

Inhalt

Vorwort	11
Einleitung: Die Suche nach dem Sinn.	14
1. Die Sinnkrise	33
Hat das Leben einen Sinn?	36
Tolstois späte Erkenntnis.	40
Brauchen wir den Glauben an etwas Unendliches?	46
Von der Freiheit, den Sinn selbst zu gestalten.	50
Der Sinn liegt jenseits des Ichs	57
2. DIE ERSTE SÄULE: Sich zugehörig fühlen.	65
Sehnsucht nach Gemeinschaft	69
Warum Zugehörigkeit lebenswichtig ist	73
Soziale Isolation macht krank	80
Wie uns Gemeinschaften durchs Leben tragen	85
Soziale Zurückweisung führt zu Sinnverlust	92
Der Sinn liegt in den anderen.	100
3. DIE ZWEITE SÄULE: Die eigene Bestimmung finden.	103
Der Weg ist das Ziel.	108
Eine Frage der Identität	117
Wir sind, was wir tun	125
4. DIE DRITTE SÄULE: Die Welt durch Geschichten verstehen	134
Warum Geschichten heilen.	137
Wenn wir verstehen und einordnen, können wir wachsen.	142

»Du musst nur den Blickwinkel ändern«	147
Sich die eigene Zukunft vorzustellen macht Hoffnung	154
Wie wir uns in fiktiven Geschichten spiegeln	164
5. DIE VIERTE SÄULE: Sich als Teil eines größeren	
Ganzen erfahren	169
Wir sind nur Sternenstaub	173
Vom Ich zur Welt	179
Wie sich Selbstverlust auf die Psyche auswirkt	190
Führt Ehrfurcht zu mehr Hilfsbereitschaft?	194
Wie der Tod des Egos die Angst vor dem Tod nimmt	198
6. Persönliches Wachstum	206
Wie lebt man nach dem Tod einer	
geliebten Person weiter?	209
»Was mich nicht umbringt, macht mich stärker«	215
Warum schreiben hilft, ein Trauma zu überwinden. .	222
Resilienz – eine Frage des Sinns	231
7. Sinnkulturen	245
Zur Ruhe kommen in einer materialistischen Welt . .	249
Warum positive Sinnkulturen für Jugendliche	
besonders wichtig sind	253
Auch im Ruhestand brauchen wir eine Bestimmung .	263
Gegenseitiges Zuhören wirkt Wunder	272
Schluss	282
Dank	299
Anmerkungen	305
Register	347