

Inhalt

Einleitung	7
-------------------------	---

Erstes Kapitel

1. Verbundenheit: Eine neue alte Weltsicht	13
1.1 Alles eine Uhr: Das mechanistische Weltbild	14
1.2 Nicht getrennt, sondern verbunden: Quantenphysik	15
1.3 Verbundenheit zwischen unseren Gehirnen	20

Zweites Kapitel

2. Verbundenheit mit der Natur	23
2.1 Wir sind eine Indoor-Generation	23
2.2 Schilderungen von Naturverbundenheit	25
2.3 Messinstrumente für Naturverbundenheit	28
2.4 Wodurch wird Naturverbundenheit begünstigt?	32
2.4.1 Kulturell-religiöse Faktoren	33
2.4.2 Attraktivität von Landschaften	36
2.4.3 Wenn Natur vermenschlicht wird	38
2.4.4 Liebenswürdige und achtsame Menschen sind naturverbundener	40
2.4.5 Natürliche Substanzen, die Naturverbundenheit stärken	43
2.4.6 Häufiges Verweilen in der Natur	45
2.5 Vielfältiger Nutzen von Naturverbundenheit	47
2.5.1 Naturverbundenheit beglückt	47
2.5.2 Naturverbundenheit stärkt die Gesundheit	50
2.5.3 Naturverbundenheit steigert geistige Fähigkeiten	53
2.5.4 Naturverbundenheit motiviert zu umweltschonendem Verhalten	56

Drittes Kapitel

3. Soziale Verbundenheit	59
3.1 Ein Zeitalter der Einsamkeit und des Narzissmus	61
3.1.1 Einsamkeit schmerzt und wird häufiger	61
3.1.2 Mehr Ich als Wir: Narzissmus	64
3.2 „Ein Fleisch“: Intime Verbundenheit	69
3.3 Verbundenheit mit dem sozialen Nahbereich	73
3.3.1 Familiäre Verbundenheit	73
3.3.2 Verbundenheit mit Freunden	78
3.4 Verbundenheit mit der Menschheit als ganzer	89

Viertes Kapitel

4.	Verbundenheit mit Transzendenz	99
4.1	Wie verbindende Transzendenz geworden ist und wird	100
4.2	Allverbindende Gottesbilder	105
4.3	Der Nutzen transzendentaler Verbundenheit	107
4.3.1	Wohltuend für die Psyche	107
4.3.2	Stärkung der Gesundheit	111
4.3.3	Transzendente Verbundenheit stärkt soziale Beziehungen	113
	Exkurs: Womit sich 1.380 Studierende wie eng verbunden fühlen	116

Fünftes Kapitel

5.	Erziehung zur Verbundenheit	123
5.1	Im Säuglingsalter	123
5.2	In der frühen Kindheit	126
5.3	In der mittleren Kindheit	133
5.4	In der Jugend	137

Ausblick	141
-----------------------	-----