

Stanley Keleman

# Dein Körper formt dein Selbst

Selbsterfahrung durch Bioenergetik

STIFTUNG ZUR FÖRDERUNG  
KÖRPERBEHINDERTER HOCHBEGABTER

A 059719



# Inhalt

## Erster Teil: Ozeanische Herkunft

Mit Formkraft begabt . . . . .	11
Die Wurzeln des Gewahrseins im Körper. . . . .	13
Der wache Körper. . . . .	16
Vorne sein . . . . .	20
Erdung und Körperlichkeit . . . . .	23
Erdung . . . . .	23
Be-leibt Sein . . . . .	25
Ich sage Nein. . . . .	27
Zittern, Pulsieren, Strömen . . . . .	29
Der Stoff, aus dem wir gemacht sind . . . . .	29
Wir sind mehr, wenn wir schwingen . . . . .	34
Das Feld. . . . .	36
Der formbildende Prozeß . . . . .	39
Wie wir zu dem werden, der wir sind . . . . .	39
Wendepunkte. . . . .	41
Haltungen und formbildender Prozeß . . . . .	48
Erfüllung und Versagung . . . . .	50
Der Abstieg in die Hilflosigkeit . . . . .	51
Die Lösung des Knotens. . . . .	57
Form und Charakter. . . . .	60
Wie ich erscheine und wie ich handle. . . . .	60
Identität und formbildender Prozeß . . . . .	66
Die Rolle der Rolle. . . . .	68
Selbstgestaltung durch Verleugnung . . . . .	76
Das Einengen des eigenen Selbst . . . . .	79
Mehr Selbst bewahren . . . . .	81
Der Entschluß, den Boden unter den eigenen Füßen zu gestalten . . . . .	84
Der Körper, der sich nicht verändert . . . . .	92

## Zweiter Teil: Alternativen zur Introspektion

Schwerpunkte . . . . .	99
Erleben . . . . .	102
Das Meer in uns . . . . .	104
Lernen . . . . .	107
Vorstellungsbilder und Selbstgestaltung . . . . .	110
Wissen oder Wachsen . . . . .	111
Die Gestalt des eigenen Weges . . . . .	114
Unsere Kinder . . . . .	115
Ausdruck . . . . .	118
Die Sprache des Ausdrucks . . . . .	119
Ein und aus: das Zwiegespräch der Atmung . . . . .	122
Weinen . . . . .	123
Bedürfnisse . . . . .	125
Offenbarungen . . . . .	129
Claude . . . . .	129
Sarah . . . . .	130
Sich zusammenziehen — sich ausdehnen . . . . .	134
Unser Selbst erweitern . . . . .	152
Lieben . . . . .	155
Das Strömen des spirituellen Tieres . . . . .	158
Meine Vision . . . . .	161
Anhang . . . . .	169
Zwei Wege zur Erdverbundenheit . . . . .	169
Dank . . . . .	174