

LANN HORNSCHIEDT

**LEBENDIG
SEIN**

**KAPITALISMUS DIE
GRUNDLAGE ENTZIEHEN**

This is a calling forth of all heart-centered beings
on this planet, it is a reaching-out across
illusory divides, it is the claspings of hands in shared spaces.
It is an invitation to sit eye-to-eye,
heart-to-heart, and breath-to-breath.
(Mitchell 2025, A New World Awaits, sacredinstructions.life)

In Dankbarkeit und mit freudigem Staunen widme ich das
Buch Erde Himmel Wasser Luft Feuer. Sternschnuppen und
Blitzen. Regenbögen und Wolken. Sonne und Sturm.

In Dankbarkeit verneige ich mich vor allem Lebendigen auf
dem Planeten und im Universum Ich bin dankbar für mein
Sein auf diesem lebendigen moosweichen Boden Erden
Atmen Fließen.

Dankbar feiere ich die Schönheit und verwobene Präsenz der
unendlichen Gemeinschaft von Pflanzen- und Tierleuten
zusammen mit den Elementen. Ich bewege mich ganz am
Anfang meines Lernens dieser beständigen Verbindung, als
Teil dieser wundervollen Gemeinschaft, derer ich jeden Tag
wahrhaftiger werde. Ich widme dieses Buch eurem Gedulden
und Fürsorgen, eurem Teilen von Leben, Sorgen und
Wachsen mit mir, ewig.

Mit liebender Verbundenheit und großer Dankbarkeit ist dieses Buch den Menschen gewidmet, mit denen ich mit Herzenswärme gemeinschaftlich lebensfließe atme singe spiele tanze umarme spüre_körper_fühle_denke.

Ich gebe dieses Buch in die Hände aller Menschen in ihren Reisen zu und mit dem eigenen Wahrnehmen ihres immer schon verbundenen Seins mit allem Lebendigem.

Mögt ihr der Erde vertrauen, die euch trägt.

Der Luft, die euch umhüllt.

Dem Wasser, das in euch und um euch fließt.

Der Sonne, die euch wärmt.

INHALT

**WIE ALLES BEGANN – ODER: SO KAM LEBENDIG-SEIN UND
DAS SCHREIBEN DIESES BUCHES ZU MIR 19**

TEIL 1

**LEBENDIG SEIN – DAS KÖNNTE DEIN LEBEN VERÄNDERN
UND GANZ NEBENBEI DIE WELT 29**

Warum dieses Buch? 32

Warum dieses Buch lesen? 46

Warum kein Kapitalismus mehr? 54

Warum überhaupt lebendig sein? 62

Warum schreibe ich über Lebendig-Sein? 65

**Was können konkrete Zielsetzungen beim Lesen dieses
Buches sein? 69**

Den Rahmen von Kapitalismus und

Diskriminierung verlassen 71

Sprachliche Normalitäten von Kapitalismus loslassen 74

Individuelles Agieren als gesellschaftlicher Wandel 78

Kapitalistische Vereinnahmungen des Lebendigen beenden 81

Wo Kapitalismus endet, beginnt dein Lebendig-Sein85

**Lebendig zu Sein ist eine Einladung
für eine grundlegend gewaltfreie Seins-Form86**

**Lebendig zu sein kann (mindestens) vier mögliche
Dimensionen in deinem Selbstwahrnehmen entfalten88**

**Lebendig sein – was ist die Vision
für dein eigenes Leben?89**

Was bedeutet es zu leben, ohne lebendig zu sein? 92

Lebendig zu sein bedeutet mehr als das Leben

zu überleben..... 93

Lebendig und verbunden zu sein: Ein Perspektivwechsel 95

Lebendig zu sein heißt zu leuchten 96

Was genau kannst du wo lesen im Buch?.....97

TEIL 2
WAS MACHT DICH LEBENDIG UND
WAS MACHT DAS MIT WELT?.....101

2.1 Was macht lebendig sein mit dir im Besonderen und dem Leben im Allgemeinen..... 104

Dich selbst als lebendig erleben 104
Lebendig zu sein und politisch aktiv sein 107
Dich mit allem Lebendigen verbinden 111

2.2 Was macht lebendig zu sein mit deiner Beziehung zu dir selbst? 113

Was es mit dir machen kann lebendig zu sein 113
Wie kannst du lebendig sein,
wenn die Strukturen das gar nicht ermöglichen?..... 116
Vier Dimensionen deines Lebendig-Seins:
du denkst, du fühlst, du körperst, du spürst 117
Vielschichtiges Wahrnehmen ist Wissen..... 154
Lebendig zu sein heißt: Du darfst sein 158
Lebendig zu sein heißt: Du bist ok..... 164
Lebendige Kritik..... 166
Lebendig zu sein heißt: Verbunden zu sein –
gibt es dich dann noch als Individuum? 169
Lebendig zu sein heißt: Dich nicht komplett von
Diskriminierung bestimmen lassen 176
Lebendig zu sein heißt:
denkend, fühlend, spürend und körpernd da zu sein..... 181
Lebendig zu sein heißt:
versuchen so gewaltfrei wie möglich zu leben 183
Lebendig zu sein heißt: dich und das Leben
von Verbunden-Sein aus wahrzunehmen 187

**2.3 Was macht lebendig zu sein mit
deinen Beziehungen zu anderen Menschen?..... 190**

Lebendig zu sein heißt: Andere zu beobachten,
statt zu bewerten 193

Identitätskategorien als Bewerten wahrnehmen –
und sein lassen..... 196

Lebendig zu sein im Kontakt mit anderen heißt:
dich nicht zu vergleichen 204

Lebendig zu sein im Kontakt mit anderen heißt:
Zuhören und zu fühlen 206

Lebendig zu sein heißt: Anfangen eigene Projektionen
wahrzunehmen und loszulassen..... 209

Dich selbst verantworten..... 215

Lebendig zu sein heißt: Präsent zu sein mit anderen 225

**2.4 Was macht lebendig zu sein mit
deinen Beziehungen zu allem Lebendigem
jenseits von Menschen?231**

Ausbalanciert und ohne Hierarchien mit
allem Lebendigem leben..... 236

Alles Lebendige ist gleich gültig..... 238

Die Elemente 243

TEIL 3

WIE KAPITALISMUS LEBLOS MACHT.....271

3.1 Der leblose Kapitalismus274

Was genau bedeutet Kapitalismus in diesem Buch? 274

Kapitalismus als Illusionsmaschine..... 278

Kapitalismus ist nicht vereinbar mit Indigenen

Welt- und Menschensichten 283

3.2 Die Bausteine kapitalistischer Wirklichkeit287

Kapitalismus als Normalität 287

Die Primärsetzung von Menschen in der Welt 306

Ideologische Absicherungen von Kapitalismus..... 310

Die Zementierung menschlicher Unverbundenheit 336

Habens-, Verwertungs- und Besitzlogiken: Geld 367

Grenzen und Grenzziehungen 378

Das Gebot ständigen Wachstums..... 400

Leistung und Nutzen 410

Konsum 418

3.3 Leblosigkeit befördernde Strategien

des Kapitalismus424

Normalisierte Gewalt 425

Binäres Denken 436

Mangel denken, fühlen und als Lebenshaltung

normalisieren..... 439

Kompromisse als notwendige Strategie normalisieren..... 442

De- und Entkontextualisieren..... 444

Linearisieren von Zeit..... 446

Externalisieren von Problemlagen und Herausforderungen	454
Einverleiben von Widerständigem	460
3.4 Leblose Lebensbereiche im Kapitalismus	466
Kapitalistische Rhetorik	466
Arbeiten	475
Essen	483
Dich nicht lebendig fühlen_spüren_körpern_denken	491
3.5 Gefühle und andere Zustände – und wie mit ihnen kapitalistische Leblosigkeit befördert wird	506
Unsicherheit und Angst.....	517
Misstrauen.....	525
Mangel	526
Gier	529
Bequemlichkeit – Langeweile – Lethargie	530
Wut.....	536
Hass und Ekel	540
Überheblichkeit und Stolz	543
Missgunst, Neid, Eifersucht	545
Scham, Schuld, schlechtes Gewissen	549
Drama statt Lebendigkeit	554
Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit.....	556
Leblosigkeit.....	559

TEIL 4

WIE DU DICH VOM KAPITALISMUS LOSMACHEN KANNST – UND GANZ NEBENBEI AUCH EIN STÜCK WEIT DIE GESELLSCHAFT TRANSFORMIERST 565

Was bedeutet lebendig zu sein konkret für dein Sein? ...571

Dein körperndes Sein	573
Dein denkendes Sein.....	574
Dein sinnliches Sein	575
Dein fühlendes Sein	577
Dein spürendes Sein.....	579
Imperiale Lebensweise im eigenen Alltag aufgeben	584

Was bedeutet lebendig zu sein konkret

für dein Selbstverständnis?639

Du bist verbunden	639
Du wächst in dein Lebendig-Sein – dein Leben lang.....	643
Du bist ok.....	649
Deine Qualitäten spüren, leben und in Balance zueinander bringen	655
Du bist widerständig und -bewegend.....	661
Du bist mutig.....	666
Du bist demütig	669
Du bist offen und voll Interesse	671
Du staunst und bist voll des Wunders.....	674
Du bist lust und vergnügt.....	675
Du bist traurig und schmerzlig	681

Was bedeutet Lebendig-Sein konkret für dein	
Selbstverständnis über Arbeiten?.....	687
Aktivismus ist Arbeiten	691
Bedingungsloses Lebenermögliches für alle Menschen.....	694
Was bedeutet Lebendig-Sein konkret für dein	
Selbstverständnis über soziale Bezüge?	696
Dein Sein mit Anderen.....	697
Verbunden-Sein mit allem Lebendigem	713
Wie geht das? Aus deiner Verbundenheit	
heraus leben	735

TEIL 5
UND WIE GEHT'S JETZT WEITER?.....739

Das eigene Lebendig-Sein leben: konkrete Impulse742

- Einfach anfangen 746
- Aufmerksamkeiten üben 748
- Ansätze für neues Bewegen und Lebendig-Sein..... 752

Lebendig sein und Sterben753

- Das lebendige Sein transformiert sich beständig 755
- Atmen im lebendigen Verbunden-Sein 757
- Sterben leben..... 762
- Das Leben vom Tod aus leben lernen..... 764
- Sterbend anfangen zu leben –
den Tod berührend Leben spüren 767

Inspirationsquellen773

Wörterklärungen im Buch.....785

**WIE ALLES BEGANN –
ODER: SO KAM LEBENDIG-
SEIN UND DAS SCHREIBEN
DIESES BUCHES ZU MIR**

Mich selbst als lebendig zu erleben, ist recht neu für mich. Als aktiv, aware, reflektierend, suchend, als immer wieder verbunden, als freudig ab und zu – ok. Aber als lebendig? Das ist neu. Lebendig zu sein, ist ein Konzept, das ich erst seit Kurzem aktiv fülle – daraus ist dann dieses Buch entstanden. Kurz gesagt: Ich habe mich diffus irgendwie mehr und anders gefühlt als alles Oben genannte. Es war auch mehr als zu lieben als politisches Handeln, was mich lange geleitet hat. Letztendlich ist Lebendig-Sein als Thema nach zwei Wochen Wandern mit Zelt in Nordschweden zu mir gekommen. Ich habe mich hingesetzt und es hat sich aus mir geschrieben, ohne dass ich es so richtig verstandesmäßig gesteuert habe. Nach einer Stunde hatte ich die Struktur des Buches. Das war vor zwei Jahren. Und seitdem schreibe ich und fülle diese Struktur. Im Schreiben bin ich mir als lebendig begegnet und habe Vieles zusammenbekommen in meinem Denken, Fühlen, Körpern und Spüren, was ich vorher nicht so klar greifen konnte.

Sehr schnell war auch klar für mich, dass mein beginnendes Ausrichten auf Lebendig-Sein zugleich ein Abkehren und noch viel grundsätzlicheres Kritisieren und Verwerfen von Kapitalismus werden würde, als ich es sowieso schon empfand und vertrat. Ich habe mich auf eine konkretere, zielgerichtete Reise in den letzten zwei Jahren begeben, um besser fassen zu können, was genau an Kapitalismus mich so nervt, stört, herausfordert und eben noch viel mehr, viel grundsätzlicher, was ich so schwierig fassen kann – und was meine Lebendigkeit hemmt. Das zu realisieren, tat und tut mitunter auch weh, und ich konnte immer mal wieder nicht schreiben, weil es zu viel, zu intensiv, zu widersprüchlich, zu umfassend, zu frustrierend war. Und gleichzeitig war und ist das Schreiben so etwas wie zu mir zu kommen, mich

Kapitalismus auf vielen Ebenen als Grundlage meines Lebens mehr und mehr zu entziehen.

Denn Kapitalismus in allen seinen Ausformungen stresst mich immer stärker und bewusster, hat mich in die Enge getrieben, hoffnungslos gemacht. Hinzu kam in den letzten Jahren, dass alltägliche zwischenmenschliche Diskriminierungen, die Normalitäten von Rassismus und genderbezogener Gewalt in meiner Wahrnehmung immer größer, stärker und unverhohlener geworden sind – wie auch staatliche, supernational-institutionalisierte und globalisierte Diskriminierungen. Gleichzeitig konnte ich Kapitalismus nur noch wahrnehmen als gieriges Monster. Ich hatte das Gefühl, dass das zwischenmenschliche Klima rauer wird, die soziale Situation heftiger, die staatlichen Repressionen umfassender. Ich hatte das Gefühl, dass mir das alles meine Lebensgrundlagen entzieht. Das betrifft ganz konkret mein eigenes Leben als genderbezogen diskriminierte Person als auch mein Mitbekommen des Einflusses auf das Leben anderer Menschen, die über Rassismus, Nationalismus, Klassismus, Antisemitismus und Behindert-Werden diskriminiert werden.

Und als würde das nicht reichen, kommt dazu noch die offensichtlichere menschliche Gewalt an allem Lebendigen beziehungsweise allen Lebewesen auch jenseits von Menschen. Dies wird häufig Natur genannt; oder Umwelt, was die menschliche Perspektive zentral setzt. Neben Pflanzen, wie Bäumen, Pilzen, Moosen, und Tieren gehören zum Lebendigen auch Landschaften: Berge und Seen, Flüsse und Bäche, Hügel und Täler, Wolken und Regen. Je nach Perspektive werden auch Gestein, Meere, Klima, Luft und Sonne dazugezählt. Sowie die Elemente: Erde, Wasser, Feuer, Luft. Ich schließe mich allen diesen, vor allem Indigenen Perspektiven auf das Leben und die Sicht darauf, was alles Lebewesen sind, an. Dass aber gegen alles Lebendige menschliche

Gewalt ausgeübt wird – dass Böden und Pflanzen vor allem als Ressourcen für menschliche Bedürfnisse betrachtet und entsprechend ausgebeutet werden wie auch Wasser und Gestein, Wälder und Tiere – auch das hat mich zunehmend hoffnungslos gemacht. Frustriert, verbittert, enttäuscht.

Mir fehlten die Worte, die Möglichkeiten mich dazu zu verständigen. Zu formulieren, was alles lebendig für mich ist. Dass ich menschliches Handeln als Diskriminierung nicht nur gegenüber anderen Menschengruppen verstehe, sondern auch gegen Böden und Wälder. Mir fehlten die Sprache und eine Community, die das zusammendenken wollte, die ein Eintreten gegen die Verbindung aller Diskriminierungen lebte: zusammendachte, wortete und in den Aktivismus einbezog. Stattdessen habe ich gerade in diskriminierungskritischen Gruppen viele Ausschlüsse und Kämpfe gegeneinander wahrgenommen und erneute Hierarchisierungen. Auch das hat mich frustriert.

Mit der Zeit habe ich gemerkt, dass Aufgeben auch Teil kapitalistischer Logiken ist und damit auch Teil diskriminierender Logiken: das Aufgeben der Hoffnungen und der gewaltfreien Ideale, das Aufgeben des Glaubens, dass es möglich ist, respektvoll und achtsam zu leben in Bezug auf mich selbst und auf mein soziales Umfeld, in Bezug auf ganze Gesellschaften und alles Lebendige, was mein Leben mitbestimmt und ermöglicht. Auch das Aufgeben des Wunsches, aktivistisch für umfassende Gewaltfreiheit einzutreten, ist Teil kapitalistischer Logiken: Menschen als sich ohnmächtig fühlend, als naiv belächelt, als idealistisch, zu extrem, zu radikal zurückzulassen. Menschen zu verängstigen und zu frustrieren, so zu desillusionieren und sich kleinfühlend herzustellen, dass sie sich in eine entpolitisierte Privatheit zurückziehen. Oder gar nicht anders können, da das kapitalistische System ihnen so viel Energieaufwand zum Überleben abverlangt.

Oder weil sie keine Solidarität zu den Diskriminierungen erfahren, die sie alltäglich erleiden und die sie sich selbst zuschreiben, weil keine Person sie wahrnehmen kann, und sich deshalb zurückziehen. Menschen auszubrennen, in ihrem Wunsch sich aktiv für Gewaltfreiheit und eine andere, respektvolle Welt einzusetzen.

Judith Butler (2023, 18) erläutert, wie Menschen in westlichen Gesellschaften zunehmend ihren Kontakt zur Welt über Medien leben. Und dieser Pseudo-Kontakt zur Welt ist geprägt von einer »hoffnungslosen moralischen Empörung«, die keine Visionen dazu beinhaltet, wie die Welt sein soll. Sondern nur eine Skandalisierung des Anderen, Fremden, das alptraumhaft werde und deshalb weitgehend aus dem eigenen Leben verbannt werden müsse. Ein Leben also, in dem alles andere als bedrohlich hergestellt wird. Ein Leben mit einem grundsätzlichen Misstrauen, einer Vorsicht, viel Unsicherheit, umfassend genährter Angst, mit Bedrohungsszenarien und Schutzfantasien, die auf Ausschluss, Privilegiansicherung, Machterhalt, Abwertung anderer, Kriminalisierung und Psychopathologisierung beruhen. Ein Leben, in dem Offenheit, Neugier und Interesse als naiv gelten. Ein Leben, das die grundsätzliche Verbindung alles Lebendigen ignoriert und so das eigene Verbunden-Sein als Lebensgrundlage in der eigenen Wahrnehmung verunmöglicht.

Ich wollte und will nicht verbittern. Mich nicht zurückziehen auf ein vorgeblich privates Sofa. Was sowieso nur in der kapitalistischen Logik möglich ist, in der das Private und das Politische als getrennte Bereiche angesehen werden. Es gab Keime des Verbunden-Seins in mir, die mich eine andere Dimension meines Seins spüren ließen. Durch QiGong, durch Wandern mit Zelt in menschenleeren Landschaften, durch bewusstes Atmen, durch Schwimmen. Durch ein Vertiefen meines Wahrnehmens der Welt,

in der ich mich bewege. Durch Singen, durch Sprechen mit anderen, durch Lesen.

Diese Keime wollte ich nicht aufgeben, sondern vertiefen. Sie zu erleben, gab mir Momente tiefen Glücks und Friedens. Sie machten mich für kurze Zeiten ganz anwesend im Hier und Jetzt. Dazu kam, dass ich begann mich dafür zu öffnen, mich als Mensch nicht in den Mittelpunkt zu stellen: mein politisches Agieren und Denken, mein soziales Leben. Ich habe angefangen zu merken, dass ich in der Natur auch viele starke Energien erlebe – wie ich es auch in den Auseinandersetzungen zwischen Menschen und Menschengruppen erlebe. Aber die Heftigkeit, die ich in der Natur erlebe in Form von Stürmen und Regen, Schnee und Sonne, meint nicht mich. Stürmen und Regen sind nicht auf mich gerichtet. Schnee und Sonne wollen nichts von mir und wollen mich nicht verändern, zurichten, zerstören. Sie können mich treffen, berühren, umhauen, wegpusten, aber es geht nicht um mich als Individuum. Ich bin dabei in einer sehr privilegierten Position, denn ich bin den Energien der Natur weder schutzlos ausgeliefert. Ich kann in eine Wohnung, ich kann eine Heizung anmachen, es gibt ein Dach und einen Kühlschrank. Noch sind diese Energien so unglaublich stark aus der Balance, wie es in manchen Teilen der Erde schon der Fall ist mit extremen Dürren, Überschwemmungen, Regenmassen, extremer Hitze. Ich bin nicht existentiell bedroht. Und auch, wenn ich es wäre: Auch durch Regen oder Hitze zielt die Heftigkeit der Energie nicht auf mich ab. Sie entsteht aus einem Zusammenspiel von Temperatur- und Luftveränderungen, die eine Folge der steigenden Temperaturen auf der Erde sind. Diese wiederum sind menschengemacht. Diese teils für den Menschen und viele andere Tiere und Pflanzen zerstörerische Heftigkeit der Elemente Wasser, Luft und Sonne ist

eine Folge der massiven, lange währenden und weiter anhaltenden Gewalt der Menschheit gegen alles andere Lebendige.

Dieses Erleben meines Seins als ein nicht-zentrierter Teil von Natur hat mir neue Zugänge zu aktivistischem Leben ermöglicht, anstatt mich ausgebrannt zurückzuziehen.

Ich habe zum einen den Fokus meines Aktivismus von struktureller Gewalt an Menschen erweitert um die Gewalt von uns Menschen an anderem Lebendigem. Das aktivistische Eintreten gegen menschenbezogene Diskriminierungen wie Rassismus und genderbezogene Gewalt steht nicht mehr neben der Gewalt an Lebendigem jenseits von Menschen. Diese beiden Aktivismen schließen sich nicht aus, sie gehören für mich zusammen. Es sind für mich alles zusammenhängende Ausformungen einer umfassenden strukturellen Gewalt. Diese wird normalisiert und sehr umfassend verstärkt und weiter getragen durch kapitalistische Gesellschaftssysteme – und auch durch diese Ausdifferenzierung unterschiedlicher Gewaltfokussierungen. Von denen einige gar nicht als Gewalt benannt werden.

Diskriminierungs- bzw. Gewaltfreiheit als Zielsetzung bedeutet für mich daher ein Loslassen von herkömmlichen Gewalt- und kapitalistischen Logiken. Und dieses Loslassen ist viel grundsätzlicher als ein Beibehalten von menschenzentrierten Vorstellungen und dem Beibehalten von sozialen Kategorisierungen als natürlich oder vorgängig.

Ein Teil meines Prozesses ist es also, das, was mir mein Leben lang so selbstverständlich war, noch einmal neu daraufhin zu befragen, wie allumfassend Gewalt ist und wo ich diese überhaupt wahrnehme. Wie schließe ich umfassendere Vorstellungen von Gewalt aus meinem Leben aus? Wie normalisiere ich machtvolle Gewaltvorstellungen, ohne sie zu befragen?

Dieses Befragen zu beginnen, hat viel damit zu tun, ein neues Konzept von lebendig sein zu erleben. Diesen Prozess in vielen verschiedenen konkreten Ausformungen beschreibe ich in diesem Buch.

Warum war nach dem Wandern in Nordschweden so plötzlich klar, was ich schreiben will, um welches Thema sich mein Überlegen rankt und wie ich mit meinem Leben weitergehen will?

Lag es daran, dass das mehrwöchige einsame Wandern mit Zelt in einer wunderschönen technik-, maschinen- und online-freien Landschaft dazu geführt hatte, dass ich mich lebendig fühlte? Ohne auch dies wirklich benennen zu können, habe ich dort plötzlich mein Spüren, Fühlen, Wissen und Formulieren der letzten Jahre in eine Struktur bringen können, die ich hier jetzt mit diesem Buch teile. Der Weg des Schreibens ist dabei – wie immer bei mir – ein Weg des Verstehens, Nachfühlers und Spürens gewesen. Es bedeutet nun nicht, dass ich immer so menschenfern, so offline sein muss, um mich lebendig zu fühlen. Die Abwesenheit vieler sonst so alltäglich vorhandener Ablenkungen hat einfach dazu geführt, dass ich Lebendigkeit fühlen, denken, spüren und körpern und daraus dann formulieren konnte. Vieles habe ich mehr geahnt als klar vor mir gesehen, mehr gespürt als konkret worten können. Das Buch ist damit ein höchst aktuelles Auf-dem-Weg-Sein dazu, lebendig zu sein.

Lebendig zu sein als politisches Handeln. Das ist für mich ganz zentral ein mich Abwenden von einem grundlegenden kapitalistischen Rahmen. Denn umso mehr ich mich reinfühle und -denke in das, was lebendig zu sein für mich ist, umso stärker kann ich formulieren, dass es für mich zu einem Kontrapunkt zu Kapitalismus als gesellschaftlichem Bezugsrahmen geworden ist.

Umso stärker ich zulassen kann, lebendig zu sein, zu denken, fühlen, spüren und zu körpern, desto stärker kann ich formulieren, wie stark kapitalistische Ordnungen, Normen und Werte mich genau davon abtrennen, lebendig zu sein.

Gleichzeitig gab es in meinem Leben ein ewiges Sehnen nach einem nicht benennbaren Lebendig-Sein. Es gab einen diffusen Hunger, den ich durch alles Obengenannte zu stillen versucht hatte: Achtsamkeit nach Außen, Anerkennung versuchen zu bekommen, Zugehörigkeit und Geselligkeit erleben, die oft mit Mikrodiskriminierungen verbunden sind und nicht zuletzt Konsum als schnelle Bedürfnisbefriedigung und als Status.

In diesem Buch teile ich diese Reise, auf die ich angefangen habe, mich nun bewusster und gezielter zu begeben. Ich teile mein Wahrnehmen, Nachspüren, meine Fragen und mein Nachfühlen, mein körperndes Sein und meinen Wunsch nach Verbinden und Begegnen.