

INHALT

Prolog: Ich über mich 11
Um was es geht 15

HALB VERLUST, HALB NEUBEGINN
ENTSTEHUNG UND VERLAUF VON KRISEN 23

Krise als Überforderung 25
Krise als schmerzhaft erlebte Übergangsphase 33
Krisenphasen 41
Hypothesen des Erwachsenseins – Unerledigte
Konflikte aus Kindheit und Jugend 46

KRISE ALS BEDENKZEIT VERSTEHENSBEDINGUNGEN
DER KRISENBEWÄLTIGUNG 49

Lernen in Krisen 53
Lernen als Aneignung der Wirklichkeit 53 – Lernen in der Krise 55 –
Wachstumsschmerzen und neuer Beginn 58

Identitäts- und Realitätsarbeit 61
Identitätsarbeit 64 – Realitätsarbeit 74 – Bewußte Identitäts- und
Realitätsarbeit 77

Soziale Deutungsmuster 78
Deutung und Bedeutung von Krisen 78 – Bestandteile der sozialen
Deutungsmuster 81 – Zur psychischen Funktion der sozialen
Deutungsmuster 83

Deutung von Krankheit und Krise 88

Krise und Krankheit 88 – Krankheit – Defekt oder ganzheitliches
Geschehen 91 – Krankheit als Konflikt 94 – Krankheit als
Selbsteilung 96 – Entschlüsselung des
Sinns einer Krankheit 97

Thematisierung der Krise und Entschlüsselung ihres Sinns 100

Alltagsbewußtsein 100 – Emanzipative Selbstreflexion 101

KRISE ALS AUFBRUCH – EIN ARBEITSPROGRAMM ZUR PRAKTISCHEN KRISENBEWÄLTIGUNG 105

Schreiben, Zeichnen, Sprechen 111

Die Sprache als magisches Medium 112 – Gespräche 114 – Zeichnen
116 – Selbstaufschreibung 116 – Eine Warnung 120 – «Assoziative
Selbstaufschreibung» 121 – «Thematische Erkundung» 122

Grundreflexion: Meine Gefühle 125

«Grundgefühle in der Krise» 126 – «Die Zurichtung meiner
Gefühle» 129 – «Meine Ängste I» 131 – «Meine Ängste II» 133 –
«Selbstvertrauen» 135

Ausgangslage und Krisenbeginn 139

«Soziale Rollenkonflikte» 140 – «Kritische Ereignisse» 144

Herkunft und unerledigte Konflikte 146

«Lebenslinie» 149 – «Meine Ursprungsfamilie» 151 – «Probleme
meiner Eltern mit sich und anderen» 157 – «Ängste in der Kindheit»
159 – «Was ich schon immer fragen und sagen wollte» 162 – «Meine
Ablösung von zu Hause» 163 – «Meine politische
Entwicklungsgeschichte» 167

Frühere Erfahrungen mit der Bewältigung von Krisen 172

«Alles noch einmal» 173

Entschärfung des aktuellen Konflikts 175

«Der Grundkonflikt» 180 – «Meine Krise und meine Familie» 184 –
«Liebe, Freundschaft und so weiter» 187 – «Konflikte am
Arbeitsplatz» 191 – «Anerkennung und Wertschätzung» 196 –
«Kräftefeld-Analyse» 199 – «Was ich nicht schaffe» 201 – «Ist-Wert
und Soll-Wert» 203 – «Ratgeber» 205 – «Verinnerlichte Ratgeber»
209 – «Die anderen sind verantwortlich» 211 – «Meine Stärken und
Schwächen» 213

Neuinszenierung: Ein neues Konzept, ein neuer Beginn 217

«Abschied nehmen und Neues beginnen» 222 – «Lebensaufgaben
und Lebensplanung» 224 – «Meine Grabrede» 227 – «Mein neues
Konzept» 228 – «Meine Begabungen» 230 – «Neugier» 232

ICH UND DIE ANDEREN 235

Autonomie und Angewiesensein 238

Autonomie 238 – Autonomie und Gleichgültigkeit 240 –
Autonomie und Sterblichsein 242 – Eigen-Sinn und
Solidarität 248

Eigene Kraft und soziale Unterstützung 252

Unterstützung durch Freunde 257 – Unterstützung durch
Selbsthilfe-Gesprächsgruppen 259 – Unterstützung durch
professionelle Helfer 262 – Organisation politischer Interessen 266 –
Gemeinsames Lernen 269

Weg von der Nabelschau: Neues versuchen, anderen helfen 275

Das *flow*-Erlebnis 275 – Anderen ein Helfer sein 277

ANDERS HELFEN ODER: DIE KUNST DER
BEGLEITUNG 279

Die Kunst der Begleitung 281

Tödliche Belehrung 284 – Einander begleiten 285 – Mut haben und
Mut machen 287 – Zwischenruf: «Das Ganze ist zu unpolitisch» 288
– Werkzeug, Lexikon und Lotse 289 – Planung des Unplanbaren 290
– Verantwortete Unverantwortlichkeit 292 – Fragen und
Fraglichkeit 295 –
Da sein und weggehen können 296 – Irritationen und
Ängste 297 – Am Ende sein und weiterkommen 299

Epilog mit Laotse 302

LITERATUR 303

Bildquellennachweis 312

Register 313