

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	13
DER ERWACHSENE IN DER ENTWICKLUNG	
Der geschichtliche Ursprung des biographischen Bewußtseins .....	19
Das Menschenschicksal wurde von außen geführt .....	19
Das Bewußtsein für das eigene Schicksal .....	22
Was ist heute eine Biographie? .....	23
Der neue Einschlag am Wendepunkt .....	23
Individuelles Schicksal .....	25
<i>Fragen zum Thema</i> .....	30
Wer bin ich? – Wann bin ich ich? .....	32
Wer »schreibt« meine Biographie? .....	32
Das Höhere Ich .....	35
<i>Fragen zum Thema</i> .....	36
Biographiearbeit oder Psychotherapie? .....	39
Selbsterziehung – Selbsterfahrung .....	39
Der Akzent der Zukünftigkeit .....	41
Der Unterschied zur Psychotherapie .....	44
<i>Fragen zum Thema</i> .....	48
Wege zum Ich .....	50
Selbsterziehung zur Offenheit .....	50
Übungsfelder .....	51
Beschäftigung mit fremden Biographien .....	55
<i>Fragen zum Thema</i> .....	57

Der Sinn des Lebens . . . . .	59
Die Suche nach dem Ansatzpunkt . . . . .	59
Situationen im täglichen Leben . . . . .	60
Wie wird der Sinn des Lebens verwirklicht? . . . . .	65
<i>Fragen zum Thema</i> . . . . .	67
Können Krankheiten und Unfälle einen biographischen Sinn haben? . . . . .	70
Entwicklungsschritte und Entwicklungsstau . . . . .	70
Die Notwendigkeit elementarer Wandlung . . . . .	72
Impulse für die Zukunft . . . . .	74
<i>Fragen zum Thema</i> . . . . .	75
Begegnung und biographische Entwicklung . . . . .	77
Die Verliebtheit . . . . .	77
Der Durchbruch zur Selbstlosigkeit . . . . .	79
Der Durchbruch zur Voraussetzungslosigkeit . . . . .	80
Der übende Umgang mit Begegnungen . . . . .	82
<i>Fragen zum Thema</i> . . . . .	85
Trennung . . . . .	93
Das Ende der gemeinsamen Zukunft . . . . .	93
Die Ambivalenzphase . . . . .	96
Der Entschluß der Trennung . . . . .	98
Die Möglichkeit der neuen Urbildbegegnung . . . . .	100
<i>Fragen zum Thema</i> . . . . .	101
Selbstbegegnung auf dem Wege . . . . .	106
Die schwierige Tochter . . . . .	106
Die personifizierte Schattenseite des Menschen . . . . .	108
Die Liebe zum scheinbaren Urbild . . . . .	109
Wenn die Kinder größer werden . . . . .	112
»Dir fehlt eine Aufgabe!« . . . . .	112
Die neue Rolle . . . . .	114
<i>Fragen zum Thema</i> . . . . .	117

Erwachsene und ihre Eltern . . . . .	119
Großeltern und Enkel . . . . .	119
Das Schattenbild der Eltern-Kind-Beziehung . . . . .	121
Die Chance, Altes in Neues zu verwandeln . . . . .	123
Information und Wahrheit – über das Fernsehen und die Kunst . . . . .	127
Die tägliche Gewohnheit . . . . .	127
Die Volkserziehung zur Passivität . . . . .	129
Kunst ist Tat . . . . .	130
Die Sphäre des Handwerks und die Reifung des Menschen . . . . .	132
Handwerk schafft Nähe zur Arbeitswelt und Lebenswelt . . . . .	132
Basteln ist keine Alternative . . . . .	134
Die Suche nach dem Spirituellen . . . . .	135
Das Selbsterlebnis . . . . .	135
Auslösende Motive . . . . .	136
Gefahren auf dem Weg . . . . .	137
Der geistgemäße Erkenntnisweg . . . . .	140
Eine erste Begegnung mit der Anthroposophie . . . . .	142
Aufregende Entdeckungen . . . . .	142
Ein neues Leben . . . . .	145

## GESETZMÄSSIGKEITEN DER ENTWICKLUNG

Biographische Rhythmen und ihre Bedeutung . . . . .	151
Entwicklungsgesetze und individuelle biographische Grundmuster . . . . .	151
Der Siebenerrhythmus . . . . .	152
Der Fünferrhythmus . . . . .	154
<i>Fragen zum Thema</i> . . . . .	156
Die Mondknoten . . . . .	157
Erneuernde Impulse . . . . .	157
Die Reinigung von außen . . . . .	160
<i>Fragen zum Thema</i> . . . . .	162

Das vierte Jahrsiebt – 21. bis 28. Lebensjahr . . . . .	163
Orientierung in der Welt . . . . .	163
Die Gefahr der frühen Festlegung . . . . .	165
Die romantische Zeit der Biographie . . . . .	167
Das fünfte Jahrsiebt – 28. bis 35. Lebensjahr . . . . .	168
Eigenverantwortung in allen Lebensbereichen . . . . .	168
Die drohende Verstrickung in die äußeren Verhältnisse . . . . .	169
Aufforderung zur Selbsterziehung . . . . .	170
Das sechste Jahrsiebt – 35. bis 42. Lebensjahr . . . . .	172
Zweifel und existentielle Fragen . . . . .	172
Verschiedene biographische Möglichkeiten . . . . .	173
Das siebte Jahrsiebt – 42. bis 49. Lebensjahr . . . . .	178
Erneuerung aus überpersönlicher Perspektive . . . . .	178
Die Gefahr der dogmatischen Erstarrung . . . . .	179
Das achte Jahrsiebt – 49. bis 56. Lebensjahr . . . . .	181
Selbstlosigkeit und »Loslassen« . . . . .	181
Das Unvermögen des Durchbruchs zum Wesentlichen . . . . .	182
Die Spiegelung zum dritten Jahrsiebt . . . . .	184
Das neunte Jahrsiebt – 56. bis 63. Lebensjahr . . . . .	186
Die Chance einer Verjüngung nach innen . . . . .	186
Der Eintritt in den Ruhestand . . . . .	187
Entsprechung zum zweiten Jahrsiebt . . . . .	188
Das zehnte Jahrsiebt – 63. bis 70. Lebensjahr . . . . .	190
Die intuitive Verbundenheit mit der Welt . . . . .	190
Die Lebensbilanz . . . . .	191
Die Lebensmitte . . . . .	194
Der innere Impuls zur Wandlung . . . . .	194
Höhepunkt und Tiefpunkt zugleich . . . . .	195
Möglichkeiten der Reaktion . . . . .	197
<i>Fragen zum Thema</i> . . . . .	202

Pubertät als Beginn der bewußten Biographie . . . . .	205
Die Erinnerung an unerfüllte Träume . . . . .	205
Hinweise auf Lebensimpulse . . . . .	208
Akzeleration und Stillstand . . . . .	210
Abweichungen von der natürlichen Entwicklungsdynamik . . . . .	210
Entwicklung – Veränderung – Wachstum – Reifung . . . . .	214
Die Bedeutung biographischer Situationen . . . . .	214
Die Geburtssituation als erster Entwurf biographischer Themen . . . . .	218
Erkenntnishilfen für das aktuelle Lebensgefühl . . . . .	218
 WEGE DES FRAUSEINS – WEGE DES MANNSEINS	
Wesenszüge des Männlichen und des Weiblichen . . . . .	225
Worin liegt die Aufforderung unserer Zeit? . . . . .	225
Die Aufgaben der Verschiedenheiten . . . . .	227
Die Chancen der körperlichen Begegnung . . . . .	230
Die Bedeutung der Sexualität . . . . .	230
Die Gefahr der inneren Vereinsamung . . . . .	232
Der Wille zur Wahrnehmung des anderen . . . . .	234
Ein Mann über seine Sexualität . . . . .	239
Die aggressive Komponente . . . . .	239
Das Finden der Gemeinsamkeit . . . . .	241
Eine Frau über ihre Sexualität . . . . .	244
Hingabe und Bereitschaft – Neugier auf sich selbst . . . . .	244
Zur biographischen Situation der Frau heute . . . . .	247
Die Widersprüchlichkeit der existentiellen Bedingungen . . . . .	247
Die Beschränkung oder Selbstverleugnung . . . . .	248
Die Lebensmitte als Befreiung . . . . .	250
Fragen zum Thema . . . . .	251

Probleme und Chancen des Alleinerziehens . . . . .	254
Die biographische Situation . . . . .	254
Das Kernproblem . . . . .	255
Eine neue Partnerschaft . . . . .	257
Der spätere Lebensweg sexuell mißhandelter Mädchen . . . . .	259
Das Problem der Abgrenzung . . . . .	259
Der Angriff auf die Integrität des Kindes . . . . .	262
Gemeinsame Merkmale der späteren Biographie . . . . .	264
Schritte der Bewältigung . . . . .	266
<i>Fragen zum Thema</i> . . . . .	267
EHE	
Vor der Ehe . . . . .	273
Frühe Heirat . . . . .	273
Voraussetzungen für die Ehe . . . . .	274
<i>Fragen zum Thema</i> . . . . .	278
Ehe heute – ein Übungsfeld . . . . .	279
Gemeinsame Fahrt aufs offene Meer . . . . .	279
Reiseregeln . . . . .	280
Der überpersönliche Aspekt der Ehe . . . . .	285
Das eigentliche Motiv . . . . .	285
<i>Fragen zum Thema</i> . . . . .	288
Was müssen wir heute als Ehebruch verstehen? . . . . .	291
Die Ehe verliert ihre Geschlossenheit . . . . .	291
<i>Fragen zum Thema</i> . . . . .	294
Der biographische Zusammenhang des Ehebruchs . . . . .	295
Drei Biographien kreuzen sich . . . . .	295
Offenheit nach innen . . . . .	297
Offenheit nach außen . . . . .	298
<i>Fragen zum Thema</i> . . . . .	301

INDIVIDUUM UND FAMILIE

Familienvater: Das Spannungsfeld Familie–Beruf beim Mann . . . . .	307
Die »gemeinsame« Schwangerschaft . . . . .	307
Das einschneidende Mangelerebnis . . . . .	309
Zwei Mütter . . . . .	310
Aufgaben und Chancen des Vaters . . . . .	311
Kinder haben Anspruch auf die Vaterwelt und die Mutterwelt . . .	313
Ehe und Familie . . . . .	316
Das Kind wird zum Mittelpunkt des Zusammenlebens . . . . .	316
Die Partner sind nicht nur Vater und Mutter . . . . .	317
Gestaltungsmöglichkeiten . . . . .	318
Die Frau im Spannungsfeld zwischen Beruf und Familie . . . . .	322
Rückkehr in den Beruf . . . . .	322
Die berufstätige Mutter – ein Problem der Männer . . . . .	323
Die doppelte Belastung . . . . .	325
Harmonie und Fremdheit im familiären Zusammenleben . . . . .	327
Erwartungen an die Familie . . . . .	327
Das Harmonie-Ideal hemmt die Entwicklung . . . . .	328
Das Kind ist mir als Fremder anvertraut . . . . .	330
Die bewußte Pflege der Andersartigkeit . . . . .	332
Wie kann die Zukunft der Familie aussehen? . . . . .	333
Die neue Form der Harmonie . . . . .	333
Zuneigung erwächst aus dem Freilassen . . . . .	335
Die Patchwork-Familie . . . . .	337
Eine Neugründung nach altem Muster . . . . .	337
Die Frage nach den Familiengrenzen . . . . .	338
Belastung durch die Vertrauensfrage . . . . .	340
Eine in die Zukunft weisende Aufgabe . . . . .	342
Übungsfelder . . . . .	343

FRAGEN ÜBER DIE GRENZEN DES LEBENS HINAUS

Gesichtspunkte zu Karma und Wiedergeburt . . . . .	349
Motive zur Karmaforschung . . . . .	349
Der Zusammenhang aller Schicksale . . . . .	351
Karma und Begegnung . . . . .	353
Eine suchende und fragende Seelenhaltung . . . . .	353
Verbundenheit in der ersten und in der zweiten Lebenshälfte . . . . .	354
Wandlung einer alten Begegnung in eine neue . . . . .	357
Der Engel in der Biographie . . . . .	360
Die Nähe zur geistigen Welt . . . . .	360
Der Auftrag des Engels . . . . .	361
Anschluß des Erwachsenen an den Engel . . . . .	364
Die eigene Lebensführung und der Engel . . . . .	366
<i>Fragen zum Thema</i> . . . . .	368
Die Begegnung mit dem Tod . . . . .	369
Welche Hilfe braucht der Verstorbene? . . . . .	369
Die Trauer der Hinterbliebenen . . . . .	370
Ein Abschied von der eigenen Biographie . . . . .	373
Unheilbar krank . . . . .	373
Das »letzte Kennenlernen« . . . . .	375
Literaturhinweise . . . . .	379
Register . . . . .	381