

# Inhalt

Einleitung .....	1
------------------	---

## I Leben ist ...

---

Leben ist Vielfalt und Anpassung .....	13
--	----

Leben ist Verständigung und Miteinander .....	19
---	----

Leben ist Entwicklung und Weitergabe .....	28
--	----

## II Mens sana in corpore sano

---

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper .....	39
---	----

## III Ein Weg voller spannender Aufgaben

---

### Von Anfang an mitten im Leben

Schwangerschaft und Babyalter – zwischen Abhängigkeit, Bindung und erster Autonomie .....	47
--	----

### Eigene Schritte

Der Weg ins Leben – zwischen Motivation und Möglichkeiten . . .	54
---	----

### Das Tauschgeschäft wird komplizierter

Grenzen – zwischen den Stühlen von Ego und allen anderen . . . .	61
--	----

### „Die Guten ins Töpfchen ...“

Schuljahre – sortiert nach Spreu und Weizen .....	72
---	----

VII

Alles nur Spießer	
Sozialisation – zwischen Widerstand und der Frage nach Moral . . .	85
„Liebe ist nur ein Wort!“	
Sexualität – zwischen Trieb und Schmetterlingen im Bauch . . . . .	94
Gender Mainstream	
Geschlechterrolle – zwischen Etikette, Emanzipation und Eigenheiten. . . . .	107
Wenn es endlich gefunkt hat	
Partnerschaft – zwischen Treue, Respekt und weiterem Funkenflug . . . . .	116
Das Ende des Weges	
„Denn gedenke, Mensch: aus Staub bist du gemacht und zu Staub wirst du zurückkehren!“ . . . . .	132

#### IV Das seelische Gleichgewicht

---

Der feine Unterschied zwischen Erwartung und Wirklichkeit . . . . .	141
--	-----

#### V Abseits der Erwartungen – „Normvarianten“

---

Abseits des Weges: Eine persönliche Reise . . . . .	153
Abseits der Norm: „Du bist schlau, aber faul!“ . . . . .	157
Abseits der Gruppe: Felsen in der Brandung. . . . .	178
Abseits der Realität: „Ich sehe was, was du nicht siehst“ . .	190

## **VI Von unerfüllbaren Erwartungen**

---

<b>Was uns bewegt: Keine Angst! Fehler sind menschlich! . . .</b>	<b>203</b>
<b>Was uns zu fest hält: Perfekt und nett, aber depressiv . . . .</b>	<b>216</b>
<b>Was uns aufhält: Essstörung – die letzte Bastion des Widerstands . . . . .</b>	<b>224</b>
<b>Was uns in den Abgrund treibt: Wenn Macht, Sex und Gewalt beherrschen . . . . .</b>	<b>232</b>

## **VII Das Märchen vom Einheitsmenschen**

---

<b>Du sollst eine stolze, aggressive Egoistin werden, aber keine arrogante, gewalttätige Ausbeuterin! . . . . .</b>	<b>247</b>
<b>DIN-Normen für Menschen gibt es nicht! . . . . .</b>	<b>255</b>
<b>Danksagung und Literaturhinweise . . . . .</b>	<b>265</b>
<b>Sachverzeichnis . . . . .</b>	<b>267</b>