

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