

*Jan Kalbitzer*

# Das Geschenk der Sterblichkeit

*Wie die Angst  
vor dem Tod zum Sinn  
des Lebens führen kann*

*Blessing*

# Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen: eine notwendige psychiatrisch- psychotherapeutische Packungsbeilage .....	9
Wie mich, als ich alles erreicht zu haben glaubte, plötzlich eine seltsame Angst vor dem Tod überkam .....	13
Wie die in meiner Nähe mir nicht helfen konnten, weil sie mir helfen wollten, eine Erklärung zu finden .....	23
Wie unser Pfarrer mich beeindruckte, obwohl er genau das tat, was ich befürchtet hatte .....	33
Wie ich bei Eva Jaeggi meine Gefühle nicht zuließ und sie dann in Menschen in der U-Bahn sah .....	41
Wie eine Massage manchmal mehr bewirken kann als viele Stunden intensiver Psychotherapie .....	59
Warum der Körper vielleicht der beste Kompass zu sich selbst ist .....	69
Wie ich mich bei Irvin D. Yalom auf die Suche nach meinem ungelebten Leben begab – und es bei den Rudower Kickers fand .....	81

Wie Stephen C. Hayes meine Krise zu einem spirituellen Erlebnis erklärte und mir empfahl, mein Ego zu töten . . .	107
Wie ich aufhörte, vor der Angst zu fliehen, und Irvin D. Yalom sagte, dass ich wütend auf ihn bin . . .	123
Wie mein Sambalehrer meine Gedanken las und mir sagte, dass ich schon wieder wie ein Baby sei . . . . .	135
Wie ein Gärtner mir beibrachte, dass man keine Religion braucht, um das Heilige in der Welt zu erkennen . . . . .	151
Wie meine Eltern mich befreiten und warum es keinen Weg zu sich selbst ohne Narzissmus gibt . . . . .	163
Warum mein Weg nicht für einen Ratgeber taugt und wie Sie Antworten für sich selbst finden können . . . .	179