

Roger L.Gould

# Lebensstufen

Entwicklung  
und Veränderung  
im Erwachsenenleben

Aus dem Amerikanischen  
von Joachim A. Frank

S.Fischer

# Inhalt

<b>Einleitung</b> . . . . .	<b>11</b>
-----------------------------	-----------

<b>Abschnitt I.</b> Kindheitsbewußtsein gegen Erwachsenenbewußtsein. . . . .	<b>17</b>
------------------------------------------------------------------------------	-----------

1. Ursprünge der Kindheitsdämonen. . . . .	22
2. Schutzmechanismen: Ein Panzer für das Kind und eine Schranke für den Erwachsenen. . . . .	26
Allmachtsdenken und-phantasien. . . . .	26
<b>Die Allmacht der Eltern.</b> . . . . .	28
3. Macht: Eine Möglichkeit für den Erwachsenen, eine Unmöglichkeit für das Kind. . . . .	30
Der Begriff der Gerechtigkeit. . . . .	30
Die Regel der notwendigen Einschränkungen. . . . .	30
Der innere Dialog der sieben Schritte zur Beherrschung der Kindheitsdämonen. . . . .	32
Die Entwicklung des Erwachsenenbewußtseins: 16-50. . . . .	38
4. Die vier großen falschen Annahmen. . . . .	39
Von der illusorischen Sicherheit zum Erwachsenen-Ich. . . . .	39

<b>Abschnitt II.</b> 16-22: Wir verlassen die Welt unserer Eltern. . . . .	<b>45</b>
----------------------------------------------------------------------------	-----------

Wesentliche in Frage zu stellende falsche Annahme: <b>»Ich werde immer meinen Eltern gehören und an ihre Welt glauben.«</b> . . . . .	<b>45</b>
Fünf Teilannahmen. . . . .	49

1. Teilannahme 1: »Wenn ich unabhängiger werde, so ist das eine Katastrophe. . . . .	51
2. Teilannahme 2: »Ich kann die Welt nur durch die Anschauungen meiner Eltern sehen.«. . . . .	59
3. Teilannahme 3: »Nur meine Eltern können meine Sicherheit gewährleisten.«. . . . .	63
4. Teilannahme 4: »Meine Eltern müssen meine einzige Familie sein.«. . . . .	65
5. Teilannahme 5: »Mein eigener Körper gehört nicht mir.«. . . . .	68
Romantik und Erwartungen. . . . .	70
Die Identitätsbildung. . . . .	71
Abschnitt III. 22-28: Ich gehöre niemandem mehr . . . . .	75
Wesentliche in Frage zu stellende falsche Annahme: <b>»Wenn ich mit Willenskraft und Ausdauer alles so mache wie meine Eltern, werde ich Erfolg haben. Wenn ich aber zu frustriert bin oder verwirrt oder müde, oder wenn ich einfach nicht mehr zurechtkomme, dann werden sie eingreifen und mir den rechten Weg zeigen.«</b>	
Die Verleugnung unseres neuen Erwachsenseins . . . . .	78
Vier Teilannahmen. . . . .	80
1. Teilannahme 1: »Wir werden automatisch belohnt, wenn wir tun, was von uns erwartet wird.«. . . . .	81
Lebensträume. . . . .	82
Die Gestaltung des Lebens aufgrund unserer Begabungen. . . . .	86
2. Teilannahme 2: »Es gibt nur eine richtige Art, etwas zu tun.«. . . . .	93
Neue Rollen mit neuen Regeln. . . . .	95
Männlich/Weiblich. . . . .	99
Die berufliche Karriere. . . . .	103
Die häusliche Karriere. . . . .	104
Ein Kind: Wirkungen auf das Image der Männlichkeit und der Weiblichkeit. . . . .	105
3. Teilannahme 3: »Die Menschen, die ich liebe, können für mich tun, wozu ich selbst nicht imstande war.« . . . . .	114
Die Paarbildung. . . . .	114

Die Verschwörung . . . . .	.115
Das Alleinleben. . . . .	(j^)
Zusammenleben/Ehe. . . . .	r27
Die Ehe zweier Berufstätiger ohne Kinder. . . . .	.128
Die Ehe zweier Berufstätiger mit Kindern. . . . .	.134
Die traditionelle Ehe. . . . .	.137
4. Teilannahme 4: »Vernunft, Hingabe und Fleiß werden stets über alle anderen Kräfte triumphieren.« . . . .	.143
<* Soziale Klassen. . . . .	.155
U Abschnitt IV. 28-34: Die Öffnung nach innen . . . . .	.15911
I Wesentliche in Frage zu stellende falsche Annahme: _____ r	
»Das Leben ist einfach und leicht zu meistern. Es gibt in mir keine nebeneinander bestehenden wesentlichen wider- streitenden Kräfte.« . . . . .	.159
Der Bruch des überholten Vertrages der Zwanziger- jahre. . . . .	.165
Der Abschluß eines neuen Vertrages. . . . .	.165
Vier Teilannahmen. . . . .	.169
1. Teilannahme 1: »Was ich intellektuell weiß, weiß ich auch emotional.« . . . . .	.171
Die innere Dialektik . . . . .	.171
Die Entdeckung der Wahrheit von Gemeinplätzen . . . .	.176
Die Arbeit in den Dreißigerjahren . . . . .	.178
2. Teilannahme 2: »Ich bin nicht wie meine Eltern in Dingen, in denen ich es nicht sein möchte.« . . . . .	.190
3. Teilannahme 3: »Ich kann die Wirklichkeit der Men- schen, die mir nahestehen, ganz klar sehen.« . . . . .	.199
Ehe und dämonische Bilder. . . . .	.200
Wechselnde konspiratorische Abmachungen. . . . .	.205
4. Teilannahme 4: »Bedrohungen meiner Sicherheit sind nicht wirklich.« . . . . .	.211
Scheidung: Eine Familie zerbricht . . . . .	.213
Wer ist der Feind? Die kritische Frage bei der Schei- dung. . . . .	.216
Nach der Scheidung. . . . .	.220



Abschnitt VII. Individuelles Wachstum und seine Wirkung auf soziale Fragen, Ehe, Beruf und Frauenemanzipation . . . . .	327
Die Ehe. . . . .	329
Karrieren . . . . .	331
Unsere Reaktion auf Veränderung. . . . .	334
Die Frauenemanzipation. . . . .	338
 )ilog . . . . .	 341