

INHALT

Einleitung.....	7
1. Spiritualität von oben.....	13
2. Begründung einer Spiritualität von unten.....	17
a) Biblische Beispiele.....	17
b) Monastische Tradition.....	26
c) Die Regel des hl. Benedikt.....	31
d) Psychologische Aspekte einer Spiritualität von unten.....	42
e) Spiritualität von unten in den Märchen.....	49
3. Entfaltung einer Spiritualität von unten.....	55
a) Der Dialog mit Gedanken und Gefühlen.....	58
b) Das Gespräch mit meinen Krankheiten.....	72
c) Der Umgang mit meinen Verletzungen und Wunden.....	77
d) Die Erfahrung der Ohnmacht und des Scheiterns.....	83
e) Spiritualität von unten und die Gemeinschaft.....	90
4. Demut und Humor als Grundzug christlicher Existenz.....	94
Schluß.....	101
Literatur.....	103