

Irmtraud Tarr

# Resonanz als Kraftquelle

Die Dynamik der menschlichen Begegnung

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN

# *Inhalt*

Vorwort .....	7
<b>I SEHNSUCHT RESONANZ .....</b>	<b>13</b>
Resonanz rettet .....	14
Resonanz – was ist das? .....	15
Das Beste wiedergewinnen .....	19
Schaut mich an! .....	21
Resonanz ist mehr als Echo .....	24
Spieglein, Spieglein macht Resonanz .....	27
Mitfühlende Resonanz .....	30
Resonanz suchen .....	32
<b>II RESONANZ – EINANDER BEGEGNEN ...</b>	<b>37</b>
Einander Bedeutung schenken .....	38
Lebendigkeit kommt in vielen Gewändern .....	40
Gleiche Wellenlänge .....	45
Resonanz ist geteiltes Glück .....	49
Resonanz weitet die Seele .....	51
Dazugehören .....	55
Es geht nicht ohne die anderen .....	57
Wo sind wir, wenn wir lieben? .....	60
<b>III RESONANZPROVIANT .....</b>	<b>65</b>
Gespräche bringen Licht .....	66
Schweigen .....	69
Lächeln .....	72
<b>IV RESONANZSCHATTENSEITEN .....</b>	<b>75</b>
Bewundern .....	76
Wenn die Resonanz ausbleibt .....	79
Andere beeinflussen uns .....	85
Narzissmus und Resonanz .....	87

Langeweile verhindert Resonanz. . . . .	92
In der Abwärtsspirale . . . . .	96
Misstrauen . . . . .	100
»Ich hasse dich abgöttisch« . . . . .	103
<b>V RESONANZ IST SCHWINGENDE</b>	
<b>VERÄNDERUNG . . . . .</b>	<b>107</b>
Stimmungen stecken an . . . . .	108
Aufeinander zugehen . . . . .	110
Resonanz erzeugt Veränderung . . . . .	114
Wie Glühwürmchen blinken . . . . .	118
»Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus«	122
»Tu Gutes und rede darüber« . . . . .	126
»Wer hat, dem wird gegeben« . . . . .	129
<b>VI RESONANZ FÜR DAS GUTE . . . . .</b>	<b>135</b>
Resonanz ist Talent für Glück . . . . .	136
Bewegung und Resonanz . . . . .	139
Wer singt, dem wird Resonanz gegeben! . . . . .	142
Kunst intensiviert das Daseinsgefühl . . . . .	145
Sehnsuchtsort Insel . . . . .	149
Resonanz mit den Sternen . . . . .	152
»Ein Land, in dem unsere Tränen getrocknet werden«	155
<b>VII RESONANZIMPULSE . . . . .</b>	<b>159</b>
Weichen stellen . . . . .	160
Beziehungen pflegen . . . . .	161
Etwas tun . . . . .	165
Interesse pflegen . . . . .	167
Etwas lassen . . . . .	172
Sich selbst pflegen . . . . .	175
Treibhaus der Resonanz . . . . .	177
Glücklicher Ausklang . . . . .	182
 Literatur . . . . .	 185