

Albrecht Mahr

*Von den Illusionen einer unbeschwerten Kindheit und dem Glück erwachsen zu sein*

Die Kindheit, von den vorgeburtlichen Erfahrungen bis zur Pubertät und darüber hinaus, ist für viele von uns alles andere als unbeschwert, sondern sehr oft mit viel Leid verbunden. Die Fortdauer kindlicher, illusionärer Vorstellungen im Erwachsenenleben (z.B. »Ich bin immer für alles verantwortlich«) kann zur Fortschreibung kindlichen Leidens bis ins hohe Alter, ja bis in den Tod hinein führen – wir alle können als gealterte und bedrückte Kinder stehen bleiben.

Das Erwachsensein dagegen wird in diesem Buch als das geschätzt, was es sein kann: ein immer weiter reifendes Bewusstsein, welches das Beste in uns fördert und herausfordert, nur Vorteile hat und nichts weniger als Lebensglück begründet.

In zahlreichen bewegenden und oft humorvollen Erfahrungsberichten und Fallbeispielen zeigt der Autor, ein international tätiger psychoanalytischer und systemischer Psychotherapeut, Wege zu dem unschätzbaren Potenzial, erwachsen zu sein. Dabei umspannt er einen weiten Horizont von wichtigen aktuellen Themen und einen reiferen, erleichternden Umgang damit: die Lösung aus kindlichen Illusionen; ein guter Umgang mit Sterben, Tod und den Gestorbenen; ganz andere Antworten auf die alte Frage »Wer bin ich?«; ein liebevolles Verhältnis zu Körper, Herz und Sexualität; Transplantation - das Leben des anderen in mir; Sucht als Lebenssehnsucht; kollektiver Wahnsinn und kollektive Weisheit; Terrorismus, Krieg und Lösungen jenseits von Krieg; wider die täglichen Nachrichten – die globale Abnahme von Gewalt; das Jetzt als die einzig wirkliche Wirklichkeit – und vieles mehr.

Der rote Faden »Das Glück, erwachsen zu sein« verbindet die in sich abgeschlossenen Kapitel, von denen jedes einzelne als Einstieg in das Buch dienen kann.