

**Anselm Grün**

# **Gut mit sich selbst umgehen**

**Matthias-Grünwald-Verlag • Mainz**

# Inhalt

Einleitung: Rigorismus oder Barmherzigkeit . . . . . 7

## I. Das Phänomen des Rigorismus

1. Ursachen der Härte sich selbst gegenüber. . . . . 10
2. Formen der mangelnden Selbstliebe. . . . . 18
3. Rigorismus im geistlichen Leben. . . . . 31
4. Gewalt gegen Menschen und Sachen. . . . . 42

## II. Gut mit sich umgehen

1. Barmherzigkeit in der Bibel. . . . . 46
2. Askese und Selbstliebe in der monastischen Tradition . . . . . 59
3. Die Kunst der Selbstannahme: Psychologische Begründung . . . . . 63
4. Der christliche Umgang mit sich selbst . . . . . 70
  - a) Rechtes Verständnis von Askese. . . . . 71
  - b) Aussöhnen mit sich selbst. . . . . 74
  - c) Fromm sein = gut zu sich sein. . . . . 76
  - d) Den Nächsten lieben. . . . . 80
  - e) Arbeit als Selbstverwirklichung . . . . . 82
  - f) Gut mit den Dingen umgehen. . . . . 86
  - g) Selbstannahme auch bei Fehlern und Schuld . . . . 87
5. Barmherzig mit sich umgehen . . . . . 90

Schluß: Eine zentrale Botschaft des christlichen Glaubens. . . . . 96