

Inhalt

Vorwort 11

Einleitung

Reflexive Selbsterfahrung – Grundriss
und Entstehung des Übungsweges zur Seele 15

Erster Teil

Theoretische Grundlagen und Einzelübungen 27

1. Kapitel

Körper, Seele und Bewusstsein – eine funktionale Einheit 27

2. Kapitel

Eine kleine Geschichte des Bewusstseins 47

3. Kapitel

Das „Überbewusste“ und das Erleben der „Mitte“ –
Überlegungen zum animistischen und meditativen Bezug zur Welt 63

4. Kapitel

Inspirationen aus Animismus/Schamanismus,
Religion, Meditation und ihre Spuren im Rahmen der Übungen 69

5. Kapitel

Über den Zusammenhang von Körper und Gefühl in der
Psychotherapie, bei Rollenspielen und in Situationen der Übung 84

6. Kapitel

Die tiefenseelische Dimension im
alltäglichen Erleben und in den Situationen der Übung 90

7. Kapitel

Die Ebenen innerseelischen Erlebens – Ihre Merkmale,
ihre Beziehungen zur Außenwelt und zu den Übungen 102

8. Kapitel

Grundsätze, Regeln und Bedingungen
des Weges reflexiver Selbsterfahrung 118

Zweiter Teil

Wahrnehmen was ist und geschieht. Die Praxis des Weges der reflexiven Selbsterfahrung – ein Kurs in 15 Lektionen 125

Lektion 1

Sich zeigen, sich mitteilen, sich orientieren 129

Lektion 2

Den Kontakt zum Anderen vertiefen 145

Lektion 3

Die Befreiung der Stimme – Kommunikation
im Medium von Objektklängen und Stimmlauten 163

Lektion 4

Die Erweiterung des Hörraumes –
Erfahrungen mit Übergängen und Obertönen 178

Lektion 5

Körperbewusstheit I – liegen, sitzen, stehen, gehen, die Arbeit mit
der Schwerkraft *Hommage an Elsa Gindler und Charlotte Selver* 191

Lektion 6

Körperbewusstheit II – Atem, Bewegung, Stimme, Klang 202

Lektion 7

Körperbewusstheit III –
Körperkontakte: berühren und berührt werden 214

Lektion 8

Der Körper als Botschafter der Seele – Körper-Seele-Resonanzen 228

Lektion 9

Worte als Botschafter der Seele –
Erkundung der Innenwelt durch Assoziatives Schreiben 238

Lektion 10 und 11 (Doppellektion)

Amazonasprojekt – Von der Mündung bis zur Quelle.
Erkundungen und Übungen zur Wahrnehmung und Intensivierung
der Beziehung zur Natur, zu sich selbst und zum Anderen 243

Lektion 12
Das Tier als Begleiter, Botschafter
und „Spiegel“ des eigenen Lebens 255

Lektion 13
Einem Kind begegnen und mit ihm leben 270

Lektion 14
Die Botschaft religiöser Gesten 277

Lektion 15
Rückblick und Abschied 284

Nachwort: Über intuitives Gewahrsein 289

Verzeichnis der Übungen 293

Literaturverzeichnis 295