

# Ruheinseln mitten im Alltag

Kurze, inspirierende Texte in Kaffeetassenlänge

Spiritualität, die ins Leben passt – zwischen Frühstückstisch und Supermarktkasse

Auszeiten im vollen Alltag finden und sich selbst nachspüren

Als Familienvater weiß Heiko Metz nur zu gut, wie kostbar kleine Pausen im Alltag sind. Und wie schwer sie sich manchmal finden lassen. Erst durch Krisen und langsame Schritte in Richtung Stille hat er gelernt: Ruhe ist kein Luxus. Sie ist Lebensnotwendigkeit. Für den Körper. Für die Seele. Für den Glauben.

In diesem Buch nimmt Heiko Metz seine Leserinnen und Leser mit und zeigt: Mitten im Lärm des Alltags Ruhe zu finden, ist einfacher als wir oft denken. Er verbindet alte geistliche Traditionen mit modernen Achtsamkeitsimpulsen und lädt dazu ein, mitten im Leben kleine Pausen zu gestalten.

Ob für ein paar Minuten am Schreibtisch, einen Spaziergang in der Natur oder ein bewusstes Ritual am Morgen – die Impulse sind leicht umsetzbar und wirken tief. Mit persönlichen Erfahrungen, biblischen Bezügen und praktischen Tipps sowie Platz zum Eintragen eigener Gedanken wird das Buch zu einem Begleiter, der inspiriert und zum Ausprobieren animiert. Für Menschen, die mitten im Leben stehen, deren Kalender voll ist – und deren Herz sich trotzdem nach mehr sehnt: nach Ruhe, nach Tiefe und nach einem Glauben, der trägt.



**Heiko Metz**  
geb. 1978, ist Autor und Theologe. Nach Jahren in der Seelsorge sowie der Kinder- und Jugendarbeit begleitet er heute Menschen dabei, Gott mitten im Alltag zu entdecken. Sein Anliegen: heilsame Spiritualität erfahrbar machen, jenseits von Perfektion und Druck. Mit seiner Familie lebt er in Marburg und liebt es, mit einer guten Tasse Kaffee den Tag zu beginnen.

@heikometz

- Ein Buch mit
- geistlichen Pausen: kurze Übungen, die Achtsamkeit und Spiritualität im Alltag miteinander verbinden
  - kurzen poetischen Texten, die an sich schon kleine Ruheinseln inmitten des Buches sind
  - Nachspür-Fragen zur Selbsterkundung
  - Goldworte zum Mitnehmen in den vollen Alltag

Zum Thema ebenfalls erhältlich:



ISBN 978-3-7615-6822-4, € 18,00 (D)



ISBN 978-3-7615-7028-9 € 18,00 (D)



Heiko Metz  
**Einfach mal durchatmen**  
Geistliche Pausen für dein Leben  
gebunden, 13,5 × 21,5 cm, 224 Seiten,  
mit Lesebändchen  
ca. € 20,00 (D) / € 20,60 (A) / CHF 27.00  
**ISBN 978-3-7615-7095-1**  
Best.-Nr. 157095, WGS 1926  
Februar 2026

