

Inhalt

Einleitung: Rigorismus oder Barmherzigkeit 7

Das Phänomen des Rigorismus . . . 11

Ursachen der Härte sich selbst gegenüber	12
Formen der mangelnden Selbstliebe	22
Rigorismus im geistlichen Leben	38
Gewalt gegen Menschen und Sachen	52

Gut mit sich umgehen 57

Barmherzigkeit in der Bibel	58
Askese und Selbstliebe in der monastischen Tradition	73
Die Kunst der Selbstannahme: Psychologische Begründung	78

Der christliche Umgang mit sich selbst	87
Rechtes Verständnis von Askese	89
Aussöhnen mit sich selbst	92
Fromm sein = gut zu sich sein	96
Den Nächsten lieben	100
Arbeit als Selbstverwirklichung	103
Gut mit den Dingen umgehen	107
Selbstannahme auch bei Fehlern und Schuld .	109
Barmherzig mit sich umgehen	112
Schluss: Eine zentrale Botschaft des christlichen Glaubens	120
Literatur	123