

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung des Autors	7
Ein Wort von Charlotte Selver	9
 I. Einführung	
1. Dasein in der Welt	13
2. Besinnlichkeit	17
3. Natur und „Zweite Natur“	23
4. Der Finger, der zum Mond weist	26
 II. Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen: Die vier Würden des Menschen	
5. Auf der Suche nach „Stehen“	31
6. Stehen als Beziehung	35
7. Einige Schwierigkeiten	37
8. Wer steht?	40
9. Stehen vom Fuß bis zum Kopf	45
10. Gehen: Fortbewegung und Sein	51
11. Hara	54
12. Unsere Statur finden	58
13. Liegen als Geschehen	66
14. Ruhen als Beziehung	71
15. Sitzen	77
 III. Vertiefung der Beziehung zur Umwelt	
16. Klopfen als Anregung	91
17. Einfacher Kontakt	97
18. Aktiver Kontakt	107
19. Arbeiten mit Gegenständen	112
20. Arbeit an der Schwerkraft	120
21. Hinunter und Hinauf	125
22. Arbeit im Freien	129
23. Arbeit im Freien (Fortsetzung)	135
24. Verbalisieren und Stimme	139
25. Schmecken	144
26. Der Kenner	150
27. Gähnen und Strecken	157
28. Greifen und Darreichen	161
29. Geben und Empfangen	165
30. Geben und Empfangen (Fortsetzung)	172

31. Überlassen - Empfangen - Tragen (Miteinander am Kopf arbeiten)	177
32. Der Ball als Lehrer	183
33. Den eigenen Kopf wahrnehmen	191
34. Erweiterte Bewußtheit	196
35. Sinneswahrnehmung in der Kommunikation (Begegnungen mit Arthur Dove)	203
Nachwort	212

Anhang

A. Elsa Gindler: Arbeit am Menschen	214
Heinrich Jacoby	216
Verbreitung der Arbeit in den USA	217
B. Anmerkungen zum Zen	220
C. Erfahrungsberichte	226