

Peter Lauster

LASSEN SIE DER SEELE
FLÜGEL WACHSEN

Wege aus der Lebensangst

Econ Verlag
Wien • Düsseldorf

Inhalt

Vorwort.

1. Teil: Angst - die Krankheit unserer Zeit _____ 11
7. *Angst ist natürlich, aber sie gehört nicht zur Natur des Menschen* _____ 13
Das verhängnisvolle Menschenbild, das unser Denken knebelt • Das Menschenbild, das uns die Wissenschaft vermittelt • Manipulierte Daten für ein gewünschtes Menschenbild • Wieviel Freiheit können wir erwarten?
2. *Die Anatomie der Angst* _____ 41
Existenzangst • Angst, »draußen zu stehen« • Seelische Erkrankung als Folge der Angst • Lebenslügen als Angstfolgen • Angst durch enges Denken • Die Funktion der Einstellungen • Woher kommen die Einstellungen? • Das Selbstbild • Einstellung und Krebs
3. *Wie sehr haben wir dies alles satt* _____ 88
Die Unzufriedenheit wächst • Das äußere und innere Milieu • Die Stärkung der Einzelpersönlichkeit • Der Kampf um den Besitz der Seele

II. Teil: Laßt der Seele Flügel wachsen_____ 119

4. *Wege aus dem engen Lebensstil*_____ 123

Die Plastikseele: Stimmungsdrogen für die Gesunden • Nicht nur an den Gitterstäben rütteln, sondern den Gefühlspanzer aufbrechen • Mut zum Hinschauen • Leben mit Maske Durchbruch zur Individualität

5. *Die »Flucht nach vorn« aufgeben*_____ 151

Aggression »Ich füge keinem anderen zu, was man mir zufügt« • Arbeitssucht »Wer sich selbst versklavt, unterdrückt auch andere« • Sexualität »Die Sexualität steht im Dienst der Liebe und nicht umgekehrt« • Ellenbogen-Egoismus »Egoismus trennt, Individualität verbindet« • Progressionismus »Nicht suchen, sondern finden« • Utopismus »Das wahre Glück liegt nicht in der Zukunft, sondern in der Gegenwart« • Hedonismus »Leben heißt nicht genießen, sondern sein«

6. *Die »Flucht nach hinten« aufgeben*_____ 179

Selbständigkeit statt Anpassung • Gefühlsausdruck statt Gefühlspanzerung • Selbstfindung statt Rollenspiel • Persönlichkeitsentfaltung statt Charaktermaske • Vergeben statt beschuldigen • Biophilie statt Nekrophilie • Offenheit statt Enge • Übersicht über alle Angstabwehrarten

III. Teil: Wege in die Freiheit_____ 213

7. *Der Stadtindianer • Wie man sich in Freiheit begibt, ohne darin umzukommen*_____ 215

Was ist ein Stadtindianer? Interview mit dem Stadtindianer • Zweites Gespräch • Drittes Gespräch • Viertes Gespräch • Die Thesen des Stadtindianers

8. *Wege aus der Angst*_____ 259

Der persönliche Weg • Lebenskunst • Welche Meditation ist gemeint?

*Anhang*_____ 279

Fachwortverzeichnis • Quellenverzeichnis • Empfohlene Literatur • Bibliographie • Personen- und Sachregister