

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
Misgunst, 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 Wunders.....	674
Du bist lust und vergnügt.....	675
Du bist traurig und schmerzlig	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 Impulse742

Einfach anfangen 746

Aufmerksamkeiten üben 748

Ansätze für neues Bewegen und Lebendig-Sein..... 752

Lebendig sein und Sterben753

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

Inspirationsquellen773

Wörterklärungen im Buch785