

Eckart Bücken

Zuhören können

Die Ruhe ins Spiel bringen

Burckhardthaus

Inhalt

Zur Einstimmung 5

Elemente	8
Erfahrungen von Stille	10
Spielerische Zugänge...	13
Zeiten und Räume	14
Stimmen	18

Atmen 20

Luft und Atem	20
Mit der Nase fängt es an	23
Wie riecht denn das?	23
Gold in der Kehle haben	24
Atempause	27
Atemtexte zum Hören...	28
Sprechen und beim Namen rufen	30
Wind spüren	30
Windgeschichten	32
Wind und Wolke	33

Stehen 36

Erde und Staub	36
Sand und Steine	39
Der Steinhauer	40

Tonbilder	42
Auf dem Boden liegen	43
Getreidekorn	44
Als die Ameise Bauer wurde	45
Erdenkinder	46
Die Sache mit den Schuhen	48
Unterwegs	50
Entspannen und Massieren	51
Entspannungsstern	51
Klopfmassage	51
Schminkmassage	52

Sehen 53

Feuer und Licht	53
Im dunklen Haus	56
Die Kerze	57
Sterne am Abendhimmel	58
Leuchtturm	59
Feuer	60
Stein und Feuerstrahl	61
Bewegung	62
Mit Leib und Seele	64
Kerzentanz	65
Lichtertanz	66

Fließen 67

Wasser und Regen	67
Regentropfen	70
Wasserzeichen	71
Wasserspiele	72
Wasser teilen	73
Die Quelle	75
Die Eule und das Wasser	75
Musikalische Reise	77
Musik erkennen	78
Musik spüren	79

Träumen 80

Baum und Holz	80
Bäume	83
Die Steinpalme	84
Traum-Los	86
Blätter	88
Treibholz-Bilder	90
Müllers Rotbuche	92
Kastanie	93
Traubbaum	94