

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	13
DER ERWACHSENE IN DER ENTWICKLUNG	
Der geschichtliche Ursprung des biographischen Bewußtseins	19
Das Menschenschicksal wurde von außen geführt	19
Das Bewußtsein für das eigene Schicksal	22
Was ist heute eine Biographie?	23
Der neue Einschlag am Wendepunkt	23
Individuelles Schicksal	25
<i>Fragen zum Thema</i>	30
Wer bin ich? – Wann bin ich ich?	32
Wer »schreibt« meine Biographie?	32
Das Höhere Ich	35
<i>Fragen zum Thema</i>	36
Biographiearbeit oder Psychotherapie?	39
Selbsterziehung – Selbsterfahrung	39
Der Akzent der Zukünftigkeit	41
Der Unterschied zur Psychotherapie	44
<i>Fragen zum Thema</i>	47
Wege zum Ich	50
Selbsterziehung zur Offenheit	50
Übungsfelder	51
Beschäftigung mit fremden Biographien	55
<i>Fragen zum Thema</i>	57

Inhaltsverzeichnis

Der Sinn des Lebens	59
Die Suche nach dem Ansatzpunkt	59
Situationen im täglichen Leben	60
Wie wird der Sinn des Lebens verwirklicht?	65
Fragen zum Thema	67
Können Krankheiten und Unfälle einen biographischen Sinn haben? <i>70</i>	
Entwicklungsschritte und Entwicklungsstau	<i>70</i>
Die Notwendigkeit elementarer Wandlung	<i>72</i>
Impulse für die Zukunft	<i>74</i>
Fragen zum Thema	<i>75</i>
Begegnung und biographische Entwicklung	<i>77</i>
Die Verliebtheit	<i>77</i>
Der Durchbruch zur Selbstlosigkeit	<i>79</i>
Der Durchbruch zur Voraussetzungslosigkeit	<i>80</i>
Der übende Umgang mit Begegnungen	<i>82</i>
Fragen zum Thema	<i>85</i>
Trennung	<i>93</i>
Das Ende der gemeinsamen Zukunft	<i>93</i>
Die Ambivalenzphase	<i>96</i>
Der Entschluß der Trennung	<i>98</i>
Die Möglichkeit der neuen Urbildbegegnung	<i>100</i>
Fragen zum Thema	<i>101</i>
Selbstbegegnung auf dem Wege	<i>106</i>
Die schwierige Tochter	<i>106</i>
Die personifizierte Schattenseite des Menschen	<i>108</i>
Die Liebe zum scheinbaren Urbild	<i>109</i>
Wenn die Kinder größer werden	<i>112</i>
» Dir fehlt eine Aufgabe! «	<i>112</i>
Die neue Rolle	<i>114</i>
Fragen zum Thema	<i>117</i>

Erwachsene und ihre Eltern	119
Großeltern und Enkel	119
Das Schattenbild der Eltern-Kind-Beziehung	121
Die Chance, Altes in Neues zu verwandeln	123
Information und Wahrheit – über das Fernsehen und die Kunst	127
Die tägliche Gewohnheit	127
Die Volkserziehung zur Passivität	129
Kunst ist Tat	130
Die Sphäre des Handwerks und die Reifung des Menschen	132
Handwerk schafft Nähe zur Arbeitswelt und Lebenswelt	132
Basteln ist keine Alternative	134
Die Suche nach dem Spirituellen	135
Das Selbsterlebnis	135
Auslösende Motive	136
Gefahren auf dem Weg	137
Der geistgemäße Erkenntnisweg	140
Eine erste Begegnung mit der Anthroposophie	142
Aufregende Entdeckungen	142
Ein neues Leben	145
GESETZMÄSSIGKEITEN DER ENTWICKLUNG	
Biographische Rhythmen und ihre Bedeutung	151
Entwicklungsgesetze und individuelle biographische Grundmuster	151
Der Siebenerrhythmus	152
Der Fünferrhythmus	154
Fragen zum Thema	156
Die Mondknoten	157
Erneuernde Impulse	157
Die Reinigung von außen	160
Fragen zum Thema	162

Inhaltsverzeichnis

Das vierte Jahrsiebt – 21. bis 28. Lebensjahr	163
Orientierung in der Welt	163
Die Gefahr der frühen Festlegung	165
Die romantische Zeit der Biographie	167
Das fünfte Jahrsiebt – 28. bis 35. Lebensjahr	168
Eigenverantwortung in allen Lebensbereichen	168
Die drohende Verstrickung in die äußereren Verhältnisse	169
Aufforderung zur Selbsterziehung	170
Das sechste Jahrsiebt – 35. bis 42. Lebensjahr	172
Zweifel und existentielle Fragen	172
Verschiedene biographische Möglichkeiten	173
Das siebte Jahrsiebt – 42. bis 49. Lebensjahr	178
Erneuerung aus überpersönlicher Perspektive	178
Die Gefahr der dogmatischen Erstarrung	179
Das achte Jahrsiebt – 49. bis 56. Lebensjahr	181
Selbstlosigkeit und »Loslassen«	181
Das Unvermögen des Durchbruchs zum Wesentlichen	182
Die Spiegelung zum dritten Jahrsiebt	184
Das neunte Jahrsiebt – 56. bis 63. Lebensjahr	186
Die Chance einer Verjüngung nach innen	186
Der Eintritt in den Ruhestand	187
Entsprechung zum zweiten Jahrsiebt	188
Das zehnte Jahrsiebt – 63. bis 70. Lebensjahr	190
Die intuitive Verbundenheit mit der Welt	190
Die Lebensbilanz	191
Die Lebensmitte	194
Der innere Impuls zur Wandlung	194
Höhepunkt und Tiefpunkt zugleich	195
Möglichkeiten der Reaktion	197
<i>Fragen zum Thema</i>	202

Pubertät als Beginn der bewußten Biographie	205
Die Erinnerung an unerfüllte Träume	205
Hinweise auf Lebensimpulse	208
 Akzeleration und Stillstand	210
Abweichungen von der natürlichen Entwicklungsdynamik	210
 Entwicklung – Veränderung – Wachstum – Reifung	214
Die Bedeutung biographischer Situationen	214
 Die Geburtssituation als erster Entwurf biographischer Themen	218
Erkenntnishilfen für das aktuelle Lebensgefühl	218
 WEGE DES FRAUSEINS – WEGE DES MANNSEINS	
 Wesenszüge des Männlichen und des Weiblichen	225
Worin liegt die Aufforderung unserer Zeit?	225
Die Aufgaben der Verschiedenheiten	227
 Die Chancen der körperlichen Begegnung	230
Die Bedeutung der Sexualität	230
Die Gefahr der inneren Vereinsamung	232
Der Wille zur Wahrnehmung des anderen	234
 Ein Mann über seine Sexualität	239
Die aggressive Komponente	239
Das Finden der Gemeinsamkeit	241
 Eine Frau über ihre Sexualität	244
Hingabe und Bereitschaft – Neugier auf sich selbst	244
 Zur biographischen Situation der Frau heute	247
Die Widersprüchlichkeit der existentiellen Bedingungen	247
Die Beschränkung oder Selbstverleugnung	248
Die Lebensmitte als Befreiung	250
<i>Fragen zum Thema</i>	251

Inhaltsverzeichnis

Probleme und Chancen des Alleinerziehens	254
Die biographische Situation	254
Das Kernproblem	255
Eine neue Partnerschaft	257
Der spätere Lebensweg sexuell mißhandelter Mädchen	259
Das Problem der Abgrenzung	259
Der Angriff auf die Integrität des Kindes	262
Gemeinsame Merkmale der späteren Biographie	264
Schritte der Bewältigung	266
<i>Fragen zum Thema</i>	267
EHE	
Vor der Ehe	273
Frühe Heirat	273
Voraussetzungen für die Ehe	274
<i>Fragen zum Thema</i>	278
Ehe heute – ein Übungsfeld	279
Gemeinsame Fahrt aufs offene Meer	279
Reiseregeln	280
Der überpersönliche Aspekt der Ehe	285
Das eigentliche Motiv	285
<i>Fragen zum Thema</i>	288
Was müssen wir heute als Ehebruch verstehen?	291
Die Ehe verliert ihre Geschlossenheit	291
<i>Fragen zum Thema</i>	294
Der biographische Zusammenhang des Ehebruchs	295
Drei Biographien kreuzen sich	295
Offenheit nach innen	297
Offenheit nach außen	298
<i>Fragen zum Thema</i>	301

INDIVIDUUM UND FAMILIE

Familievater: Das Spannungsfeld Familie–Beruf beim Mann	307
Die »gemeinsame« Schwangerschaft	307
Das einschneidende Mangelerlebnis	309
Zwei Mütter	310
Aufgaben und Chancen des Vaters	311
Kinder haben Anspruch auf die Vaterwelt und die Mutterwelt	313
Ehe und Familie	316
Das Kind wird zum Mittelpunkt des Zusammenlebens	316
Die Partner sind nicht nur Vater und Mutter	317
Gestaltungsmöglichkeiten	318
Die Frau im Spannungsfeld zwischen Beruf und Familie	322
Rückkehr in den Beruf	322
Die berufstätige Mutter – ein Problem der Männer	323
Die doppelte Belastung	325
Harmonie und Fremdheit im familiären Zusammenleben	327
Erwartungen an die Familie	327
Das Harmonie-Ideal hemmt die Entwicklung	328
Das Kind ist mir als Fremder anvertraut	330
Die bewußte Pflege der Andersartigkeit	332
Wie kann die Zukunft der Familie aussehen?	333
Die neue Form der Harmonie	333
Zuneigung erwächst aus dem Freilassen	335
Die Patchwork-Familie	337
Eine Neugründung nach altem Muster	337
Die Frage nach den Familiengrenzen	338
Belastung durch die Vertrauensfrage	340
Eine in die Zukunft weisende Aufgabe	342
Übungsfelder	343

FRAGEN ÜBER DIE GRENZEN DES LEBENS HINAUS

Gesichtspunkte zu Karma und Wiedergeburt	349
Motive zur Karmaforschung	349
Der Zusammenhang aller Schicksale	351
Karma und Begegnung	353
Eine suchende und fragende Seelenhaltung	353
Verbundenheit in der ersten und in der zweiten Lebenshälfte	354
Wandlung einer alten Begegnung in eine neue	357
Der Engel in der Biographie	360
Die Nähe zur geistigen Welt	360
Der Auftrag des Engels	361
Anschluß des Erwachsenen an den Engel	364
Die eigene Lebensführung und der Engel	366
<i>Fragen zum Thema</i>	368
Die Begegnung mit dem Tod	369
Welche Hilfe braucht der Verstorbene?	369
Die Trauer der Hinterbliebenen	370
Ein Abschied von der eigenen Biographie	373
Unheilbar krank	373
Das »letzte Kennenlernen«	375
Literaturhinweise	379
Register	381