Inhalt

Einleitung	15
Der Erwachsene in der Entwicklung	
Der geschichtliche Ursprung des biografischen Bewusstseins	19
Das Menschenschicksal wurde von außen geführt	19
Das Bewusstsein für das eigene Schicksal	21
Was ist heute eine Biografie?	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 Biografie?	32
Das Höhere Ich	35
<i>Fragen zum Thema</i>	36
Biografiearbeit oder Psychotherapie?	39
Selbsterziehung – Selbsterfahrung	39
Der Akzent der Zukünftigkeit	41
Der Unterschied zur Psychotherapie	44
<i>Fragen zum Thema</i>	48
Wege zum Ich	50
Selbsterziehung zur Offenheit	50
Übungsfelder	51
Beschäftigung mit fremden Biografien	55
<i>Fragen zum Thema</i>	57

6 Inhalt

Der Sinn des Lebens	59
Die Suche nach dem Ansatzpunkt	59
Situationen im täglichen Leben	60
Wie wird der Sinn des Lebens verwirklicht?	65
<i>Fragen zum Thema</i>	67
Können Krankheiten und Unfälle einen biografischen Sinn haben?	70
Entwicklungsschritte und Entwicklungsstaus	70
Die Notwendigkeit elementarer Wandlung	72
Impulse für die Zukunft	74
<i>Fragen zum Thema</i>	75
Begegnung und biografische Entwicklung	77
Die Verliebtheit	77
Der Durchbruch zur Selbstlosigkeit	79
Der Durchbruch zur Voraussetzungslosigkeit	80
Der übende Umgang mit Begegnungen	82
<i>Fragen zum Thema</i>	85
Trennung	93
Das Ende der gemeinsamen Zukunft	93
Die Ambivalenzphase	96
Der Entschluss zur Trennung	98
Die Möglichkeit der neuen Urbildbegegnung	100
<i>Fragen zum Thema</i>	101
Selbstbegegnung auf dem Wege	106
Die schwierige Tochter	106
Die personalisierte Schattenseite des Menschen	107
Die Liebe zum scheinbaren Urbild	109
Wenn die Kinder größer werden	112
»Dir fehlt eine Aufgabe!«	112
Die neue Rolle	114
<i>Fragen zum Thema</i>	117

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 Selbst-Erlebnis	135
Auslösende Motive	136
Gefahren auf dem Wege	137
Der geistgemäße Erkenntnisweg	140
Eine erste Begegnung mit der Anthroposophie	142
Aufregende Entdeckungen	142
Ein neues Leben	145

Gesetzmässigkeiten der Entwicklung

Biografische Rhythmen und ihre Bedeutung	151
Entwicklungsgesetze und individuelle biografische Grundmuster	151
Der Siebenerrhythmus	152
Der Fünferrhythmus	154
<i>Fragen zum Thema</i>	156
Die Mondknoten	157
Erneuernde Impulse	157
Die Reinigung von außen	160
<i>Fragen zum Thema</i>	162
Das vierte Jahrsiebt – 21. bis 28. Lebensjahr	163
Orientierung in der Welt	163
Die Gefahr der frühen Festlegung	165
Die romantische Zeit der Biografie	167
Das fünfte Jahrsiebt – 28. bis 35. Lebensjahr	168
Eigenverantwortung in allen Lebensbereichen	168
Die drohende Verstrickung in die äußeren Verhältnisse	169
Aufforderung zur Selbsterziehung	170
Das sechste Jahrsiebt – 35. bis 42. Lebensjahr	172
Zweifel und existenzielle Fragen	172
Verschiedene biografische 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 Biografie	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 biografischer Situationen	214
Die Geburtssituation als erster Entwurf biografischer 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 biografischen Situation der Frau heute	247
Die Widersprüchlichkeit der existenziellen Bedingungen	247
Beschränkung oder Selbstverleugnung	248
Die Lebensmitte als Befreiung	250
<i>Fragen zum Thema</i>	251
Probleme und Chancen des Alleinerziehens	254
Die biografische 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 in der späteren Biografie	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 biografische Zusammenhang des Ehebruchs	296
Drei Biografien kreuzen sich	296
Offenheit nach innen	298
Offenheit nach außen	299
Fragen zum Thema	301

Individuum und Familie

Familienvater: Das Spannungsfeld Familie – Beruf beim Mann	307
Die »gemeinsame« Schwangerschaft	307
Das einschneidende Mangelerebnis	309
Zwei Mütter	310
Die Aufgabe 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	321
Rückkehr in den Beruf	321
Die berufstätige Mutter – ein Problem der Männer	322
Die doppelte Belastung	324
Harmonie und Fremdheit im familiären Zusammenleben	326
Erwartungen an die Familie	326
Das Harmonie-Ideal hemmt die Entwicklung	327
Das Kind ist mir als Fremder anvertraut	329
Die bewusste Pflege der Andersartigkeit	331
Wie kann die Zukunft der Familie aussehen?	332
Die neue Form der Harmonie	332
Zuneigung erwächst aus dem Freilassen	334
Die Patchwork-Familie	336
Eine Neugründung nach altem Muster	336
Die Frage nach den Familiengrenzen	337
Belastung durch die Vertrauensfrage	339
Eine in die Zukunft weisende Aufgabe	341
Übungsfelder	342

Fragen über die Grenzen des Lebens hinaus

Gesichtspunkte zu Karma und Wiedergeburt	347
Motive zur Karmaforschung	347
Der Zusammenhang aller Schicksale	348
Karma und Begegnung	351
Eine suchende und fragende Seelenhaltung	351
Verbundenheit in der ersten und in der zweiten Lebenshälfte	352
Wandlung einer alten Begegnung in eine neue	355
Der Engel in der Biografie	358
Die Nähe zur geistigen Welt	358
Der Auftrag des Engels	359
Anschluss des Erwachsenen an den Engel	361
Die eigene Lebensführung und der Engel	364
<i>Fragen zum Thema</i>	366
Die Begegnung mit dem Tod	367
Welche Hilfe braucht der Verstorbene?	367
Die Trauer der Hinterbliebenen	368
Ein Abschied von der eigenen Biografie	371
Unheilbar krank	371
Das »letzte Kennenlernen«	373
Literaturhinweise	377
Sachregister	379