

Jorge Bucay

# Drei Fragen

Wer bin ich? Wohin gehe ich? Und mit wem?

Aus dem Spanischen  
von Stephanie von Harrach

S. Fischer

## INHALT

Ich wäre gern 5

VORWORT 7

### *Die erste Frage: WER BIN ICH?*

1 DIE ALLEGORIE VON DER KUTSCHE 15

2 ELTERN UND KINDER:

EINE VERBINDUNG IM NAMEN VON WACHSTUM  
UND AUSEINANDERSETZUNG 21

Erziehung: Lehren und lernen 24

Beschützende Eltern. Rebellische Kinder 26

Ein klein wenig Theorie: die drei Drittel 28

Die Kinder freilassen 33

3 DIE ABHÄNGIGKEIT 38

Über die Abhängigkeit hinausgehen 45

Sich aus der Abhängigkeit befreien 51

4 DER WEG DER SELBSTABHÄNGIGKEIT 54

Die jüngsten Forschungsergebnisse 60

- 5 VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE SELBSTABHÄNGIGKEIT 62  
 Sich berühren lassen 62  
 Die Liebe zu sich selbst 66  
 Selbstliebe und Liebe zu anderen 69  
 Diskrimination 75  
 Der erste große Schmerz 75  
 Sich beobachten, hinhören, sich beobachten 77  
 Gewährwerden 81  
 Selbstbehauptung 82  
 Autonomie 84
- 6 ZURÜCKLASSEN, WAS NICHT IST 95  
 Ratschläge für einen Suchenden im  
 Augenblick der Trauer 104
- 7 PERSÖNLICHKEIT ENTWICKELN 111

*Die zweite Frage: WOHIN GEHE ICH?*

- 8 DAS ZIEL 121  
 Wohin gehe ich? Herausfinden oder entscheiden 122
- 9 LEBENSORIENTIERUNG UND GLÜCK 125
- 10 NOCH EINE KUTSCHEN-ALLEGORIE 133  
 Wo anfangen? 136  
 Genetische Vorbestimmung oder  
 Lebenserfahrung? 139
- 11 WAS STEUERE ICH AN? VERWIRRUNGEN  
 UND KURSABWEICHUNGEN 146  
 Erfolg als Ziel 146

Die Suche nach Momenten der Freude	148
Der Versuch, Schmerz zu vermeiden	150
12 NIEMALS AUFGEBEN	155
13 GEREGELTE DINGE	162
14 OPTIMISMUS	165
15 ERWARTUNGEN	172
Die Regel des schwachköpfigen Bären	179
Das Entstehen von Erwartungen	182
Ohne Erwartungen leben	187
16 DER RICHTIGE WEG	193
Das Gute im Schlechten	196
Der Kompass des Lebens	200
Es bleibt noch eine einzige Aufgabe	203

*Die dritte Frage: UND MIT WEM?*

17 MIT LIEBE ENTSCHIEDEN	207
Eine kleine bedeutungsvolle Übung rund um die Frage »Mit wem?«	213
Die »Typen« der Liebe, ein Irrglaube	219
Wie man Liebe zeigt	221
Die Liebe zu den eigenen Kindern: eine wundervolle Ausnahme	223
Ein weiterer Irrglaube: die ewige Liebe	228
Enttäuschung	230

18	DER UNERTRÄGLICHE SCHMERZ DES VERLUSTES	233
	Das Leben ist den Schmerz wert	242
	Schmerz ertragen	242
	Wir fürchten uns vor dem Alleinsein	249
	Trauern	250
	Der Identifikationsprozess:	
	eine Brücke zu dem, was folgt	252
	Noch etwas zum Thema Veränderungen	257
19	DIE INTIME VERBINDUNG	261
	Intimität als Herausforderung	263
	Die drei Standbeine der Intimität	266
	Die Anziehung	268
	Das Vertrauen	270
20	DIE PAARBEZIEHUNG	273
	Wie man einander wählt	276
	Die vorübergehende Verrücktheit	281
	Lieben und verliebt sein	283
	Treue	286
	EPILOG	294
	BIBLIOGRAPHIE	299