

Einleitung 9

1. Was heißt »geistlich kämpfen«? 15

Zum geistlichen Kampf in der frühen Kirche 15

Wer ist der eigentliche Kämpfer? 19

Benedikts Kloster als »Kampfschule« 25

Die Kampfeswilligen 25

Die Kampfverweigerer 29

2. Das Ziel des geistlichen Kampfes 33

Wohin führt uns Benedikt? 33

Wie komme ich dem Ziel näher? 39

Von der Notwendigkeit eines Zieles 41

Ins Kloster gehen genügt noch nicht 43

3. Wege und Werkzeuge des geistlichen Kampfes 49

Der Kampf mit dem inneren Chaos 50

Bilder für das innere Chaos 50

Das Schema der »acht bösen Gedanken« bei Evagrius Ponticus 53

Das Bibelwort als Waffe gegen die »Gedanken« 60

Ein Wort nur genügt 74

Gedanken an Christus zerschmettern 76

Wehre den Anfängen! 81

Sag's dem Vater! 83

Drinne kämpfen 87

Humor als Waffe 90

Der Leib als geistliches Werkzeug 97

Die Ambivalenz des Leibes 97

Der Leib beim Beten 99

Leibhafte Bilder 106

Die Ordnung als Lehrmeisterin 122

Die Tagesordnung 122

Das normale Maß und die Ausnahme 129

Vom Murren zur Danksagung 132

Das »Unmögliche« und »Unerträgliche« 134

Der Bruder als geistlicher Weg 141

Die Bruderliebe als Weg und Fundament 141

Feinde lieben 146

Vom Zorn zur Sanftmut 152

Sich gegenseitig dienen 159

Die vollkommene Liebe als Frucht des Weges 164

**Eine abschließende Frage:
Gibt es ein Paradies auf Erden? 173**

Anmerkungen 179

Quellen und Literatur 197