

# Inhalt

<i>Vorwort</i> . . . . .	7
1. Wie sich meine Ansichten so grundlegend wandelten	11
Anfangs das Sehen, später das Verstehen, dann die Bestätigung meiner Beobachtungen – Herausbildung des Begriffs „Kontinuum“	
2. Der Begriff „Kontinuum“ . . . . .	33
Was der Mensch aufgrund seiner Entwicklungsgeschichte vom Leben erwartet – Seine angeborenen Strebungen – Wie das Kontinuum wirkt, im Individuum und in der Kultur	
3. Der Beginn des Lebens . . . . .	42
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 . . . . .	103
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 . . . . . 143

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 . . . . . 176

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 . . . . . 193

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 . . . . . 207

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

Das Liedloff-Kontinuum-Network . . . . . 220

Videofilme von Jean Liedloff . . . . . 221