

Inhaltsverzeichnis

Startschuss:	Leben ist Bewegung	7
	Väter sind Vorläufer	9
	Der Lebens-Lauf ist das Ziel	12
1. Laufstrecke:	Musik	
	Das Herz zum Schwingen bringen	16
	Lauflied 1: Hommage an einen Gitarrenlehrer	22
	Ausläufer 1: Eine Familie im Dreiklang	25
	Ausläufer 2: Mit Wunden weiteratmen und flöten	28
	Aufnahme läuft – ein Interview mit Ernst Wilhelm Gohl / Die guldne Sonne	31
2. Laufstrecke:	Heimat	
	Wer bin ich?	35
	Lauflied 2: I love the feeling	39
	Ausläufer 1: Freunde – aus freiem Willen verbunden	41
	Ausläufer 2: Biegsam und verwurzelt	44
	Aufnahme läuft – ein Interview mit Wolfgang Krüger / „Du kannst es schaffen“	49
3. Laufstrecke:	Sport	
	Den Herzschlag spüren	51
	Lauflied 3: Laufen	55
	Ausläufer 1: Der Lauf zum Glauben	57
	Aufnahme läuft – ein Interview mit Frank Hofmann / Laufen und reden	62
4. Laufstrecke:	Frieden	
	An der Grenze die Hand reichen	64
	Lauflied 4: Herr, komme in dein Reich	68
	Ausläufer 1: Wir müssen reden	69
	Aufnahme läuft – ein Interview mit Jürgen Kaiser / In der Tonlage des Vaters	73
5. Laufstrecke:	Träume	
	Wo Heilung geschieht	77
	Lauflied 5: Arm in Arm	80
	Ausläufer 1: Träumen kann man üben	82
	Aufnahme läuft – ein Interview mit Hans-Jürgen Hufeisen / Alles im Herzen bewahrt	85
6. Laufstrecke:	Bildung	
	Das Leben erklimmen	89
	Lauflied 6: Bilder oder Der Weg nach oben	93
	Ausläufer 1: Herzensbildung	96
	Aufnahme läuft – ein Interview mit Klaus Wollenberg / Abwägen und entscheiden	102

7. Laufstrecke:	Sexualität und Geschlechterrollen	
	Offen reden	106
	Lauflied 7: Niemand liebt dich	110
	Ausläufer 1: Rollenspiele im Container	112
	Aufnahme läuft – ein Interview mit Stephan Burghardt / Sex war ein Tabu	116
8. Laufstrecke:	Natur	
	Gefährlich kuschelig	120
	Lauflied 8: Verbrannte Erde	123
	Ausläufer 1: Aufbrechen, reden, erkennen	125
	Ausläufer 2: Einfühlsmal wie ein Pferd	128
	Aufnahme läuft – Interviews mit Stefan Buser und Helmut Frank / Die Energie der Natur nutzen	130
	Vater, Technik, Gott	132
9. Laufstrecke:	Schmerz	
	Annehmen, aushalten, verwandeln	134
	Lauflied 9: Aches of spring – Schmerz des Erwachens	138
	Ausläufer 1: Endgültig Ja sagen	140
	Aufnahme läuft – ein Interview mit Daniel Müller / Schaffen mit dem richtigen Gespür	144
10. Laufstrecke:	Sehnsucht nach der Fremde	
	Aufbrechen zu sich selbst	147
	Lauflied 10: Morgenrot (nach Psalm 139)	150
	Ausläufer 1: Aus dem Land der Angst weggehen	152
	Aufnahme läuft – ein Interview mit Paulette Radomski / Überall zu Hause	156
11. Laufstrecke:	Gott	
	Die großen Geschichten	158
	Lauflied 11: Sanctus	162
	Ausläufer 1: Wenn Gott Gefühl ist	164
	Aufnahme läuft – ein Interview mit Hartmut Steeb / Elixier des Lebens	167
12. Laufstrecke:	Liebe	
	Wer sich ändert, bleibt sich treu	171
	Lauflied 12: Liebeslied für dich	175
	Ausläufer 1: Das Herz öffnen für sich selbst	177
	Aufnahme läuft – ein Interview mit Marc Marshall / Urvertrauen und Zärtlichkeit	181
Team-Lauf:	Auf du und du	184
Frei-Lauf:	Hänschen klein geht allein	187
Ziel-Lauf:	Die Liebe und der Sinn	191
Anhang	Papa-Adressen / Papa-Musik / Papa-Filme / Papa-Bücher / Verwendete Literatur / Quellennachweis	196