

Norbert Wölfl

DIE HOHE SCHULE  
DER ZÄRTLICHKEIT

Wie wir sie finden und  
bewahren



Ariston Verlag • Genf

# Inhaltsverzeichnis

Zärtlichkeit ist . . . . .	11
Vorwort . . . . .	13
TEIL I: Wo IST DIE ZÄRTLICHKEIT GEBLIEBEN? . . . . .	17
1. Was ist Zärtlichkeit und was bedeutet sie Ihnen? . . . . .	19
2. Zärtlichkeit läßt sich nicht definieren . . . . .	25
3. Der Urmensch war zärtlich . . . . .	28
4. Der Mann übernimmt die Herrschaft . . . . .	39
5. Tabus müssen sein . . . . .	44
6. Wie wir wurden, was wir sind . . . . .	49
7. Die Früchte des Industriezeitalters . . . . .	55
8. Zärtlichkeit ist ein Politikum . . . . .	61
9. Die nächsten zwanzig Jahre sind entscheidend . . . . .	66
TEIL II: KÖRPER - SEELE - GEIST: EINE KURZE ANATOMIE DER ZÄRTLICHKEIT . . . . .	69
10. Wieder ein Versuch . . . . .	71
11. Ein Wunderwerk der Natur: die Haut . . . . .	75
12. Warum sind wir überhaupt nackt? . . . . .	78
13. Die Haut will gepflegt und sensibilisiert sein . . . . .	85
14. Headsche Zonen, Bestätigung uralten Wissens . . . . .	91
15. Erkenntnisse, die uns die Neuraltherapie vermittelt . . . . .	94
16. Was wir von den großen Naturheilern lernen können . . . . .	98

17. Neue Anhaltspunkte, die wir der Akupunktur verdanken . . . . .	.106
18. Yin und Yang als Erklärung vitaler Energieströme	111
19. Massage und Shiatsu - professionell verabreichte Zärtlichkeit . . . . .	.116
20. Was uns Reflexzonen und Augendiagnostik nahelegen . . . . .	.122
21. Die Wunderwirkung heilender Hände . . . . .	.128
22. Wir haben einen Energiekörper! . . . . .	.134
23. Lebenskraft als Brücke der Zärtlichkeit . . . . .	.143
24. Die Steigerung der Lebenskraft durch körperliche Übungen . . . . .	.147
25. Von der Sammlung bis zum richtigen Atmen . . . . .	.159

### TEIL III: DIE PRAXIS DER ZÄRTLICHKEIT IN ALLEN

LEBENSPHASEN . . . . .	.177
26. Die schöne Zeit der Umarmung im Uterus . . . . .	.179
27. Wie sich der Geburtsschock lindern läßt . . . . .	.187
28. Die Erfahrungen der ersten Monate wirken lebenslang nach . . . . .	.194
29. Sanfte Hände schenken Geborgenheit . . . . .	200
30. »Laß mich bitte los!« . . . . .	204
31. Kinder erlernen Zärtlichkeit durch Nachahmung . . . . .	210
32. Im Fall der Machtprobe: Zärtlichkeit und Strafe . . . . .	213
33. Das Kind braucht vor allem Zärtlichkeit . . . . .	218
34. Wenn Kinder plötzlich allein sind . . . . .	226
35. Schulzeit: Wichtig ist die zärtliche Grundhaltung	229
36. Zwischen Kindheit und Erwachsensein . . . . .	236
37. Die drei Phasen der Zärtlichkeit . . . . .	243
38. Die Pyramide der Zärtlichkeit . . . . .	248

39. Entfremdung - die Chance einer neuen Zärtlichkeit . . . . .	254
40. Auf den anderen zugehen. . . . .	261
41. Zärtlichkeit im Alter. . . . .	264
42. Zärtlichkeit gegenüber Sterbenden. . . . .	267
43. Zärtlichkeit schenken und empfangen. . . . .	271
44. Übungen vor dem Spiegel. . . . .	276
45. Übungen in der Gruppe. . . . .	280
46. Zärtlichkeit macht frei. . . . .	288
 LITERATURVERZEICHNIS. . . . .	 291