

## Inhaltsverzeichnis

<i>Vom richtigen und falschen Leben bei Adorno</i>	9
<i>Was tun im falschen Leben?</i>	11
<i>Die Sehnsucht nach dem verlorenen Glück der Kindheit</i>	21
<i>Spielen, Schenken und ihr Zauber – „Übungen zum richtigen Leben“</i>	29
<i>Ja zum Leben sagen</i>	31
<i>Das Böse wollen, um das Gute zu schaffen?</i>	35
<i>Unsichtbare Hand und Lebenskunst</i>	43
<i>„Erde aus Granit“ und Adornos (Selbst-)Beschädigung</i>	44
<i>Zur Frage der Authentizität im Leben</i>	47
<i>Den Garten der inneren Bilder kultivieren</i>	53
<i>„Raupen“ und „Schmetterlinge“ im Garten des (Liebes-)Lebens</i>	55
<i>Zur Frage der Integrität im Leben</i>	57
<i>Der „böse und der gute Trieb“ und ihre Steuerung</i>	62
<i>Zum Neid: seine Zerstörungskraft und seine Überwindung</i>	66
<i>Ich oder Du?</i>	
<i>Zur Balance von Selbst- und Nächstenliebe</i>	74
<i>Sich befreien und seine inneren Bilder pflegen</i>	81
<i>„Rüpel-Land“, Kant &amp; Küng</i>	85
<i>„Rüpel-Land“ und Hinwendung auf das Du</i>	96
<i>Die Hinwendung auf das Du um die Pflege von Feinden ergänzen?</i>	112
<i>Versöhnung mit dem Falschen, mit der Polarität des Lebens</i>	115
<i>Alltag – Arrangement, Flucht oder Hinwendung?</i>	118
<i>Angst treibt zum Leben an</i>	122

---

<i>Die Hinwendung auf ein Etwas – die „Bedeutung“ von Sachen und Aufgaben</i>	125
<i>Existenzielle Leere und Selbsttranszendenz</i>	134
<i>Die Antwort auf die Frage des Lebens: subjektiver Sinn</i>	136
<i>Das Warum und das Wie des Lebens – ohne Spannung kein Leben</i>	137
<i>Die Perspektive des Abschiednehmenden (des Sterbebettts, des abtretenden Gastes)</i>	138
<i>Die Absurdität (Sinnlosigkeit) des Lebens ertragen?</i>	142
<i>Die Haltung zum Leben – Freiheit und Verantwortung</i>	143
<i>Narzissmus beschädigt</i>	147
<i>Fairness und Empathie in der Lebenskunst</i>	150
<i>Die Erkenntnis der (Sinn-)Leere: das Leben als leidvolles, langes und vergebliches Warten (auf Godot)</i>	153
<i>Trost im Leben finden</i>	155
<i>Für Trost, Glück und Sinn von Religionen lernen?</i>	159
<i>Mangel und Lebenskunst</i>	164
<i>Kein objektiver Sinn – das freie Leben</i>	167
<i>Kein objektiver Sinn: das absurde Leben und der revoltierende Mensch</i>	170
<i>Polarität des Lebens: der integrierende Mensch</i>	178
<i>Reflektiertes Negativ-Denken und heitere Gelassenheit</i>	183
<i>Erst der Tod führt zum Leben</i>	186
<i>Dem freien und absurden Leben subjektiven Sinn abgewinnen</i>	191
<i>Sinn- und glückorientierte Lebenskunst</i>	193
<i>Sinn und Glück auf vier Ebenen</i>	196
<i>Sinn entwickeln und Sinnräuber</i>	202
<i>Sinn und Glück über Geld entwickeln?</i>	204

---

<i>Glück und Sinn durch „Pendeln um die Goldene Mitte“</i>	205
<i>Für Sinn und Glück arbeiten?</i>	208
<i>Sinn aus Erwerbsarbeit?</i>	209
<i>Hinwendung – aus Mitgefühl (Schopenhauer) und aus Vernunft (Kant)?</i>	211
<i>Das geliehene Leben oder das Leben als „kreditfinanzierte Investition“</i>	219
<i>Achtsamkeit und Sorge – für das Ich, für ein Du und für ein Etwas</i>	225
Quellennachweise	231
Abbildung 1: Umgang mit dem falschen Leben	20
Abbildung 2: Guter Trieb, böser Trieb	64
Abbildung 3: Sinn- und glückorientierte Lebenskunst	195
Abbildung 4: Durch Hinwendung Glück und Sinn auf vier Ebenen	201
Abbildung 5: Die Ausgaben und Einnahmen des Zahlungsstroms Leben	223