

Indice

Il coraggio di vivere 9
di Anna Prouse

Aprire la porta di un mondo nuovo 20
*Intervista a Ulrich Meier, sacerdote della Comunità dei Cristiani
di Wolfgang Weirauch*

Ad essere decisiva è la sensibilità soggettiva / Bagdad è ovunque / Diventare artefici della propria vita / Vivere ai lati della pista / La prima fase della crisi biografica: impotenza e disperazione / Vivere consapevolmente ogni crisi / Ogni giorno è un giorno che fa parte di noi / Le novità andrebbero accolte come doni / L'incantesimo vivente di una crisi / Guardatevi da coloro che vi consolano! / La perdita di una persona / Riconsiderare tutte le relazioni sociali / S'imppongono con forza le questioni di responsabilità / Distacco dai figli / La disoccupazione è legata a un senso di vergogna / Quando non si è attesi da nessuno / Salire consapevolmente sull'ottovolante / Giobbe poteva almeno gratitarsi con un pezzo di cocci / Ogni morte è un evento divino? / Nuove intuizioni della crisi di significato / Dio ha solo le nostre mani / Il suicidio pone la questione del significato in forma estrema / Il fascino della morte / L'uomo del passato e del futuro si incontrano

Un terremoto che mi ha svegliata 52
*Intervista a Aileen Steinweg, giovane madre
di Katharina von Bechtolsheim*

Avrei voluto morire e sono ammutolita / La città mi soffocava / Erano grida di aiuto! / Mi sentivo sganciata / Rassegnazione, fuga, disistima di sé / Per stordirmi bevevo / Ho iniziato a sniffare / Il mio spirito si separava dal corpo / Due tipi di percezioni / Rimasero stupefatti della mia lucida dichiarazione / Dissi: No, non voglio! / Un periodo privo di direttive / Le crisi tirano fuori l'uomo vero / Imparerò anche questo!

Le crisi sono il sale della vita

70

*Intervista a Markus Treichler, psicoterapeuta
di Wolfgang Weirauch*

L'essere umano è soggetto e oggetto al contempo / Osservare la fase acuta stando sullo sfondo / Una biografia indica anche il futuro / Quando il dolore risulta intollerabile / Offrire un involucro protettivo / In caso di suicidio c'è sempre una via d'uscita / Disturbi alimentari: cercare le risposte giuste

L'acqua sino al collo

81

*Colloquio con Peter Zwegat, consulente debitore
di Katharina von Bechtolsheim*

Una palla di neve che inizia a rotolare / La storia dell'indebitamento / Attacchi a piè zoppo / La crisi c'è da tempo / Tutto il mondo è un manicomio / Dobbiamo rivalutare il lavoro! / Dobbiamo cambiare modo di pensare! / Perplessità nelle questioni decisive / Tutto diventa più complicato / La pacifica convivenza ha la peggio / La generazione delle esigenze / Colpevoli d'essersi indebitati / Le idee non mancano / La dignità conta più di tutto / Una crisi se ne tira dietro un'altra / Quanto grande è il bisogno? / "Fuor dai debiti": la trasmissione di RTL / Cattive condizioni di partenza ben sfruttate / Bilanci!

L'intossicazione strisciante

101

*Intervista a Mathias Wais, neuropsicologo e terapeuta sociale
di Wolfgang Weirauch*

L'autore di abusi s'insinua nel bambino / Il bambino non si riconosce come vittima / L'autore costruisce una relazione di fiducia / La motivazione sessuale non è primaria / I pedofili cercano il bambino come partner sessuale / Quando le autrici sono donne / Grooming, la strategia degli autori / Hanno un'antenna per i bambini manipolabili / I tre tipi di autori di abuso / Chi compie un abuso non prova senso di colpa? / Spesso il senso di colpa perdura per tutta la vita / Una contraddizione irrisolvibile / Esteriormente la famiglia è sana / Un desiderio patologico di percezione / Attacchi all'Io / Cosa dovrebbe fare una persona estranea ma informata dei fatti? / Quando l'autore di abuso viene assolto / Imparare in terapia la capacità di porre dei limiti

/ Quando un caso di abuso si volatilizza / Gli autori di abuso vengono obbligati alla terapia / Assumersi la responsabilità

Sempre un passo avanti

127

di Birgitte Christiansen, diplomata in pedagogia

Ricordi d'infanzia / Ritorno alla vita / Adulti premurosi / Fuga in un altro mondo / Il mio primo contratto d'affitto / Antenne per il comportamento altrui / Adesso non fare tante scene / La caduta in miseria / Il bebè e la sigaretta / Gli alcolici mi piacciono / Analgesici sino al crollo / Chiudere la porta / 1000 chilometri bastano / La mia professione? / Inviato dall'angelo?

Per l'amor del cielo

147

Intervista a Bernd Junker, Monica Leifels, Eva Maas-Küstermann, Ulrike Ronnefeldt, Mandev Singh

di Peter Krause

Crisi come opportunità / Cos'è di fatto una crisi? / Penetrare in qualcosa di nuovo / Borderline / L'aspetto positivo di una crisi / Perché proprio io? / Assieme al mondo spirituale / A metà della vita / La vita nel corpo quale crisi per lo spirito / Le proprie esigenze e il divenire essere umano / L'aspetto generativo della vita / Tensioni / Commiato / Non si possono dare consigli / Ingrandito del centuplo / Prevenzione delle crisi / La malattia inguaribile

Disconnected

169

Come faccio a riconnettermi al mio flusso vitale?

di Jürgen Peters

Segni precursori / Non volerci credere / Disconnected / Bastare a se stessi / Problemi d'insonnia / Ayurveda / Provare sentimenti / Respirare / Consapevolezza corporea / Paura del vuoto / Ora / Ora hai combattuto abbastanza / Portoni aperti sul presente / La qualità della consapevolezza del momento decide del futuro / Periodi di transizione / Ascoltare attentamente / Altruismo / Una nuova cultura dell'agire / L'impotenza quale campo energetico / Un esperimento / Desiderio / La sincronicità: esiste il caso? / Agire motivati dal sommo scopo / Un nuovo approccio alla vita / Epilogo

Alla ricerca di un po' di calore

185

Ippoterapia a Lima

di Heidi Kühlbeck, ippoterapeuta

La famiglia di Chaska e i poveri del Perù / Intossicazione notturna / L'aiuto dell'ippoterapia

Asfalto e ricchezza

190

Intervista a Thomas Maurenbrecher, scrittore

di Katharina von Bechtolsheim

Il mio ambiente non mi si confaceva / Sembrava che tutti partissero dal passato / Finalmente affiorò il mio spirito d'avventura / Sbattei contro l'asfalto / L'abilità stava nel luogo! / Né questo, né quest'altro / Ho dovuto creare da me ciò che è vero / Quanto meno ci avevo provato! / "Perché io?" non risolve nulla / Sono diventato un collezionista di culture / Percepire più chiaramente la propria ombra / Nella natura inferiore penetra una natura superiore / Fa qualcosa! / Aiutare per non staccare