

# Inhaltsverzeichnis

Geleitwort .....	7
Zum Inhalt .....	8
<b>Tast-Sinn .....</b>	<b>21</b>
Zwölf Urphänomen in ihrer Polarität .....	23
Ein Spiel mit Polaritäten .....	24
Erd-Verbindung.....	25
Hände tasten.....	26
Finger tasten .....	27
Hautmantel.....	27
Wolken und Regen.....	28
Punkt und Umkreis.....	28
Fallen / Stehen / Setzen .....	28
Lautgebärde im Sprachvers .....	29
Sprache und Bild.....	33
<b>Ich-Sinn.....</b>	<b>34</b>
Befangenheit .....	38
Un-Befangenheit .....	39
Fragen zur Biografie .....	40
Biografische Vergangenheit .....	40
Brückenschlag.....	41
Lebenssituationen.....	41
Ich – ein anderer .....	42
Wer bist Du? .....	42
Oszillation .....	43
Sternenlicht .....	43
Weltbürger .....	44
<b>Lebens-Sinn .....</b>	<b>45</b>
Ruhe .....	49
Atemstrom / Blutstrom .....	49
Im Atemholen .....	50
Befindlichkeit.....	51
Ruhe .....	52
Ich bin .....	52
Vertrauen .....	53

<b>Gedanken-Sinn</b>	54
Zuhören	57
Reden	58
Schweigen	58
Dialog	58
Lesend vernehmen	59
Die Welt spricht	60
Die Idee	60
Der Tag	61
<b>Eigenbewegungs-Sinn</b>	62
Erfindung der Langsamkeit	66
Bewegung / Haltung	67
Umraum / Eigenraum	67
Stehen, gehen, sitzen, liegen	67
Erde, Wasser, Luft, Feuer	69
Spannung / Entspannung	70
Eigenbewegung / Fremdbewegung	70
Herz-Ansatz	71
Skulptur	71
Gelenke	72
Dreigliedriges Schreiten	72
Erde	73
Tiere	74
Metamorphosen	75
Zeitenstrom	76
<b>Sprach-Sinn/Wort-Sinn</b>	77
Dialog	81
Vokale / Laut-Gebärden wahrnehmen	81
Konsonanten / Laut-Gebärden wahrnehmen	86
Dadaismus	93
Geschichten erzählen	94
<b>Gleichgewichts-Sinn</b>	95
Punkt und Umkreis	100
Kontraktion / Expansion	100
Peripherie und Zentrum	101
Tier und Mensch	102
Der Betrunkene	103
Der Seiltänzer	103

Raum-Erleben .....	104
Raumes-Dimensionen .....	105
Konsonanten-Gebärden und Gleichgewicht .....	105
Vokal-Gebärden und Gleichgewicht .....	106
Der Menschheitsrepräsentant .....	108
Symmetrie .....	109
Asymmetrie .....	110
Das einseitige Temperament .....	111
Gleichgewicht .....	112
 <b>Hör-Sinn .....</b>	 113
Nachtgeräusche .....	118
Hörraum und Stille .....	119
Musik hören .....	119
Dialog .....	120
Zeitvertreib / Langeweile .....	121
Herz wird Ohr .....	121
Hören und Sehen .....	122
Inspiration .....	122
Meditation .....	123
Ich höre dich .....	123
Natur .....	124
Nachklang .....	124
Die rhythmischen Sinne .....	125
 <b>Wärme-Sinn .....</b>	 126
Die Jahreszeiten .....	130
Begeisterung und Enttäuschung .....	131
Ich und Ego .....	132
Schön und Hässlich .....	132
Strahlen .....	133
Wärme-Äther .....	133
Eigenwille und Weltgedanken .....	134
Farben und Wärme .....	134
 <b>Seh-Sinn .....</b>	 136
Bildbetrachtung .....	141
Farben sehen .....	142
Leben sehen / Fern sehen .....	142
Ideen sehen .....	143
Schönheit sehen .....	144

Ganzheit und Detail.....	144
Imaginationen.....	145
Tasten und Sehen .....	145
Bumerang.....	146
Blind.....	146
Zwischenräume .....	147
Sehen mit den Ohren – Hören mit den Augen.....	148
Wirklichkeit und Vorstellung.....	148
Selbst-Reflexion .....	148
Licht-Seelenprozess .....	149
Ich sehe mich.....	150
<b>Geschmacks-Sinn.....</b>	<b>151</b>
Setting .....	155
Tischsprüche .....	155
Schmecken.....	156
Bewusstes Essen.....	156
Bewusstes Trinken .....	157
Mahl-Zeiten.....	157
Abendmahl .....	158
Bild und Geschmack .....	158
Welt und Geschmack .....	159
<b>Geruchs-Sinn .....</b>	<b>160</b>
Düfte.....	164
Atmosphäre .....	165
Auge und Nase.....	165
Gerüchteküche .....	166
<b>Die vier unteren Körper-Sinne im Zusammenspiel.....</b>	<b>167</b>
Tasten / Drücken .....	167
Leben erleben .....	168
Bewegung / Haltung .....	168
Gleichgewicht.....	169
<b>Die vier oberen Bewusstseins-Sinne im Zusammenspiel.....</b>	<b>170</b>
Am Beispiel des Gesprächs.....	170
<b>Alle Sinne im Zusammenspiel.....</b>	<b>172</b>
Das Feuer.....	173
Literatur.....	175