freude.



P. Dr. theol. Anselm Grün OSB | ist der wohl bekannteste Mönch Deutschlands. Seine Bücher begleiten Menschen unabhängig von ihrer Konfession durch das Leben. In Kursen sucht Anselm Grün immer den Kontakt zu seinen Leserinnen und Lesern und findet so Inspiration für neue Bücher.



Anselm Grün
Das Leben umarmen
Bibliothek der Lebenskunst
ca. 128 Seiten | gebunden
13,5 x 18,5 cm
ISBN 978-3-7365-0727-2
ca. € 14,00 | A€ 14,40
ET: 23. März 2026

Von Ostern bis Geburtstag:
aufmunterndes und liebevolles
Mitbringsel zu vielen Anlässen

Der französische Theologe und Philosoph Pierre Teilhard de Chardin spricht von »Amorisierung«: Die ganze Materie ist von Liebe durchdrungen. In der Schönheit der Welt begegnet sie mir als eine Macht, die stärker ist als der Tod, und als die Kraft, die meine tiefste Sehnsucht nach Glück und Heimat erfüllt.

Alle spirituellen Methoden sind – wie es der hl. Paulus ausdrückt – dröhnelndes Erz und lärmende Pauke, wenn sie nicht von der Liebe erfüllt sind oder zur Liebe führen. Auch da gibt es spirituelle Menschen, die auf ihrem spirituellen Weg die Liebe versäumen. Es kommt darauf an, dass mich die Meditation für die Liebe zu Gott öffnet und dass sie mich befähigt, den Nächsten zu lieben. Nur wenn die Liebe zu den Menschen in meiner Umgebung strömt, ist mein Leben wertvoll. Wenn ich die Liebe versäume, werde ich irgendwann aus lauter Entrüstung über all die spirituellen Anstrengungen in Traurigkeit und Resignation verfallen. Allein die Liebe hält mich lebendig und lässt mich aufblühen.

Fest verwurzelt und doch frei

Ich umarme all das, was ich heute erlebt habe. Und ich verzichte darauf, das, was war, zu bewerten. Ich lasse alles von Christus umarmen und umarme es auch selbst: Ich umarme die Begegnungen, die mich beschenkt oder die mich verletzt haben, meine angemessenen und meine unangemessenen Reaktionen, meine Erfolge und meine Niederlagen, meine Ruhe und meine Unruhe, was ich erledigen konnte und was ich aufgeschoben habe, das gute Miteinander und die Konflikte. Ich umarme diesen Tag und übergebe ihn Gott.

Jeder von uns macht sich konkrete Vorstellungen vom Leben. Und das ist auch gut so. Das dürfen und sollen wir. Aber zugleich sollen wir an die Hoffnung im eigenen Herzen glauben, die uns nach vorne drängt, auch wenn diese Bilder sich nicht erfüllen. Die Hoffnung kann nicht enttäuscht werden. Das müssen wir uns immer wieder vorsagen. Dann gehen mutig ans Werk und wagen unser Leben.

Die Hoffnung bringt uns in Berührung mit unserer Seele. Sie beflogt die Seele. Und sie führt uns von den äußeren Dingen weg in den Innenraum der Seele. Das ist jedoch keine Flucht vor der Realität. Vielmehr gibt die Hoffnung, die immer in uns da ist, das Vertrauen, unseren Weg weiterzugehen, auch wenn sich äußerlich manches in den Weg stellt und uns am Weitergehen hindern möchte.

Die Hoffnung kann ich einüben, indem ich durch all die charotischen Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Verzweiflung und Müdigkeit hindurchgehe auf den Grund meiner Seele. Und dort stelle ich mir vor, dass die Hoffnung als göttliche Tugend, als Gabe Gottes, schon da ist. Es kommt nur darauf an, dass ich in Berührung komme mit dieser Tugend. Dann beflogt mich die Hoffnung von den Angsten. Sie gibt mir die Gewissheit, dass mein Leben gelingen wird. Vielleicht wird es anders gelingen, als ich mir das vorgestellt habe. Aber es wird gelingen.

Wesentlich werden

Wir leben in einer Zeit, in der Menschen so viele Antworten haben wie nie zuvor – und doch oft das Gefühl, nicht ganz angekommen zu sein. Das Leben wird vermesssen, verglichen, optimiert, aber nicht mehr gedeutet. Viele haben in der Mitte ihres Lebens Erfolg und Stabilität erreicht und stellen sich dennoch die Frage: Wofür lebe ich? Was trägt mich wirklich? Dabei sind es nicht nur religiöse Menschen, die solche Fragen stellen. Gerade jene, die nicht fest in einer Tradition stehen, spüren eine Leere, die mit Selbstoptimierungen nicht gefüllt werden kann. Sie suchen nach einer Sprache, die nicht belehrt, sondern berührt. Nach einer Spiritualität, die offen ist für alle – ohne Dogma, ohne Bekenntniszwang, und doch von Tiefe gekennzeichnet.

Dieses Buch versteht Spiritualität nicht als religiöse Pflicht, sondern als eine existentielle Haltung, als eine Einladung zum Wesentlichen – in einer Sprache, die sich jedem erschließt, ob gläubig oder nicht. Es will Leserinnen und Leser dazu ermutigen, ihre eigene Frage zu entdecken und ihre ganz eigenen Antworten auf die großen Fragen des Lebens zu finden.



Dr. phil. Ahmad Milad Karimi | geboren 1979 in Kabul, studierte Philosophie und Islamwissenschaft in Darmstadt, Freiburg und Neu-Delhi. Seit 2016 ist er Professor für islamische Philosophie an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster.

Sinnsuche in poetischer Sprache, die zum Weiterdenken einlädt

Alltagsnahe Spiritualität, die an keine Konfession gebunden ist



| Philosophie
| Lebenskunst
| Frühjahr 2026

| PRESSESCHWERPUNKT

Ahmad Milad Karimi
*Wenn dein Leben eine Frage wäre,
wie würde sie lauten?*
ca. 144 Seiten | gebunden
14,5 x 22 cm
ISBN 978-3-7365-0721-0
ca. € 22,00 | A€ 22,70
ET: 23. März 2026

Unvergessen!

Das gemeinsame Erinnern und Sprechen über einen verstorbenen Menschen ist für Trauernde wie Balsam für die Seele. Mit diesem Freundschaftsbuch gelingt es leichter, (wieder) in ein solches Gespräch einzusteigen und die Erinnerungen auch schriftlich festzuhalten: Was hat diese Person geliebt, was war ihr wichtig? Worüber haben wir gemeinsam gelacht? Was hat uns verbunden?

Aus vielen kleinen Erinnerungen von Freunden, Verwandten, Nachbarn oder Arbeitskolleginnen entsteht so das Mosaik eines vergangenen Lebens, das den Trauerprozess langfristig begleiten kann. Es hilft, mit Trauernden in Kontakt zu bleiben und Sprachlosigkeit zu überwinden.

Für Hinterbliebene sind die Erinnerungen in diesem Buch ein bleibendes Geschenk, insbesondere wenn sie als Kind einen Elternteil verloren haben.



Antonie Hertlein | hat Germanistik, Soziologie und Kunstgeschichte studiert, ist Lektorin und Texterin, ausgebildet in Biografiearbeit und biografischem Schreiben und auf dem Weg zur ehrenamtlichen Hospizbegleiterin.



Antonie Hertlein
Für immer
Das Freundschaftsbuch für Trauernde
ca. 128 Seiten | gebunden
17 x 24 cm
ISBN 978-3-7365-0732-6
ca. € 22,00 | A€ 22,70
ET: 23. März 2026

Das einzige Ausfüllbuch **für gemeinschaftliches Erinnern**

Wertvolles biografisches **Dokument**
für Hinterbliebene



Eigene Grenzen kennen und akzeptieren

Viele Menschen fühlen sich erschöpft und leiden darunter. Die Gründe sind vielfältig: biologische und gesundheitliche Faktoren spielen eine Rolle, aber auch psychologische Aspekte sind von großer Bedeutung. Oft geht es dabei um Sinnfragen oder andere Fragen, die nicht bewusst wahrgenommen werden, aber genau deshalb Kraft kosten.

Während es heute häufig darum geht, diese Müdigkeit loszuwerden, hat das vorliegende Buch einen anderen Schwerpunkt. Es geht darum, das Müdesein als einen Hinweis darauf zu sehen, dass die eigenen Grenzen erreicht sind. Und es zeigt, wie es gelingen kann, diese Müdigkeit nicht weiter zu bekämpfen, sondern ihr auf den Grund zu gehen und sie zu akzeptieren.

Praktische Impulse und alltagstaugliche Ideen helfen, diese Perspektive in den Alltag zu integrieren und so wieder neue Kraft zu schöpfen.



P. Wolfgang Sigler OSB | ist seit 2015 Mönch der Abtei Münsterschwarzach. Der Jurist und Theologe leitet seit 2025 den Vier-Türme-Verlag und gibt Workshops und Kurse im Gästehaus der Abtei und außerhalb. Er ist Koordinator für die Arbeit mit jungen Erwachsenen und einer der Organisten des Mönchskonvents.



Wolfgang Sigler
Müde. Sein. Dürfen.
ca. 144 Seiten | gebunden
14,5 x 22 cm
ISBN 978-3-7365-0728-9
ca. € 18,00 | A€ 18,50
ET: 23. März 2026

Brandaktuelles Thema, gerade bei

jüngeren Menschen

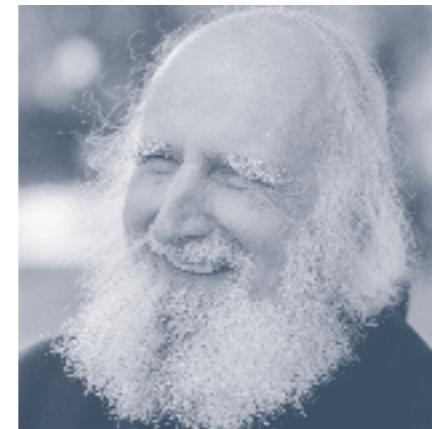
Alltagstaugliche **Impulse und Ideen**

Müdigkeit annehmen und ins eigene Leben
integrieren

Für den gemeinsamen Lebensweg

„Die Liebe erträgt alles, glaubt alles, hofft alles, hält allem stand. Die Liebe hört niemals auf“ – angefangen mit dem Hohelied der Liebe schreibt P. Anselm Grün in diesem Geschenkbuch Segensworte für Hochzeitspaare und Eheleute. Dabei nimmt er nicht nur die Faszination des Anfangs sowie Hochzeitstage und Jubiläen in den Blick, sondern auch den Alltag und Rituale für ein gutes Miteinander.

Weil keine Liebe ohne Verletzungen bleibt, geht es auch um Krisen, Sprachlosigkeit, Vergebung und um das Hoffnungswort und den Wunsch für die Beschenkten: „Die Liebe hört niemals auf.“



P. Dr. theol. Anselm Grün OSB | ist der wohl bekannteste Mönch Deutschlands. Seine Bücher begleiten Menschen unabhängig von ihrer Konfession durch das Leben. In Kursen sucht Anselm Grün immer den Kontakt zu seinen Leserinnen und Lesern und findet so Inspiration für neue Bücher.



Ideales Geschenk zur Hochzeit oder zu
Hochzeitstagen

Mit tiefgründigen Texten **für ein
gemeinsames Leben**

Anselm Grün
Für euch zwei
Gute Wünsche zur Hochzeit
ca. 64 Seiten | gebunden
20 x 20 cm
ISBN 978-3-7365-0729-6
ca. € 16,00 | A€ 16,50
ET: 23. März 2026

Wurzeln und Halt finden im Leben

Verwurzelt, getragen, genährt, ausgestreckt zum Himmel – der Baum ist ein archetypisches Symbol für die Sehnsuchtsbilder des Menschen. In der Meditation der Baumsymbolik wird deutlich, welcher Grund uns als Menschen trägt, welche Wurzeln uns nähren und was uns in schwierigen Zeiten Halt gibt.

Der für seinen interreligiösen Ansatz bekannte indische Jesuit Pater Sebastian Painadath versammelt in diesem Buch die wichtigsten und grundlegenden Beiträge seiner Meditationskurse zu diesem Thema. Er bezieht dabei kulturelle Perspektiven, soziologische Standpunkte, psychologische Überlegungen, mystische Einsichten und theologische Reflexionen mit ein.



Pater Dr. Sebastian Painadath SJ |
Jahrgang 1942, ist Jesuit und leitet einen christlichen Ashram in Indien. Er ist gefragter Exerzitienleiter und Meditationslehrer und gibt regelmäßig Kurse.

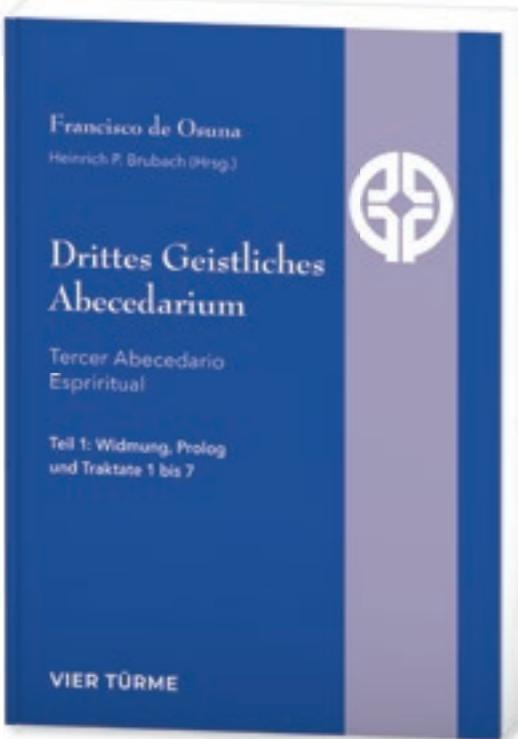


Vielschichtige **Betrachtung des archetypischen Symbols Baum**

Aktuelles Thema – Waldbaden und ähnliche Rituale

Sebastian Painadath
Aus göttlichem Wurzelgrund
Der Baum – unser spiritueller Meister
ca. 120 Seiten | broschiert
17,5 x 22 cm
ISBN 978-3-7365-0733-3
ca. € 18,00 | A€ 18,50
ET: 23. März 2026

Fundus mystischer Erfahrung



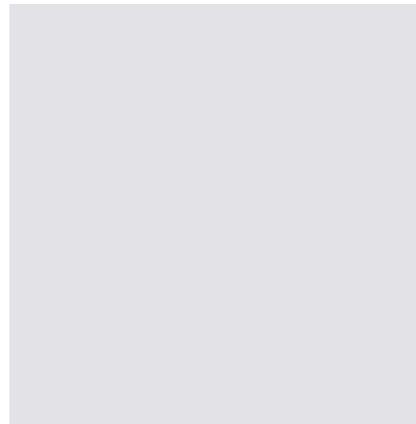
Franziskanermönch Francisco de Osuna OFM (1492–1541) gilt nach Teresa von Ávila und Johannes vom Kreuz als der dritte große Mystiker des „Goldenen Zeitalters“ der spanischen Geschichte. Seine zahlreichen Schriften halfen Priestern, Ordensleuten und Laien, die sich auf den Weg religiöser Erneuerung machten. Vor allem das Dritte Geistliche Abecedarium (Tercer Abecedario Espiritual) wurde für viele zum Handbuch der Mystik der inneren Sammlung (recogimiento), einer Meditationsform, die dem inneren Erleben der Gottsuchenden Struktur verleiht und ihnen auf ihrem Weg zur Vereinigung mit Gott zur Seite steht. Das Interesse an Francisco de Osunas Buch ist bis heute nicht erloschen. Beginnend mit diesem Band erscheint es in seiner ersten (vollständigen) Übersetzung ins Deutsche.

Erste vollständige Übersetzung ins Deutsche

Mit **Einführung zum Text** nach der aktuellen Forschung

| Spiritualität
| Frühjahr 2026

| DEUTSCHE ERSTAUSGABE

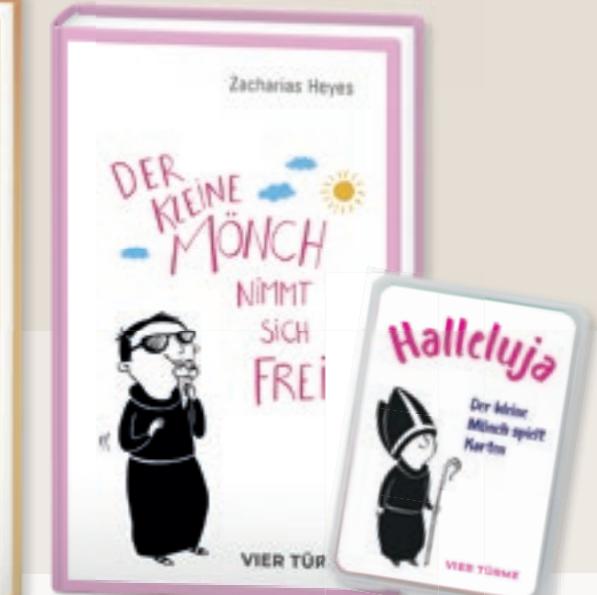


Carmen Tatschmurat
Den Goldgrund in allem finden
Ein benediktinischer Jahresbegleiter
VIER TÜRME

Carmen Tatschmurat
Den Goldgrund in allem finden
Ein benediktinischer Jahresbegleiter
200 Seiten | gebunden
ISBN 978-3-7365-0681-7
€24,00 | A€24,70

Daniel Rumel
Erleben, was trägt
Ein spirituelles Praxisbuch für unsere Zeit
VIER TÜRME

Daniel Rumel
Erleben, was trägt
Ein spirituelles Praxisbuch für unsere Zeit
144 Seiten | gebunden
ISBN 978-3-7365-0691-6
€20,00 | A€20,60



Zacharias Heyes
Der kleine Mönch nimmt sich frei
160 Seiten | gebunden
ISBN 978-3-7365-0689-3
€18,00 | A€18,50



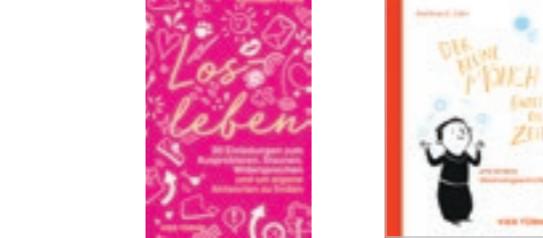
Halleluja
Der kleine Mönch spielt Karten
32 Karten | im Klarsichtetui
ISBN: 978-3-7365-0639-8
€9,90 | A€9,50

Francisco de Osuna
Drittes Geistliches Abecedarium
Tercer Abecedario Espiritual
Teil 1: Widmung, Prolog und Traktate 1 bis 7
Übersetzt von Heinrich P. Brubach
ca. 240 Seiten | broschiert
14,8 x 21 cm
ISBN 978-3-89680-725-0
ca. € 26,00 | A€ 26,80
ET: 23. März 2026

Kathleen Frank
Losalben – 30 Einladungen zum Ausprobieren, ...
128 S. | geb.
978-3-7365-0652-7
€18,00 | A€ 18,50



Silke Luca und Andreas Obenauer: Kinderlos dem Leben auf der Spur
144 S. | geb.
978-3-7365-0685-5
€20,00 | A€20,60



Matthias E. Gahr
Der kleine Mönch findet die Zeit und andere Weisheits...
160 S. | geb.
978-3-7365-0557-5
€20,00 | A€ 20,60



Maria Reichel
Centering Prayer
Ein Weg für Gottverliebte, Friedliche und andere gute Menschen
176 S. | geb.
978-3-7365-0692-3
€22,00 | A€ 22,60



Jakobus Geiger
Wege ins Schweigen
Impulse zur Kontemplation
160 S. | geb.
978-3-7365-0494-3
€22,00 | A€ 22,60



Andrea Hendrich
Engel für Dich
25 Begleiter für den Alltag
25 Karten | in Box
978-3-7365-0693-0
€12,00 | A€ 12,40



Anke Keil
Als Frau Trauer bei uns einzog
48 S. | geb.
978-3-7365-0283-3
€16,00 | A€ 16,50



Anke Keil
An deiner Seite – 30 Karten, um mit Trauernden ...
30 Karten in Box
978-3-7365-0573-5
€12,00 | A€ 12,10



Sabrina Wilkenshof
Wie man den Staub von der Hoffnung putzt – Alte Feiertage ...
143 S. | geb.
978-3-7365-0516-2
€20,00 | A€ 20,60

BESTSELLER

- | | | |
|---|--|---|
| <p>Carmen Tatschmurat <i>Den Goldgrund in allem finden</i> Ein benediktinischer Jahresbegleiter VIER TÜRME</p> <p>Carmen Tatschmurat Den Goldgrund in allem finden Ein benediktinischer Jahresbegleiter 200 Seiten gebunden ISBN 978-3-7365-0681-7 €24,00 A€24,70</p> | <p>Daniel Rumel <i>Erleben, was trägt</i> Ein spirituelles Praxisbuch für unsere Zeit VIER TÜRME</p> <p>Daniel Rumel Erleben, was trägt Ein spirituelles Praxisbuch für unsere Zeit 144 Seiten gebunden ISBN 978-3-7365-0691-6 €20,00 A€20,60</p> | <p>Zacharias Heyes <i>Der kleine Mönch nimmt sich frei</i> 160 Seiten gebunden ISBN 978-3-7365-0689-3 €18,00 A€18,50</p> |
| <p>Halleluja Der kleine Mönch spielt Karten 32 Karten im Klarsichtetui ISBN: 978-3-7365-0639-8 €9,90 A€9,50</p> | <p>Halleluja Der kleine Mönch spielt Karten 32 Karten im Klarsichtetui ISBN: 978-3-7365-0639-8 €9,90 A€9,50</p> | |
| <p>Francisco de Osuna Drittes Geistliches Abecedarium Tercer Abecedario Espiritual Teil 1: Widmung, Prolog und Traktate 1 bis 7 Übersetzt von Heinrich P. Brubach ca. 240 Seiten broschiert 14,8 x 21 cm ISBN 978-3-89680-725-0 ca. € 26,00 A€ 26,80 ET: 23. März 2026</p> | <p>Kathleen Frank Losalben – 30 Einladungen zum Ausprobieren, ... 128 S. geb. 978-3-7365-0652-7 €18,00 A€ 18,50</p> | <p>Matthias E. Gahr Der kleine Mönch findet die Zeit und andere Weisheits... 160 S. geb. 978-3-7365-0557-5 €20,00 A€ 20,60</p> |
| <p>Francisco de Osuna Drittes Geistliches Abecedarium Tercer Abecedario Espiritual Teil 1: Widmung, Prolog und Traktate 1 bis 7 Übersetzt von Heinrich P. Brubach ca. 240 Seiten broschiert 14,8 x 21 cm ISBN 978-3-89680-725-0 ca. € 26,00 A€ 26,80 ET: 23. März 2026</p> | <p>Jakobus Geiger Wege ins Schweigen Impulse zur Kontemplation 160 S. geb. 978-3-7365-0494-3 €22,00 A€ 22,60</p> | <p>Andrea Hendrich Engel für Dich 25 Begleiter für den Alltag 25 Karten in Box 978-3-7365-0693-0 €12,00 A€ 12,40</p> |
| <p>Francisco de Osuna Drittes Geistliches Abecedarium Tercer Abecedario Espiritual Teil 1: Widmung, Prolog und Traktate 1 bis 7 Übersetzt von Heinrich P. Brubach ca. 240 Seiten broschiert 14,8 x 21 cm ISBN 978-3-89680-725-0 ca. € 26,00 A€ 26,80 ET: 23. März 2026</p> | <p>Kathleen Frank Losalben – 30 Einladungen zum Ausprobieren, ... 128 S. geb. 978-3-7365-0652-7 €18,00 A€ 18,50</p> | <p>Andrea Hendrich Engel für Dich 25 Begleiter für den Alltag 25 Karten in Box 978-3-7365-0693-0 €12,00 A€ 12,40</p> |
| <p>Francisco de Osuna Drittes Geistliches Abecedarium Tercer Abecedario Espiritual Teil 1: Widmung, Prolog und Traktate 1 bis 7 Übersetzt von Heinrich P. Brubach ca. 240 Seiten broschiert 14,8 x 21 cm ISBN 978-3-89680-725-0 ca. € 26,00 A€ 26,80 ET: 23. März 2026</p> | <p>Jakobus Geiger Wege ins Schweigen Impulse zur Kontemplation 160 S. geb. 978-3-7365-0494-3 €22,00 A€ 22,60</p> | <p>Andrea Hendrich Engel für Dich 25 Begleiter für den Alltag 25 Karten in Box 978-3-7365-0693-0 €12,00 A€ 12,40</p> |
| <p>Francisco de Osuna Drittes Geistliches Abecedarium Tercer Abecedario Espiritual Teil 1: Widmung, Prolog und Traktate 1 bis 7 Übersetzt von Heinrich P. Brubach ca. 240 Seiten broschiert 14,8 x 21 cm ISBN 978-3-89680-725-0 ca. € 26,00 A€ 26,80 ET: 23. März 2026</p> | <p>Kathleen Frank Losalben – 30 Einladungen zum Ausprobieren, ... 128 S. geb. 978-3-7365-0652-7 €18,00 A€ 18,50</p> | <p>Andrea Hendrich Engel für Dich 25 Begleiter für den Alltag 25 Karten in Box 978-3-7365-0693-0 €12,00 A€ 12,40</p> |
| <p>Francisco de Osuna Drittes Geistliches Abecedarium Tercer Abecedario Espiritual Teil 1: Widmung, Prolog und Traktate 1 bis 7 Übersetzt von Heinrich P. Brubach ca. 240 Seiten broschiert 14,8 x 21 cm ISBN 978-3-89680-725-0 ca. € 26,00 A€ 26,80 ET: 23. März 2026</p> | <p>Jakobus Geiger Wege ins Schweigen Impulse zur Kontemplation 160 S. geb. 978-3-7365-0494-3 €22,00 A€ 22,60</p> | <p>Andrea Hendrich Engel für Dich 25 Begleiter für den Alltag 25 Karten in Box 978-3-7365-0693-0 €12,00 A€ 12,40</p> |
| <p>Francisco de Osuna Drittes Geistliches Abecedarium Tercer Abecedario Espiritual Teil 1: Widmung, Prolog und Traktate 1 bis 7 Übersetzt von Heinrich P. Brubach ca. 240 Seiten broschiert 14,8 x 21 cm ISBN 978-3-89680-725-0 ca. € 26,00 A€ 26,80 ET: 23. März 2026</p> | <p>Kathleen Frank Losalben – 30 Einladungen zum Ausprobieren, ... 128 S. geb. 978-3-7365-0652-7 €18,00 A€ 18,50</p> | <p>Andrea Hendrich Engel für Dich 25 Begleiter für den Alltag 25 Karten in Box 978-3-7365-0693-0 €12,00 A€ 12,40</p> |
| <p>Francisco de Osuna Drittes Geistliches Abecedarium Tercer Abecedario Espiritual Teil 1: Widmung, Prolog und Traktate 1 bis 7 Übersetzt von Heinrich P. Brubach ca. 240 Seiten broschiert 14,8 x 21 cm ISBN 978-3-89680-725-0 ca. € 26,00 A€ 26,80 ET: 23. März 2026</p> | <p>Jakobus Geiger Wege ins Schweigen Impulse zur Kontemplation 160 S. geb. 978-3-7365-0494-3 €22,00 A€ 22,60</p> | <p>Andrea Hendrich Engel für Dich 25 Begleiter für den Alltag 25 Karten in Box 978-3-7365-0693-0 €12,00 A€ 12,40</p> |
| <p>Francisco de Osuna Drittes Geistliches Abecedarium Tercer Abecedario Espiritual Teil 1: Widmung, Prolog und Traktate 1 bis 7 Übersetzt von Heinrich P. Brubach ca. 240 Seiten broschiert 14,8 x 21 cm ISBN 978-3-89680-725-0 ca. € 26,00 A€ 26,80 ET: 23. März 2026</p> | <p>Kathleen Frank Losalben – 30 Einladungen zum Ausprobieren, ... 128 S. geb. 978-3-7365-0652-7 €18,00 A€ 18,50</p> | <p>Andrea Hendrich Engel für Dich 25 Begleiter für den Alltag 25 Karten in Box 978-3-7365-0693-0 €12,00 A€ 12,40</p> |
| <p>Francisco de Osuna Drittes Geistliches Abecedarium Tercer Abecedario Espiritual Teil 1: Widmung, Prolog und Traktate 1 bis 7 Übersetzt von Heinrich P. Brubach ca. 240 Seiten broschiert 14,8 x 21 cm ISBN 978-3-89680-725-0 ca. € 26,00 A€ 26,80 ET: 23. März 2026</p> | <p>Jakobus Geiger Wege ins Schweigen Impulse zur Kontemplation 160 S. geb. 978-3-7365-0494-3 €22,00 A€ 22,60</p> | <p>Andrea Hendrich Engel für Dich 25 Begleiter für den Alltag 25 Karten in Box 978-3-7365-0693-0 €12,00 A€ 12,40</p> |
| <p>Francisco de Osuna Drittes Geistliches Abecedarium Tercer Abecedario Espiritual Teil 1: Widmung, Prolog und Traktate 1 bis 7 Übersetzt von Heinrich P. Brubach ca. 240 Seiten broschiert 14,8 x 21 cm ISBN 978-3-89680-725-0 ca. € 26,00 A€ 26,80 ET: 23. März 2026</p> | <p>Kathleen Frank Losalben – 30 Einladungen zum Ausprobieren, ... 128 S. geb. 978-3-7365-0652-7 €18,00 A€ 18,50</p> | <p>Andrea Hendrich Engel für Dich 25 Begleiter für den Alltag 25 Karten in Box 978-3-7365-0693-0 €12,00 A€ 12,40</p> |
| <p>Francisco de Osuna Drittes Geistliches Abecedarium Tercer Abecedario Espiritual Teil 1: Widmung, Prolog und Traktate 1 bis 7 Übersetzt von Heinrich P. Brubach ca. 240 Seiten broschiert 14,8 x 21 cm ISBN 978-3-89680-725-0 ca. € 26,00 A€ 26,80 ET: 23. März 2026</p> | <p>Jakobus Geiger Wege ins Schweigen Impulse zur Kontemplation 160 S. geb. 978-3-7365-0494-3 €22,00 A€ 22,60</p> | <p>Andrea Hendrich Engel für Dich 25 Begleiter für den Alltag 25 Karten in Box 978-3-7365-0693-0 €12,00 A€ 12,40</p> |
| <p>Francisco de Osuna Drittes Geistliches Abecedarium Tercer Abecedario Espiritual Teil 1: Widmung, Prolog und Traktate 1 bis 7 Übersetzt von Heinrich P. Brubach ca. 240 Seiten broschiert 14,8 x 21 cm ISBN 978-3-89680-725-0 ca. € 26,00 A€ 26,80 ET: 23. März 2026</p> | <p>Kathleen Frank Losalben – 30 Einladungen zum Ausprobieren, ... 128 S. geb. 978-3-7365-0652-7 €18,00 A€ 18,50</p> | <p>Andrea Hendrich Engel für Dich 25 Begleiter für den Alltag 25 Karten in Box 978-3-7365-0693-0 €12,00 A€ 12,40</p> |



Bestseller

Zum Teilen



Inspirierend



Farbenfroh

Begeistert **seit 75 Jahren**

52 Farbfotos und inspirierende Texte

Sehr große und **treue Fangemeinde**



Münsterschwarzacher Bildkalender 2027

Wochenkalender zum Aufhängen oder Aufstellen
104 Seiten | Spiralbindung mit Aufhänger
52 Farbfotografien | 22 x 24 cm
ISBN 978-3-7365-0716-6
ca. € 9,90 | A€ 9,90
ET: Juni 2026

Mit Namenstagen

14-Tage-Kalendarium

Postkarten zum **Ausschneiden, Sammeln und Verschicken**

Weisheiten aus verschiedenen Epochen



Münsterschwarzacher Spruchkarten-Kalender 2027

Wandkalender mit 14-Tage-Kalendarium
24 Blatt | Spiralbindung mit Aufhänger
24 Farbfotografien | 10,5 x 21 cm
ISBN 978-3-7365-0717-3
ca. € 8,50 | A€ 8,50
ET: Juni 2026

Mit Namenstagen

Impulse von Anselm Grün

Zum **Aufhängen und Aufstellen**

Seit vielen Jahren ein **Bestseller**



Anselm Grün

Momente des Glücks 2027
Weisheiten für jeden Tag
384 Blatt | Tisch- oder Wandkalender
zweifarbig | 10,8 x 15 cm
ISBN 978-3-7365-0718-0
ca. € 18,00 | A€ 18,00
ET: Juni 2026

Weisheitstexte von Anselm Grün

Beeindruckende **Engelbilder**

In **Kooperation** mit bene!



Anselm Grün

Mit Engeln unterwegs 2027
Engelbilder von E. Münch
128 Seiten | Taschenkalender mit Spiralbindung
52 Farbfotografien | 14,8 x 21 cm
ISBN 978-3-7365-0715-9
ca. € 16,00 | A€ 16,00
ET: Juni 2026

Spiritualität & Lebenskunst

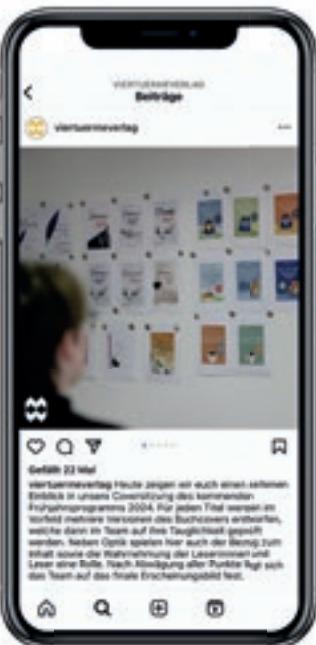
VIER TÜRME

Bücher, die begleiten

So zeigen wir, was in unseren Büchern steckt:



WhatsApp-Kanal



Instagram



Facebook



Website

Folgen Sie uns unter [@vietuermeverlag](https://www.instagram.com/viertuermeverlag)

Sie möchten über unsere Autorinnen und Autoren, unsere Bücher oder unseren Verlag berichten?

Schreiben Sie eine E-Mail oder rufen Sie einfach kurz an.
Ich freue mich auf Ihre Anfrage!

Benjamin Müller

Presse | Social Media
Telefon: 0 93 24/20-469
b.mueller@vier-tuerme.de



Vier-Türme-Verlag
Der Verlag der Mönche
von Münsterschwarzach
Schweinfurter Str. 40
97359 Münsterschwarzach, Abtei

