

# Inhalt

## Vorwort 7

### 1. Wie sich meine Ansichten so grundlegend wandelten 10

Anfangs das Sehen, später das Verstehen, dann die Bestätigung meiner Beobachtungen – Herausbildung des Begriffs «Kontinuum»

### 2. Der Begriff «Kontinuum» 31

Was der Mensch auf Grund seiner Entwicklungsgeschichte vom Leben erwartet – Seine angeborenen Strebungen – Wie das Kontinuum wirkt, im Individuum und in der Kultur

### 3. Der Beginn des Lebens 40

Natürliche Geburt und traumatische Geburt – Die Erwartungen und Strebungen des Säuglings – Die Phase des Getragenwerdens und ihre Folgen für das weitere Leben – Die Erfahrungswelt von Säuglingen und Kleinkindern innerhalb und außerhalb des Kontinuums

### 4. Das Heranwachsen 101

Was es bedeutet, ein «soziales Tier» zu sein – Die angeborene Fähigkeit zur Selbsterhaltung, das Wachsen des Selbstvertrauens und von der Wichtigkeit, die Selbstverantwortung des Kindes zu respektieren – Die Annahme eines angeborenen Sozialtriebes und ihre Folgen – Wie ein Kind sich selbst erzieht – Die Art von Unterstützung, die es von den Älteren benötigt

## 5. Die Versagung wesentlicher Erfahrungen 142

Die blinde Suche nach den versagten Erfahrungen in allen Winkeln des Lebens – Das Geheimnis der Drogenabhängigen – Mythen des Sündenfalls – Die zwei Schritte fort vom Zustand der Unschuld: die entwicklungsbedingte Fähigkeit zur intellektuellen Wahl und der Abfall des zivilisierten Menschen vom Kontinuum – Befreiung vom Denken: Meditation, Ritual und andere Formen, das Denken auszulöschen

## 6. Die Gesellschaft 174

Kulturen in Übereinstimmung mit dem Kontinuum und im Widerspruch zum Kontinuum – Beständigkeit, Verlässlichkeit und das Recht, sich nicht zu langweilen – Was ist nur aus der Freude geworden?

## 7. Die Rückkehr zum Kontinuum 191

Geschlechtsverkehr und Zuneigung: die beiden Bedürfnisse nach Körperkontakt – Solange Bedürfnisse bestehen, ist ihre Erfüllung möglich – Unsere Bedürfnisse aus der Sicht des Kontinuums – Widerstände in unserer gegenwärtigen Lebensweise – Die Rechte von Kleinkindern – Mögliche Ansatzpunkte der Rückkehr zum Kontinuum – Anwendungen des Kontinuum-Konzepts in der Forschung

## Berichte und Überlegungen zur Neuauflage 1988 205

Über Eltern – Weshalb man sich nicht schuldig fühlen sollte – Über unsere merkwürdige Blindheit – Wenn sich alles ums Kind dreht – Neue Überlegungen zur Psychotherapie

## Anmerkungen 220