

# Inhaltsverzeichnis

|                        |  |     |
|------------------------|--|-----|
| <b>Startschuss:</b>    | Leben ist Bewegung .....   | 7   |
|                        | Väter sind Vorläufer .....   | 9   |
|                        | Der Lebens-Lauf ist das Ziel .....   | 12  |
| <b>1. Laufstrecke:</b> | <b>Musik</b>   |     |
|                        | 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 /<br>Die güldne Sonne .....          | 31  |
| <b>2. Laufstrecke:</b> | <b>Heimat</b>  |     |
|                        | 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 /<br>„Du kannst es schaffen“ .....      | 49  |
| <b>3. Laufstrecke:</b> | <b>Sport</b>   |     |
|                        | Den Herzschlag spüren .....  | 51  |
|                        | Lauflied 3: Laufen .....   | 55  |
|                        | Ausläufer 1: Der Lauf zum Glauben .....  | 57  |
|                        | Aufnahme läuft – ein Interview mit Frank Hofmann /<br>Laufen und reden .....               | 62  |
| <b>4. Laufstrecke:</b> | <b>Frieden</b>   |     |
|                        | 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 /<br>In der Tonlage des Vaters .....      | 73  |
| <b>5. Laufstrecke:</b> | <b>Träume</b>  |     |
|                        | 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 /<br>Alles im Herzen bewahrt ..... | 85  |
| <b>6. Laufstrecke:</b> | <b>Bildung</b>   |     |
|                        | Das Leben erklimmen .....  | 89  |
|                        | Lauflied 6: Bilder oder Der Weg nach oben .....  | 93  |
|                        | Ausläufer 1: Herzensbildung .....  | 96  |
|                        | Aufnahme läuft – ein Interview mit Klaus Wollenberg /<br>Abwägen und entscheiden .....     | 102 |

|                         |  |     |
|-------------------------|--|-----|
| <b>7. Laufstrecke:</b>  | <b>Sexualität und Geschlechterrollen</b>                       |     |
|                         | 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 |
| <b>8. Laufstrecke:</b>  | <b>Natur</b>   |     |
|                         | Gefährlich kuschelig .....                                     | 120 |
|                         | Lauflied 8: Verbrannte Erde .....                              | 123 |
|                         | Ausläufer 1: Aufbrechen, reden, erkennen .....                 | 125 |
|                         | Ausläufer 2: Einfühlsam wie ein Pferd .....                    | 128 |
|                         | Aufnahme läuft – Interviews mit Stefan Buser                   |     |
|                         | und Helmut Frank / Die Energie der Natur nutzen .....          | 130 |
|                         | Vater, Technik, Gott .....                                     | 132 |
| <b>9. Laufstrecke:</b>  | <b>Schmerz</b>   |     |
|                         | 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 |
| <b>10. Laufstrecke:</b> | <b>Sehnsucht nach der Fremde</b>                               |     |
|                         | 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 |
| <b>11. Laufstrecke:</b> | <b>Gott</b>  |     |
|                         | 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 |
| <b>12. Laufstrecke:</b> | <b>Liebe</b>   |     |
|                         | 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 |
| <b>Team-Lauf:</b>       | <b>Auf du und du</b> .....                                     | 184 |
| <b>Frei-Lauf:</b>       | <b>Hänschen klein geht allein</b> .....                        | 187 |
| <b>Ziel-Lauf:</b>       | <b>Die Liebe und der Sinn</b> .....                            | 191 |
| <b>Anhang</b>           | <b>Papa-Adressen / Papa-Musik / Papa-Filme / Papa-Bücher /</b> |     |
|                         | Verwendete Literatur / Quellennachweis .....                   | 196 |