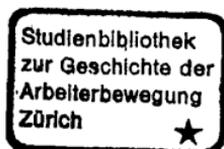


FRITZ BRUPBACHER

*Seelenhygiene
für gesunde Heiden*

VERLAG OPRECHT ZÜRICH/NEW YORK



450.00

0002

I N H A L T

Vorrede	5
Was ist Seelenhygiene?	7
Erwerbsseelendiätetik	7
Gleichgewichtsstörungen der Seele	8
Die Spielfunktion der Seele	11
Geographie der Seele	16
Vegetative Ergriffenheit	18
Erkenntnisstheorie	19
Denktechnik	21
Tagebuch	22
Kunst als Lebenselixier	24
Belletristik als Heilmittel	26
Spieler herabsetzende Literatur	26
Die Emanzipation des Fleisches	29
Diätetische Literatur für den Politisierenden	31
Allgemeine Pharmakologie der Liebesromane	40
 Welche Bücher und in welchen Fällen?	
1. Liebesbücher für zarte Seelen	42
2. Heilsame Bücher für enttäuschte Träumer	43
3. Ungeniertheit in der Liebe	46
4. Ehebruchgeschichten	48
5. Die Literatur freier Geister für freie Geister	50
Die Seele der Jugend	53
Was gibt die schöne Literatur der Jugend?	56
Der Roman über gleichaltrige Seelenverwandte als Medizin	59
Vom Greisenalter	61
Gute Wirkung schlechter Vorbilder	63
Die Bedeutung des Greises für die andern	65
Geistesformen, die vor schlimmem Alter schützen	66
Ein paar Techniken für den Greis	68
 Fünf vorbildliche Greise :	
1. Goethe	69
2. Fontenelle	72
3. Tolstoj	75
4. Anatole France	77
5. André Gide	80
 Bild und Plastik als Medikament und Spielzeug der Seele	 84

Seelendiätetische Verwendung der Musik	92
Kultur des Willens zur Macht	94
Placierung der Ressentiments in der Politik	97
Geselligkeit	99
Kreise, Vereine, Gesellschaften der Jugend	102
Geselligkeit der Ausgewachsenen	105
Bemerkungen über die Technik der Geselligkeit	110
Wie findet man Menschen?	112
Was gibt einem die Geselligkeit?	114
Gesellschaft mit sich selber	115
Vom Genüßling	117
Der Genüßling und der Möchtegern-Genüßling	120
Arbeit als Heilmittel	123
Arbeitstörende Momente	124
Kampf gegen die innern Arbeitstörer	125
Gut schaffen und wenig Kraft ausgeben	126
Das Problem der Selbsterhaltung	128
Die Technik der Selbsterhaltung	131
Edle Passionen	134
Die Todsünden oder die unedlen Passionen	136
Von der Veredlung der unedlen Passionen	139
Das Denken an die Zukunft	142
Gefahr des überwertigen Zukunftsdenkens	147
Packe den Tag!	147
Vom Träumen	149
Träume, träume, träume	151
Planen	153
Menschliche Widersprüche	155
Der Maßstab	157
Gibt es Triebe, die unterdrückt werden müssen?	161
Lenkung der Seele	162
Die Technik des Lenkens der Seele	165
Die Verwendung der Ressentiments	167
Die Welt als Aperitif	172
Objekte des Willens zur Macht	175
Musterkollektion für Gesellschaftsbedürftige	178
Elementare Zeit- und Unlustvertreibe	179
Geldverdienen und Seelendiätetik	180
Der erotische Konsumgegenstand	185
Die Freuden des Eroberers	187
Der gelenkte Eros	189
Weltanschauung als Spielzeug	193
Kleine Bibliographie der Weltanschauungen	194

Beispiel eines seelischen Menus	196
Gleiches Recht für Tugend und Laster	199
Der Stundenplan	200
Los vom Ich	203
Register I Seelenzustände	205
Register II Rezepte zur Behandlung der Seele	207
Register III Namensregister	209
