

Inhalt (Leseprobe 1)

A. Einleitung	15
1. Wozu dieses Buch? Von der Farbigkeit unserer Gefühle, von einer wachsenden Unkenntnis über das Fühlen und vom Wert und der Bedeutung des „Lebendigen Fühlens“ und der Selbstliebe	16
2. Der plötzliche Übergang vom „Nicht-fühlen-Wollen“ zum „Nicht-fühlen-Können“	18
3. „Gute“ oder „deformierte“ Gefühlsqualität?	19
4. Vom Geheimnis der Selbstliebe und Selbstachtsamkeit	20
5. Die Grundideen und Hauptziele des „LebensEntwicklungs- und TrauerUmwandlungs-Modells“© (LETUM©): Eingespernte Gefühle befreien und gewinnen, innere und äußere Ressourcen entdecken, vielfältigen Ausdruck finden und sich dabei selbst entwickeln	21
6. Für unsere „Emotionale Bildung“ ist es jetzt höchste Zeit! Damit früh genug zu beginnen ist überlebenswichtig für alle!	22
7. Von der wunderbaren, lebensnotwendigen Kunst des Abschied „Nehmens“ und von unserem besonderen, entwicklungsbereiten „lebendigen Gefühlswesen“, das mit seinen sich nach Ausdruck sehnenen Trauergefühlen geduldig wartet.....	24
8. Vom unbemerkten „Kulturellen Sterben“ der Emotionen	25
9. Mit unserem Modell werden wir befähigt, die „unangenehmen“ Trauergefühle durch Umwandlungsprozesse so weit zu transformieren, dass wir von einem „Gefühls-Gewinn“ sprechen können ..	25
10. Aus „betrogenen“, unausgedrückten Gefühlen ernten wir Aggression, Depression und Gefühls-Chaos. Vom emotionalen Analphabetismus und vom neuen Ideal der Abwesenheit von Emotionen: „No-Feeling“ greift überall um sich!	26

11. Wir bereichern unser Team mit zwei fantastischen Hilfs-
assistenten: Mega-Foot und Mikro-Mega-Foot treten
auf die Bühne des Geschehens..... 27
12. Wir möchten die Umwandlung unserer Gefühle durch Aus-
druck und achtsame Experimentierbereitschaft starten und
dadurch die gute Möglichkeit gewinnen, in der Entwicklung die
Erweiterung der eigenen emotionalen Kompetenz zu probieren... 29
13. Prävention, Orientierung und Bewusstheit in der eigenen Entwick-
lung durch neue, geschützte Erfahrungen mit dem Fühlen und
seinem zielgerichteten Ausdruck sowie durch die Entdeckung
der vielfältigen uns zur Verfügung stehenden Ressourcen..... 31
14. Von der Lebendigkeit und der Regenbogenfarbigkeit unsere
Tränen. Sicher ist, dass die Vielfalt unserer Tränen unser
Fühlen unbemerkt bereichert und klärt..... 32
15. Emotional entwickelte Erwachsene bedeuten emotional
befreite Kinder..... 33
16. Kinder sind uns „Großen“ meist emotional überlegen und
versuchen oft unbewusst, ungewollt und unaufgefordert
das Gefühls-Chaos der Erwachsenen auszugleichen..... 34
17. Unsere eigenen kindlichen Erfahrungen in uns warten sehn-
süchtig auf Entwicklung. Das könnte uns viel Selbstliebe und
Selbstkompetenz ermöglichen, zur Freude aller, die mit uns
zu tun haben, und ganz besonders zum Wohl unserer Kinder 36
18. Die Chance nutzen: Fühlen, Probieren und Erleben 37
19. Methodik und verwendete Formen des Buchs 38
- B. Erinnerungsreise zu den Anfängen unseres Lebens.**
Die Wiederentdeckung unseres „verbannten“ Gefühlswesens.... 42
1. Wichtige Erkenntnisse als Hinweise für eine „gute“,
faszinierende und „not-wendige“ Erinnerungsreise zu den
Anfängen deines Lebens..... 43

2. Der Farbenreichtum unserer Tränen. Wusstest du, dass die Hälfte deiner Tränen Freudentränen sind? Das wäre ja ein triftiger Grund sofort zu starten. Also packen wir es gleich an! 45
3. Auf geht's mit viel „kindlicher“ Neugierde, großen Augen und einer Menge Experimentier-Bereitschaft! 47
4. Beinahe verloren in den eigenen „Kindheitslandschaften“ 48
5. Mitten in der Natur auf der Suche nach dem „Gefühlswesen“, das wir damals „ganz cool“ und zügig ins Unbekannte und Entfernte verbannt haben..... 50
6. Wir malen den Verbannungsort unseres Gefühlswesens 52
7. Wie du an der Geschichte der beiden Kinder Dorinda und Silvino teilhaben kannst, die in wunderschönen Gärten der Herzengärtnerin Demetra begegnen 53
8. Von der befreienden, vitalisierenden Kraft des „Selbst-Eingeständnisses“: sehen und fühlen, was ist, und sich damit befreunden..... 55
- C. Die Geschichte in den Herzengärten. Zwei Kinder entdecken die Power der Regenbogenfarben ihrer Tränen 57**
 1. Einstimmung und Startzeichen. Auf die Erlebens-Bilanz können wir uns jetzt schon freuen 58
 2. Mitten in einer Natur, in der die Sinne „verrückt“ zu werden drohen. Erste Begegnung mit zwei wandernden Kindern 61
 3. Wie Dorinda und Silvino sich begegnen und gemeinsam einen ungewöhnlichen Ort und einen besonderen Menschen kennenlernen..... 63
- Die Kinder Dorinda und Silvino suchen Orientierung. Fast verloren im Alltagschaos von Familie, Schule und Freundeskreis..... 63
- Ein Gespräch unterm Baum..... 65

Von der Gärtnerin der Herzensgärten und von Dorindas und Silvinos abenteuerlichen Plänen	68
4. Kleine Wesen und große Gefühle. Wir lernen die Bühne und die Figuren des ungewöhnlichen Abenteuers kennen.....	71
Aufbruch ins Ungewisse. Das Lebensabenteuer kann beginnen. Der Weg braucht viel Aufmerksamkeit und ist manchmal schwerer als gedacht.....	71
Demetra, die geerdete Herzensgärtnerin	74
Ungebändigter Wildwuchs. Ein erster Besuch in den Herzensgärten	79
Regen, Donner und neue Freunde. Mega-Foot und sein „großer“ Assistent Mikro-Mega-Foot treten auf die Bühne	84
Das leicht verkorkste Schlaf- und Traumtraining	86
5. Überraschungen am Morgen.....	91
Aufwachen zu klingender Dichtung.....	91
Morgendämmerung in den Herzensgärten. Dorinda und Silvino begrüßen die Sonne und stellen sich der Welt vor	93
6. Landschaften voller Erlebnisse: Gegensätze, Glücksmomente und Gefühlserkenntnisse.....	99
Das Herz geht auf in den sinnlichen Landschaften des Herbstes. Wohlgefühl und lebendige Tränen.....	99
Durch den berechtigten, zielgerichteten Ausdruck vor Zeugen im Hier und Jetzt kann man Erinnerungen und Gefühle gewinnen und dabei Selbstliebe und Selbstachtsamkeit üben...	103
Die Angst vor der kargen Landschaft	104
Vor- und Nachteile beim Versumpftsein	107
Ein unerwartetes Gewitter hilft auf die Sprünge	110
7. Ein Klagelied im Schein des Feuers: Fühlen, Klagen, Genießen, Abrunden.....	114
Lagerfeuer und hungrige Gesichter.....	114
Die Hungerklage	116
Wie man mitten in der Nacht artig rot-schwarze Beeren isst und dabei richtig schmecken lernt	118

Abrundung des Tages	122
8. Wo die Weite des Raums und die Dauer der Zeit kein Ende haben. Vom Ursprung des Universums und der Erde. Eine gute Möglichkeit, durch Selbsttätigkeit wieder oder sogar neu geboren zu werden.....	125
Bewusstheit, sichere Kraft und Lebendigkeit statt unbestimmter Angst und Melancholie.....	125
Wir sind echte Feuer- und Wasserkinder. Die Entdeckung unserer Kraftquellen schenkt uns Lebensfreude	127
Die Einzigkeit der Erde und jedes Lebewesens auf ihr, uns eingeschlossen, verpflichtet uns zur liebevollen Aufmerksamkeit und zu aktivem Handeln – und zum Wahrnehmen des Reichtums unserer Gefühle, ohne die beides nicht möglich ist!	129
Vom Werden und Vergehen und von einer komplizierten Rechenaufgabe.....	131
9. Start in den Morgen – dieses Mal ganz anders	135
Die Vertreibung der Nacht- und Faulschwaden	135
Wenn wir doch Enten wären!	137
Morgenübung als Ente	140
Begegnung mit einer ganzen Ente: Kalliopis Erscheinen bringt Rührungen	142
10. Ausflug in die Unterwelt (Meditation). Ein Ort der Ruhe und des Friedens. Für irrealer, selbst gebastelte Wunschbilder und für unsere Toten gerade der richtige Platz.....	145
Mega-Foot schlägt vor, die Unterwelt zu besuchen. Von Wunschbildern und von der Herzens-Ruhe des Abschieds.....	145
Unerlässliche Vorbereitungen auf einen wichtigen Weg. Gemeinschaft und ein ungewöhnlicher Schwur	146
Es geht los. Was wir brauchen: Uns auf allen Ebenen des Seins spüren, eine klare Entscheidung fürs „Fühlen“ treffen, bei Sinnen sein, Neugierde, Experimentierbereitschaft und die Kultur des „Selbst-Eingeständnisses“ pflegen.....	147
Wie die inneren Bilder der Toten die Einladung annehmen und sich durch ihre Schatten bemerkbar machen	149

Kriegserlebnisse, Traumatisierungen, Vertreibung, kaltblütiges Handeln.....	151
Plötzlich und mehrmals am Tag grundlos weinen zu müssen ist belastend. Dies macht uns unerträglich unsicher und raubt uns die Lust fürs Leben.....	153
Erleichternder, befreiender und rührender Abschied von einem Wunschbild.....	155
Endlich befreite Gefühle, auch für die tote Schwester und für den schon lange gestorbenen Enten-Papa. Gelungene Abschiede und viele Erkenntnisse auf dem Weg zur Lebendigkeit	159
11. Ein lebendiges, zufriedenes Ende. Die Botschaft des Regen- bogens. Endlich die eigene, feine Gefühlsstärke entdecken!	163
Zurück ans Licht	163
Wir konnten durch Experimentieren neue lebendige Wege entdecken. Mega-Foot übernimmt nun die schwierige Aufgabe, den Autor und Modell-Entwickler durch Berichte und Zitate zu vertreten.....	164
Die Welt ist eine Bühne. Wir spielen mit, ein Leben lang, oft ohne zu wissen ob die Rollen richtig sind für uns. Unser Bühnenmodell ermöglicht es uns, aufmerksam und einfühl- sam die verschiedenen Rollen zu probieren, so dass wir ab jetzt wissen, was wir wollen, was wir fühlen und was wir ausdrücken	166
Von der Bedeutung der leiblichen Wahrnehmung. Bei Sinnen- Sein fördert Gemeinsinn, Solidarität und Handlungsfähigkeit! Das Trainieren der Sinne bringt einen näher zu dem was ist, ob in der Natur, bei uns selbst oder bei den anderen	167
Von der bunten Vielfalt der Methoden des LebensEntwicklungs- und TrauerUmwandlungs-Modells©. Neugierig sein, innere und äußere Ressourcen entdecken, und immer wieder: „Go Physis“ = Leiblichkeit in der Natur!	168
Umwandlung alter Trauergefühle für die Erde. Power-Gefühle, Bewusstheit, Ordnung.....	171
Der Lebenstanz und die Botschaft des Regenbogens	174
Hymnus an das Lebendige in uns, an die Menschen um uns und an die uns umgebende Natur.....	178
Abrundung des Erlebten und Abschied.....	180

D. Jetzt ist die richtige Zeit dieses Lebensabenteurer zu beenden. Eine Erinnerungsreise durch das Erlebte zur Abrundung für die Leser	182
E. Das LebensEntwicklungs- und TrauerUmwandlungsModell© (LETUM©) nach den Erkenntnissen von Mikro-Mega-Foot und Mega-Foot. Ein ungewöhnlich-sinnlicher, die Lebendigkeit fördernder Ansatz	186
1. Aus Mikro-Mega-Foots Sicht sieht manches anders aus. Obwohl er auf Kriegsfuß mit der „Theorie“ steht, übernimmt Piksy die gigantische Aufgabe, den Lesern das LebensEntwicklungs- und TrauerUmwandlungs-Modell© zu erklären und zu vermitteln	187
2. Von der Lebendigkeit und von alten und neuen Videos	188
3. Trans-Selbst: Von der Schwierigkeit, Selbstliebe und Selbstwertschätzung zu lernen und von der Notwendigkeit einer Selbst-Eingeständnis-Kultur	191
4. Gefühls-Entwicklung, Gefühlsausdruck und HeLiWiGaiSA	192
5. Mega-Foots „Zusammenfassung“. Die Welt ist eine Bühne, Übernahme von gelegentlich unpassenden Rollen, Turbo-Kinder und ihre Lebenswege als „falsche Mammutbäume“, die an sich Bonsais sind	194
6. Entwicklungsmöglichkeiten für gefährdete, zu „falschen Mammut-Bäumen“ gestreckte „Bonsais“	197
7. Gefühlsausdruck, (Selbst-) Gefährtschaft und die 3xÜ-Übungsmethode	198
F. Die unentdeckte „Gabe der Klage“ als Königsweg zum inneren Gefühlsschatz. Von den noch unentdeckten und unbekanntem Eigenschaften des Phänomens Trauer. Ein Aufruf zur Wiederentdeckung eines unschätzbar wertvollen Kulturguts.....	200

1. Eine überraschende und ungewöhnliche „Mengenlehre“ unserer Tränen	201
2. Der alte menschliche Brauch der Klage: Die Tradition der Myroloja im Süden Griechenlands	202
3. Die erstaunliche Entwicklung einer neuen Form der Klage.....	204
4. Zusammenfassung. Die wunderbare Fähigkeit des Menschen zur gemeinschaftlichen Klage und ihre fast unbeschreibliche, wunderbare Gefühls-Wirkung.....	206
G. Was hat der Klimawandel mit dem Fühlen zu tun? Von der Notwendigkeit der Entdeckung und Entwicklung eines neuen natur- und gefühlsökologischen Bewusstseins.....	210
1. Gefühlte Gedanken über einen drohenden Klimawandel nicht nur in der Natur sondern auch in unserem inner- seelischen Klima	211
2. Gemeinsam entdecken und entwickeln wir unser Fühlen über die große Zerstörung unserer Natur und über die „No-Feeling“ -Kultur unserer Gesellschaft.....	213
3. Wir experimentieren mit Wut, Protest und Empörungs- Übungen. Diese könnten uns sensibilisieren und ermutigen, solche verlebendigende Möglichkeiten immer häufiger für uns zu beanspruchen.....	215
4. Nach so viel Gefühl über ihre Zerstörung ein Dank an die Mutter Erde	217
H. Was hat die Finanz- und Wirtschaftskrise mit dem Fühlen, auch mit unserem eigenen, zu tun? Kann es sein, dass die Finanzkrise unsere eigene projizierte Krise ist?.....	219
1. Protest-Klage gegen die Krisen-Plage	220

2. Geld, Profit, Konsum, Schnäppchenschlagen und immer Funktionieren. Dadurch wird es toxisch im Gehirn. Fühlen und Denken sind gefährdet 222
3. Hurra, „No-Feeling“ mehr, das ist das neue Lebensgefühl! Aber der Preis, den wir zahlen, ist unermesslich hoch und uns noch nicht bewusst 223
4. Die Vertreibung der Krise in uns selbst ist ein nicht wieder-gutzumachender, unbezahlbarer Fehler 224
- I. **An Eltern, LehrerInnen, ErzieherInnen und alle, die mit Kindern zu tun haben. Ohne euch, liebe Beteiligte der Kinderbildung, würde aus unseren Kindern wenig werden..... 226**
 1. Wir wertschätzen euch von ganzem Herzen und wünschen euch mehr menschliche und finanzielle Unterstützungen von jedem von uns 227
 2. Möglichkeiten, mit dem Buch zu arbeiten 228
 3. Von der Notwendigkeit emotional entwickelter Erwachsener und von einem Erleben und Verstehen ohne Schuldgefühle und Grübeln..... 230
- J. **Orientierung für die Leser. Mit den Übungen, Meditationen, Fantasiereisen, Erinnerungsreisen und Klagegesängen (Myroloja) experimentieren, um Selbst-Entwicklung und Begleitung von Erwachsenen und Kindern einzuüben. Möglichkeiten aus diesem Buch und in unserem Seminar-Programm 232**
 1. In einigen Kapiteln gibt es gute Übungen und anderes Förderliches zu entdecken. All dies aufmerksam auszuprobieren tut „gut“ für sich selbst und für die Begleitung von anderen. Welche Übungen sind wo zu finden, für welche Ziele sind sie geeignet, mit welchen Menschen, wann, mit wem und wie oft kann man diese machen, wenn man mit sich selbst und mit anderen üben möchte? 233

2. Wie kann ich mich emotional weiterentwickeln und mir ein erweitertes Gefühl für das „Fühlen“ und seinen Ausdruck aneignen? Welche Möglichkeiten habt ihr, liebe Leser, um den Weg der „Selbstrührung“ und der Selbstwertschätzung, den das Buch vermittelt, nachzugehen? Veranstaltungen auf der Grundlage des LebensEntwicklungs- und TrauerUmwandlungs-Modells© (LETUM©).....	237
K. Abschied-Nehmen vom Buch. Angerührt lassen wir das Buch los und wünschen ihm einen guten, sinnlichen Weg in die Welt hinaus	239
L. Fragen für die Erstellung einer Erlebens- und Verständnisbilanz, als Grundlage einer nachhaltigen, aufbauenden perspektivreichen Fortentwicklung. Freiwilliger Ausfüllbogen. Eine Möglichkeit, Gelesenes nachzuempfinden, Rührungen zu verstehen, eine Bilanz der gewonnenen Gefühle zu ziehen und das Erlebte in dir zur Abrundung aufmerksam zu ordnen	244
M. Anhang 1: Adressen und Seminar-Angebote der Akademie für Menschliche Begleitung© (AMB©), Büro Deutschland (Essen) und Schweiz (Zürich)	252
1. An wen du dich wenden kannst.....	253
2. Basis-Seminare.....	254
3. Aufbau-Seminare	255
4. Aufbau- und Entwicklungs-Expeditionen in Griechenland	257
5. Ausbildung MYROAGOGIK© mit Abschlusszertifikat MYROAGOGE/IN (AMB©)	259
6. Vorträge, Kurzseminare und Buchpräsentationen	261
Anhang 2: Buchveröffentlichungen	262
N. Index zentraler Begriffe und Konzepte. Unterstützung beim Lesen und Verstehen-Wollen	269