

# 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 nutzenlassen? . . . . .	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	

## Inhalt

<b>IV An Krisen wachsen, nicht zerbrechen . . . . .</b>	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
<b>V Wege zur Befreiung aus existenziellen Nöten, belastenden Ängsten und Zwängen . . . . .</b>	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
<b>VI Schuld und Vergebung aus säkularer und theologischer Perspektive . . . . .</b>	210
25 Plurale Gesellschaft und Schuldproblematik . . . . .	211
26 Die Schuldfrage gehört zum Leben . . . . .	215

27 Schuld und Vergebung auf religiöser und profaner Ebene .....	218
<b>VII Ein besseres Leben – für sich und für die anderen .....</b>	<b>236</b>
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