

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	7
Zum Inhalt	8
Tast-Sinn	21
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
Ich-Sinn	34
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
Lebens-Sinn	45
Ruhe	49
Atemstrom / Blutstrom	49
Im Atemholen	50
Befindlichkeit.....	51
Ruhe	52
Ich bin	52
Vertrauen	53

Gedanken-Sinn	54
Zuhören	57
Reden	58
Schweigen	58
Dialog	58
Lesend vernehmen	59
Die Welt spricht	60
Die Idee	60
Der Tag	61
Eigenbewegungs-Sinn	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
Sprach-Sinn/Wort-Sinn	77
Dialog	81
Vokale / Laut-Gebärden wahrnehmen	81
Konsonanten / Laut-Gebärden wahrnehmen	86
Dadaismus	93
Geschichten erzählen	94
Gleichgewichts-Sinn	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
Hör-Sinn	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
Wärme-Sinn	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
Seh-Sinn	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
Geschmacks-Sinn.....	151
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
Geruchs-Sinn.....	160
Düfte.....	164
Atmosphäre.....	165
Auge und Nase.....	165
Gerüchteküche.....	166
Die vier unteren Körper-Sinne im Zusammenspiel.....	167
Tasten / Drücken.....	167
Leben erleben.....	168
Bewegung / Haltung.....	168
Gleichgewicht.....	169
Die vier oberen Bewusstseins-Sinne im Zusammenspiel.....	170
Am Beispiel des Gesprächs.....	170
Alle Sinne im Zusammenspiel.....	172
Das Feuer.....	173
Literatur.....	175