

Inhaltsverzeichnis

Dank und Vorbemerkung	9
Einleitung	11
1 Philosophie	17
1.1 Warum Philosophie?	17
1.2 Einzelwesen oder Teil des Ganzen?	18
1.3 Mensch als Teil der Natur	20
1.4 Ein kleiner philosophischer Rückblick	22
2 Körperphilosophie	29
2.1 Eine verrückte Zeit	29
2.2 Was ist der Mensch?	30
2.3 Was kann ich wissen?	32
2.4 Was meint die Biologie?	34
2.5 Was meint die moderne Physik?	35
2.6 Realität der sinnlich erfahrbaren Welt	36
2.7 Denke ich oder werde ich gedacht?	38
2.8 Was soll ich tun?	41
3 Physiologie	43
3.1 Wahrnehmung des Bewegungsapparates und der inneren Organe	43
3.2 Somatosensorik	49
3.3 Körper und Bewusstsein	50
4 Psychologie der Körperwahrnehmung	53
4.1 Überblick	53
4.2 Raum und Zeit	57

4.3	Aufmerksamkeit	61
4.4	Falsche Körperwahrnehmung	64
4.5	Visuelles Körperbild	66
4.6	Körperwahrnehmung durch Bewegung	70
4.7	Somatosensorische Qualitäten	73
5	Der Körper – die Bühne der Emotionen	77
5.1	Körperwahrnehmung und Selbstwahrnehmung	77
5.2	Angst	80
5.3	Verortung von emotionalen Qualitäten	82
5.4	Ein Film ohne Ende	84
6	Über Körperwahrnehmung sprechen	87
6.1	Was fasse ich in Worte und was nicht?	87
6.2	Sensorische Erfahrung und sprachlicher Ausdruck	87
6.3	Was ist Sprache?	89
6.4	Denken und Sprache	90
7	Individualgeschichte	95
7.1	Embryonale Entwicklung	95
7.2	Säuglingsalter	101
7.3	Auf dem Weg sein	103
7.4	Berühren und berührt werden	104
7.5	Kontakt	106
7.6	Störungen	109
7.7	Körperbild – Selbstbild	110
7.8	Schmerz	114
8	Der Blick zurück in die Menschheitsgeschichte	121
8.1	Vorgeschichte	123
8.2	Mensch und Natur	124
	8.2.1 Jagen und Sammeln	124
	8.2.2 Nahrung herstellen	126
	8.2.3 Die Fabrik und die Stadt	128
	8.2.4 Zerstörung der Natur	129

8.2.5	Zurück zur Natur	130
8.2.6	Auswirkungen auf die Körperwahrnehmung	131
8.3	Religion	133
8.3.1	Auswirkungen auf die Körperwahrnehmung	138
8.4	Herrschaft und Unterdrückung	140
8.4.1	Hierarchien entstehen	140
8.4.2	Leibeigenschaft	141
8.4.3	Vom Feudalismus zur Herrschaft des Bürgertums	142
8.4.4	Gesellschaftlicher Umbruch	142
8.4.5	Auswirkungen auf die Körperwahrnehmung	145
8.5	Körper als Arbeitskraft	146
8.5.1	Agrarkultur	146
8.5.2	Industrialisierung	148
8.5.3	Konsum- und Leistungsgesellschaft	152
8.5.4	Auswirkungen auf die Körperwahrnehmung	154
8.6	Krieg	156
8.6.1	Krieg als Teil des Lebens	156
8.6.2	Militarisierung der Gesellschaft	156
8.6.3	Heldengeschichten als Propaganda	157
8.6.4	Krieg als Geschäft	158
8.6.5	Die Opfer – das wahre Gesicht des Krieges	159
8.6.6	Krieg der Nationalstaaten	159
8.6.7	Die beiden Weltkriege	161
8.6.8	Der Kalte Krieg	162
8.6.9	Wie aus Jungs Männer werden	163
8.6.10	Krieg der Zukunft	163
8.6.11	Auswirkungen auf die Körperwahrnehmung	164
8.7	Stellung der Geschlechter in der Gesellschaft	167
8.7.1	Auswirkungen auf die Körperwahrnehmung	171
8.8	Medizin	171
8.8.1	Medizin von der Antike bis zur Neuzeit	171
8.8.2	Naturwissenschaftliche Medizin	174
8.8.3	Auswirkungen auf die Körperwahrnehmung	175
8.9	Körperkultur	176
8.9.1	Auswirkungen auf die Körperwahrnehmung	179
9	Herausforderungen von heute	181
9.1	Entfremdungsprozesse	181
9.2	Ernährung	189
9.3	Bewegung	191

9.4	Atmung	194
9.5	Sport, Fitness, Schönheit	195
9.6	Sexualität	197
9.7	Regeneration	200
9.8	Umgang mit Medien	202
9.9	Kleidung, Mode	205
9.10	Älter werden	205
9.11	Medizin	207

10	Die Körperwahrnehmung nutzen	209
10.1	Mit dem Körper in Kontakt	209
10.2	Den Kontakt zum Körper verlieren	212
10.3	Zur Körperwahrnehmung zurückfinden	214
10.4	Alexander-Technik	216
10.5	Körperorientiertes Selbstmanagement	217
10.6	Innehalten	218
10.7	Körperwahrnehmung im Alltag	220
10.8	Berührungen	226
10.9	Reine Wahrnehmung	227
10.10	Visuelle Informationen	229
10.11	Mentale Anweisungen	230
10.12	Anatomisch-physiologisches Wissen	232
10.13	Mein Körper als Kompass im zwischenmenschlichen Verhalten	238
10.14	Veränderungsprozesse	241

11	Zum Schluss	249
11.1	Zusammenfassung	249
11.2	Ausblick	256

Übungsblätter: Visuelle Darstellung der Körperwahrnehmung in einem Netzdiagramm	259
Zum Autor	263
Informationen und Kontakte	265
Literaturverzeichnis	267
Sachwortverzeichnis	271