

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	7
-------------------------	---

## **Erstes Kapitel**

1. Verbundenheit: Eine neue alte Weltansicht .....	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
	<b>Ausblick</b> .....	141