

# Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkung des Autors . . . . .	7
Ein Wort von Charlotte Selver . . . . .	9
<b>I. Einführung</b>	
1. Dasein in der Welt . . . . .	13
2. Besinnlichkeit . . . . .	17
3. Natur und „Zweite Natur“ . . . . .	23
4. Der Finger, der zum Mond weist . . . . .	26
<b>II. Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen: Die vier Würden des Menschen</b>	
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
<b>III. Vertiefung der Beziehung zur Umwelt</b>	
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
 <b>Anhang</b>	
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