

Verena Kast

Seele braucht Zeit

KREUZ

Inhalt

Einleitung	9
Der Verlust der Gemütlichkeit	12
Reifen braucht Zeit	14
Seele hat keine Lobby	18
Seele und Sinne	23
Resonanz	27
Das Beziehungselbst	29
Empathie	35
Empathie mit uns selber	37
Seele zeigt sich in Vorstellungen	41
Vorstellungskraft und Emotion	45
Vorfreude -von der Vorstellungskraft bestimmt	47
Emotion orientiert	49

Emotionen stellen Beziehungen her	51
Zeit haben für Freude	53
Die Wirkkraft der Vorstellungen	58
Wechselwirkungen: Wir beeinflussen die Welt - die Welt beeinflusst uns	60
Imagination und Sprache	63
Die Sprache der Seele im Gedicht	65
Symbole als Resonanzphänomen	65
Symbole	69
Weg vom Symbolischen -Hin zum Konkreten	78
Der Körper als Symbol	83
Die behinderte Imagination	87
Imagination als »Fast-Food«	87
Das »Man« und die Fremdbestimmung	93
Emotionen spüren, über Emotionen sprechen	97
Behinderung der Imagination von innen:	
Komplexe	102
Archetypische Imaginationen	106
Unser Problem mit der Zeit und der Identität	117
Der Schatten der Beschleunigung	125
Dem inneren Hetzer entgehen	126
Muße -die Gegenerfahrung	131
Langeweile	134
Interesse aufspüren	137
Existentielle Langeweile und Depression	141

Was dennoch gesund hält	153
Das Schöpferische und die Geduld	154
Der gute Moment: Kairos	157
Schöpferisch leben	159
Die Bedeutung der Kunst	161
Was die Seele nährt	165
Dank	173
Anmerkungen	175
Literatur	185