

Inhalt

Die profane Ebene einer Wirklichkeit, die mehr ist als profan	11
I Mein einziges Leben – selbst- oder fremdbestimmt?	16
1 Der Mensch zwischen Selbst- und Fremdbestimmung . . .	17
2 Der Mensch verankert in seiner Zeit	20
3 Trotz veränderter gesellschaftlicher Realität zu sich selbst finden	25
4 Veränderung oder Kontinuität?	35
5 Der biblische Exodus – Paradigma für den Aufbruch in ein befreites volles Leben	45
II Das geschenkte Leben – und wie ich es voll entfalte	50
6 Wo liegen Potenziale, die sich besser nutzen lassen? . . .	51
7 Sich Freiräume schaffen, um sein Leben selbst zu gestalten	53
8 Optimale Entfaltungsbedingungen («persönliche Nischen»)	74
9 Gottes Einladung zur Mitarbeit an einem futuristischen Projekt	77
III Die dynamische Kraft funktionierender Beziehungen – wie es sein könnte	84
10 Die zwischenmenschlichen Ebenen von Liebe und Beziehung	85
11 Ausweitung der Beziehungsebene auf Gott hin	112

IV An Krisen wachsen, nicht zerbrechen	124
12 Wann ist die Gefahr von Krisen besonders akut?	125
13 Die Ambivalenz von Krisensituationen – Chance und Gefahr	126
14 Unterschiedliche Widerstandsfähigkeit in Problemsituationen	129
15 Was geht im Menschen vor, wenn er eine Krise durchlebt?	134
16 Bewältigungsstrategien helfen, Krisen besser zu überwinden	137
17 Gestärkt aus der Krise hervorgehen	150
 V Wege zur Befreiung aus existenziellen Nöten, belastenden Ängsten und Zwängen	 158
18 Das bewusstseinsfördernde Potenzial heutiger manifest gewordener Krisen	159
19 Die Ambivalenz der Angst – Ausdruck von Ungeborgenheit oder Schutzmechanismus?	163
20 Wie Ängste und Zwänge entstehen – eine Reflexion aus primär psychologischer Sicht	166
21 Harmlose Alltagsängste und Zwänge oder belastende Störungen?	169
22 Über-Ich oder ein strafender Gott? Psychologische und religiöse Hintergründe schwelender Angst- und Schuldgefühle	176
23 Spezifische Ansätze zur Bewältigung von Angst und Zwang	191
24 Vor Gott braucht sich niemand zu fürchten	203
 VI Schuld und Vergebung aus säkularer und theologischer Perspektive	 210
25 Plurale Gesellschaft und Schuldproblematik	211
26 Die Schuldfrage gehört zum Leben	215

27 Schuld und Vergebung auf religiöser und profaner Ebene	218
VII Ein besseres Leben – für sich und für die anderen	236
28 Die Notwendigkeit eines globalen Ethos	238
29 Ethische Leitlinien, die zur Entwicklung einer eigenständigen Persönlichkeit beitragen können	244
30 Ethisches Denken und Handeln – der Schlüssel zu einem sinnvollen Dasein	250
Literatur	257
Rechte	272
Register	273