

I

Das Mißliche der Namen «Mäßigkeit» und «Mäßigung» — Der größere Sinn von sophrosyne und temperantia — Vorschlag: «Zucht und Maß» . . . . . 11

II

Zucht heißt: in sich selber Ordnung verwirklichen — Die zwei Weisen der Hinkehr zu sich selbst — Das Zerstörerische selbstischer Selbstbewahrung — Temperantia als selbstlose Selbstbewahrung — Die Grundgestalten von Zucht und Unzucht — Die Haltung zur «Welt» . . . . . 17

III

Das Befreiende an der Rede des heiligen Thomas von Keuschheit und Unkeuschheit — Die Geschlechtskraft ein Gut — Die «Ordnung der Vernunft»: weder idealistisch noch rationalistisch noch aufklärerisch noch spiritualistisch — Keuschheit und Gerechtigkeit — Unkeuschheit zerstört das Gefüge der Person, indem sie die Offenheit für das Wirkliche aufhebt — Der Unterschied zwischen Unzucht [intemperantia] und Unbeherrschtheit [incontinentia] — Schwierigkeit kasuistischer Beurteilung — Keuschheit als Voraussetzung für die Freude an sinnlicher Schönheit — Falsche Gründe für die Hochschätzung der Keusch-

heit; Manichäismus als ständige Gefahr — «Welt» als Entartungsform der Schöpfung — Die Rang- ordnung unter den Tugenden . . . . .	26
---	----

#### IV

Keuschheit und Jungfräulichkeit — Zu loben, «weil sie Gott geweiht ist» — Jungfrauenweihe und Be- jahung der Ehe — Zwei Einwände gegen die Jung- fräulichkeit — Zeichen der Herausforderung . . . . .	68
--	----

#### V

Fasten und Heiterkeit des Herzens — Die natur- rechtliche Verpflichtung zum Fasten — Abstinencia: Tugend wider die Stumpfheit — Das Siegel der Selbst- losigkeit . . . . .	77
---	----

#### VI

Der Rang des Tastsinns — Der vitale Quellgrund des sittlichen Menschen — Zucht als Herrschaft über den Schmerz . . . . .	85
--	----

#### VII

Demut als Grundgestalt der temperantia — Hoch- gemutheit als notwendig zugeordnete Tugend — De- mut und Humor — Anerkennung der eigenen Krea- türlichkeit . . . . .	89
--	----

#### VIII

Lob der Zürnkraft — Sanftmut heißt nicht Unfähig- keit zum Zorn — Zuchtlosigkeit des Zürnens und Zuchtlosigkeit im Genuß . . . . .	96
--	----

## IX

- Maßlosigkeit des Erkenntnisstrebens — »Magie« —  
Selbstzerstörung durch «Begierlichkeit der Augen» —  
Die Inzuchtnahme des Sehens als Selbstbewahrung . 104

## X

- Temperantia und Schönheit — Süchtigkeit und Ver-  
zweiflung — Zucht wirkt Reinigung — Reinheit als  
empfangende Offenheit . . . . . 112
- Anmerkungen . . . . . 119
- Register . . . . . 131