

INHALT

**WIE ALLES BEGANN – ODER: SO KAM LEBENDIG-SEIN UND
DAS SCHREIBEN DIESES BUCHES ZU MIR 19**

TEIL 1

**LEBENDIG SEIN – DAS KÖNNTE DEIN LEBEN VERÄNDERN
UND GANZ NEBENBEI DIE WELT 29**

Warum dieses Buch? 32

Warum dieses Buch lesen? 46

Warum kein Kapitalismus mehr? 54

Warum überhaupt lebendig sein? 62

Warum schreibe ich über Lebendig-Sein? 65

**Was können konkrete Zielsetzungen beim Lesen dieses
Buches sein? 69**

Den Rahmen von Kapitalismus und
Diskriminierung verlassen 71
Sprachliche Normalitäten von Kapitalismus loslassen 74
Individuelles Agieren als gesellschaftlicher Wandel 78
Kapitalistische Vereinnahmungen des Lebendigen beenden 81

Wo Kapitalismus endet, beginnt dein Lebendig-Sein85

**Lebendig zu Sein ist eine Einladung
für eine grundlegend gewaltfreie Seins-Form86**

**Lebendig zu sein kann (mindestens) vier mögliche
Dimensionen in deinem Selbstwahrnehmen entfalten88**

**Lebendig sein – was ist die Vision
für dein eigenes Leben?89**

Was bedeutet es zu leben, ohne lebendig zu sein? 92

Lebendig zu sein bedeutet mehr als das Leben
zu überleben..... 93

Lebendig und verbunden zu sein: Ein Perspektivwechsel 95

Lebendig zu sein heißt zu leuchten 96

Was genau kannst du wo lesen im Buch?.....97

TEIL 2

WAS MACHT DICH LEBENDIG UND WAS MACHT DAS MIT WELT?.....101

2.1 Was macht lebendig sein mit dir im Besonderen und dem Leben im Allgemeinen.....104

| | |
|---|-----|
| Dich selbst als lebendig erleben | 104 |
| Lebendig zu sein und politisch aktiv sein | 107 |
| Dich mit allem Lebendigen verbinden | 111 |

2.2 Was macht lebendig zu sein mit deiner Beziehung zu dir selbst?113

| | |
|---|-----|
| Was es mit dir machen kann lebendig zu sein | 113 |
| Wie kannst du lebendig sein, wenn die Strukturen das gar nicht ermöglichen?..... | 116 |
| Vier Dimensionen deines Lebendig-Seins: du denkst, du fühlst, du Körperst, du spürst | 117 |
| Vielschichtiges Wahrnehmen ist Wissen..... | 154 |
| Lebendig zu sein heißt: Du darfst sein | 158 |
| Lebendig zu sein heißt: Du bist ok..... | 164 |
| Lebendige Kritik..... | 166 |
| Lebendig zu sein heißt: Verbunden zu sein – gibt es dich dann noch als Individuum? | 169 |
| Lebendig zu sein heißt: Dich nicht komplett von Diskriminierung bestimmen lassen | 176 |
| Lebendig zu sein heißt: denkend, fühlend, spürend und Körpernd da zu sein..... | 181 |
| Lebendig zu sein heißt: versuchen so gewaltfrei wie möglich zu leben | 183 |
| Lebendig zu sein heißt: dich und das Leben von Verbunden-Sein aus wahrzunehmen | 187 |

2.3 Was macht lebendig zu sein mit deinen Beziehungen zu anderen Menschen? 190

| | |
|---|-----|
| Lebendig zu sein heißt: Andere zu beobachten, statt zu bewerten | 193 |
| Identitätskategorien als Bewerten wahrnehmen – und sein lassen..... | 196 |
| Lebendig zu sein im Kontakt mit anderen heißt: dich nicht zu vergleichen | 204 |
| Lebendig zu sein im Kontakt mit anderen heißt: Zuhören und zu fühlen | 206 |
| Lebendig zu sein heißt: Anfangen eigene Projektionen wahrzunehmen und loszulassen..... | 209 |
| Dich selbst verantworten..... | 215 |
| Lebendig zu sein heißt: Präsent zu sein mit anderen | 225 |

2.4 Was macht lebendig zu sein mit deinen Beziehungen zu allem Lebendigem jenseits von Menschen? 231

| | |
|---|-----|
| Ausbalanciert und ohne Hierarchien mit allem Lebendigem leben..... | 236 |
| Alles Lebendige ist gleich gültig..... | 238 |
| Die Elemente | 243 |

TEIL 3

WIE KAPITALISMUS LEBLOS MACHT.....271

3.1 Der leblose Kapitalismus274

| | |
|---|-----|
| Was genau bedeutet Kapitalismus in diesem Buch? | 274 |
| Kapitalismus als Illusionsmaschine..... | 278 |
| Kapitalismus ist nicht vereinbar mit Indigenen Welt- und Menschensichten | 283 |

3.2 Die Bausteine kapitalistischer Wirklichkeit287

| | |
|---|-----|
| Kapitalismus als Normalität | 287 |
| Die Primärsetzung von Menschen in der Welt | 306 |
| Ideologische Absicherungen von Kapitalismus..... | 310 |
| Die Zementierung menschlicher Unverbundenheit | 336 |
| Habens-, Verwertungs- und Besitzlogiken: Geld | 367 |
| Grenzen und Grenzziehungen | 378 |
| Das Gebot ständigen Wachstums..... | 400 |
| Leistung und Nutzen | 410 |
| Konsum | 418 |

3.3 Leblosigkeit befördernde Strategien des Kapitalismus424

| | |
|---|-----|
| Normalisierte Gewalt | 425 |
| Binäres Denken | 436 |
| Mangel denken, fühlen und als Lebenshaltung normalisieren..... | 439 |
| Kompromisse als notwendige Strategie normalisieren..... | 442 |
| De- und Entkontextualisieren | 444 |
| Linearisieren von Zeit..... | 446 |

| | |
|--|------------|
| Externalisieren von Problemlagen und Herausforderungen | 454 |
| Einverleiben von Widerständigem | 460 |
| 3.4 Leblose Lebensbereiche im Kapitalismus | 466 |
| Kapitalistische Rhetorik | 466 |
| Arbeiten | 475 |
| Essen | 483 |
| Dich nicht lebendig fühlen_spüren_körpern_denken | 491 |
| 3.5 Gefühle und andere Zustände – und wie mit ihnen kapitalistische Leblosigkeit befördert wird | 506 |
| Unsicherheit und Angst..... | 517 |
| Misstrauen..... | 525 |
| Mangel | 526 |
| Gier | 529 |
| Bequemlichkeit – Langeweile – Lethargie | 530 |
| Wut..... | 536 |
| Hass und Ekel..... | 540 |
| Überheblichkeit und Stolz | 543 |
| Missgunst, Neid, Eifersucht | 545 |
| Scham, Schuld, schlechtes Gewissen | 549 |
| Drama statt Lebendigkeit | 554 |
| Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit..... | 556 |
| Leblosigkeit..... | 559 |

TEIL 4

WIE DU DICH VOM KAPITALISMUS LOSMACHEN KANNST – UND GANZ NEBENBEI AUCH EIN STÜCK WEIT DIE GESELLSCHAFT TRANSFORMIERST 565

Was bedeutet lebendig zu sein konkret für dein Sein? ...571

| | |
|--|-----|
| Dein körperndes Sein | 573 |
| Dein denkendes Sein..... | 574 |
| Dein sinnliches Sein | 575 |
| Dein fühlendes Sein | 577 |
| Dein spürendes Sein..... | 579 |
| Imperiale Lebensweise im eigenen Alltag aufgeben | 584 |

Was bedeutet lebendig zu sein konkret für dein Selbstverständnis?639

| | |
|---|-----|
| Du bist verbunden | 639 |
| Du wächst in dein Lebendig-Sein – dein Leben lang..... | 643 |
| Du bist ok | 649 |
| Deine Qualitäten spüren, leben und in Balance zueinander bringen | 655 |
| Du bist widerständig und -bewegend..... | 661 |
| Du bist mutig..... | 666 |
| Du bist demütig | 669 |
| Du bist offen und voll Interesse | 671 |
| Du staunst und bist voll des Wunderns..... | 674 |
| Du bist lust und vergnügt..... | 675 |
| Du bist traurig und schmerzig | 681 |

| | |
|---|------------|
| Was bedeutet Lebendig-Sein konkret für dein Selbstverständnis über Arbeiten?..... | 687 |
| Aktivismus ist Arbeiten | 691 |
| Bedingungsloses Lebenermöglichen für alle Menschen..... | 694 |
| | |
| Was bedeutet Lebendig-Sein konkret für dein Selbstverständnis über soziale Bezüge? | 696 |
| Dein Sein mit Anderen..... | 697 |
| Verbunden-Sein mit allem Lebendigem..... | 713 |
| | |
| Wie geht das? Aus deiner Verbundenheit heraus leben | 735 |

| | |
|--|------------|
| TEIL 5 | |
| UND WIE GEHT'S JETZT WEITER? | 739 |
| | |
| Das eigene Lebendig-Sein leben: konkrete Impulse | 742 |
| Einfach anfangen | 746 |
| Aufmerksamkeiten üben | 748 |
| Ansätze für neues Bewegen und Lebendig-Sein..... | 752 |
| | |
| Lebendig sein und Sterben | 753 |
| Das lebendige Sein transformiert sich beständig | 755 |
| Atmen im lebendigen Verbunden-Sein | 757 |
| Sterben leben..... | 762 |
| Das Leben vom Tod aus leben lernen..... | 764 |
| Sterbend anfangen zu leben – den Tod berührend Leben spüren | 767 |
| | |
| Inspirationsquellen | 773 |
| | |
| Worterklärungen im Buch | 785 |