

Samy Molcho

Umarme mich,  
aber rühr mich  
nicht an

Körpersprache  
der Beziehungen

Von Nähe und  
Distanz

Mit Fotografien von Petra Hennemann

ARISTON 

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Einführung – Über Nähe und Distanz</b> .....	9
Was bedeuten unsere Gefühle? .....	17
Wörter, Begriffe und ihre tiefere Bedeutung .....	19
Gedanken und Empfindungen .....	20
Auch Sprache definiert Nähe und Distanz .....	22
<b>Von nächster Nähe und erster Erfahrung von Distanz</b> .....	25
Entdeckungsreisen – Die Kindheit .....	28
Die Entdeckung der Distanz – Die Pubertät .....	41
<b>Das Ich und die anderen</b> .....	45
Das Wechselspiel von Zuwendung und Abwendung .....	46
Von den künstlichen Mitteln, uns Nähe zu sichern .....	53
<b>Soziale Spielregeln</b> .....	59
Bestimmt die Hierarchie über Nähe und Distanz? .....	61
Kulturelle Unterschiede .....	67
<b>Körpersignale</b> .....	73
Falsch verstandene Signale .....	82
Raumsignale .....	83
Unfreiwillige Nähe .....	95
Allein unter vielen – Raumgewinn .....	99
Rituale – wer gehört dazu, wer wird ausgeschlossen? .....	100
Kleiderordnung .....	104
<b>Stressreaktionen</b> .....	107

<b>Das Ich und die Gruppe</b> .....	113
Kontakt suchen .....	117
<b>Wenn das kleine »Ich« zu einem großen »Wir« wird –</b>	
<b>Partnerschaften</b> .....	119
Individualität oder Selbstaufgabe? .....	121
Augenblicke der Nähe .....	123
<b>Entfremdung</b> .....	125
Signale der Entfremdung .....	128
<b>Kontrapunkte: Beziehungsangst und das Bedürfnis nach</b>	
<b>Partnerschaft</b> .....	133
Die zwei Seiten der Medaille: Das Ja und das Nein .....	137
Selbstablehnung .....	138
Angst – das lebensfeindliche Element .....	141
<b>Rituale von Nähe und Distanz zwischen den Geschlechtern</b> .....	149
Flirtsignale .....	153
Von den Zielen der Annäherung .....	165
Männliche und weibliche Reaktionen .....	167
Anziehungskräfte und Erfolgsaussichten .....	168
Beziehungsrhythmus und kleine Signale .....	172
Unfreiwillige Signale von Annäherung und Distanz .....	175
<b>Die Macht der Gewohnheit – Nähe und Distanz im Alter</b> .....	181
Einsamkeit .....	184
<b>Nachwort</b> .....	189