

# **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