

# INHALT

## I. FORMEN DER SELBSTERZIEHUNG

### 1. Zwei gegensätzliche Formen der Selbsterziehung

*Fall 1 und 2:* Selbsterziehung mit einseitiger Betonung des objektiven Faktors; sie erfolgt hauptsächlich durch unbewußte Angleichung an den ethischen Wert bzw. die ethische Persönlichkeit . . . . . 1

*Fall 3 und 4:* Selbsterziehung, in der der subjektive Faktor, das Ich, die Hauptrolle spielt. Die Selbstvervollkommnung geschieht hauptsächlich durch bewußte Aktivität . . . . . 8

*Fall 5:* Fürstin Amalie von Gallitzin als Vertreterin des aktiven Typus der Selbsterziehung (Selbsterziehung als Selbstführung) . . . . . 17

*Fall 6:* Johann Georg Hamann, der Magus im Norden, als Vertreter des kontemplativen Typus der Selbsterziehung (Selbsterziehung als Gottesführung). . . . . 24

### 2. Die akzessorische oder indirekte Selbsterziehung

*Fall 7:* Frau Curie als Beispiel sittlicher Selbstvervollkommnung durch opferbereite Hingabe an die Lebensaufgaben . . . . . 35

*Fall 8:* Frühe Entdeckung und energisches Erstreben des Lebensberufes als der Weg der sittlichen Selbstentfaltung . . . . . 43

II. SELBSTERKENNTNIS UND SELBSTTÄUSCHUNG

<i>Fall 9:</i> Ein Dialog über Notwendigkeit und Wert der Selbsterkenntnis und der selbsterzieherischen Aktivität . . . . .	55
<i>Fall 10:</i> Ressentiment infolge Mangel an Lebenserfolg gibt sich als philosophische Weltverachtung aus . . . . .	64
<i>Fall 11:</i> Äußerliche Menschenfreundlichkeit = bloßes Mittel zur Verfolgung egoistischer Ziele oder: Menschenfreundlichkeit, Güte und Liebenswürdigkeit sind im innersten Kerne mitunter Gefallsucht, Feigheit und Unwahrheit . . . . .	65
<i>Fall 12:</i> Selbstentschuldigung persönlicher Fehler . . . . .	66

III. MITTEL DER SELBSTERZIEHUNG

1. Der Lebensplan

<i>Fall 13:</i> Benjamin Franklin und Joseph Engling stellen sich als Grundlage der Selbsterziehung einen Lebensplan auf . . . . .	71
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

2. Die Tagesordnung

<i>Fall 14:</i> Ein Leben ohne feste Tagesordnung und daher auch ohne erfolgreiche Selbsterziehung . . . . .	79
<i>Fall 15:</i> Zwei Beispiele einer festen Tagesordnung als Grundlage des Strebens nach Selbstvervollkommnung . . . . .	81
<i>Fall 16:</i> Die „Unio Apostolica“, eine Priestervereinigung mit dem Ziel der Selbstheiligung und ihre Methode (Schedula) . . . . .	89

3. Gewissenserforschung und das Partikularexamen

<i>Fall 17:</i> Durchführung der allabendlichen allgemeinen Gewissenserforschung, ihr Wert und ihre Schwächen . . . . .	100
<i>Fall 18:</i> Wie muß das Partikularexamen vorgenommen werden, wenn es ein wirkliches Hilfsmittel der Fehlerbekämpfung sein soll? . . . . .	105

4. Das Tagebuch

<i>Fall 19:</i> Die Führung eines Tagebuches wird auf äußere Anregung hin übernommen (Das sog. provozierte Tagebuch) . . . . .	110
<i>Fall 20:</i> Das sog. spontane Tagebuch, das einem inneren Bedürfnis des Tagebuchschreibers entspringt . . .	114
<i>Fall 21:</i> Nicht jeder Individualität ist die Führung eines Tagebuches angemessen . . . . .	118
<i>Fall 22:</i> Das Tagebuch als Hilfsmittel der Selbsterziehung bei dem Menschen mit starkem Selbsterziehungstreben . . . . .	120
<i>Fall 23:</i> Eine mögliche bedenkliche Rückwirkung des Tagebuches auf die Charakterentwicklung des Tagebuchschreibers . . . . .	123
Auswertung der vorstehenden fünf Beispiele . . . . .	124

5. Opfer (Entsagung) und Willensübung

<i>Fall 24:</i> Ite missa est — Gehet, das Opfer (des Tageslaufes) beginnt . . . . .	128
<i>Fall 25:</i> Der Opfersinn, der Trieb, sich selbst etwas zu versagen, im Kindesalter . . . . .	130
<i>Fall 26:</i> Ein Experiment (Muskelübungen) zur Einführung in die Frage der allgemeinen Willensübung durch Verzicht . . . . .	134
<i>Fall 27:</i> Worin liegt der berechtigte Kern in der alten Forderung: Lerne dir Erlaubtes versagen, so wirst du dich um so leichter des Verbotenen enthalten können? . . . . .	138

6. Die äußere Natur als Helferin

<i>Fall 28:</i> Die Wanderung im Sturm — Symbol der inneren Unruhe und Gegenmittel gegen sie . . . . .	148
<i>Fall 29:</i> Die feststehende Wanderung am Wochenende (Innere Schwierigkeiten werden in peripatetischem Nachsinnen gelöst) . . . . .	151

## Inhalt

<i>Fall 30:</i> Flucht vor versucherischen Gedanken in die nächtliche Natur . . . . .	153
<i>Fall 31:</i> Eindruck des nächtlichen Sternenhimmels auf die erregbare Seele . . . . .	154
Auswertung der vorstehenden vier Fälle . . . . .	157
7. Das Zwiegespräch	
<i>Fall 32:</i> Das Gespräch mit einem unsichtbaren Partner . . . . .	159

## IV. ZIELE DER SELBSTERZIEHUNG

1. Bekämpfung der Nervosität	
<i>Fall 33:</i> Der Weg zu seinem idealen Ich wird dem nervösen Menschen leichter nach Heilung bzw. Milderung seiner Nervosität . . . . .	164
2. Beherrschung der Phantasie	
<i>Fall 34:</i> Welche Wirkung hat der wiederholte Ablauf ein und derselben Vorstellungsreihe? (Die sog. Kurzschlußhandlung) . . . . .	167
3. Gedankenbeherrschung	
<i>Fall 35:</i> Wie sich ein Jugendlicher in methodisch verkehrter und daher bis jetzt erfolgloser Weise in der Bekämpfung unsittlicher Vorstellungen bemüht . . . . .	175
<i>Fall 36:</i> Wie überwertigen quälenden Gedanken durch innere Überwindung ihre Kraft genommen wird . . . . .	184
4. Bekämpfung schlechter Gewohnheiten	
<i>Fall 37:</i> Schilderung des Kampfes gegen eine unsittliche Gewohnheit in den Selbstbekenntnissen des hl. Augustinus . . . . .	191
<i>Fall 38:</i> Die Heilung von einer Zwangsbewegung, einem sog. Tic, und ihre Lehren für die Selbstbefreiung von einer unsittlichen Gewohnheit . . . . .	198

## Inhalt

<i>Fall 39:</i> Die Bekämpfung der Gewohnheitslüge durch Selbsterziehung zu konsequenter Wahrhaftigkeit . . .	203
<i>Fall 40:</i> Wie wird die gewohnheitsmäßige Selbstbefleckung (Onanie) mit Erfolg bekämpft? . . . .	208
5. Die Beherrschung der Affekte	
<i>Fall 41:</i> Wie Wilhelm Emanuel von Ketteler seinen Jähzorn bekämpft . . . . .	222
<i>Fall 42:</i> Wie der Bischof Korum von Trier die Heftigkeit seines Wesens bändigt . . . . .	226
6. Die Erwerbung einer sittlich wertvollen Eigenschaft	
<i>Fall 43:</i> Wie Eugen B. sich zur Pünktlichkeit erzieht . . .	232
7. Falsche Ziele der Selbsterziehung	
<i>Fall 44:</i> Wie ein junger Lehrer sich eine Zeitlang erfolglos bemüht, die ihm angeborene seelische Langsamkeit abzulegen . . . . .	235
<i>Fall 45:</i> Wie Willi Schw. sich vergebens bemüht, die in seinem Wesen liegende starke Hingabe- und Liebesfähigkeit zu unterdrücken . . . . .	239
8. Das „Persönliche Ideal“ (P. I.)	
<i>Fall 46:</i> Wie Johannes T. sein „Persönliches Ideal“ findet und zu verwirklichen sucht . . . . .	246
<i>Fall 47:</i> Joseph Engling, ein anschauliches Beispiel für die Bedeutung des P. I. in der Selbsterziehung . . .	258
9. Nachahmung eines Vorbildes	
<i>Fall 48:</i> Ein Beispiel für die Bedeutung des historischen Vorbildes (Thomas Morus) für die Selbsterziehung . .	266
<i>Fall 49:</i> Der Namenspatron (Heinrich der Heilige) als Leitbild der Selbsterziehung und Selbstheiligung . .	271

## Inhalt

### V. DIE CHRISTLICHE SELBSTERZIEHUNG

<i>Fall 50:</i> Die unbewußte Angleichung an Christus . . .	278
<i>Fall 51:</i> Bewußte Nachfolge Christi . . . . .	285
<i>Fall 52:</i> Non omnibus, sed nonnullis *. Christus in uns und unsere Selbsterziehung . . . . .	297
Schlüssel zur Praxis der Selbsterziehung. Ein Dialog zwischen dem Verfasser dieses Buches und einem Leser . . .	306
Vorbildliche Persönlichkeiten in Lebenserinnerungen und Lebensbeschreibungen . . . . .	314

---

\* Nicht für alle, sondern für einige.