

Karl Frielingsdorf

# **Vom Überleben zum Leben**

Wege zur Identitäts- und  
Glaubensfindung

# INHALT

|   |    |
|---|----|
| Vorwort . . . . .   | 9  |
| <b>I. ÜBERLEBEN STATT LEBEN: URSACHEN DER AKTUELLEN LEBENSBEDROHUNG</b>                 |    |
| 1. Die kollektiven Lebensängste . . . . .   | 16 |
| 2. Widersprüche im Leben. . . . .   | 17 |
| 2.1 Pluralismus und persönliche Freiheit . . . . .                                      | 18 |
| 2.2 Das kollektive Mißtrauen und seine Folgen . . . . .                                 | 19 |
| 2.3 Das Leid und die A-pathie. . . . .  | 20 |
| 2.4 Nichterfüllung geweckter Bedürfnisse. . . . .                                       | 21 |
| 2.5 Leistung und Menschlichkeit . . . . .   | 21 |
| 2.6 Folgen des widersprüchlichen Lebens: Über-Leben . . . . .                           | 22 |
| 3. Wie fehlende Auseinandersetzung mit dem vergangenen Leben . . . . .                  | 23 |
| <b>II. WAS HEISST LEBEN?</b>  |    |
| 1. Einführung in die Frage nach dem Leben . . . . .                                     | 26 |
| 2. Was sagen die Urwünsche des Menschen über die Grundlagen seines Lebens aus?. . . . . | 27 |
| 3. Die Frage nach dem Leben in unterschiedlichen Lebenskrisen. . . . .                  | 31 |
| 3.1 Die Frage nach dem Leben in aktuellen Lebenskrisen . . . . .                        | 31 |
| 3.2 Die Frage nach dem Leben in normativen Lebenskrisen. . . . .                        | 33 |
| 3.2.1 Die Lebensfrage in der jugendlichen Identitätskrise . . . . .                     | 33 |
| 3.2.2 Die Lebensfrage in der Krise der Lebensmitte . . . . .                            | 34 |
| 3.2.3 Die Lebensfrage in der Krise des Alters. . . . .                                  | 37 |
| 4. Unterschiedliche Lebensanschauungen. . . . .   | 39 |
| 4.1 Zum Verhältnis von Psychologie und Theologie . . . . .                              | 40 |
| 4.2 Lebensanschauungen der Psychologie. . . . .   | 43 |
| 4.2.1 Die Lebensanschauung der klassischen Psychoanalyse von Sigmund Freud. . . . .     | 43 |

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 4.2.2 | Lebenskonzepte der humanistisch orientierten Psychologie. . . . .                                  | 43  |
| 4.3   | Die christliche Auffassung vom menschlichen Leben  | 45  |
| 4.3.1 | Der Mensch ist von Gott geschaffen, erlöst und vollendet. . . . .                                  | 46  |
| 4.3.2 | Positive Grundeinstellung zum Leben, auch im Unheil. . . . .                                       | 47  |
| 4.3.3 | Das Leben angesichts von Leid und Tod. . . . .   | 48  |
| 4.3.4 | Schlußbetrachtung. . . . .   | 49  |
| 5.    | Die Sakramente als realsymbolische Lebenszusage . .  | 50  |
|       |  |     |
| III.  | <b>DIE GROSSE BEDEUTUNG DER ERSTEN LEBENSJAHRE FÜR DAS GANZE LEBEN</b>                             |     |
| 1.    | Der Lebensbaum - eine Einführung. . . . .  | 55  |
| 2.    | Die Kindheit in ihrer Bedeutung für die Entwicklung des menschlichen Lebens. . . . .               | 58  |
| 3.?   | Die pränatale, natale und postnatale Lebensphase: Überleben statt Leben. . . . .                   | 61  |
| 3.1   | Die pränatale Phase als Vorbereitung auf das Leben . .   | 61  |
| 3.2   | Der Geburtsvorgang als Kampf ums Überleben . . .   | 64  |
| 3.3   | Die postnatale Phase als Einübung ins Leben. . . .   | 66  |
| 3.3.1 | Das Urvertrauen als ein Sich-Verlassen-Können im Leben. . . . .                                    | 68  |
| 3.3.2 | Die Autonomie als Beginn eines selbständigen Lebens. . . . .                                       | 73  |
| 3.3.3 | Die Initiative als Eindringen in das Leben. . . . .  | 77  |
| 3.4   | Die Bedeutung der Schlüsselposition für das Leben des Menschen. . . . .                            | 84  |
|       |  |     |
| IV.   | <b>DIE VERGANGENHEITSBEWÄLTIGUNG ALS NOTWENDIGE VORAUSSETZUNG ZUM EIGENEN LEBEN</b>                |     |
| 1.    | Die Wirkmächtigkeit des vergangenen Lebens . . . .   | 98  |
| 2.    | Die persönliche Lebensgeschichte als heilsame Verbindung von vergangenem und zukünftigem Leben . . | 106 |
| 2.1   | Einführung. . . . .  | 106 |

|       |  |      |
|-------|--|------|
| 2.2   | Leben: Ja oder Nein? . . . . .   | .114 |
| 2.3   | Lebensbejahung unter bestimmten Bedingungen<br>(Überleben). . . . .        | .116 |
| 2.3.1 | Du darfst leben, wenn du dich anpaßt und fügst . . . . .                   | 117  |
| 2.3.2 | Du darfst nur leben, wenn du Leistung bringst und<br>Erfolg hast . . . . . | .121 |
| 2.3.3 | Du darfst nur leben, wenn du deine Gefühle<br>unterdrückst . . . . .       | .123 |
| 2.4   | Das Leben hat (k)einen Sinn. . . . .                                       | .145 |
| 2.5   | Gelebter Glaube. . . . .   | .149 |
| 2.5.1 | Der von den Eltern vermittelte Glaube. . . . .                             | .149 |
| 2.5.2 | Auseinandersetzung mit dem tradierten Glauben . . . . .                    | 150  |
| 2.5.3 | Gründe für den widersprüchlichen Glauben. . . . .                          | .152 |
| 2.5.4 | Leben aus der Sicht des Glaubens. . . . .                                  | .159 |
| 2.6   | Leben mit Gott: mein Gottesbild. . . . .                                   | .159 |
| 2.6.1 | Theologische Vorbemerkungen zum Gottesbild . . . . .                       | 159  |
| 2.6.2 | Die Entstehung des kindlichen Gottesbildes. . . . .                        | .161 |
| 2.6.3 | Widersprüchliche Gottesbilder und ihre Ursachen . . . . .                  | 168  |
| <br>  |  |      |
| V.    | MEIN LEBEN IST DAS BESTE!  |      |
| 1.    | Einführung. . . . .  | .173 |
| 2.    | Die fünf Phasen der Vergangenheitsbewältigung . . . . .                    | 175  |
| 2.1   | Einige Vorbedingungen. . . . .   | .176 |
| 2.2   | Die fünf Phasen. . . . .   | .178 |
| 3.    | Vom Überleben zum eigenen Leben. . . . .                                   | .188 |
| 4.    | Der Glaube als Deutungsmodell für das ganze Leben                          | 192  |
| 4.1   | Die Umdeutung der Welt im Glauben. . . . .                                 | .192 |
| 4.2   | Das Geheimnis der Leere und Fülle in Tod und Leben                         | 197  |
| 4.3   | Der Lebensbaum einmal anders. . . . .                                      | .199 |
| <br>  |  |      |
|       | Literatur. . . . .   | 202  |