

Helmut von Bialy

Wege ins Sein Persönlichkeits- Entwicklung begleiten



**Poesie zur
Entwicklungs-
Begleitung**

Berlin 2013



Gedichte für Psychozialbildung, Selbst- und Sozialerkundung sowie Poesietherapie

Band 1: Wege ins Sein – Persönlichkeitsentwicklung begleiten

Band 2: Wege ins Sein – Erleben integrieren

Band 3: Wege ins Sein –
Mit Entwicklungsstörungen umgehen lernen

Band 4: Wege ins Sein –
Philosophische Grundlagen zum Seinsverständnis

Band 5: Wege ins Sein – Psychozialbildung

Band 6: Wege ins Sein – Psychotherapie

Band 7: Zwölf Geburten zu einem Leben in Liebe

Band 8: Die Erkundung meines Lebens –
eine poetische Autobiografie

Band 9: Solidarisch und frei in der Partnerschaft leben

Band 10: Aus Alltagstrance erwachen

Band 11: Wachbereitschaften aktivieren

Band 12: Klimakatastrophe und Corona-Pandemie als Krisen der
Demokratisierung und Persönlichkeitsentwicklung

Informationen zum Autor,
Gedichte und Sachtexte zur
Partnerschafts- und Gemeinschaftsentwicklung
sowie zur Entwicklungsbegleitung,
und Kontaktdaten unter

www.wie-weiter.de

Inhaltsverzeichnis

Konzeptionelles	7
Warum der Begriff Entwicklungs-Begleitung	7
Entwicklungs-Begleitung mit Philosophie	8
Philosophie – sich mit Weisheit befreunden	9
Entwicklungs-Begleitung mit Psychotherapie	13
Psychosozial-Bildung.....	14
Entwicklungs-Begleitung mit Askese-Anleitung.....	16
Integrative Entwicklungs-Begleitung.....	18
Drei Dimensionen der Entwicklungs-Begleitung.....	20
Erste Dimension: vollständig handeln.....	20
Kontext-Bezug	21
Optionen	21
Entschiedenheit	21
Evaluation	22
Zweite Dimension: ganzheitlich Erleben.....	22
Erleben und Reflexion der Kognition	23
Erleben und Reflexion der Emotionen	24
Erleben und Reflexion der Körperlichkeit	25
Erleben und Reflexion der Existenz.....	26
Dritte Dimension: Sozial-Welt einbeziehen.....	28
Einzel-Begleitung	28
Paar-Begleitung	29
Familien- und Gruppen-Begleitung.....	30
Entwicklungs-Begleitung in Institutionen	30
Wechsel-Wirkungen der drei Dimensionen	30
Menschen-Bild als Wert-Entscheidung	34
Menschen-Bild und Welt-Ethik.....	34
Sich entscheiden für Menschlichkeit.....	35
Einengend oder erweiternd.....	36
Öffentlich oder privat.....	36
Wesentlich oder oberflächlich	36
Glücksoffen oder glücksängstlich	37
Experimentell oder normiert.....	37
Ganzheitlich oder gespalten	38
Dialogisch oder hierarchisch.....	38
Experimentell oder böse	39
Unterschiedlich oder gleichgeschaltet	40
Verbunden oder isoliert.....	40
Vorgeprägt oder entfaltungsoffen	41
Annahmen über menschliche Existenz und integrative Entwicklungs-Begleitung	42
Selbst-Erkundung und Klärung des Menschen-Bildes durch Begleitende.....	42
Einmaligkeit (Spezialität)	43
Gemeinsamkeit (Sozialität).....	45
Komplexität	46
Bewusste Spontaneität	48
Integrität.....	49
Wahrhaftigkeit.....	51
Wert-Schätzung.....	52
Wandlungs-Bereitschaft.....	54
Heilendes und Heiliges	55
Aufgaben für Entwicklungs-Begleitung	57
Entwicklungs-Begleitung.....	57
Entwicklung Suchende unterstützen, Entwicklungs-Ziele zu klären	57
Unterstützen, Ziele und Wege abzustimmen.....	58
Unterstützen, zielführende Kompetenzen zu erwerben.....	58
Begleiten beim Trainieren und Probe-Handeln.....	58
Unterstützen, kreative Lösungen zu finden	59

Wege aufzeigen, Krisen und Konflikte konstruktiv zu bewältigen.....	59
Mit Rat-Suchenden Wege zur Krisen- und Konflikt-Vorbeugung erkunden	60
Unterstützen, sich neu zu orientieren	60
Unterstützen, in die Klarheit zu kommen	60
Wege aufzeigen und begleiten, Stärken auszubauen	61
Erlaubnis-Raum schaffen, Entwicklungs-Förderliches zuzulassen.....	61
Unterstützen, sich einfühlen zu können.....	62
Unterstützen, Selbst-Sicherheit zu gewinnen.....	62
Entwicklung Suchende unterstützen, Selbst-Wert-Schätzung zu verankern	63
Zwanzig K-Themen für Entwicklungs-Begleitung	64
Klären von Menschen- und Welt-Bildern, Zielen, Problemen und Konflikten.....	64
Kompetenz als Fähigkeit zu reflektierendem, angemessenem Handeln.....	64
Kontakt zu sich selbst, zu anderen Menschen, zur Natur und zur Mitwelt als Ganzer	65
Konsistenz als Integration und Stimmigkeit.....	66
Konstruktion der Welt durch individuelle und kollektive Erfahrung	66
Konstruktivität als Kraft, das uns Heilende zu wählen	67
Kommunikation, Missverständnis und Verständigung	67
Koabhängigkeit oder: wie gut Gemeintes selten gut ist	67
Kollusionen: Verstrickendes Zusammenspiel in Beziehungen.....	68
Kultur-Toleranz: konstruktiver Umgang mit Unterschiedlichkeit.....	69
Kooperation: Was wäre noch alles möglich unter uns?	69
Kriterien-Klarheit: Basis förderlicher Kritik	70
Kontroll-Transparenz: Beitrag zur Vertrauens-Förderung	71
Kontext-Beachtung oder: anerkennen, was im Hintergrund wirkt	71
Koevolutions-Förderung: sich miteinander entwickeln	71
Komplexitäts-Management: Unüberschaubares ertragen	72
Kreativitäts-Entfaltung: gemeinsamer Weg in die Erfüllung	72
Konzept-Entwicklung: klären, was man zusammen machen will	73
Konflikt-Management: Konflikte fair klären und lösen	73
Krisen-Prävention: sich fit machen, Krisen als Chancen zu erleben und zu nutzen	73
Kompetenzen und Verhalten als Begleitende.....	74
Bereitschaft zur Selbst-Überprüfung.....	74
Liebevolle Selbst-Wahrnehmung	75
Fähigkeit zum Balancieren	75
Klären vor lösen.....	75
Bereitschaft und Fähigkeit, Konflikte zu klären	76
Krisen-Erfahrung und Krisen-Bewältigungs-Mut einbringen	76
Freundlichkeit	76
Echtheit.....	76
Ernsthaftigkeit mit Humor	77
Sich einbringen und zum Ausdruck ermuntern	77
Herausforderung und Schutz.....	77
Einfühlung und Abgrenzung	77
Sich einfühlen und zuwenden können	78
Interesse ohne Aufdringlichkeit.....	78
Einführend und rückmeldend zuhören	78
Hypothesen bilden und verwerfen können	79

Dialogisch begleiten.....	80
Initiative und Zurückhaltung.....	80
Viel folgen und wenig leiten.....	80
Geduld und Gelassenheit zeigen.....	81
Modell-Funktionen der Begleitenden erkennen und nutzen.....	81
.....	81
Begleit-Qualitäten als Entwicklungs-Aufgaben für Begleitende	82
ganzheitlich.....	82
integrativ.....	84
interdisziplinär.....	86
beteiligungsfördernd.....	88
empathisch.....	90
Selbst-Empathie.....	90
Fremd-Empathie.....	90
Fazit: von der Selbst- zur Fremd-Empathie.....	91
authentisch.....	92
realistisch.....	94
dialogisch.....	96
potenzial- und ressourcenorientiert.....	98
positivorientiert.....	100
selbstkonstruktiv.....	102
prozessdynamisch.....	104
präventiv.....	106
salutogenetisch.....	108
Stress bewältigend und Resilienz fördernd.....	111
Stress bewältigen.....	111
Epigenetik.....	113
Resilienz fördern.....	114
positive Beziehungen.....	114
Autonomie stärken.....	114
Kontrollierbarkeit der Mitwelt.....	114
Konstruktion von Sinnhaftigkeit.....	115
Persönlichkeits-Wachstum.....	115
Selbst-Akzeptanz.....	115
Selbst-Bewusstsein fördernd.....	116
ursprungsorientiert.....	118
Intuition fördernd und nutzend.....	121
Ratio und Intuition.....	121
Glaube und Zweifel.....	121
Selbst-Verwirklichung durch Ganzheit.....	121
Intuition ermöglichen.....	122
Intelligenz des Herzens.....	122
Intuitiv erfassen.....	123
Kreativer Null-Punkt.....	123
Intuition als Ahnen.....	123
Freiheit von Zwang.....	124
Herrschafts-Freiheit.....	124
Intuition als Entwicklungs-Weg.....	124
Intentionalität fördernd und nutzend.....	125
Kredit gebend und zutrauend.....	127
Richtung gebend und urteilsneutral.....	129
Halt gebend, zentriert und präsent.....	131
neubeelternd (reparenting).....	134
Vorgehen bei integrativer Begleitung.....	136
Vorgehen und Beziehung.....	136
Drama-Dreiecke in Begleit-Situationen.....	138
Obszönität des Fragens.....	141
Leit-Sätze zur Entwicklungs-Begleitung	143
Es geht um Beziehungen.....	143
Du bist, wer du bist.....	146
Du darfst werden, wer du bist.....	147
Entwicklung braucht Neues.....	148

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.....	149
Ziel ist, entschieden zu handeln.	151
Neues braucht erproben.	152
Vorbeugen macht Sinn.	153
Leiden ist auch Chance.	155
Feinspürend zeigt sich Entwicklungs-Thema	156
Gegenwärtiger Prozess ist Wirklichkeit.	157
Taten folgen meist Mustern.	159
Vorgehens-Schritte bei Entwicklungs-Begleitung	161
Entschließungs-Prozess	161
Erstgespräch und Vertrag.....	162
Vertrauen aufbauen	164
Selbst-Wert-Gefühl stärken	165
Problem finden, eingrenzen und klären	166
Veränderungs-Ziele konkret bestimmen.....	168
Ideen zur Problem-Lösung entwickeln.....	169
In Problem-Bewältigung einsteigen	170
Veränderungs-Impuls dämpfen	171
Erfolge verstärken.....	172
Erfahrungen zur Begleitung rückmelden	172
Begleitung abschließen	173
Vorder-, Hinter- und Untergründiges	175
Komplexes Sein.....	175
Aufmerken und Aufbrechen	178
Vordergründiges	179
Hintergründiges	180
Leib, Geist und Gefühl	182
Stimmungen.....	183
Haltungen	185
Einstellungen	186
Untergründiges	187
Macht-Strukturen	187
Kultur	189
Natur.....	189
Drei Ebenen komplexen Seins	190
Trügerische Vorgaben	191
Selbst-Bestimmung.....	193
Inneres Lächeln	194
Kompetenzorientierte Entwicklungs-Begleitung.....	196
Entwicklungs-Kompetenz	196
Stufen des Kompetenz-Erwerbs	197
Stufe eins der Entwicklung: Einsicht in Störung.	198
Stufe zwei der Entwicklung: Motivations-Aufbau.	198
Stufe drei der Entwicklung: Der Ersterwerb.....	199
Stufe vier der Entwicklung: Können in Normalität.	199
Stufe fünf der Entwicklung: Können bei Schwierigkeit.....	200
Entwicklungs-Begleitung mit Gedichten	201
Ermutigung zum Dichten	201
Vers-Bilder malen	201
Alltag und Ego hinter sich lassen.....	201
Qualitäts-Anspruch ohne Druck.....	202
Form und Wahrheit	202
Beherrzter Zugriff	203
Innerem Lehrmeister trauen	204
Kreativität umfassender Liebe	205
Demütiges Erkennen	207

Konzeptionelles

Warum der Begriff Entwicklungs-Begleitung

Coaching: für viele nur Mode-Wort,
Beratung samt Therapie ersetzend.
Deutschsprachiges wirft man fort.
Modische Anglizismen sind ätzend.

Coach im Fußball ist Spieler zwölf,
Mit besonderer Überblick-Funktion,
Strukturiert aus elf Einzelnen eine Elf,
Sorgt sich um Team-Gesamtkreation.

Ein Personal-Coach beim Sport
Unterstützt des Sportlers Ziele.
Versagt er, schickt man ihn fort.
Freiwilligkeit ist dabei im Spiele.

Coach, Coaching und Coachee.
Coach gibt, was Coachee braucht.
Coaching-Prozess verbindet sie,
Wo oft Klärungs-Pfeife geraucht.

Therapie eher dann, da wer krank.
Das erscheint mir als viel zu spät.
Kluger Prävention ich mit verdank,
Dass es heute gut um mich steht.

Beratung hat mit Rat-Schlag zu tun.
Schlagen, Raten schafft Hierarchie.
Gegen Rat-Geber bin ich eher immun.
Schlagenden ich mich ganz entzieh.

Auch Supervision will nicht passen,
Hierbei mal wieder zu viel Hierarchie.
Will niemanden starr über mich lassen.
Nebengeordnet man besser gedieh.

Begriffe können Versuchung sein,
Sein narzisstisches Ego zu füttern.
Deshalb bringe ich lieber solche ein,
Die unser Status-Ego erschüttern.

Alternativ dächte ich an Begleiten,
Doch dies Wort ist nicht klar genug,
Würde Begriffs-Feld zu sehr weiten,
Hat kaum noch Beratungs-Bezug.

Entwicklungs-Begleitung ist genauer,
Nicht griffig, als Wort nicht elegant.
Wahrscheinlich sind andere schlauer,
Haben passendere Worte erkannt.

Entwicklungs-Begleitender will ich sein,
Um neben Suchenden her zu gehen,
Will nicht der anderen Leitender sein,
Nicht von oben herab auf sie sehen.

Begleiten, solange sie es brauchen,
Offen für Irrtum, Zweifel und Kritik.
In Erlebens-Welt anderer eintauchen.
Es geht um deren Idee vom Glück.

Von Vorurteil will ich mich befreien,
Meine Wert-Vorstellungen revidieren,
Mir Fehler und Mängel verzeihen,
Mich nicht als perfekt aufführen.

Ich begleite dich, gebe dir Resonanz,
Leihe dir meine Ohren und Augen.
Du bleibst selbstverantwortlich ganz.
Anderes würde für mich nicht taugen.

Entwicklungs-Begleitung mit Philosophie

*Begleitung zur Persönlichkeits-Entwicklung, so wie ich sie verstehe, vermittelt in
personen- und prozessangemessener Weise die Grundlagen eines philosophischen
Selbst- und Welt-Verstehens und -Gestaltens. Es geht dabei um Erkenntnis und
Ethik, also um die Entwicklung eines Kontext- und Wert-Verständnisses, sowie um
Fragen der Existenz (z. B.: Wozu bin ich hier?).*

Philosophie ist Freude an Weisheit,
Sich auf den Weg zu sich begeben:
Wie werde ich in meinem Geist weit?
Wie lebe ich ein erfüllendes Leben?

Philosophie ist mehr als nur Denken,
Umreißt unsere Stellung zum Sein.
Wir können sie nicht uns schenken,
Stellen Verstehens-Sehnen nie ein.

Wir sind stets auf Suche nach Sinn,
Auch wenn es unbemerkt geschieht.
Fragen uns ab und an, wozu ich bin.
Wie klingt besonderes Lebens-Lied?

Nicht ob, doch wie man philosophiert,
Stellt sich wachsam als innere Frage:
Ob man Werte gewinnt oder verliert,
Sinn genau überprüft oder nur vage?

Welche Themen werden einbezogen?
Welche lässt man warum außen vor?
Wo wird sich in die Tasche gelogen?
Was meidet man, hebt man hervor?

Was ist vor Geburt, was nach Tod?
Wie entsteht und vergeht das Leben?
Wodurch gerät unsere Seele in Not?
Philosophie kann Orientierung geben.

Sie zeigt uns, was zu beantworten ist,
Wo Wissen endet, Glaube beginnt?
Was glaubt Moslem, was der Christ?
Wie glaubt Erwachsener, wie Kind?

Philosophie hilft uns unterscheiden:
Wie weit reicht Natur-Wissenschaft?
Wo schafft die Wissenschaft Leiden,
Weil sie ihre Begrenzung nicht rafft?

Was ist mit Materie, was mit Geist?
Was ist mit der Idee von der Seele?
Was in mir ist noch geistig verwaist,
Weil ich es noch nicht zu mir zähle?

Kann sein, dass es Bewusstsein gibt,
Das mir nicht bewusst dennoch wirkt,
Man Bewusstseins-Grenze verschiebt,
So dass sich Unbewusstes entbirgt?

Philosophie dreht sich um Grenzen:
Wo weiß ich derzeit noch nicht weiter?
Wie kann ich Erkenntnisse ergänzen
Auf Sprossen der Bewusstseins-Leiter?

Philosophie kann Getrenntes verknüpfen.
Philosophie kann Verknüpftes trennen.
In Denk-Perspektiven wir schlüpfen.
Voraussetzungen wir dabei erkennen.

Das gilt nicht absolut, nur in Relation.
Das Umfeld spielt wichtige Rolle dabei.
Wer dachte vor mir Probleme schon?
Was ist daran heute anders und neu?

Welche Lösungen hat man gefunden?
Wie habe ich es bisher hier gesehen?
Woran könnte ich geistig gesunden?
Woran könnte zugrunde ich gehen?

Philosophie hilft mir Werte sortieren.
Wie ist derzeit meine Wert-Hierarchie?
Kann ich nachvollziehen und spüren,
Wodurch mein Werte-Gefüge gedieh?

Stehe ich hinter dem, was mir wert ist?
Kann ich mein Wert-Gefüge wandeln?
Woran spüre ich, dass was verkehrt ist?
Wie erkenne ich Werte beim Handeln?

Philosophie – sich mit Weisheit befreunden

Dies Gedicht schrieb ich Ende 2016, weil ich einmal mehr feststellte, dass man nicht allein aus psychologischen Erkenntnissen heraus zu einer Neuorientierung im Leben findet, sondern eine externe, kritische Sicht auf das Leben braucht, um sich mit seinen Werten und Handlungen in sich selbst und zur Mitwelt hin stimmig zu verorten.

Die Weise, der Weise steckt
Als Potenzial in uns allen,
Als Persönlichkeits-Teil,
Der durchs Sein begleitet.
Erlauben wir ihm zu reifen,
Erkennen eher wir Fallen.
Um-, Vor- und Nachsicht
Durchs Dasein uns leitet.

Mit solch Weisheit in uns
Innig befreundet zu sein,
Verlangt, sich Staunen
Samt Muße zu erlauben.
Alltäglich lädt man Fragen,
Neufreude, Zweifel ein,
Illusionen zu überwinden,
Tabus, Enge, Aberglauben.

Zu philosophieren bedeutet
Lebens-Rätsel zu lösen:
Wie spielen Innen-Ansicht
Mit Außenwelt zusammen?
Wie werden wir zu Guten,
Wie hingegen zu Bösen?
Woher wohl Gedanken,
Gefühle, Träume stammen?

Wie kann uns für uns allein
Und gemeinsam gelingen,
Erfüllendes Leben in Liebe
Erdenweit zu realisieren,

Vernunft samt Weitsicht
In die Mitwelt zu bringen,
Uns nicht zukunftsblind in
Gier und Macht zu verlieren?

Wieso gibt es hier dieses,
Doch das andere noch nicht?
Was von all dem, was ist,
Kann der Mensch erkennen?
Lebt man Hiersein erfüllter
Gescheit oder eher schlicht?
Ob Naive wohl glücklicher
Leben bewältigen können?

Was ist Sinn und Grund dafür,
Dass du und ich hier leben?
Hat, auf Erden zu existieren,
Überhaupt Ziel und Zweck?
Wovon Abstand nehmen,
Was noch lebend erstreben,
Nimmt uns der Tod doch
Das meiste endgültig weg?

Wovon bleiben wir getrennt?
Womit sind wir verbunden?
Was vom Sein ist wahrhaftig?
Was bleibt stets eine Illusion?
Wie Wahres im Sein suchen?
Wie wird Wahrheit gefunden?
Was wäre Nutzen zu leben,
Unserer Bemühungen Lohn?

Was hier ist hinzunehmen?
Was steht uns noch offen?
Inwieweit sind wir unmündig?
Inwiefern sind geistig wir frei?
Was soll man hier wie tun?
Worauf dürfen wir hoffen?
Was erhalten wir besser?
Was gestalten eher wir neu?

Was hilft, Welt und Leben,
Wie sie gemeint, zu erkennen?
Wie kann ich Verantwortung
Für mein Hiersein begreifen?
Wo ist Schweigen angemessen,
Und was ist klar zu benennen?
Woran Entwicklung erkennen,
Seelisch-geistiges Reifen?

Falls Weisheit Würde wäre,
Unser Sein zu hinterfragen:
Macht es Sinn zu bedenken,
Was war vor und nach Leben?
Warum nur Geistes-Sprünge
Zu Jenseits-Themen wagen,
Statt uns reale Aufgaben für
Besseres Diesseits zu geben?

Es ist offensichtlich, dass Tod
Als individueller Leib-Zerfall,
Als Abschluss privaten Seins
Unabdingbar zum Leben gehört.
Was ohne uns weiter existiert:
Mitwelt mit Menschheit im All,
Die hoffentlich bald unterlässt,
Dass sie sich selbst zerstört.

Woher kommt dieser Hang,
Sich selbst zu vernichten?
Gibt es doch sowas in uns
Wie einen Todes-Trieb?
Was ist so schwer daran,
Auf mehr zu verzichten?
Wieso haben viele die Natur
Samt Menschheit nicht lieb?

Tod ins Leben holen führt
Einerseits zum Untergang,
Da Mensch sich todesverliebt
Zum Verwesenden wendet.
Andererseits gibt uns Tod
Hinweis: Hier geht's entlang.
Du stirbst allein, doch dein
Menschheits-Sein nicht endet.

Sein und Nicht-Sein schließen
Einander geistig nicht aus,
Auch wenn sie in Wirklichkeit
Strikt voneinander getrennt?
Entstand nicht unser Sein
Aus dem Nicht-Sein heraus,
Was man, prozesshaft denkend,
Unser Gewordensein nennt?

Unsere Denk-Welt hat ihre
Ureigenen Möglichkeiten.
Fesseln materieller Realität
Lassen sich damit sprengen.
Wir können uns denkend
Zum Ganzen hin weiten,
Müssen uns durch Logik
Nicht unnötig beengen.

Hinter Widerspruch auch
Das Verbindende schauen.
Das noch nicht Realisierte
Als lebbare Utopie kreieren.
Der Kraft der Kooperation,
Diese fördernd, vertrauen.
Ein Leben in Verantwortung
Für unsere Urenkel führen.

Falls Weisheit für uns heißt,
Geistes-Grenzen zu sprengen:
Was hält uns noch davon fern,
Grund des Seins zu erfassen,
Kulissen beiseite zu schieben,
Rollen, die das Sein verengen,
Geborgenheit des Vertrauten,
Des Gewussten zu verlassen?

Dort, wo wir Grenzen erfahren,
Unwissen schmerzlich bewusst,
Uns Neuangst des Nicht-Mehr
Und des Noch-Nicht ergreift.
Heißt es: Gleichmut bewahren,
Schlägt Herz wild in der Brust,
Uneindeutigkeit aushalten,
Auf dass neue Ahnung reift.

Grenz-Erfahrungen machen
Uns erschrecklich Angst, da
Gewissheit aus Fugen gerät,
Halt gründlich verloren geht.

Sagen wir zur Entwicklung,
Zur steten Sinn-Suche ja,
Raum von Seins-Vertrauen
Und voll Hoffnung entsteht.

Mit seiner Angst muss sich
Jeder beizeiten befreunden.
Denn wir sind als Menschen
Verdammt, stets zu lernen.
Doch zählen wir Neues und
Wandel zu unseren Feinden,
Werden wir uns weiter vom
Wirklichen Leben entfernen.

Falls Weisheit uns bedeutet,
Mehr man selbst zu werden:
Was vermute, wünsche ich,
Wer wahren Wesens ich bin?
Wodurch kann ich ein Mich-
Kennenlernen gefährden?
Wie finde ich Seins-Auftrag,
Erfüllung und Alltags-Sinn?

Was wird mir zum Kompass,
Mich zu mir hin zu gestalten?
Wie erschaffe ich mir ein
Selbst-Ermöglichungs-Feld?
An welche Werte und Ideale
Will ich mich vorläufig halten?
Wen lade ich ein, mitzubauen
An noch utopischer Welt?

Wie lerne ich, meine Grenzen
Trotz Angst zu überschreiten,
Trotz Irrtum und Verzweiflung
Zuversichtlich zu bleiben?
Was bedeutet es für mich:
Mein Selbst soll mich leiten?
Wie kann ich Herkunfts-Enge,
Die stört, mir ausverleiben?

Wie lerne ich, Versuchungen
Aus dem Ego zu überwinden,
Mich von Starrheit und Dogma
Freundlich achtsam zu befreien?
Wie kann ich zu Glück, Liebe,
Friede und Freiheit ich finden?
Wie mutig bin ich, mir selbst
Und anderen zu verzeihen?

Wie lerne ich, mich selbst
Ohne Gewalt zu behaupten,
Für den, der ich wahrhaft bin,
Ganz und gar einzustehen?
Wir sind niemals nur die, die
Sein zu müssen wir glaubten.
Wir können jeden neuen Tag
Auf unsere Seele zugehen.

Entwicklungs-Begleitung mit Psychotherapie

Wirksame Entwicklungs-Begleitung basiert nicht nur Psychotherapie, obwohl integrative Begleitung viele wirksame, zueinander passende und einander ergänzende psychotherapeutische Methoden einbezieht, die sich auf Verstand und Unbewusstes, Gefühl und Leib beziehen.

Psychotherapie ist kurativ angelegt,
Da Seele in den Brunnen gefallen,
Gefühl zu viel oder beiseite gefegt,
Geist nicht denken kann, nur lallen.

Persönlichkeit ist derart gestört,
Dass andere gestört sich fühlen.
Mensch nicht mehr dazu gehört,
Um Gesellschafts-Rolle zu spielen.

Verhalten liegt außer Norm-Bereich,
Wirkt merkwürdig bis hin zu obskur.
Weil uns Angst zu sehr beschleicht,
Werden wir unsicher oder gar stur.

Psychotherapie ist wenig präventiv,
Übt kaum, mit Ängsten umzugehen.
Hält uns vor Krisen zumeist naiv,
Zeigt kaum, Leiden zu überstehen.

Wie Leben trotz Störung verbracht,
Wie man Krisen konstruktiv löst,
Darüber wird wenig nachgedacht,
Als ob Gesellschaft wie eingedöst.

Therapie kaum Zukunft beachtet,
Lässt Ressourcen oft außen vor.
Leidender meist elend schmachtet,
Heilungs-Idee nicht hat oder verlor.

Psychotherapie ist dekonstruktiv,
Mindert, wenn es gut geht, Leiden.
Begleiten damit allein wäre schief.
Denn Leiden ist besser zu meiden.

Oft wird statt begleitet behandelt.
Ein Subjekt schafft Objekt dabei.
Störung wird anpassend gewandelt,
Als ob sie ein fremdes Drittes sei.

Begleitung eher präventiv agiert,
Sucht Krisen-Bewältigungs-Weg,
Damit nichts Schlimmes passiert,
Falls Lebens-Segen hängt schräg.

Begleitung ist proaktiv konstruktiv,
Ist eher orientiert an Potenzialen,
Schaut darauf, was gut hier lief,
Bestärkt uns, Ziele auszumalen.

Therapie schaut oft aufs Kranke:
Was ist noch nicht recht geglückt?
Wo sind Leib, Gefühl und Gedanke
Zu sehr aus Normalem verrückt?

Begleitung schaut aufs Gesunde.
Was ist mit dem, was du hast?
Mich interessieren nicht Befunde.
Hier wirst neu du, nicht angepasst.

Therapie wühlt viel im Gestern:
Was ist dir als Leid widerfahren
Mit Eltern, Brüdern, Schwestern
In den frühen Kindheits-Jahren?

Begleitung blickt mehr aufs Morgen:
Was genau willst du erreichen?
Wo macht dir die Zukunft Sorgen?
Was dürfte, da störend, weichen?

Therapie übt, Leben zu ertragen,
Sich abzufinden mit Wirklichkeit,
Hilft kaum dabei, Neues zu wagen.
Dafür gibt es kein Geld, keine Zeit.

Glücks-Fitness wird nicht finanziert.
Dafür muss jeder selbst bezahlen.
Erst, wenn was Schlimmes passiert,
Beginnt Kassen-Mühle zu mahlen.

Begleitung hilft Leben zu gestalten.
Sich aktiv und kreativ zu geben,
Selbst-Wirksamkeit zu entfalten,
Glück und Erfüllung hier zu erleben.

Was braucht man hier an Können,
Um aus diesen Konflikten zu lernen?
Was an Bildung wir uns gönnen,
Angst aus dem Sein zu entfernen?

Psychosozial-Bildung

Begleitung zur Persönlichkeits-Entfaltung arbeitet auch mit wirksamen und emanzipatorischen Mitteln und Methoden der Wissen- und Könnens-Erarbeitung als Psychosozial-Bildung oder Psycho-Edukation, verwendet also durchaus Elemente individualisierenden Lehr-Vorgehens vor dem Hintergrund eines Wissens um (auto-) didaktische Möglichkeiten.

Sein zu meistern erfordert Wissen,
Was uns im Selbst-Umgang nützt,
Wie wir den Leib pflegen müssen,
Was uns vor Seelen-Leid schützt.

Wie lerne ich liebevoll zu sprechen
Mit anderen wie im Innen mit mir?
Wie ist Gewohntes zu unterbrechen,
Wenn ein liebloses Leben ich führ'?

Gut ist, sich darüber klar zu sein:
Wie können Konflikte wir klären?
Wie laden wir andere wirksam ein,
Seins-Freude mit uns zu mehren?

Wie nur lieben in schweren Zeiten?
Wie geht froher Partnerschafts-Tanz?
Wie können wir Kinder begleiten?
Wie bleibt eine Familie eher ganz?

Vieles davon kann man erlesen.
Ratgeber-Lektüre gibt es genug.
Doch was passt zu meinem Wesen?
Welcher Rat-Schlag davon ist klug?

Individueller ist da schon Begleiten.
Hier ist Wissen präzis zu dosieren.
Welch Wissen brauchst du beizeiten,
Um erwünschtes Leben zu führen?

Begleitender bildet, aber nicht nur,
Betreibt Bildung nicht systematisch,
Fördert niemals Kenntnisse stur.
So etwas wäre wenig sympathisch.

Wissens-Input nur nach Situation,
Solange ein Interesse vorhanden.
Begleiten geht mit der Motivation,
Reitet diese niemals zuschanden.

Man hat kein festes Curriculum,
Denn jeder bringt was anderes mit.
Festlegung erscheint als dumm.
Sinnloses Wissen macht nicht fit.

Was zählt, ist einzig das Können.
Abstraktes Kennen ist ohne Wert.
Wissens-Lücken wir uns gönnen,
Solange man noch gut damit fährt.

Wissens-Lücken kann man füllen,
Sobald es der Anlass erfordert.
Den Blut-Druck senkende Pillen
Werden bei Hochdruck geordert.

Jedoch was gut zu wissen ist,
Wäre, wie man Wissen erwirbt,
Man leicht behält, kaum vergisst
Und wie Lern-Freude nie verdirbt.

Lern-Fähigkeit wird Begleit-Ziel.
Wirksam gute Lern-Wege gehen.
Jeder entwickelt passenden Stil,
Nützliches Wissen zu verstehen.

Wissen sollte Handlungen leiten,
Stets sie verbessern uns lassen,
Lasst uns uns selbst so begleiten,
Dass wir Gutes schneller erfassen.

Wissen zu psychischen Prozessen:
Was brauchen wir zum Erblühen?
Was ist zu lernen, was zu vergessen?
Wie lernen wir soziales Beziehen?

Wie lernt man wirksam mit vielen?
Welche Dynamik ist zu verstehen?
Was machen wir mit den Gefühlen,
Wollen andere diese nicht sehen?

Soziale Prozesse mit zu strukturieren
Brauchen wir Wissen und Können.
Wirksames Vorgehen zu kapiern,
Sollten wir Begleitung uns gönnen.

Entwicklungs-Begleitung mit Askese-Anleitung

*Entwicklungs-Begleitung leitet an zur Askese. Askese ist mehr als Trainieren.
Askese ist auch kein Weg des selbstkasteienden Verzichts auf Genuss des Lebens.
Sondern Askese ist ein Weg der Entscheidung zu von Bewusstheit begleiteten
Persönlichkeit und Fähigkeiten formenden beharrlichen, möglichst alltäglichen
Übungen in Bezug auf Achtsamkeit, Lernen, Denk-Gewohnheiten, Gefühle, Willens-
Bekundungen, Verhalten, Gesunderhaltung, Ernährung, Bewegung und
Beweglichkeit und vielem mehr.*

Askese ist griechisch, meint üben,
Selbst-Schulung aus Eigenmotivation.
Ausschließlich Verzicht zu lieben,
Spräche Vielfalt von Übungen Hohn.

Verzicht ist bewusstes Einschränken,
Unterlassen von dem, was nicht gut.
Auf Nicht-Tun wir Achtsamkeit lenken
Genauso wie auf das, was man tut.

Asket wird genannt, wer beharrlich übt,
Erwünschte Fähigkeiten zu erlangen.
Wer nur das übt, was er will und liebt,
Muss kaum ums Seelen-Heil bangen.

Askese ist ein bewusster Übungs-Weg,
Kein stumpfes Gewohnheits-Trainieren.
Bewusstheit ich in mein Handeln leg',
Mich zu mehr Freiheit innen zu führen.

Handelnd tun, nicht-tun, unterlassen:
Will ich, was in und mit mir geschieht?
Stets mehr von sich und Welt erfassen:
Was ist mein Sein, mein Lebens-Lied?

Um aktiv täglich diszipliniert zu trainieren
Mehr Weg als Ziel Beachtung schenken.
Um sich nicht mit Üben zu frustrieren,
Bewusstsein auf feine Prozesse lenken.

Askese Gedanken und Tat verbindet,
Dient dem Erwerb von Glaubwürdigkeit.
Integer sein meint, ins Handeln mündet,
Was noch Gedanke und Wort seinerzeit.

Askese ist Aufbruch und Innehalten,
Ist Verfeinern und neues Verbinden,
Ist Loslassen, festhaltendes Gestalten,
Ist Suchen und Erlaubnis zum Finden.

Askese, verbunden mit Lebens-Sinn,
Ist Umsetzen von Lebens-Entwürfen.
Ich erlaube zu werden, wer ich bin:
Kein Müssen, eher inneres Dürfen.

So will ich in und mit dem Leibe sein,
Will ich mich ernähren und pflegen.
So stellt sich mir leibliche Würde ein.
Auf die Weise will ich mich bewegen.

So will ich mich vom Klischee befrei'n,
Was männlich oder weiblich an mir.
Ich lade die Kraft samt Zärtlichkeit ein.
Befreit von Zwängen ich mich erspür.

Feinspürigkeit ist für Männer möglich.
Aufrichtung wird auch Frauen-Sache.
Gehen und Stehen korrigieren täglich,
Bis ich, was ich will, endlich mache.

Wollen und Können will ich versöhnen.
Was ich will, kann oftmals ich lernen.
Für Beweglichkeit tägliches Dehnen
Samt Massage kann Trägheit entfernen.

Ich mache Schluss mit Selbst-Betrug:
Was ich nicht kann, will ich auch nicht.
Die Frage ist nur: Will ich das genug,
Dass Begabungen treten ans Licht?

So will ich mit meinen Gedanken sein,
Will sie erkennen, erweitern, sortieren.
Die will ich loswerden. Die lass ich ein.
In Grübeln will ich mich nicht verlieren.

Ich erweitere mein Bewusstseins-Feld,
Verbinde die Sinne mit den Gedanken,
Öffne mich für Bilder- und Traumes-Welt,
Überschreite Alltags-Welt-Schranken.

Auch Gedanken-Ruhe gehört mit dazu,
Kein ständiges Wort-Bilder-Rauschen.
Ich schau-höre innerer Leer-Stille zu
Muss nicht stets Gedanken tauschen.

So will ich mit meinen Gefühlen sein,
Will sie zulassen und tief durchleben,
Falle nicht auf Suggestions-Kraft herein,
Kann mich befreiend über sie erheben.

Ich bin zwar zornig, doch nicht nur Zorn.
Ich bin ängstlich, doch nicht nur Angst.
Wieso ist in mir dies Gefühl ganz vorn?
Welchen Situationen du es verdankst?

Leib, Gedanken und Gefühl verbinden:
Was beeinflusst mich wann, wo, wie?
Auch Wechsel-Wirkungen ergründen:
Welches Denken verspannt ich anzieh'?

Askese ist angewandte Philosophie:
Nicht nur reden, sondern auch tun.
Ich sage nicht nur Worte, ich lebe sie.
Das hilft mir nun, ganz in mir zu ruh'n.

Askese wird uns so zum Zauber-Wort,
Mit dem wir uns selbst bestimmen.
Gutes erscheint uns, Mieses geht fort,
Sobald wir uns liebevoll trimmen.

Asket sein heißt, sich disziplinieren,
Nicht sich disziplinieren zu lassen,
Selbstkontrolliertes Leben zu führen,
Selbst-Verantwortung zu erfassen.

Asket ist in eins Schüler und Lehrer,
Lernt sich wirksam selbst gestalten,
Braucht nicht Meister noch Verehrer,
Sich zu lohnendem Ziel zu entfalten.

Nicht üben, weil die Eltern es wollen,
Kinder benutzend als Erfolgs-Ersatz.
Vom Herzen lebend aus dem Vollen,
Hat Fremdbestimmung keinen Platz.

Askese meint persönliches Lernen:
Ganzheitlich, experimentell und frei.
Lern-Störung wir selbst aktiv entfernen,
Ob im Innen oder von außen sie sei.

Anfangs kann Begleitung nütze sein,
Wenn Potenzial und Ziele nicht klar.
Worauf lasse im Leben ich mich ein?
Welche Wünsche mache ich wahr?

Begleitung fragt beharrlich nach:
Was sind zurzeit bevorzugte Ziele?
Bist du für ihre Umsetzung wach?
Oder träumst du Gedanken-Spiele?

Begleitung strebt aktiv Wandel an
Im Außen genauso wie im Innen.
Viel man handelnd bewirken kann.
Gleich wichtig jedoch ist Besinnen.

Begleitung will kaum stures Üben,
Will stetes Mitvollziehen beim Tun,
Auf dass wir nicht träge blieben,
In schlechter Gewohnheit ausruh'n.

Begleitung will Handeln optimieren,
Nicht nur isolierte Fertigkeiten.
Probleme zu lösen wir trainieren,
Um Handlungs-Horizont zu weiten.

Begleitung bezieht Hintergrund ein,
Trainiert nicht nur den einzelnen Skill.
Man kommt Mal für Mal darin überein,
Was konkret man heut erreichen will.

Nicht enges Leistungs-Optimieren,
Eher ein Wachrütteln von Potenzial.
Nicht nur Bestehendes konsolidieren,
Eher Ermöglichen von freier Wahl.

Nicht nur Grenzen akzeptieren,
Sondern ins Unbekannte schreiten,
Über alte Grenzen hinaus führen,
Neuem Handeln Räume bereiten.

Integrative Entwicklungs-Begleitung

*Integrative Entwicklungs-Begleitung bleibt nicht beim Üben und Verhaltens-
Training, bei reiner Behandlungs-Prozedur stehen, sondern stellt Psychotherapie-,
Psychosozial-Bildungs- und Askese-Konzepte in den Kontext der philosophischen
Hintergrunds-Überlegungen zum Welt- und Menschen-Bild.*

Angenommen, wir nehmen uns ernst,
Wollen unsere Menschlichkeit entfalten
Und dass du, Mensch, wirksam lernst,
Aktiv-kreativ Potenzial auszugestalten.

Angenommen, wir sind davon überzeugt,
Dass Menschen solange im Grunde gut,
Wie sie nicht unter Macht-Joch gebeugt
Und sind Beugung verweigernd voll Mut.

Angenommen, Menschen werden geliebt,
Ohne Vorbedingung voll angenommen,
Es kaum noch Konkurrenz-Ansporn gibt.
Zu welchen Lebens-Formen wir kommen?

Angenommen, wir haben Bildungs-Ideal,
Das den Menschen als Ganzheit sieht,
Zu Verantwortung fähig und freier Wahl.
Welche Haltungen man dann bezieht?

Wären dann Lehre und Psychotherapie
Weiterhin weit voneinander entfernt?
Wo wären Askese samt Philosophie,
Sobald man auf Ganzheit hin lernt?

Derzeit mit Engblick auf Wirksamkeit
Werden Wissen und Können parzelliert.
Für alles stehen unsere Experten bereit.
Kaum einer mehr deren Essenz integriert.

Quantitativ wachsen Wissen und Konsum.
Doch wie steht es um deren Qualität?
Leben wir hier der Schöpfung zum Ruhm?
Oder rühmt man egoistische Individualität?

Gesellschaft zerfällt in vereinzelte Teile.
Produktion und Konsum sind getrennt.
In gespaltener Sozial-Welt man verweile.
Kaum einer die Haus-Nachbarn kennt.

Asien und Afrika für uns mit produziert
Unter Bedingungen, die hundsmiserabel,
Was von Europa gekauft und konsumiert.
Solche Wirtschafts-Weise ist blamabel.

Es ist an der Zeit, dass, was getrennt,
Endlich aktiv in uns zusammengeführt.
Schamane Trennung noch nicht kennt,
Hat noch die Einheit des Seins gespürt.

Humanistische Lehre und Psychotherapie
Stehen im engen Ziel-Zusammenhang.
Persönlichkeits-Entwicklung wollen sie
Am Potenzial, an Ressourcen entlang.

Lehre hat Kultur-Themen anzubieten.
Psychotherapie greift Privat-Themen auf,
Doch auch Sozial-Bildung vorsieht, wenn
Diese fehlte den Klienten im Lebens-Lauf.

Menschen-Bild ist Thema der Philosophie:
Wie sehe ich mich sinnhaft in der Welt?
Auf welche Werte ich mich hier beziehe?
Welcher Zusammenhang wird hergestellt?

Einer Psychotherapie, Askese und Lehre
Liegen Wert-Entscheidungen zugrunde.
Falls Lehre so autoritär wie früher wäre,
Ginge Demokratie dabei vor die Hunde.

Philosophie, Askese, Therapie und Lehre:
Diese vier Wege gilt es zu verbinden.
Weisheit, Können und Heil-Suche wäre
In Entwicklung Wollenden vorzufinden.

Philosophie schärfte unser Denken.
Askese samt Lehre schaffte Können.
Psychotherapie hülfe Gefühle lenken,
Sich Seelen-Heil wirksam zu gönnen.

Wir können Denken, Handeln, Fühlen
Als wechselseitig bezogen erleben.
Vernetzungen wichtige Rolle spielen.
Da Integrität wir im Sein anstreben.

Drei Dimensionen der Entwicklungs-Begleitung

Wer begleitet, sollte aufs Handeln sehen.
Worte allein sind keine verlässliche Größe.
Nur so kann wirklicher Wandel geschehen.
Nur Handeln offenbart die wirkliche Blöße.

Wer begleitet, sollte aufs Erleben sehen,
Facetten und Wechsel-Wirkungen beachten,
Um Seelen-Dynamik besser zu verstehen,
Die Rat-Suchende ins Treffen einbrachten.

Wer begleitet, sollte soziales Wesen sehen,
Rat-Suchende in deren Kontexten begreifen,
Sollte mit ihnen auch in ihre Mitwelt gehen,
Um sich aufs Individuum nicht zu versteifen.

Vollständig handeln, ganzheitlich erleben,
Den Kontext Sozial-Welt konkret erfassen,
In Begleit-Beziehung Dialoge anstreben,
Rat-Suchenden Selbst-Verantwortung lassen.

Erste Dimension: vollständig handeln

Eine Handlung reicht vom Ziel bis zum Tun,
Schließt ständige Qualitäts-Auswertung ein,
Bleibt nicht im Vagen, im Unbewussten ruh'n,
Will erkannt, durchdacht und verändert sein.

In vollständiger Handlung klärt man die **Ziele**:
Was sind dabei Absicht, Erwartung, Zweck?
Welche Qualitäts-Vorstellungen sind im Spiele?
Was wäre ein Erfolg? Wann bliebe er weg?

Was ist dir oder mir an der Sache wichtig?
Woher nimmst du Verwirklichungs-Energie?
Wie erkennst du, ob was falsch oder richtig?
Die Widersacher, kennst und achtest du sie?

Wie soll die Qualität des Ergebnisses sein?
Welche Forderung stellst du an den Prozess?
Wann stellst du deine Bemühungen ein,
Weil Ziel nicht mehr gut, Weg zu viel Stress?

Welcher Herausforderung willst du dich stellen,
Soweit man diese schon übersehen kann?
Was könnte dir dabei die Freude vergällen,
So dass du am liebsten gar nicht fängst an?

Willst du deine Ziele auch wirklich erreichen?
Bist du einverstanden mit geplantem Weg?
Schau auch auf Bedenken, Zweifel-Leichen.
Ohne Schau auf Zweifel wird Planung schräg.

Was hat sich verändert, wenn Ziel erreicht?
Woran wirst du Ziel-Zustände erkennen?
Was bliebe noch schwer, was wäre leicht?
Was Neues würdest am Ende du können?

Welche Lebens-Qualität wäre neu geboren?
Welche Lebens-Lüge wäre dadurch geplatzt?
Was ginge durch Ziel-Erreichung verloren?
Was geschähe, hättest du Ergebnis verpatzt?

Welche Widrigkeiten hast du zu bedenken?
Wie viele Personen brauchst du, Geld und Zeit?
Wann wirst du dir die Aufgabe schenken?
Unter welchen Zwängen bist du nicht bereit?

Kontext-Bezug

Vollständige Handlung bezieht Hintergrund ein:
Wie ist es zu dieser Situation gekommen?
Zu wessen Vorteil kann dies alles hier sein?
Wer alles hat Schaden dadurch genommen?

Was ist zum Thema in Biografie geschehen?
Wie hat bei dir dieses Problem sich gezeigt?
Was kannst du aus der Geschichte verstehen?
Wieso war man Problem nicht zu lösen geneigt?

Was haben andere bisher schon dazu versucht?
Wieso ist denen Lösung bisher nicht geglückt?
Wer hat Vorteile von Nicht-Lösung verbucht?
Wer hat Lösungs-Versuche bisher unterdrückt?

Wer muss Nachteil erwarten, da Thema klar?
Wieso lag über dem Thema so lang ein Tabu?
Wieso war es so lange schon so, wie es war?
Was dachte ich, was dachtest du bisher dazu?

Was hat dich bisher gehindert zu handeln?
Wieso ist dieses Hindernis jetzt weggefallen?
Was wird sich in dir und um dich wie wandeln?
Wem wird dieser Wandel gar nicht gefallen?

Welcher Anlass hat dich neu denken lassen?
Wodurch kam die neue Idee in dein Leben?
Lassen sich Kräfte dafür zusammenfassen?
Welches Netzwerk ist dafür noch zu weben?

Mit welcher Selbst-Sabotage ist zu kalkulieren?
Welche Stimmen in dir wollen Wandel nicht?
Welches Gespräch musst du mit ihnen führen?
Wie führen sie dich nicht mehr hinters Licht?

Optionen

Vollständige Handlung fragt nach Optionen:
Wie groß ist Raum unserer Möglichkeiten?
Welche Chancen könnten dem innewohnen?
Wie können wir uns zum Traum hin weiten?

Sind wir schöpferisch oder eher blockiert?
Sind wirklich alle Vorschläge auf dem Tisch,
Oder wird hier noch Zensur durchgeführt?
Zu Anfang vom Kopfe her stinkt der Fisch.

Was könnten wir tun und was unterlassen,
Damit unser Anliegen geklärt und gelöst?
Was lässt sich geschickt zusammenfassen,
Dass Kraft erweckt, die bisher noch gedöst?

Entschiedenheit

Vollständige Handlung braucht unser Wollen,
Kein halbherziges Vielleicht und Mal-Sehen.
Wenn schon, handeln wir aus dem Vollen,
Sollten wir ganz und gar hinter dem stehen.

Sorgsam klären wir die Schlüssel-Fragen:
Wer, was, wann, wo, wie, warum, wozu?
Welche der Optionen wollen wir wagen?
Bin ich mir auch im Klaren, was ich da tu?

Wie sehr ist jeder bereit, sich einzulassen?
Wer gehört über die Pläne noch informiert?
Worin sollten wir uns unterstützen lassen,
Damit unsere Pläne nicht selbst sabotiert?

Welche Schritte allein und zusammen gehen?
Womit halten die richtige Richtung wir ein?
An welchen Meilen-Steinen bleiben wir stehen
Und laden uns rückmeldende Außensicht ein?

Vollständige Handlung erfordert unser **Tun**,
Manchmal das oft schwerere Unterlassen.
Wenn wir ausdauernd und wach in uns ruh'n,
Wird uns der Frust nicht so leicht erfassen.

Sind wir bestmöglich auf Aufgabe vorbereitet?
Sind alle in der Gruppe am richtigen Platz?
Ist es erforderlich, dass einer von uns leitet?
Sind wir fähig zu Konflikt und Gegensatz?

Wir stellen unsere Kraft und Kompetenz bereit,
Setzen Aktionen durch, auch gegen Widerstand,
Investieren Energie und unsere Lebens-Zeit
Mit offenem Herzen und geklärtem Verstand.

Evaluation

Vollständige Handlung erfordert Überprüfen:
Sind wir noch auf der vorgezeichneten Spur?
Müssen wir hier innehalten und vertiefen?
Sind wir zu beliebig oder sind wir zu stur?

Erreichen wir die verlangte Prozess-Qualität?
Wird das Ergebnis so, wie von uns geplant?
Liegen wir im Zeit-Plan oder sind wir zu spät?
Haben wir uns unterstützt oder eher ermahnt?

Waren Kriterien transparent, wenn wir kritisiert?
Haben wir unnötige Hierarchien vermieden?
Waren wir wach, wenn Wesentliches passiert?
Haben wir uns gut und wirksam entschieden?

Passten unsere Mittel zu dem, was bezweckt?
Waren alle ganz bei gemeinsamer Sache?
Was hat mich genervt, gefreut und bewegt?
Was ist das, was ich ab jetzt anders mache?

Zweite Dimension: ganzheitlich Erleben

Wer wirksam begleitet, bezieht sich auf Erleben:
Wie erlebst du Welt vor deinem Hintergrund?
Wie gelingt es dir, Handlungs-Ziel anzustreben?
Wie erscheint dir Leben aus deiner Sicht rund?

Wie denkst du, fühlst du? Was sagt dein Leib?
Wie erlebst du dich in deiner Gesamt-Existenz?
Wie reden innere Stimmen: ändere dich, bleib?
Wie erfasst du deine Entwicklungs-Tendenz?

Bist du eher von deinen Gedanken geleitet,
Oder steuert dich mehr dein Gefühls-Erleben?
Wie bewusst wird der Leib von dir begleitet?
Was erlebst du als Sinn und Wert im Leben?

Zur inneren Mitte finden, meint zu integrieren,
Denken, Fühlen, Leib, Sinn zusammenzubringen.
Selbst-Wert im Dasein ganzheitlich zu spüren.
Sich Sein zu lassen, nicht mehr zu zwingen.
Ganzheitlich Erleben mit Verstand und Gefühl,

Mit dem Körper und als lebendige Existenzen.
Nichts draußen vor lassen im Hierseins-Spiel,
Alles aufeinander beziehen, auch ergänzen.

Erleben und Reflexion der Kognition

Es entwickelt sich unser Verstandes-Aspekt,
Unser Umgang mit Sprache als Teil der Kultur.
Bewusstsein wir schrittweise in uns geweckt,
Wir kommen uns denkend selbst auf die Spur.

Was denken, wie denken wir zu dem Problem?
Wie entscheiden wir, was Lüge und was wahr?
Was ist am Verstand uns eher unangenehm?
Wie erkennen wir Chance, wie drohend Gefahr?

Welche Art zu Denken hat bisher eher genützt?
Welche Denk-Weisen werden eher schaden?
Wie wird von uns verblichene Erfahrung gestützt?
Wie können wir denkend gutes Neues einladen?

Denke ich in eher Bildern oder eher in Worten,
Oder ist Sein mehr Bewegungs-Geschehen?
Kann ich mein Denken wie einen Sport sehn
Oder mag ich es nicht, kann nicht dazu stehen?

Texte, Symbole, Metaphern, Bilder und Ideen
Werden mit unserer Erfahrung abgeglichen:
Was konnten, wollten bisher wir nicht sehen?
Welchen Ideen sind wir bislang ausgewichen?

Was wäre, wenn wir die Gedanken zuließen?
Was würde mit unserem Leben geschehen?
Auf welche Erkenntnis wir wohl dabei stießen?
Was würde neu kommen? Was würde gehen?

Welche Zusammenhänge wurden ausgeblendet?
Welche Zusammenhänge existieren so nicht?
Gegen wen oder was wurde Denken gewendet?
Was liegt noch im Schatten? Was kam ans Licht?

Wir lernen, Probleme zu klären und zu lösen,
Konflikte und Herausforderungen zu meistern.
Wir können auch im trüben Vorurteil dösen,
Geist mit Ideologie und Prinzipien verkleistern.

Sobald ich mich ärgere, empöre und fetze:
Was sind meine Regeln, Gebote, Normen?
Was sind eingeschärfte Glaubens-Sätze,
Die meine Meinung und Welt-Sicht formen?

Ist Mensch für mich eher gut oder schlecht,
Dumm oder klug, träge oder beweglich?
Wie entscheide ich über falsch oder recht?
Sind wir Menschen sozial oder eher kläglich?

Bin ich eher gefühls- oder verstandes-gelenkt?
Bestimme ich oder lasse ich mich bestimmen?
Wird Zerstörendem viel Beachtung geschenkt,
Oder ziehe ich es vor, in Liebe zu schwimmen?

Irrationales kann zur Intuition uns hinführen
Oder lässt uns im magischen Denken stecken.
Lassen wir denkend das Gefühl mit berühren
Oder versuchen wir, Gefühl nicht zu wecken?

Kann ich geistig mit Paradoxien umgehen,
Widersprüchliches in der Schwebe lassen?
Oder kann ich Widerspruch nicht ausstehen,
Beginne, mir Widersprechende zu hassen?

Sind Konflikte für mich Chance zu wachsen,
Oder erscheinen sie mir als Bedrohung?
Sind Albernheiten, Witz, Humor und Faxen
Mir Freude oder eher Geistes-Verrohung?

Bin ich eher opti- oder eher pessimistisch?
Bin ich defizit- oder ressourcen-orientiert?
Denke ich eher breit oder eher detaillistisch?
Wird denkend verbunden oder polarisiert?

Steht Abgrenzung und Unterschied im Fokus,
Oder wird Gemeinsamkeit von mir betont?
Beachte ich in mir mehr Sollen und Muss,
Oder bin ich Wollen und Dürfen gewohnt?

Wir können das Unbewusste einbeziehen,
Das Automatisierte nutzen oder ausblenden.
Bewirken, dass Dummheiten in uns gediehen,
Oder bewusst unsere Ignoranz beenden.

Wir können anzweifeln, was logisch erscheint,
Können Wissen und Rationalität hinterfragen.
Wir ermitteln, wie Botschaft wirklich gemeint,
Oder bleiben mit dem Verständnis im Vagen.

Erleben und Reflexion der Emotionen

Erlebend entfaltet sich unser Gefühls-Aspekt
Als Annäherungs- und Zurückweise-Bedürfnis.
Wir errahnen, was jeweiliges Gefühl bezweckt:
Will es eher Verbindung? Will es Zerwürfnis?

Erkenne ich in mir die Zuwendungs-Signale?
Wie deutet sich Gefühl Sympathie in mir an?
Wie bemerke ich, ist Person nicht die ideale?
Ob ich Antipathie auch in mir zulassen kann?

Was fühle ich, gelingt mir mein Rückzug nicht,
Muss ich gute Miene machen zu bösem Spiel?
Wie fühle ich mich, steigt Scham ins Gesicht?
Wie spüre ich, ist mir etwas zu eng und viel?

Welche Gefühle begleiten mein Alleine-Sein?
Wie fühlt es sich an, da ich anderen vertraue?
Welche Gefühle anderer lasse ich zu mir rein?
Was fühle ich, wenn ich nach innen schaue?

Wie unterscheiden, welche Gefühle tun gut?
Welche liegen mir schwer auf dem Magen?
Wie ist es mit Angst, Trauer, Scham und Wut:
Was davon kann ich zulassen und ertragen?

Welche Gefühle sind mir eher unangenehm?
Welche waren bei uns zu Hause verpönt?
Welche Gefühle zu zeigen, war einst bequem?
Wie habe mein Gefühls-Leben ich geschönt?

Welche Gefühle scheine ich zu vermeiden,
Obwohl es sie angeblich bei einigen gibt?
Welches Gefühl möchte ich nicht erleiden?
Wie fühlt es sich an, wenn man andere liebt?

Bin ich gefühls-arm oder gefühls-überflutet?
Welche Gefühle sind echt, welche Ersatz?
Welche habe ich mir bisher nur zugemutet?
Welche hatten bisher im Leben kaum Platz?

Kann ich Gefühls-Ausdruck kontrollieren?
Wie erleben andere meine Emotionen?
Kann ich mich samt Gefühlen akzeptieren,
Oder will ich eher andere damit verschonen?

Kann ich unpassende Gefühle zurückhalten,
Oder brechen sie unversehens wild hervor?
Lernte ich, bedrohliche Gefühle abzuspalten,
Bis ich jeglichen Kontakt zu ihnen verlor?

Zu welchen Werten bringen mich Gefühle?
Welche Einstellung zur Mitwelt bewirken sie?
Wem gleiche ich im Gefühls-Erlebens-Stile?
Will ich derart leben oder wollte ich das nie?

Welche Gefühle löst das Problem in mir aus?
Welche Gefühle werte ich eher als negativ?
Wie komme ich aus Wertungs-Falle heraus,
Da auf die Art wertend Gefühls-Leben schief?

Wir erspüren Gefühle, ohne ihnen zu erliegen,
Bleiben in Distanz wie zu unseren Gedanken,
Lassen uns von Gefühlen nicht unterkriegen,
Weisen lebensfeindliche in ihre Schranken.

Erleben und Reflexion der Körperlichkeit

Zu ganzheitlichem Erleben zählt Leib-Aspekt,
Die Empfindung, das Spüren, die Sensitivität,
Wahrnehmen, was sich in uns um uns erstreckt,
Was anfangs nur in unseren Sinnen entsteht.

Wahrnehmung außen vor Denken und Fühlen
Als Sehen, Hören, Riechen und Schmecken,
Die im Unbewussten bedeutende Rolle spielen,
Die meist unentdeckt in der Erfahrung stecken.

Wahrnehmungen nach innen als Berührung,
Als Weite, Druck, Schmerz, Wärme und Kälte,
Richtung und Raum-Lage zur Körper-Führung
Auch als Zentral-Bereich der Erfahrung gelte.

Wir unterscheiden die Bedürfnis-Qualitäten
Von Hunger, Durst, Überschuss oder Mangel,
Indem wir achtsam mit unserem Körper reden,
Denn der hat uns an seiner Bedürfnis-Angel.

Unsere Leib-Vital-Bedürfnisse gilt es zu stillen
Nach Luft, Essen, Trinken, Bewegung, Ruh'n,
Indem wir den Leib leeren oder aber füllen,
Was wir eher schlampig oder mit Hingabe tun.

Im Leib per Hormon Lust-Erleben erwacht,
Oder es schwindet zyklisch oder für immer.
Wird unsere Triebe zu stillen nicht mit bedacht,
Wird der Alltag statt schöner meist schlimmer.

Geben wir achtsam dem Leib seine Chance?
Achten wir auf Anspannen wie Entspannen?
Gewährleisten wir Leib eine Bedürfnis-Balance,
Oder erzeugen wir balancelos Körper-Pannen?

Schwingen wir hin und her mit Tun und Lassen,
Mit Öffnung und Rückzug, Aktion und Muße,
Mitwelt verändern und uns an Welt anpassen,
Ruhe und Bewegung vom Kopf bis zum Fuße?

Durchforsten wir auch unsere Körper-Zonen:
Wo sind wir reich, wo eher arm im Empfinden?
Wo im Gewebe wohl Verspannungen wohnen?
Wie lockere ich mich, Hartes zu überwinden?

Wie erlebt mein Körper bestehendes Problem?
Was sagen meine Organe im Leibe dazu:
Ist es Herz, Niere, Leber, Galle angenehm?
Sagt vielleicht Haut: Lass mich damit in Ruh?

Kann ich meine Mimik und Gestik erspüren,
Die Körper-Spannung, während ich spreche?
Kann ich Aufmerksamkeit nach innen führen,
Ohne dass ich Außen-Kontakt unterbreche?

Was deutet sich in meinem Körper erst an?
Welche feine Bewegung will endlich heraus?
Was ist das, das ich noch nicht fassen kann?
Halte auch feinspürige Ungewissheit ich aus?

Kann ich dem Leib die Führung übergeben:
Zeig, Leib, mir durch autonome Reaktionen,
Was fehlt oder zu viel ist in meinem Leben,
Wo es gilt, Gas zu geben oder zu schonen?

Kann ich passiv auf meinen Atem achten?
Spüre ich ab und an Herz in mir schlagen?
Habe ich Mut, meinen Leib zu betrachten
Und ihn vielleicht auch mögen zu wagen?

Erleben und Reflexion der Existenz

Ganzheits-Erleben umfasst Existenz-Aspekte.
Es gilt, alle Seins-Tatsachen zu akzeptieren,
Auch solche, bei denen man sich erschreckte,
Um nicht Hiersein vorbei an sich zu führen.

Unausweichlich scheint Tod unseres Leibes.
Wir sind einzigartig in grundlegender Einsamkeit.
Ungeklärt ist Frage des Seelen-Verbleibes.
Sinn kommt, sind wir ihn zu schaffen bereit.

Inkarniert sind wir im Dualismus verfangen:
Schwer erfordert leicht, groß braucht klein.
Ob wir jemals jenseits Polaritäten gelangen,
Mag Frage des Erleuchtungs-Glaubens sein.

Die unvermeidbare existenzielle Polarität,
Die soziales Hiersein stets mit sich bringt,
Aus Freiheits- und Nähe-Sehnsucht besteht,
Die uns fortwährend zu entscheiden zwingt.

Hält das Leben für uns Synthese bereit,
Gibt es Aussteigen aus Hierseins-Polarität?
Gibt es für uns eine Freiheit in Geborgenheit,
Wofür als Sehnsuchts-Wort die Liebe steht?

Oder ist und bleibt die Liebe nur Illusion,
Versuch der Einsamkeits-Überdeckung.
Ist die Liebe nur unsere Sinn-Konstruktion
Zur Endlichkeits-Angst-Abschreckung?

Gibt es im Leben für uns eine Bestimmung?
Was mag für mich Selbst-Verwirklichen sein?
Was wäre an Sinnlosigkeit so schlimm und
Weshalb stelle ich Sinn-Suche nicht ein?

Sind Lebens-Auftrag und Talent verknüpft?
Besteht Sinn darin, unser Begabung zu finden
Oder Freude, dass das Herz glücklich hüpfet,
Oder uns sozial verbindlich zu verbinden?

Wie kommen wir zu unserem Wesens-Kern,
Vorausgesetzt, dass es überhaupt ihn gibt?
Was macht es an Sinn, haben wir uns gern?
Wie verändert sich Sein, da man sich liebt?

Was ist meine Essenz? Was ist mir Seele?
Was bedeutet es, vom Herzen her zu leben?
Woran merken, dass ich mein Sein verfehle?
Wer oder was kann Richtung mir geben?

Wie ist mein Kontakt zum großen Ganzen?
Was bedeutet es, Teil von allem zu sein?
Wie passen Engel, die auf Wolken tanzen,
Wie passt Göttliches in mein Leben hinein?

Was heißt es, Teil der Schöpfung zu sein,
All-verbunden durchs All zu schweben?
Worauf ließ sich die Evolution mit uns ein?
Was bedeutet es für mich, hier zu leben?

Brauche ich eine Religion oder Ideologie,
Um mich in dieser Vielfalt zu orientieren?
Was bringt meinem Geist die Philosophie?
Was bringt mir Therapie, Sinn zu spüren?

Was bedeutet mir Geistigkeit, Spiritualität?
Wünsche ich mir, Göttliches zu erfahren?
Oder genügt mir konkret gelebte Humanität,
So dass ich mir Gott-Nähe kann ersparen?

Wie wird mein Sein durch Probleme berührt?
Welche Lebens-Themen klingen darin an?
An welche Grenze werde ich dabei geführt?
Ob ich die Grenze wohl überschreiten kann?

Große Lebens-Themen sind Geburt und Tod,
Festhalten und Haben, Loslassen und Sein,
Umgang mit Einsamkeit, Angst, Elend, Not,
Verbunden oder getrennt, groß oder klein.

Wie würde ein Weiser auf Probleme sehen?
Wie änderte sich Thema, bin ich betroffen?
Wie wird es, wenn wir auf Distanz zu uns geh'n?
Wie verhält sich dabei Befürchten zu Hoffen?

Was wollen wir wirklich dadurch erreichen,
Dass wir Probleme lösen, Themen klären?
Was wird dadurch wahr? Was wird weichen?
Was will uns Leben auf diese Art lehren?

Dritte Dimension: Sozial-Welt einbeziehen

Die dritte Dimension für den Begleit-Raum
Wird geformt durch das Beziehungs-System.
Auf Dauer allein zu sein, erlebt man kaum.
Individuum zu sein, ist ein soziales Extrem.

Anderes Extrem sind wir als Menschheits-Teil,
Eingebettet in den Mitwelt-Zusammenhang.
Zwischen diesen Extremen werden wir heil.
Individuell zugleich Mitmensch, da geht es lang.

Einzel-Begleitung

Begleitung ist sinnvoll für Einzel-Personen,
Solange Bezugs-Personen nicht dazu bereit,
Oder wenn Menschen derzeit alleine wohnen,
Begrenzt durch Resignation als Seelen-Leid.

Zum Glück leben und arbeiten wenige allein,
Zum Beispiel Single als S-Bahn-Zug-Führer,
Obwohl Single-Sein in Großstädten reißt ein,
Wo viele einsame Sozial-Rückhalt-Verlierer.

Hier geht es darum, Mensch zu stabilisieren,
Aus Kellern der Einsamkeit heraus zu locken,
Ihre Freude am Miteinander neu zu schüren,
Sie hinaus zu begleiten aus Stuben-Hocken.

Kommt Einzel-Person bei Begleitung an,
Hat sie im Gepäck ihr Beziehungs-Erleben.
Man nicht von Beziehungen absehen kann,
Denn ohne die würde es uns nicht geben.

Für oder gegen wen tust du alles das hier?
Wem zu Liebe bist du gegenwärtig allein?
Wem zum Trotz trinkst du derart viel Bier?
Wie würde deine freie Entscheidung sein?

Welche Beziehungs-Erfahrung bekamst du mit?
Wie erlebtest du Mutter? Wie sahst du Vater?
Erlebtest du eher Freude oder dass man stritt?
Wer war dir heimlicher Beziehungs-Berater?

Was hast du von deinem Vater übernommen?
Was hat dir Mutter in den Rucksack gelegt?
Was hat geschadet? Was hat gut bekommen?
Was wird trotz Schädlichkeit weiter gepflegt?

Welche Beziehung erlernte Mutter zu sich?
Wie verhielt sich Vater im Selbst-Umgang?
Mochten sie sich? Ließen sie sich im Stich?
Waren sie psychisch eher heil oder krank?

Welche Beziehung hatten Eltern miteinander?
Wer war verantwortlich, dass Beziehung so war?
Woran glaubst du, dass du erkennen kannst, wer
Echt war von beiden oder nur stellte sich dar?

Waren die beiden wahrhaftig sich zugeneigt,
Oder haben sie nur eine Show abgezogen?
Wie haben sie sich konkret ihre Liebe gezeigt?
Was an ihrem Zusammen-Sein war verlogen?

So oder ähnlich könnten Begleitende fragen.
Doch zu fragen schafft Hierarchie und Distanz.
Gleichberechtigter ist, Selbst-Erkunden wagen.
Wer fragt und selbst antwortet, wird eher ganz.

Haben mich meine Eltern gewollt und gemocht?
Wurde ich angenommen, wie ich wirklich war?
Haben sie sich auf mir ihr Süppchen gekocht,
So dass mein Selbst-Wert meist in Gefahr?

Hat mich meine Mutter geliebt, wie ich bin?
Kann ich mir der Mutter-Liebe sicher sein?
Wo drückte sie und wo erzog sie mich hin?
Lasse ich Drücken und Ziehen an mir sein?

Hat mich mein Vater auch wirklich geliebt?
Meist lieben auch Väter ihre Kinder sehr.
Wie lange dachte ich, dass es nur Vater gibt?
Seit wann idealisiere ich ihn nicht mehr?

Wie bestimmt das heute Beziehung zu mir?
Kann und will ich mich selbst akzeptieren?
Nehme ich mich ins Herz, da ich innerlich frier,
Oder lasse ich herzlos die Seele noch frieren?

Wonach habe ich Lebens-Partner erwählt?
Was hatte Wahl mit Vater und Mutter zu tun?
Welches Paar-Muster hat sich raus geschält?
Läuft es schief, was mache ich damit nun?

Wie erlebe ich Binden? Wie erlebe ich Trennen?
Zu wem fühlte ich mich bisher tief verbunden?
Besitze ich die Kraft, mich trennen zu können,
Da ich zu mir Passende noch nicht gefunden?

Erlebte ich verlässliche Bindung, da bezogen,
Oder war da diese dauernde Angst vor Verlust?
Erlebte ich Ehrlichkeit oder wurde viel gelogen?
Wie ging es mir, als mir diese Lügen bewusst?

Führe ich alte Herkunfts-Traditionen weiter,
Auch wenn ich dank dieser eher Leiden erlitt?
Wäre da ein Traditions-Bruch nicht gescheiter,
Machte ich Herkunfts-Zumutungen nicht mit?

Es ist an der Zeit, Erfahrungen zu sortieren:
Gute ins Kröpfchen, schlechte in Abfall-Topf,
Um endlich ein freieres Leben zu führen,
Ganzheitlich entschieden mit Herz und Kopf.

Wer passt zu mir? Mit wem kann ich wachsen?
Wer lässt mich ganz sein, wie ich wirklich bin?
Wer kann mir Fehler und Schwäche nachseh'n?
Helfen wir uns wieder hoch, fallen wir mal hin?

Mit wem kann ich lachen, kann ich spielen?
Wer hält mir den Kopf, wenn ich traurig bin?
Mit wem darf ich all meine Gefühle fühlen?
Wer schafft zusammen mit mir Lebens-Sinn?

Paar-Begleitung

Lebt man als Paar, kann Begleitung nützen,
Destruktive Muster zu klären und zu lösen,
Partner vor alten Zuschreibung zu schützen,
Die als Beziehungs-Erfahrung in uns dösen.

Du bist jetzt genauso, wie einst mein Vater.
Jedenfalls habe ich dich dahin gebracht.
Als wenn diese Erfahrung immer parat wär,
Sie fast zwanghaft uns wie die Eltern macht.

Treffen zwei Bindungs-Bereite aufeinander,
Sind ihre Herkunfts-Familien immer dabei.
Wobei die Frage durchaus interessant wär,
Wie man sich von Herkunfts-Elend befrei'.

Familien- und Gruppen-Begleitung

In Familien-Begleitung ist die Familie da,
Körperlich, nicht wie sonst zumeist virtuell.
Man ist sich oft nah, zumeist viel zu nah,
Aktualisiert so Herkunfts-Erfahrung schnell.

Erfahrung auch in Gruppen-Begleiten wirkt.
Familien-Dramen werden oft reinszeniert.
Herkunfts-Vergessenheit Spreng-Stoff birgt,
Weil man die Drama-Dynamik nicht spürt.

Reinszenierungs-Zwang gilt es zu kapieren,
Um ihn nicht mehr unbewusst auszuleben,
Um ein freieres Gruppen-Leben zu führen,
Nicht nur im Herkömmlichen festzukleben.

Entwicklungs-Begleitung in Institutionen

Schließlich hilft Begleitung in Institutionen,
In Unternehmen, Gemeinschaften, Vereinen.
Ihnen Beziehungs-Dynamiken innewohnen,
Die wir meist verneinen zu können meinen.

In Institutionen bewegen wir uns auf Spuren
Der Erfahrungen aus uralter Stammes-Zeit,
Aktivieren sich Muster aus Stammes-Kulturen,
Solange wir dies nicht zu durchschauen bereit.

Selbst-Umgang, Partnerschaft, Familie, Klan:
Wirksame Strukturen im Beziehungs-Reigen.
Sie zu ignorieren ist reiner Größen-Wahn.
Was ausgeblendet, wird sich heimlich zeigen.

Nur über Anerkennen unserer Abhängigkeit
Können wir einen Weg in die Freiheit finden.
Mit denen, zu selbstkritischer Schau bereit,
Lässt heilende Gemeinschaft sich gründen.

Wechsel-Wirkungen der drei Dimensionen

Drei Dimensionen formen den Begleit-Raum:
Handeln, Erleben und Sozial-Kontext-Bezug.
Abstriche davon erlaubt ein Vorgehen kaum.
Meist führt ein Vereinfachen zu Selbst-Betrug.

Muss man das denn alles immer beachten?
Das ist doch derart übertrieben und zu viel!
Die ihr Leben meist unbewusst verbrachten,
Sind überfordert vom Selbst-Erkundungs-Stil.

Einbezogen wird alles, doch Schritt für Schritt:
Man schaut sich erst sorgsam die Ziele an,
Nimmt zielklärend Breite des Erlebens mit,
Damit man sich wahrhaft entscheiden kann.

Wie möchtest du neu mit Denken umgehen?
Was darf zugleich anders werden im Gefühl?
Wie wird dein Leib zu diesen Zielen stehen?
Welcher Sinn entsteht im Handlungs-Gewühl?

Ziel-Klärung und Beziehung werden verbunden,
Mögliche Wirkung aufs Mitwelt-System überlegt.
Konsens oder nur Kompromiss wird gefunden,
Bevor man sich handelnd aufs Ziel zubewegt.

Kompromiss trägt Sabotage-Gefahr in sich,
Dann kämpft das Gefühl gegen den Verstand,
Wenden sich andere heimlich gegen dich,
Fällt einem Handlungs-Heft aus der Hand.

Was wird das Vorhaben in dir hinterlassen?
Was geschähe wohl in deiner Partnerschaft?
Wer wird dich dafür lieben, wer eher hassen?
Nimmt das Ziel dir was oder gibt es dir Kraft?

Wir können aus der Individual-Sicht schauen
Oder schauen als Team, als Gemeinschaft hin,
Fördern dabei Selbst- und Gesamt-Vertrauen,
Achten zusammen auf überdauernden Sinn.

Was wird mit Kindern und Kindes-Kindern?
Was bürden wir ihnen Ziel verwirklichend auf?
Wen werden wir in freier Entfaltung behindern?
Welche Risiken nehmen wir dabei in Kauf?

Können wir Risiken insgesamt übersehen?
Wieso halten wir dennoch am Ziele so fest?
Werden künftige Generationen das verstehen?
Wer oder was hindert uns, dass man es lässt?

Was tun wir der Menschheit und Mitwelt an?
Schädigen oder heilen wir auf die Art Natur?
Ob man auch ganz anders hier handeln kann?
Warum tun wir es nicht? Warum sind wir so stur?

Was sind die wahren Motive für unser Tun?
Wovon lenkt die Ziel-Verwirklichung uns ab?
Warum lassen wir das Vorhaben nicht ruh'n,
Bringt es uns oder andere näher ans Grab?

Wir gehen Schritt weiter von Ziel zu Gründen,
Betrachten Optionen, kommen ins Handeln.
Alle Schritte können wir gründlich ergründen,
Vor allem, wenn wir Grundsätzliches wandeln.

Fragen helfen uns, Handeln zu überprüfen,
Vor allem die, die Zusammenhänge erhellen.
Es ginge zwischen uns weniger schief, wenn
Wir uns mit mehr Muße mehr Fragen stellen.

Uns hinterfragend verbinden wir Dimensionen,
Treten wir ein in den Verantwortungs-Raum,
Verbinden uns fragend mit vielen Millionen,
Die noch beseelt sind vom Friedens-Traum.

Begleitung unterstützt, fragefähig zu werden,
Weil gute Frage zumeist die Antwort enthält.
Fraglos wir unsere Existenz mehr gefährden,
Wenn man nicht fragt, nichts in Frage stellt.

Welche Gefühle verbinde ich mit dieser Tat?
Wie wirken sich diese Gefühle leiblich aus?
Höre ich auf meinen Leib, was ist sein Rat?
Welcher Gedanke kommt wohl dabei heraus?

Welche Haltung wird von mir eingenommen?
Halte ich mich gerade oder bin ich gebeugt?
Welches Gefühl wird gebeugt zu mir kommen?
Was macht mich derart nach unten geneigt?

Ist mein Gedanke: „Ich bin kaum was wert.“
Wer hat dieses Selbst-Urteil mir eingebläut?
Von wem habe ich gehört, ich sei verkehrt?
Wieso wiederhole ich in mir erfahrenes Leid?

Ist Leib-Krümmung rückgängig zu machen?
Was macht meine Aufrichtung mit Gefühlen?
Wo wird es in meinen Beziehungen krachen?
Geht es mir allein so? Geht es derart vielen?

Wer unterstützt mich hier, aufrecht zu gehen?
Wen wird meine Aufrichtung nicht erfreuen?
Gibt es Gebote in mir, die im Wege stehen,
Einflüstern: Aufrichtigkeit wirst du bereuen?

Welche Denk-Art wird gebeugt erschwert?
Welche Bewertungen gehen damit einher?
Welches Gefühl wird gebeugt abgewehrt?
Wieso ängstigt dieses Gefühl mich so sehr?

Wann und wo ist Gefühls-Verbot entstanden?
Wer hat Verbot verhängt? Was war der Sinn?
Was ging durch Gefühls-Verbot zuschanden?
Welchem Ersatz-Gefühl wandte ich mich hin?

Welche Gefühle erleichtern neuen Kontakt?
Welche Gedanken fördern Beziehungs-Erhalt?
Wie weit bin ich echt? Wie weit zeige ich Takt?
Wie werde ich lebendig in Partnerschaft alt?

Wie wirkt sich umgekehrt Beziehungs-Erleben
Auf unsere Gedanken, unseren Glauben aus?
Welche Ziele werden wir geliebt abstreben?
Welche Welt-Sicht kommt ungeliebt heraus?

Wie entsteht Glaube: Mensch sei schlecht,
Man müsse ihn deshalb stets disziplinieren?
Was lief nicht gut im Beziehungs-Geflecht,
Dass wir Glauben ans Gute in uns verlieren?

Fragen nach Erleben sind immer persönlich.
Ich erlebe als mein Ich. Du erlebst als dein Du.
Erlebens-Parallelen stimmen oft versöhnlich.
Darum gebe ich zu Deinem das Meine dazu.

Was konnte ich fühlen in welchen Bezügen?
Fühlte ich mich nur einsam, wenn ich allein?
Lernte ich, mich mit mir allein zu begnügen?
Kann auch in Gemeinschaft ich einsam sein?

Konnte ich Freude am Mit-Mir-Sein finden?
Erlebe ich Freude in unserer Partnerschaft?
Lernte ich, Missmut kreativ zu überwinden?
Gibt mir Arbeit in Gruppen Freude und Kraft?

Wie wirkt es sich wohl auf mein Denken aus,
Gehe ich davon aus, dass es Göttliches gibt?
Welches Menschen-Bild kommt dabei heraus,
Glaube ich, dass göttliches Wesen uns liebt,

Gehe ich davon aus, dass Liebe unser Wesen,
Dass wir lieben zu lernen hier in dieser Welt,
Dass wir leibseelisch Dank Liebe genesen,
Dass Liebe Sinn-Kern des Lebens darstellt?

Wie können wir umgekehrt derart denken,
Dass die Liebe keinen Platz in uns findet?
Wie sehr können Gedanken Gefühle lenken,
Dass man sich an niemanden mehr bindet?

Was macht es mit meiner Daseins-Freude,
Beanspruche ich für mich Recht auf Glück,
Obwohl ich in Wirklichkeit lebenslang leide?
Wieso weise ich Glücks-Recht nicht zurück?

Nur wer was erwartet, wird auch enttäuscht.
Erwartung, nicht die Realität schafft Leiden.
Wer sich selbst über sein Hiersein täuscht,
Sollte das keinem als sich selbst ankreiden.

Ein Weg, sich mit sich und Sein zu einigen
Ist der, mit Hiersein einverstanden zu sein,
Kopf, Herz und Leib von Hass zu reinigen,
Dass umfassende Liebe strömt in uns ein.

Menschen-Bild als Wert-Entscheidung

Menschen-Bild und Welt-Ethik

2006 schrieb ich das Gedicht zur Welt-Ethik, das ich 2011 durch das Modell der drei Welten von Popper und Eccles (Das Ich und das Gehirn, 1989) ergänzte, an das ich von Lutz von Werder bei einem Vortrag in der Urania Berlin 2011 erinnert wurde.

Der Mensch lebt zugleich in drei Welten:
In der Materie, im Ich sowie in den Ideen.
In diesen Welten eigene Gesetze gelten.
Weiß man es, kann man mehr verstehen.

Haben wir nützliches Welt-Bild gefunden,
Brauchen wir eine Handlungs-Anleitung,
Mit der man im Erd-Kreis kann gesunden,
Indem sie in Freiheit führt und Weitung.

Aus Fleisch und Blut sind wir materiell,
Sind Physik, Chemie und Öko-System.
Sind schnell mit Maß und Zahl zur Stell.
Nur Objekt zu sein, ist vielen bequem.

Die Welt der Ideen ist nicht komfortabel.
Sie zu erfahren, muss man auch lesen.
Hier wirken Fakten, Mythen und Fabel.
Teil der Kultur zu sein, ist unser Wesen.

Zwischen Materie und Ideen wächst Ich,
Das mit den Ideen sein Sein untersucht.
Mit Hilfe des Ichs erkennt Mensch sich,
Wird Reise durchs Irdendasein gebucht.

Die Lebens-Reise ist nicht ohne Gefahr.
Oft reicht Reichtum, uns zu versuchen,
Zu glauben, ein Getrennt-Sein sei wahr,
So dass wir inhumanen Ego-Trip buchen.

Eine humane Ethik geht vom Ganzen aus,
Bezieht jeden von uns verantwortlich ein.
Der Globus ist unser gemeinsames Haus.
Nur zusammen können wir glücklich sein.

Ist solch Gemein Sinn ein neues Dogma,
Oder beschreiben wir, was uns erwartet:
Dass Menschheit auf Dauer nur noch da,
Da diese Einsicht beim Einzelnen startet.

Dank Welt-Ethik wir zusammenfinden,
Weil Einzelnes wie Gesamtes gesehen,
In der wir uns frei voll Liebe verbinden,
Beachtend der Menschheit Wohlergehen.

Welt-Ethik erwächst aus Kultur-Dialogen,
Wo Verbindendes, nicht Trennendes betont,
Niemand durch Macht und Geld verbogen,
Vielfältige Lebens-Form die Erde bewohnt.

Ich weiß nicht, was Ergebnis der Dialoge?
Ob es weiterhin Herrschafts-Formen gibt?
Unverzichtbar für mich, dass ohne Droge
Eine Menschheit erwächst, wo jeder liebt.

Doch Liebe ist stets ein Kind der Freiheit.
Liebe braucht nicht Sklaven noch Zwang.
Wo niemand mehr zu unterdrücken bereit,
Zeigt sich der Weg. Dort geht es entlang.

Human ist, die Mensch-Natur zu verstehen -
Halb Geist-Wesen sind wir, halb Biologie -
Wenn wir Mensch und Tier in uns sehen.
Ohne Gefühl für Natur überleben wir nie.

Gattung Mensch ist noch gerade geduldet,
Obwohl wir vieles tun, uns zu vernichten.
Es ist den Kindern und Enkeln geschuldet,
Dass auf Zerstörung wir endlich verzichten.

Overkill und Energie-Verschwende-Wahn
Durch Abrüstung und Schonung ersetzt.
Welt-Ethik-Gerichts-Hof tritt auf den Plan,
Beachtend, dass keiner Mitwelt verletzt.

Jeder Einzelne der Milliarden Erden-Bürger,
Lernt Freundschaft, Umsicht und Ökologie.
Öffnen wir dafür gemeinsam die Tür der
Liebes-Kraft verbunden mit viel Fantasie.

Sich entscheiden für Menschlichkeit

Wirst du erwachsen mit dem Wunsch,
Menschen durchs Leben zu begleiten,
Ist es an der Zeit, zieh keine Flunsch,
Dein Menschen-Bild klärend zu weiten.

Im Menschen-Bild zum Symbol geronnen:
Lebens-Erfahrung als Abwehr und Suche.
Jede Erkenntnis, im Hier-Sein gewonnen,
Schlägt in uns als Puzzle-Teil zu Buche.

Menschen-Bild wird aus Puzzle-Teilen,
Wert-Bruch-Stücken zusammengesetzt.
Doch vieles, was wir als Wert anpeilen,
Überdeckt nur, was uns einstmals verletzt.

Wert-Anteile können sich widersprechen.
Es entsteht kein geschlossenes Bild.
Bilder zu schließen, wird sich rächen.
Leben ist chaotisch, vielfältig und wild.

Oft möchte man Widerspruch entfernen,
Ein geschlossenes Bild von sich zeigen.
Doch mit den Jahren können wir lernen:
Auch Widersprüche sind uns zu Eigen.

Wir leben im Zwiespalt, in Paradoxie.
Dasein ist nicht immer nur einerseits.
Linear durchschauen wir Hiersein nie.
Widersprüche zu integrieren, ist Reiz.

Gleichzeitigkeit der Unterschiedlichkeit
Und dazwischen unser heilendes Und.
Bist auch du dafür aufnahmebereit,
Gebe ich dir meine Zerrissenheit kund.

Einengend oder erweiternd

Was prägte mich auf Wegen zu mir?
Was war meiner Eltern Bild vom Sein?
Welche Situationen sprechen dafür,
Dass mein Bild von mir engt mich ein?

Wir malen uns unser Menschen-Bild
Aus dem, was wir von uns glauben.
Solch Bild gerinnt zum Abwehr-Schild,
Mit dem wir uns Möglichkeit rauben.

Möchten wir uns Freiheiten bereiten,
Um eher zu leben, wie wir es wollen,
Bedarf es vieler Wahl-Möglichkeiten,
Möglichst weniger Bilder und Rollen.

Bilder und Rollen wickeln uns ein.
Entwicklung wird dadurch behindert.
Zwingt man sich, wie sein Bild zu sein,
Wird Zwang verdrängend gelindert.

Öffentlich oder privat

Menschen-Bilder sind teils sehr privat,
Irrationale Haltungen sie durchdringen.
Sie zu klären, ist deshalb meist delikater,
Da Teilpersönlichkeiten in uns ringen.

Da ist in uns Stimme der Rationalität,
Glaubt, dass wir logisch entscheiden,
Die im Kampf mit Irrationalem steht.
Sie mag Unbegründetes nicht leiden.

Man möchte in sich zusammenhalten.
Deshalb wird Zwietracht ausgelagert:
Hinaus mit den irrationalen Gestalten.
Persönlichkeit wird dabei abgemagert.

Damit man drinnen Kampf nicht spürt,
Wird Unpassendes schlicht verdrängt,
Auf Unpassende außerhalb projiziert,
Die man für Abweichung gern erhängt.

Menschen-Bild wird uns eingefleischt
Als Weg, psychosozial zu überleben.
Man viel aus der Herkunft erheischt,
Von Menschen, die Nähe uns geben.

Menschen-Bild darf zur Öffentlichkeit.
Muss im Irrationalen willkommen sein.
Zu offenen Dialogen darüber bereit,
Stellt man Störendes darin eher ein.

Wesentlich oder oberflächlich

Im Hintergrund der Alltags-Gestaltung
Wirken unsre Glaubens-Sätze zum Sein,
Unsere leibseelische Lebens-Haltung,
Prägte teils vorgeburtlich sich ein.

Überzeugung entsteht ab der Zeugung.
Ein Wunsch-Kind wird anders denken
Als Kind, wo sich Eltern nicht treu und
Ihm sein Leben nicht wollten schenken.

Wer ungewollt durchs Dasein geht,
Tut dies meist misstrauischen Blicks,
Mitwelt, Mitmenschen kaum versteht
Als Sinn-Quellen unsagbaren Glücks.

Gekränktes Kind Begleitung braucht.
An der Oberfläche zeigt es Verhalten,
Wie es sich und die Mitwelt schlaucht.
Dies Verhalten gilt es neu zu gestalten.

Neues wird wirkungsvoll nur gelingen,
Bleiben wir nicht an Oberfläche kleben.
Erst wenn wir zum Wesen vordringen,
Ändert sich dauerhaft unser Leben.

Glücksoffen oder glücksängstlich

War die Geburt schwer, leicht möglich,
Dass du denkst, das Leben sei schwer.
Somit wird dein Dasein eher kläglich,
Denn so denkend fehlt Freude dir sehr.

War dein Erstkontakt liebender Blick,
Lagst du erschöpft auf Mutters Bauch,
Steigen Chancen für dein Lebens-Glück
Und für gelingende Mutterschaft auch.

Es lohnt, sich seine Geburt anzusehen,
Auch Zeit im Mutter-Leib einzubeziehen,
Um frühe Entscheidungen zu verstehen,
Um vor Glücks-Chancen nicht zu fliehen.

Auch wenn das Gestern in uns schwebt,
Seins-Möglichkeit vorläufig beschneidet,
Ist nicht fortzuführen, was man erlebt
Und dass man erkrankt, da man leidet.

Glück im Leben zu erleben, ist möglich,
Lassen wir Freude zu, schaffen wir Sinn,
Behandeln wir uns täglich sehr pfleglich
Und wertschätzend: Ich bin, wie ich bin.

Glücksoffen zu werden, erfordert Mut
Täglich auch im Detail zu entscheiden:
Mehre ich das, was erscheint als gut?
Mindere ich das, was schafft Leiden?

Glück ist Zustand von innerer Freiheit.
Doch Freiheit ist oft begleitet von Angst.
Öffne dich zur Freude, sei glücksbereit,
Dass du an Glücks-Angst nicht erkrankst.

Experimentell oder normiert

War das Kinder-Zimmer eher sehr eng,
Hielt man dich still der Nachbarn wegen,
Hörtest du oft: Die Zeit nicht verschenk.
Konnte Probier-Lust sich kaum in dir regen.

War deine Kindheit Ort des Erlebens
Experimenteller Erforschung der Welt,
Erscheint es dir selten als vergebens,
Zu verändern, was dir hier nicht gefällt.

Man kann nur experimentell verstehen.
Entscheiden und Tun machen uns ganz.
Da wir ausgetretene Pfade begehen,
Büßt unser Dasein ein Sinn und Glanz.

Ein Kind muss sich Mitwelt erschließen,
Alles Neue täglich kreativ integrieren.
Problem-Löse-Kraft kann da sprießen,
Wo wir Probleme zu lösen probieren.

Nehmen Kinder-Garten und Schule
Die Kinder ernst oder eher nur auf,
Wobei fixiert zwischen Tisch und Stühle
Kind nicht zu sehr aus Ruder lauf.

Erhalten die Kinder Gelegenheiten,
Sich frei spielend kreativ zu erproben.
Oder werden sie ermahnt zu Zeiten,
Da sie ein Bedürfnis haben zu toben.

Menschen-Bild von Hock-Maschine.
Papier und Schreiber sind zentral.
Lieber gehorsam und fleißige Biene
Als wild und selbst denkend allemal.

Welt befindet sich im steten Wandel.
Zukunft eher unvorhersehbar entsteht.
Wenn ich künftig wie immer handel,
Ist es für die Menschheit bald zu spät.

Man darf unsere Kinder nicht fixieren
Auf was uns jetzt als wichtig erscheint.
Heile Zukunft wir als Option verlieren,
Wenn man Zukunft zu kennen meint.

Gehirn mit Milliarden Leitungs-Bahnen
Ist nicht für Inhalte-Pauken gemacht.
Welch Verschwendungs-Wahn, wenn
Das Gehirn nur als Lexikon gedacht.

Gehirn ist ideal zum Probleme-Lösen.
Fantasie lässt ins Neue uns dringen.
Vorwegnehmend die Haken und Ösen
Kann Besseres probierend gelingen.

Ganzheitlich oder gespalten

Verlangte man, dich daran zu halten,
Deine Gefühle im Alltag zu verbergen,
Können sie sich nicht mehr entfalten,
Verkümmern zu Ausdrucks-Zwergen.

Derart wird deine Ganzheit zerbrochen,
Gefühl von Verstandes-Kraft überdeckt.
Zwangsläufig wirst du auf Logik pochen,
Weil Gefühls-Regung Straf-Ängste weckt.

Wenn dieser Bruch in dir geschehen,
Formt sich ein schiefes Menschen-Bild,
Kannst du keinen ganzheitlich sehen,
Da Gefühle zu spüren du nicht gewillt.

Menschen-Bild, gesehen als Einheit
Von Körper-Gefühl-Seele-Verstand,
Erscheint dem eher als Gemeinheit,
Der Gefühle in sich nicht mehr fand.

Dialogisch oder hierarchisch

Waren die Eltern einst starr und eng,
Von überkommener Norm besessen,
Besser, damit Kind sich nicht kränk',
Eigene Meinung jung zu vergessen.

Zwänge, dazugehören zu müssen,
Solange man noch hilflos und klein,
Formen das Überlebens-Gewissen,
Engen unsere Entscheidungen ein.

Wer nur Einbahn-Straßen erfahren hat,
Auf Befehl und auf Gehorsam gerichtet,
Hält das für normal, spürt nicht, er hat
Auf Selbst-Verwirklichung verzichtet.

Wie soll jemand, der Monolog erfuhr,
Mensch-Sein als dialogisch begreifen.
In uns bedarf es einer Erlebens-Spur.
Nur Gespurtes kann weiter ausreifen.

Menschen-Bilder haben in uns Macht,
Da sie meist auch unbewusst wirken.
Bilder realitätsnah bis total erdacht:
Äpfel gedeihen an bläulichen Birken.

Wir erleben uns zwischen den Polen
Enger Herkunft und weiter Fantasie.
Was nicht war, können wir nachholen.
Kopf, Herz, Hand man uns dafür lieh.

Erfuhrst als Begleitende du Strenge
Der Eltern und wenig Besprechen,
Tritt heraus aus der Normen Enge,
Mit Herkunfts-Erfahrung zu brechen.

Ein Kind, dem fast immer befohlen,
Geht zur Polizei oder Bundes-Wehr,
Um Kindheits-Nachschlag zu holen,
Oder bedient dieses Bild nicht mehr.

Man kann sich verständigen lernen,
Wenn man von seinem Gefühl erzählt.
Kann sich von Monologen entfernen,
Wenn man Einfühlungs-Wege wählt.

Experimentell oder böse

Können Eltern ihr Kind nicht ertragen,
Weil sie selbst noch unreif und infantil,
Lernt Kind, mit Schreien und Schlagen
Kommt man im Leben zu seinem Ziel.

Ist Kind dann böse, da es, was erlebt
Im weiteren Leben als Muster erprobt,
Im Überlebens-Kampf zu siegen strebt,
Weil nur diese Erfahrung in ihm tobt?

Ist ein anderes Kind automatisch gut,
Wenn Eltern ängstlich und stets korrekt,
Und Kind darum nur noch Erlaubtes tut,
Sich selbst hinter Gesetzen versteckt?

Menschen sind so, wie sie geworden,
Was sie erlebt und wie sie es verdaut.
Ob sie lieben oder hassend morden,
Gut oder böse, wird leibseelisch erbaut.

Kein Teufel sich in Person einschleicht,
Nachdem diese der Versuchung erlag.
Kein Engel in uns eine Umkehr erreicht,
Mit Gericht drohend am jüngstem Tag.

Gut oder böse: eine Frage der Kultur
Und der in ihr vorherrschenden Werte.
Doch von Kultur-Wert bleibt keine Spur,
Erzieht man Kind mit Strafe und Gerte.

Unterschiedlich oder gleichgeschaltet

Kulturen sind oft auf Gewalt gestützt,
Selten auf Liebe und Menschlichkeit.
Wertvoll ist das, was Mächtigen nützt,
Geltungs-Drang befriedigt und Eitelkeit.

Hören Kinder oft: So hast du zu sein!,
Fällt es schwer, sie selbst zu werden.
Selbst-Fremdheits-Erleben stellt sich ein,
Womit wir Hierseins-Glück gefährden.

Die, die glauben, das Gute zu kennen,
Andere vor Bösem beschützen wollen,
Sich oft im Unmenschlichen verrennen,
Besonderem kaum Beachtung zollen.

Eine Gemeinschaft, die Unterschiede
Ausgrenzt, weil als bedrohlich erlebt,
Begünstigt den Menschen, der rigide
An ideologischen Einstellungen klebt.

Wenn Kind erfährt: Man hat mich lieb,
Ganz egal, wofür ich mich entscheide,
Folgt es meist nicht nur Lust-Prinzip,
Da es nicht will, dass Mitwelt mit leide.

Wer innerlich frei ist, hat mehr Kraft,
Der Menschheit neue Wege zu ebnen.
Liebe uns innere Freiheit verschafft,
Um das Leben als sinnvoll zu segnen.

Verbunden oder isoliert

Stell dir vor, du warst nicht gewollt,
Warst als Kind den Eltern eher lästig.
Spürst du den Unmut, der in dir grollt.
Daseins-Groll setzt in Zellen fest sich.

Wer nicht gewollt ist, hat es schwer,
Mit der Mitwelt in Kontakt zu gehen,
Ungewollte befürchten dabei eher:
Ablehnung werde wieder geschehen.

Wenn ich nicht gewollt, will ich nicht
Mich ins soziale Leben einbringen.
Ich zeige nie mein wahres Gesicht,
Will andere zu Zuwendung zwingen.

Sollte ich reich werden oder berühmt,
Werden die mich zwangsläufig mögen.
Es gibt genügend, die sich unverblümt
Bedienen aus der Obrigkeit Trögen.

Wie formt Nicht-Gewollt-Sein das Bild
Vom Mensch-Sein im Mitwelt-Bezug?
Macht und Herrschaft werden Schild
Gegen die Angst vor Liebes-Entzug.

Welt-Sicht wird eher pessimistisch.
Mensch braucht Druck und Zwang.
Isoliertheit hält man für realistisch.
Die Menschheit ist böse und krank.

Kaum vorstellbar, dass es Liebe gibt,
Die nicht berechnend ist, die nicht will,
Die mich um meiner selbst willen liebt:
Einverstanden, hingebungsvoll, still.

Man spürt sich nicht als allverbunden,
Wenn man Liebes-Kraft nie erfahren.
Nur das existiert, was wir vorgefunden
In unseren ersten Kindheits-Jahren.

Gibt es Auswege aus dem Labyrinth
Unserer frühen Kindheits-Prägungen?
Wie schütze ich mein inneres Kind
Vor pessimistischen Erwägungen?

Wie schaffen wir, davon auszugehen,
Dass uns Liebe zu anderen gelingt?
Wie kann man ungewollt sich sehen
Als wer, der anderen Freude bringt?

Herkunfts-Schatten wir überspringen,
Denn er klebt nicht an den Sohlen.
Neuanfang kann uns dann gelingen,
Wenn wir uns heilende Bilder holen.

Vorgeprägt oder entfaltungsoffen

Auch Ungewollte können sich wollen,
Können sich für ihr Dasein begeistern.
Können Liebe in sich Achtung zollen,
Alte Kränkung selbst heilend meistern.

Wir sind geprägt, doch sind auch frei,
Das Leben täglich neu zu gestalten.
Was unseres Dasein Bestimmung sei,
Hängt nicht allein an unseren Alten.

Anbetracht der Altlast ist Resignieren
Möglicher, doch wenig nützlicher Weg.
Wir können uns über Grenzen führen.
Bewusstsein ist Menschheits-Privileg.

Obwohl Kindheits-Erfahrungen walten,
Bleibt unser Handlungs-Spektrum weit.
Wir können unser Hirn neu verschalten
Mutwillig mit reichlich Beharrlichkeit.

Weitung erfordert sorgsames Wählen:
Was wirkt wahrhaftig, gut und schön?
Leben wird zu stetem Zwiebel-Schälen,
Bis endlich auf unseren Kern wir sehn.

Annahmen über menschliche Existenz und integrative Entwicklungs-Begleitung

Mein integratives Vorgehen bei Entwicklungs-Begleitung möchte zivilisatorisch-kulturelle Erfahrung in Übereinstimmung mit aktuellen anthropologischen, neurowissenschaftlichen sowie lern-, kommunikations- und sozialpsychologischen Erkenntnissen weitergeben. Begleitung möchte ein Denken, Fühlen, Werten und Handeln fördern, dass Menschen befähigt, nachhaltig zugunsten nachfolgender Generationen in Übereinstimmung mit der Natur zu leben sowie Frieden und Liebe in sich selbst und in der Mitwelt zu stabilisieren.

Selbst-Erkundung und Klärung des Menschen-Bildes durch Begleitende

Du hast dich für Begleiten entschieden
Als Lehrende, Coach, Psychotherapeut,
Hast eigene Rat-Suche nicht gemieden,
Hast Berufs-Wahl bisher nicht bereut.

Du bist durch Ausbildungen gegangen,
Die geprägt von praktischer Humanität.
Du weißt, man sollte Beraten anfangen,
Da man sich nicht mehr im Wege steht.

Du bemühst dich, Dasein zu verstehen,
Menschen-Bild durchleuchtend zu klären,
Menschen in ihrer Ganzheit zu sehen,
Ihre Lebens-Kontexte nicht abzuwehren.

Du siehst nicht nur der Menschen Bürde,
Ihre Störungen und ihre Unfähigkeiten.
Du beziehst auch ein der Personen Würde,
Verantwortung, Entscheidungs-Freiheiten.

Du siehst nicht nur auf Vital-Funktion,
Reduzierst Menschen nicht auf Triebe,
Anerkennst Geist als Seelen-Funktion,
Seine Werte und die Kräfte der Liebe.

Bedürfnis-Befriedigung und Angst-Abbau
Bilden eine Seite menschlichen Seins.
Doch existenziell ist auch Wesens-Schau.
In unserer Suche nach Sinn sind wir eins.

Wir sind weder nur Natur noch nur Geist.
Natur-Wissenschaft uns halb beschreibt.
Bleibt Geistes-Wissenschaftliches verwaist,
Uns Wesentliches auf der Strecke bleibt.

Geist-Wesen hilft, Abstand zu nehmen,
Unser Hiersein weltoffen zu betrachten,
In uns überwinden Schuld und Schämen,
Indem wir die eigenen Werte beachten.

Geist-Wesen hilft, uns zu überschreiten,
Wert-Entscheidung in Tat umzusetzen,
Sein über Herkunfts-Grenzen zu weiten,
Unmenschliche Spiel-Regeln zu verletzen.

Mit Geist kann Mensch sich distanzieren,
Nicht mehr so sehr dem Dasein verhaftet.
Uns wird möglich, uns zu transzendieren.
Wille zum Sinn steten Wandel verkräftet.

Jeder Mensch ist frei, zugleich gebunden,
Ist Möglichkeit und zugleich Wirklichkeit.
Hat seine Mitte verloren oder gefunden.
Hält fest oder ist zum Loslassen bereit.

Dieser personenhafte geistige Bereich
Ist der empirischen Forschung entzogen.
Nicht harte Fakten, nur Verstehen weich,
Da wir akzeptierend einander gewogen.

Du verstehst Entwickeln als offenen Weg
Steter Verfeinerung und Zusammenschau.
Du begreifst unfertig zu sein als Privileg,
Und nicht als hilflosen Entwicklungs-Stau.

Vervollständigung ist dynamisches Ziel.
Auch Vervollkommnung ist nie beendet.
Es bedeutet dir für das Dasein recht viel,
Wenn wer sich stetem Lernen zuwendet.

Du hast deine Lebens-Probleme erkannt,
Gelernt, dich nicht für besser zu halten,
Verbindest in dir Herz, Bauch und Hand,
Um dein Leben ganzheitlich zu gestalten.

Du beachtest der Seele Tiefen und Höhen,
Den ganzen Reichtum deiner Lebens-Zeit,
Bemühst dich, zu deinen Stärken zu stehen,
Bist auch deine Schwächen zu sehen bereit.

Du hast gelernt, dich echt auszudrücken,
Hinter die Worte der Menschen zu hören.
Verrücktheit kann nicht zu sehr verrücken,
Fremdes kann dich nicht mehr verstören.

Du bist meist mit dem Dasein im Klaren,
Weißt, dass zu Klarheit führt Lern-Prozess.
Du weißt, wir wandeln uns mit den Jahren,
Ahnst, Stillstand wirkt als Seelen-Abszess.

Einmaligkeit (Spezialität)

Jeder Mensch ist mit seinem biologischen Bauplan, mit seinen besonderen Lebens-Erfahrungen und Lebens-Entwürfen einmalig. Keine Situation im Leben wiederholt sich identisch. Die Wiederholung ist immer anders als die Erstsituation. Mit jeder weiteren Wiederholung ähnlicher Situationen wandelt sich zumindest unser inneres Erfahrungs-Feld. Bei Begegnungen im Feld der Begleitung geht es also immer um einmalige Konstellationen besonderer Personen in besonderen Situationen. Deshalb gibt es für mich letztendlich keine Standard-Begleit-Prozeduren, keine Routinen, sondern jedes Vorgehen ist eine Neuerfindung, ist ein kooperatives Experiment.

Von den sieben Milliarden Menschen hier
Hat jeder unterschiedliche Finger-Beeren.
Ohr-Form, Gesichts-Schnitt und Augen-Zier.
Diese Vielfalt unter uns sollten wir ehren.

Jeder Mensch erlebt Welt unterschiedlich,
Lebt seine besonderen Lebens-Entwürfe.
Unterschied erlebt nicht jeder als friedlich.
Als ob man nicht besonders sein dürfe.

Weicht man zu sehr ab von einer Norm,
Die sich eine Mehrheit für alle erdacht,
Gibt man sich nicht hinreichend konform,
Wird man verstoßen, zumindest verlacht.
Unterschiedlichkeit ist Wesens-Merkmal
Der Menschheit, zu der wir alle gehören.
Was uns wesentlich ist, ist mir nicht egal.
Einzigartigkeit darf uns nicht verstören.

Unterschiedlichkeit ist oftmals attraktiv.
Eigenes wird durch Fremdes ergänzt.
Nur Narzisst am liebsten mit sich schlief,
Sich dadurch jedoch kläglich begrenzt.

Unterschiedlichkeit sollte Freude machen.
Konformitäts-Druck sollte verschwinden.
Tiefe Dankbarkeit und erlösendes Lachen,
Da sich zwei Einmaligkeiten verbinden.

Mit den Jahren wächst Einzigartigkeit.
Mehr und mehr tritt unser Typ heraus.
Zu Unterschieds-Toleranz nicht bereit,
Wäre die Erde ewig ein Leichenhaus.

Keine Situation ist der anderen gleich.
Täglich ist im Hiersein alles wie neu.
Einzigartigkeit macht Menschen reich.
Vor Besonderheiten hab keine Scheu.

Rat-Suchende gibt es so stets nur einmal.
Deshalb gibt es nie Standard-Rezeptur.
Begleitung, systematisch und pauschal,
Erwächst für Seelen zumeist zur Tortur.

Gutes Begleiten darf nicht normieren,
Darf niemandem Einmaligkeit rauben,
Hilft, aus der Scheu heraus zu führen,
Um endlich ganz an sich zu glauben.

Einmalige Menschen treffen zusammen
In Situation, die noch niemals so war.
Obwohl wir einer Menschheit entstammen,
Wird Unterschied, Besonderheit offenbar.

Es treffen sich zwei Erlebens-Systeme
Mit Zellen mehr, als das All hat Sterne,
Nehmen passende Wege, nicht bequeme,
Sich zu finden trotz Einmaligkeits-Ferne.

Sie wollen nicht Klischee-Bild bedienen,
Unterschieds-Schmerz zu überspielen.
Zum Gleichmach-Spiel nicht gute Mienen,
Nicht einzig auf Gemeinsamkeit schielen.

Einmalig zu sein macht auch einsam.
Jeder geht seinen eigenen Lebens-Weg.
Isoliertheits-Gefühl ist also nicht seltsam,
Gehört zu uns, ist nicht krank noch schräg.

Auch wenn Menschen zusammenfinden,
Gilt es Einsamkeits-Gefühl zu begreifen.
Es ist nicht verdrängend zu überwinden.
Uns bleibt nur, es annehmend zu reifen.

Anerkennung der letztendlichen Isolation,
Verbunden mit der Einsicht in Endlichkeit,
Entlässt aus mancher Verdrängungs-Fron,
Macht uns innerlich freier und sterbebereit.

Gemeinsamkeit (Sozialität)

Jeder Mensch trägt in sich soziale Eigenschaften. Wir alle haben eine Herkunft und leben in einer kulturell geprägten sozialen und natürlichen Mitwelt, in der wir nach Anerkennung und Sinn, nach Zugehörigkeit und Gleichgesinnten, nach Glück und Liebe suchen. Wir sind als Menschen eingebunden in einen Prozess des Werdens und Vergehens. Jeder Mensch erlebt Bindung und Trennung, Bezogenheit und Verlust, ist bisweilen froh oder traurig, weiß oder ahnt oder verdrängt, dass er sterblich ist. Diese und viele weitere biologische und soziale Gemeinsamkeiten als Menschen, als Teil der Menschheit, als Teil der Natur auf diesem Planeten Erde ermöglichen uns, Verbindungen aufzubauen und können in uns ein tiefes Gefühl der Verbundenheit entstehen lassen. Dies ist die Basis für Einfühlung und Mitgefühl, für nachhaltiges Denken und umsichtiges Handeln.

Wir leben in Einmaligkeit und Zugehörigkeit,
Sind existenziell in den Zwiespalt verstrickt.
Wir sind erst dann wirklich zu leben bereit,
Wenn diesen Zwiespalt zu heilen und glückt.

Einerseits sind wir ausgeprägte Individualität,
Sind einmalig in Erscheinung und in Erleben.
Andererseits gehen wir hervor aus Sozialität.
Ohne andere würde es niemals uns geben.

Abhängigkeit als Kind haben wir erfahren,
Die teils mit Freude, teils mit Leid besetzt,
Wurden meist selbständiger mit den Jahren,
Wurden oftmals verletzt und haben verletzt.

Waren die Eltern uns Modell für Gewalt,
Wurden wir als Kind bedroht, gezwungen.
Werden mit Gewalt-Erfahrungen wir alt,
Zwingen wir, weil Ausstieg nicht gelungen.

Erst wenn wir die Gelegenheit ergreifen,
Auf alle Verletzungen sorgsam zu blicken,
Können wir vollständig leibseelisch reifen,
Wird Ausstieg aus Teufels-Kreis glücken.

Es tut weh, sich die Kindheit anzusehen,
In der uns, von wem auch, Leid angetan,
Frühe Verletzungen nicht zu übergehen
Frei von Verdrängung und Rache-Wahn.

Es tut sehr weh, wenn man dabei erfährt,
Was unsere Eltern getan und versäumt,
Dass man für sie als Kind nicht viel wert,
Weil sie sich ein anderes Leben erträumt.

Auch sie haben Sinn im Leben gesucht,
Liebe, Glück, Erfüllung, anerkannt werden,
Und diesbezügliche Misserfolge verflucht,
Oft nicht ahnend, was sie sollen auf Erden.

Selbstmord-Gedanke, Abtreibungs-Versuch,
Sich zu Tode schuften oder konsumieren.
Ihr Leben lag auf ihnen wie böser Fluch.
Keiner da, sie ins Konstruktive zu führen.

Nur manche haben Lehre daraus gezogen,
Kindheits-Verletzung nicht weiter zu geben.
Im Körpererspürt und im Herzen erwogen,
Ein friedfertiges Leben in Liebe zu leben.

Das waren meist die, die andere erlebten,
Die freieres und friedlicheres Leben führten,
Nach neue Formen statt Normen strebten,
Mitgefühl und soziale Sehnsucht berührten.

Sozial denken meint, Gemeinsamkeit sehen.
Wir alle gehören der einen Menschheit an.
So wie wir mit uns und anderen umgehen,
Menschheit sich ent- oder verwickeln kann.

Alle suchen nach Gleichgesinnten und Sinn,
Nach Liebe, Glück, Zufriedenheit, Freude.
Ersehnen das Gefühl: Ich richtig hier bin.
Hoffen, dass man Dasein niemals bereute.

Wie alle hier werden wir und wir vergehen,
Erleben wir Bindung und Bindungs-Verlust,
Können wir dem Tod in die Augen sehen
Oder verdrängen ihn, ängstlich, unbewusst.

Gemeinsamkeit ist die Basis für Mitgefühl.
Liebende Verbundenheit kann so entstehen.
Das ermöglicht uns faires Zusammen-Spiel,
Um in Partnerschaft durchs Leben zu gehen.

Mit unserem Selbst-Verständnis auf Erden,
Mir Selbst-Umgang und Sozial-Verhalten,
Wir Modell für Kinder und Freunde werden,
Wir mit Freude Mitwelt aktiv mitgestalten.

Mit dem, was ich tu, was ich bin oder hab,
Erhelle ich oder trübe ich anderer Mienen.
Hoffentlich schreckt man die nicht nur ab,
Kann nur als schlechtes Vorbild dienen.

Als begleitende Person muss mir klar sein:
Modell zu sein, kann ich nicht vermeiden.
Darum sollte Verhalten glaubwürdig sein,
Vorbild für liebevollen Umgang mit Leiden.

Komplexität

Alles ist mit allem und alle sind mit allen verbunden. Reale Alltags-Praxis ist einerseits immer hochkomplex. Um dieser Komplexität annähernd gerecht zu werden, bemühe ich mich im Begleit-Prozess darum, alle wahrscheinlich wirksamen und beeinflussbaren Kontexte und Koevolutionen (Parallelentwicklungen) im Zusammenhang mit der Person, dem Ziel, dem Thema sowie den Entscheidungs- und Handlungs-Situationen einzubeziehen. Die Wirk-Faktoren der Beziehungs-Verflechtungen und Rahmen-Bedingungen werden im Begleit-Prozess nicht nur rein gedanklich, sondern möglichst auch auf der Körper- und Gefühls-Ebene, also experimentell-probebehandelnd in szenisch-dialogischen Inszenierungen (Psychodrama, Biodrama) erlebt.

Alle sind mit allen und allem verbunden,
Verwobenheit ist Teil der Seins-Realität.
Im Leben wird das niemals überwunden.
Wer weiß, wie es nach Tod um uns steht.

Menschliches Dasein ist kontextbezogen.
Wir leben in Partnerschaft, Familie, Stadt.
Nation, Kontinent, Erde wird einbezogen,
Jeder das große Ganze stets mit sich hat.

Vermögen des Gehirns ist auszublenden,
Diese Kontexte schlichtweg zu ignorieren,
Sich jeweils Interessierendem zuzuwenden,
Ausschnitte aus Realität zu fokussieren.

Das ist, wie fast alles, mal gut, mal schlecht.
Ausblenden passt oder wird zu Verdrängen.
In letzteren Fall ist Selbst-Erkenntnis recht:
Wird Ausblenden uns weiten oder beengen?

Man muss nicht stets Kontext einbeziehen.
Die Frage ist, ob man ihn einbeziehen kann.
Oder muss man in Mitwelt-Ignoranz fliehen,
Weil das Gewissen rebellierte irgendwann?

Verdrängen ist ein Weg, Konflikte zu lösen
Zwischen Selbst-Bild und Mitwelt-Gewissen.
Im Selbst-Bild zählt keiner gern zu Bösen,
Bei denen wir Gewissen ganz vermissen.

Verdrängend wird Hiersein umgedeutet:
Eigen-Entscheidung wird fremder Zwang.
Nicht das Opfer, sondern der Täter leidet.
Wer die anderen kränkt, wird selber krank.

Verdrängen meint Wirkliches zu ergänzen
Oder Einflüsse schlichtweg zu ignorieren,
Verlierer als wahre Sieger zu bekränzen,
Ein Leben in erdachter Mitwelt zu führen.

Was wirklich auf uns einwirkt, wird egal.
Man denkt sich eigene Mitwelt zusammen.
Man definiert, spürt nicht mehr, was real.
Unpassende Kontexte wir verdammen.

Es könnte sich in Beratungs-Situationen,
Wenn die Rat-Suchenden allzu fokussiert,
Eine Einbeziehung von Kontexten lohnen,
Damit Neues, Überraschendes passiert.

Vom Geist her erfordert das, innezuhalten,
Verdrängungs-Zwänge zu unterbrechen.
Zuzugehen auf die Gedanken-Gestalten,
Die, zu wenig beachtet, sich an dir rächen.

Öffne dich für alles, was auf dich einwirkt.
Öffne dich für Gefühl, Leib und Gedanken.
Öffne dich fürs Herz, das oft sich verbirgt.
Öffne auch die Verdrängungs-Schranken.

Leiblich erfordert das, den Blick zu weiten,
Sanft zu schauen, breit und unfokussiert,
Öffnung mit Atem und Händen zu begleiten,
Damit statt Beengung mehr Weite gespürt.

Öffne dich für Zukunft und Vergangenheit,
Öffne dich für Potenzial und Ahnen-Reihe.
Öffne dich für dein Sein in Raum und Zeit.
Aus drückender Enge dich sanft befreie.

Vom Gefühl her höre zu verurteilen auf,
Verzichte auf schlecht, gut, falsch, richtig,
Lasse allen Gefühls-Nuancen ihren Lauf,
Nimm sie wahr und nicht ganz so wichtig.

Öffne dich für der Menschheit Sorgen.
Öffne dich für natürlicher Mitwelt Not.
Öffne dich für Generationen von morgen.
Öffne dich ins Jenseits hinaus über Tod.

Da wir uns als Teil von allem begreifen,
Nicht unbedeutendes Staub-Korn im All,
Beginnen wir verantwortlich zu reifen
Jenseits Selbst-Zweifel und Sünden-Fall.

Bewusste Spontaneität

Menschen sind in der Regel verantwortungsbegabte Wesen. Verantwortung kann ein Mensch jedoch nur dann übernehmen, wenn ihm sein Denken und Fühlen, sein Tun oder Unterlassen bewusst ist. Verantwortungs-Bereitschaft und Bewusstheit bilden die Seiten einer Medaille. Um den Raum des bewussten Denkens, Fühlens und Handelns zu erweitern, bietet Entwicklungs-Begleitung vielfältige Gelegenheiten, sein Erleben achtsam selbst zu begleiten. Da man nicht nur Angenehmes über sich erfährt, wenn man sich bewusst beim Handeln zuschaut, ist es überaus wichtig, zum Erhalt seiner Achtsamkeit mit sich freundlich, humorvoll, milde, nachsichtig und gütig umzugehen. Wer sich seine Schwächen gnadenlos ankreidet, verliert die Lust, weiterhin auf seine Schatten, seine Schmutzel-Ecken zu schauen. Entwicklungs-Begleitung, wie ich sie verstehe, praktiziert und vermittelt entsprechend eine Haltung freundlicher Aufmerksamkeit, gütiger Achtsamkeit oder konstruktiven Selbst- und Fremd-Kontaktes.

Menschen lernen, sich Fragen zu stellen,
Lernen auch, darauf Antworten zu finden.
Antworten, die Verantwortungen erhellen,
Machen, dass wir uns in Liebe verbinden.

Verantwortung muss man übernehmen,
Um sie für sich und die Mitwelt zu haben.
Wollen wir uns am Ende nicht grämen,
Besser Verantwortung nicht vergraben.

Verantwortlich zu werden, von uns fordert,
Im Denken und Fühlen bewusst zu sein.
Bewusstheit wird nicht alsbald geordert,
Stellt sich erst mit Jahren der Übung ein.

Bewusst auch im Tun und im Unterlassen:
Was geschieht? Worauf lass ich mich ein?
Was will ich aktiv mitgestaltend erfassen?
Wovon möchte ich passiv gestaltet sein?

Passives Tätig-Sein, aktives Nicht-Tun,
Verwirrung, Brüche und Knoten erlauben,
Mit bewusstem Tun, bewusstem Ruh'n
Wir Körper, Geist und Seele entstauben.

Was vermeide ich, während ich agiere?
Was käme in den Sinn, täte ich das nicht?
Welche Chancen ich wohl heute negiere?
Intuition, nicht Grübeln, bringt es ans Licht.

Kunst besteht darin, sich mitzubekommen,
Ohne seine Spontaneität zu beschränken.
Selbst-Beobachten macht oft beklommen.
Verurteilend wir uns meist selber kränken.

Selbst-Verurteilung erzeugt in uns Scham.
Scham kratzt das Selbst-Wert-Erleben an.
Wir werden extrem kontrolliert eher lahm.
Selbstkontrolliert man nicht frei sein kann.

Bewusstes Tun ohne jede Spontaneität,
Selbst-Überraschung, inneres Abenteuer
Nicht für wahre Freude im Hiersein steht,
Wäre als Lebens-Entwurf wenig geheuer.

Aktivität ohne Bewusstheit wird Wuselei,
Um so ein eigenständiges Sein zu meiden.
Handeln, nicht bewusst, macht nicht frei.
An Bewusstheit sich die Geister scheiden.

Wache Bewusstheit auf der einen Seite
Und spontanes Handeln auf der andern
Geben unserem Leben Freude und Weite.
Auf schmalem Grat wir dabei wandern.

Unser Leben als Entwicklungs-Chance,
Als Weg, unsere Ganzheit zu erhalten,
Erfordert von uns eine ständige Balance,
Um schöpferische Freiheit zu entfalten.

Begleitung kann uns darauf orientieren,
Wusel- sowie Selbstkontroll-Gefahren
Gratwandernd nicht aus Blick zu verlieren,
Balancierend innere Mitte zu erfahren.

Begleitung unterstützt, freundlich zu sein,
Mit Fehlern und Mängeln gut umzugehen,
Lassen wir uns bewusst auf uns ein,
Beginnen wir, in uns hinein zu sehen.

Wir üben, dies urteilsfrei, milde und gütig,
Auf vermeintliche Schwächen zu sehen,
Üben zugleich, wild, frei und übermütig
In jede neue Situation hinein zu gehen.

Hohe Lebens-Kunst: bewusst-spontan.
Entwicklungs-Ziel lohnt sich anzustreben.
Auf neuer Ebene beginnt, wie ich erahn,
Waches, pralles und lebendiges Leben.

Integrität

Ein Lebens-Gefühl von Integrität, von Stimmigkeit, von Selbst-Übereinstimmung und Glaubwürdigkeit bildet sich in uns dann heran, wenn wir das, was wir wirklich wollen, auch tun, und das, was wir nicht wollen, auch unterlassen. Wir können uns in jeder Entscheidungs-Situation – und davon gibt es unzählige an jedem Tag – fragen: Wird das, was ich gleich zu tun gedenke, mir wirklich – von der Wirkung her – gut tun, ohne dass es anderen schadet? Wir können uns nach jeder Handlungs-Situation fragen: Hat das, was ich getan habe, mir gut getan, ohne dass es anderen für mich erkennbar geschadet hat?

Integrative Entwicklungs-Begleitung unterstützt Entwicklung Suchende dabei, experimentell herauszufinden, was ihnen gut tut und macht Mut, dies Guttuende in die Tat umzusetzen – insbesondere bei inneren und äußeren Widerständen. Ein klares Ja zu sich selbst kann manchmal ein deutliches Nein oder So-Nicht gegenüber anderen erfordern. Viele Menschen hören solch Nein nicht gern und versuchen alles Mögliche, im Kontakt mit anderen dieses Nein zu verunmöglichen. Ein guter Weg, Menschen zu fesseln und manipulieren, ist der, sie auf Grundlage einer ausschließenden Entweder-Oder-Moral in Entscheidungen hineinzuzwingen. Dieser Zwang wirkt nur solange, wie man in sich diese Ausschluss-Moral noch verankert hat. Mit dem Ziel, eine ganzheitliche und freie Entwicklung der Persönlichkeit zu unterstützen, fördert integrative Entwicklungs-Begleitung die Überwindung entwicklungshemmender Polaritäten, indem es z. B. Spontaneität und Flexibilität der Menschen verbindet mit Umsicht und Verantwortlichkeit, Kreativität koppelt mit Beharrlichkeit, Selbst-Verantwortlichkeit vereint mit Verantwortung für Gesellschaft und Natur, Selbst-Liebe zusammenführt mit Nächsten-Liebe.

Ich komme zu dir: Du machst mich normal,
Machst mich leistungsfähig wie eh und je,
Damit ich meine Verpflichtungen bezahl,
Wieder voll fit im Arbeits-Leben ich steh.

So oder ähnlich waren Berater-Verträge.
Ich war geschlagen. Man schlug mir vor.
Die Beziehung war hierarchisch schräge.
Autonomie als Rat-Suchender ich verlor.

Was heißt normal werden in einer Welt,
Wo blanker Irrsinn herrschende Realität.
So habe ich mir Dasein nicht vorgestellt,
Dass man Irrsinn hier als Sinn versteht.

Staats-Verschuldung und Banken-Krise,
Mittelwelt-Zerstörung, Krieg, Elend und Not,
Normal wird immer mehr dieses Miese,
Normaler als Leben hier scheint der Tod.

Normal zu werden, kein Entwicklungs-Ziel.
In irrer Gesellschaft ist der Irrsinn normal.
Zu viel steht hier für uns auf dem Spiel.
Was wäre mein Ziel, hätte ich die Wahl?

Mein Ziel ist kein Ergebnis, ist prozessual:
Ich sehne mich nach Echtheit, Stimmigkeit.
Ganz ich selbst zu werden, ist mein Ideal.
Dafür bin ich sehr vieles zu ändern bereit.

Ich sehne mich nach Gefühl von Integrität,
Übereinstimmung von Kopf, Herz, Bauch,
Nach dem Gespür: Man fest zu sich steht.
Ahnung, liebenswert zu sein, ich brauch.

Ich möchte meist tun, was ich wirklich will.
Was ich nicht will, möchte ich unterlassen.
Möchte ich hier schweigen, werde ich still.
Mir Nützliches will ich rechtzeitig erfassen.

In jeder alltäglichen Entscheidungs-Situation
Muss die Frage erlaubt sein nach Nutzen:
Putze ich vor dem Frühstück Zähne schon?
Will ich sie heute nicht oder später putzen?

Maß-Stab ist: Was tut mir wirklich heut gut?
Ich schaue auf die Wirkung, auf den Effekt.
Ich entwickle entscheidend den Lebens-Mut,
Mir gut zu tun, auch wenn es mich schreckt.

Mir nützen, ohne anderen damit zu schaden:
Keine leichte Aufgabe in entfremdetem Sein.
Nicht in dargebotener Erfolgs-Welle baden,
Die über andere bricht als Tsunami herein.

Stimmig zu werden, erfordert zu rebellieren,
Gemeinschaftlich kreative Gegen-Entwürfe,
Gegen Strukturen, die mit Irrsinn frustrieren,
Dass man endlich Lebens-Sinn haben dürfe.

Stimmig zu werden, verlangt Horchen innen:
Einklang von Gefühl, Gespür und Gedanken,
Verlangt sich auf Bestimmung hier besinnen,
An Liebe gesunden, nicht an Macht erkranken.

Habe ich, was ich getan, wirklich gut getan?
Hat es mir und anderen tatsächlich genützt?
Tat ich es ohne Geltungs- und Größen-Wahn?
Habe ich Mithandelnde passend unterstützt?

Was uns gut tut, ist nicht nur zu antizipieren.
Oft hilft ein umsichtig geplantes Experiment,
In dem wir Menschheit gut zu tun probieren,
Bis man klar alle Auswirkungen erkennt.

Stimmig zu werden, meint zu unterlassen,
Was sich im Seins-Experiment nicht bewährt,
Meint, Menschen-Leben liebend zu umfassen,
Auf dass man sein Sein umfassend erfährt.

Wahrhaftigkeit

Es geht bei integrativer Entwicklungs-Begleitung darum, dass Menschen zu sich selbst finden dürfen und deshalb auch können. Erlaubnis ist die Grundlage für Wille und Kompetenz. Wer sich zu suchen erlaubt, kann herausbekommen, wer er oder sie wirklich ist und wozu, mit welchem Sinn, mit welchem Ziel, für welche Bestimmung, für welchen Nutzen er oder sie hier in dieser Welt angekommen ist. Erlaubnis und Öffnung für das Unerwartete sind die Schlüssel zum Finden. Um unsere stets subjektive Wahrheit zu entdecken, können wir lernen, dort, wo uns ein liebevoller Raum bereitet wird oder wir uns diesen Raum selbst bieten, wahrhaftig zu werden, uns an unsere gegenwärtige Erkenntnis-Wahrheit zu haften, die morgen vielleicht schon wieder ganz anders ist, je nachdem, mit welcher existenziellen Erfahrung wir konfrontiert waren. Aus dem Ringen um Wahrhaftigkeit erwächst Glaubwürdigkeit. Glaubwürdigkeit der Begleitenden bildet die Grundlage für tragfähige Beziehungen zur Entwicklungs-Förderung, in denen Entwicklung Suchende zu sich finden dürfen und können. Glaubwürdigkeit der Rat-Suchenden schafft die Grundlage dafür, zu sich und anderen heilsame Beziehungen aufzubauen.

Wahrheit ist nicht das, woran man fest glaubt.
Dann wäre unser Motto: Je fester, je wahrer.
Wahrheit entsteht erst, wenn Zweifel erlaubt.
Wahrheit erlangt nicht der Zweifel-Aussparer.

Glaube und Zweifel sowie Wissen und Ahnen,
Frage und Antwort sowie Licht und Schatten:
Alle gemeinsam zur Wahrheit uns mahnen.
Vom Wahren allzu oft entfernt wir uns hatten.

Wahrhaftigkeit entsteht, wenn wir uns suchen,
Wenn wir bereit sind, unser Herz zu finden,
Wenn wir Weisheits-Weg zur Seele buchen,
Versuchung der Schein-Welten überwinden.

Unser wahres Sein ist von Nebel verschleiert,
Von falschen Wünschen, Begierden überlagert.
Geistes-Nebel verstärkt sich, wird herum geeiert,
Werden Sinn und Sinnlichkeit stets abgemagert.

Wir dürfen und können unsere Wahrheit finden,
Die Sinnhaftigkeit unseres Hierseins erhellen,
Den Schleier der Ahnungslosigkeit überwinden,
Dem Sein in seiner ganzen Weite uns stellen.

Wir geben uns Erlaubnis, vor dem Aufbrechen
Wollen und Können für die Reise zu stärken,
Um, da Richtung Wahrheit in See wir stechen,
Erfolgreich und frei zu sein in unseren Werken.

Zur eigenen Wahrheit zählt wahre Begabung:
Was kann und will ich zum Dasein beitragen?
Was verleihe Geist Sinn und Herz Labung,
Verhinderte Unsinn, Frustration, Versagen?

Wahrheit erfahren ist zugleich Weg und Ziel.
Wahrhaftig zu werden, fängt im Kleinen an.
Sich Wahrheit anzunähern wird da zum Spiel,
Wo man sich seiner Selbst sicher sein kann.

Wir bereiten unserer Wahrheit Liebes-Raum,
Wo wir ausgiebig der Wahrheits-Liebe frönen,
Wo wir Wahrheit erspüren in Tat und Traum,
Uns ans Gespür für Wahrhaftigkeit gewöhnen.

Wie fühlt es sich in mir an, wahrhaftig zu sein,
Alle Vernebelungs-Aktionen zu unterlassen?
Was an Farbe, an Geschmack stellt sich ein?
Lässt sich meine Wahrheit in Worte fassen?

Was heute wahr ist, kann morgen vergehen,
Oder Wahrheits-Erkenntnis wird untermauert.
Schein-Wahrheit bleibt nicht lange bestehen,
Echte Wahrheit wird klarer und überdauert.

Existenzielle Erfahrung von Geburt und Tod,
Von Krankheit und Trennung, Angst und Glück,
Von eigener sowie Menschheit und Mitwelt Not
Wandeln Wahrheits-Verständnis Stück um Stück.

Ringend um Wahrheit wächst Glaubwürdigkeit.
Glaubwürdigkeit ist Fundament zum Beziehen.
Die Menschen, die zu Wahrheits-Suche bereit,
Werden Bezogenheit suchen, ihr nicht fliehen.

Das gilt für Beratende und Ratsuchende gleich.
Für die einen Voraussetzung, für andere Ziel.
Wer seine Wahrheit sucht, wird innerlich reich.
Befreit sich aus Konsum-Entfremdungs-Spiel.

Wir brauchen Zweifel, nicht haften zu bleiben,
Nicht in vorgeblicher Wahrheit zu versauern,
Ego-Trolle uns in falsche Wahrheiten treiben,
In schlechten Gewohnheiten zu überdauern.

Demut und Zweifel sind unsere Lösungs-Mittel
Bei Hochmut, Starrsinn, Ignoranz und Arroganz.
Unser Glaube an Wahrheit ist Bindungs-Mittel,
Bringt in unser Hiersein Richtung und Glanz.

Wert-Schätzung

Wer Wert-Schätzung erfahren will, muss Wert-Schätzung geben. Wir dürfen werten, müssen jedoch nicht andere Menschen verurteilen, abwerten, ausgrenzen, niedermachen. Wir haben die freie Wahl, das Positive, Weiterführende, Entwicklung fördernde, die Potenziale und Ressourcen bei uns selbst und bei anderen in den Fokus unserer Wahrnehmung zu bringen. Wir gehen in unserem Begleit-Vorgehen davon aus, dass jeder Mensch zumindest tief in seinem Inneren – möglicherweise vor anderen und vor sich selbst verborgen – wertvoll ist. Jeder Mensch versucht sein Leben so gut zu meistern, wie er oder sie es derzeit kann. Das Experiment Leben muss nicht jedem jederzeit glücken. Die Wahrscheinlichkeit, dass Leben scheitert, wächst mit der mangelnden Einsicht in unsere reale soziale und natürliche Verbundenheit. Wer nicht weiß, wie wertvoll eine liebevolle und gesunde soziale und natürliche Mitwelt für die eigene Gesundheit ist, hat auch wenig Handhabe, aktiv und erfolgreich für seine Gesundheit oder Gesundung zu sorgen. Uns muss nicht alles gefallen, was andere Menschen machen. Wir dürfen uns die Macht nehmen, Menschen Einhalt zu gebieten, wenn uns deren Handeln nicht gut tut - solch eine Ermächtigung jedoch nur auf Basis von Wert-Schätzung der Würde jedes Einzelnen.

Schon merkwürdig sind Gesetze des Lebens.
Wer etwas haben will, sollte es anderen geben.
Sonst wartet man darauf im Dasein vergebens.
Leben ist nicht wie ein Markt, ist eben Leben.

Wer Wert-Schätzung haben will, sollte austeilen:
Offenherzig, ehrlich, partnerschaftlich und echt,
Sich nicht hinter gestrengem Maß-Stab verkeilen,
Bis niemand so ein Urteil mehr hören möchte.

Gut, wertschätzend bei sich selbst anzufangen,
Endlich all das Positive deutlich hervorzuheben,
Zu anerkennender Haltung zu sich zu gelangen,
Freude und Zuversicht mehr Raum zu geben.

Positives, Entwicklungs-Förderndes erkennen,
Talent, Potenziale und Ressourcen entdecken,
Gutes, Weiterführendes, Heilendes benennen,
Träume, Schöpfer-Kräfte und Freude wecken.

Wir kommen um das Werten hier nicht umhin.

Also sollten wir bewusst werten, mit Bedacht.
Das Werten entfaltet seinen eigentlichen Sinn,
Wenn Leben uns danach mehr Freude macht.

Blöde Fehler, die wir in Zukunft vermeiden,
Öder Mangel, der alsbald überwunden wird.
Verhalten geändert, unter dem andere leiden,
So zu werten, scheint nützlich, nicht verkehrt.

Gemeinsam Wert-Maß-Stäbe, Kriterien anlegen,
Anhand derer man Leben verschönert sodann.
Sich mit Hilfe von Kritik aufs Ziel zu bewegen:
Derart zu werten uns sinnvoll erscheinen kann.

Wenn da nur nicht vertracktes Urteilen wär',
Dieses sich mit Kritik über andere Erheben.
Urteilen pumpt Egos auf, macht Herzen leer.
Gerichts-Hierarchien sind nicht anzustreben.

Jeder Mensch ist im Grunde wertzuschätzen.
Davon gehen wir bei uns und anderen aus.
Mancher ward asozial durch zu viel Verletzen,
Kennt sich darum in Wertschätzen nicht aus.

Manche Verletzung ist so schwer zu heilen,
Dass Mensch wahrscheinlich asozial bleibt,
Wir enge Gemeinschaft nicht mit ihm teilen,
Weil Asoziales bei ihm allzu tief einverleibt.

Es gilt wertschätzend mit denen umzugehen,
Die wir nicht in unserer Gemeinschaft dulden,
Deren Sadismus, Gewalt wir nicht übersehen
Und ihnen dennoch würdiges Leben schulden.

Derart Asoziales nur an Wurzel zu verhindern,
Braucht Partnerschaft zwischen Mann und Frau,
Bindungs-Verständnis im Umgang mit Kindern,
Eine freie Gesellschaft ohne Gewalt-Überbau.

Uns muss nicht gefallen, was andere machen.
Wir dürfen uns ermächtigen, Einhalt zu gebieten,
Tun uns andere weh, ist was nicht zum Lachen.
Die Selbst-Wertschätzung wir dafür bemühen.

Jeder Mensch versucht, sein Leben zu meistern,
So gut wie ihr oder ihm derzeit gerade gelingt.
Viele ihre Misserfolge im Dasein verkleistern,
Obwohl Verkleistern zumeist nur Elend erbringt.

Experiment Leben muss nicht jederzeit glücken.
Bedeutsam Bereitschaft, aus Fehlern zu lernen.
Fehlgelaufenes freundlich achtsam zerpfücken,
Gründe für Fehlhandlungen sorgsam entfernen.

Die Wahrscheinlichkeit, im Leben zu scheitern,
Wächst mit geringer Einsicht in Verbundenheit.
Da wir Verbundenheits-Erkenntnisse erweitern,
Wachsen Erfolge und Misserfolgs-Gelassenheit.

Wer nicht weiß, wie Mensch mit Mitwelt vernetzt,
Wie Körper, Seele und Geist zusammen spielen,
Wie und wodurch man sich leibseelisch verletzt,
Wird Bedeutung von Wert-Schätzung kaum fühlen.

Wandlungs-Bereitschaft

Wer A sagt, muss gar nichts. Wir dürfen jede Aktion, jeden Gedanken, jedes Gefühl unterbrechen, um aus den Fallen von Reaktivität, Zwang, Dogma und sinnloser Konsequenz heraus zu finden. Wir müssen nicht so bleiben, wie wir waren. Wir müssen niemandem nachfolgen, müssen niemandes Leben stellvertretend weiter- oder ausleben, müssen keinen Erwartungen entsprechen. Wir sind nicht das zwangsläufige Ergebnis von Hochrechnungen wie „einmal und nie wieder“ oder von Moral und Tabus wie „das darf man nicht“. Menschen sind freie, wandlungsfähige, zu Selbst-Bewusstsein fähige, entscheidungsfähige und selbstverantwortliche Wesen. Durch Entscheidung vieler einzelner kann, was gestern noch Tabu war, morgen Bestandteil einer umfassenden neuen Freiheit sein. Wir können uns befreien aus dem Gefängnis eigener und fremder Vorgaben und Konzepte, wie Leben und Zusammenleben zu sein hat, wie Leben normal oder verrückt, welche Lebens-Führung richtig oder falsch, was ein gutes oder schlechtes Leben ist. Integrative Entwicklungs-Begleitung untersucht mit den Entwicklung Suchenden zusammen, welche Bindungen an Menschen, Projekte und Dinge unfrei und eng machen und welche freiwilligen Verbindungen an deren Stelle treten könnten. Schädigendes, Unheilvolles, Beschränkendes loszulassen, in die Tonne zu treten, kann der erste Schritt zu einem freien, glücklichen Leben sein. Jedes Loslassen konfrontiert uns mit der Angst vor Leere, mit der Angst vor der Auflösung, mit der Angst vor dem Nichts, letztendlich vor dem Tod. Doch erst aus der Vernichtung des alten Begrenzenden kann neue Fülle erwachsen. Integrative Entwicklungs-Begleitung unterstützt Entwicklung Suchende dabei, diesen mit Loslassen verbundenen Zustand von Verunsicherung als Lern-Situation zu begreifen. Das Alte gilt nicht mehr und das Neue ist noch nicht da. Momentane Angst bis hin zum Erschrecken, Scham, Kränkung, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Schmerzen, Haltlosigkeit, Konzeptlosigkeit, Verwirrung, Verunsicherung und Irritation sind meist die Begleiterscheinungen tiefgehender Umbau-Prozesse in der Persönlichkeit.

Menschen sind prinzipiell wandlungsfähig,
Sind zumeist ihrer selbst bewusst und frei,
Können sich entscheiden: Dazu steh ich.
Dies will ich lassen. Dies mache ich neu.

Wir müssen nicht so denken wie die Väter.
Wir müssen nicht so fühlen wie die Mütter.
Wir sind nicht geboren als Opfer oder Täter.
Jede Generation neu ihre Herkunft erschütter.

Jedes neue Wesen sollte wählen können:
Was will ich von Eltern gern übernehmen?
Was will ich mir dazu ergänzend gönnen?
Was will ich aufgeben ohne mich zu grämen?

Wir müssen nicht folgen den alten Geboten,
Müssen Niemandes Leben weiter leben,
Nicht grundsätzlich wertschätzen alle Toten,
Können Sinn dem Leben nur selber geben.

Das Leben ist kein Hochrechnen-Exempel
Aus einmal-immer oder einmal-nie wieder.
Herkunft ist Möglichkeit, kein Präge-Stempel,
Fixiert nicht Denken, Fühlen noch Glieder.

Wer A sagt, der muss erst einmal gar nichts,
Denn das B könnte nicht zum Leben passen.
Wir können erkennen: Auch das A war nichts.
Nichts was war, müssen wir stets so lassen.

Daneben ist es auch gut, konsequent zu sein.
Seinem A redlicherweise B folgen zu lassen.
Sonst stellt sich soziale Unverbindlichkeit ein.
Doch sowohl A als auch B sollten passen.

Wir müssen nicht so bleiben, wie wir waren.
Berechenbarkeit ist nicht immer von Wert.
Überraschendes darf uns auch widerfahren.
Ohne Unberechenbares lebt man verkehrt.

Suppe ohne Salz. Kuchen ohne Rosine.
Gleichförmigkeit wird uns irgendwann öde.
Lebendigkeit zerbröselt in steter Routine.
Zu viel Routine macht uns träge und blöde.

Auch nicht verfallen in Wandlungs-Wahn,
Alles muss immer nur neu sein und frisch.
Mode ersetzt inneren Wandlungs-Elan.
Seelischer Wandel fällt so unter den Tisch.

Innerer Wandlungs-Impuls wird erstickt,
Indem wir dem Mode-Konsum erliegen.
Wesentliches im Leben uns selten glückt,
Solange auf Äußerlichkeiten wir fliegen.

Gewohnheit, Gesetze, Moral und Tabus
Können die Wandlungs-Impulse dämpfen.
Sagen: Trägst du Konsequenz, dann tu's,
Oder du musst für Erneuerung kämpfen.

Was gestern Tabu war, ist morgen erlaubt,
Wenn sich genügend dagegen entscheiden.
An fesselnder Herkunft, eng und verstaubt,
Muss keiner sein ganzes Leben lang leiden.

Wir können mit der Vergangenheit brechen,
Uns aus dem Konzept-Gefängnis befreien,
Müssen uns nicht an Verletzenden rächen,
Können ihnen sowie uns selbst verzeihen.

Wir bestimmen, was verrückt oder normal,
Welcher Lebens-Entwurf falsch oder richtig,
Was uns interessiert oder was schnurzegal,
Was wir tun oder lassen, weil nicht wichtig.

Fesseln lösen, Beschränkung verschieben,
Dazu Heillosen und Schädigendes lassen,
Freiheit bei voller Verantwortlichkeit lieben,
Sich für Liebe entscheiden, gegen Hassen.

Angst vor Leere des Freiseins überwinden,
Vor Auflösung, vor Loslassen ins Nichts.
Seins-Sicherheit im steten Wandel finden,
Schmelzen in Wärme des Lebens-Lichts.

Heilendes und Heiliges

In meinem Verständnis von Entwicklungs-Begleitung ist eine Entwicklung hin zu einem gelingenden, erfüllenden Dasein eher möglich, wenn die existenzielle, transpersonale oder spirituelle Dimension der Person einbezogen wird. So entstand zur inneren Klärung meiner Begleit-Haltung 2009 dieses Gedicht.

Verblüffend ist, dass sich durch die Hereinnahme des Transpersonalen in der alltäglichen Begleit-Situation kaum etwas an der Oberfläche, am sichtbaren Verhalten ändert. Deutlich unterschiedlich jedoch erlebe ich die Tiefen-Struktur, den parallel laufenden Tiefen-Dialog zu den Begleiteten und zu den Menschen, denen ich im Alltag begegne. Auf einen kurzen Nenner gebracht, erlebe ich in Begegnungen weniger Angst, Vorbehalte, Rückzug und Abgrenzung und mehr Liebe, Freude, Mut, Offenheit, Vertrauens-Vorschuss, Toleranz und vor allem Bereitschaft zu Humor. Heiliges darf jedoch nicht dazu führen, dass wir tabuisieren und hierarchisieren.

Wer heilen will, begreife sich als Teil des Ganzen.
Rein äußerlich sind Menschen isoliert und getrennt.
Ängstlich wir uns hinter Getrenntsein verschanzen.
Lebens-Glück durch Erfüllung vorbei an uns rennt.

Weltliches und Heiliges gehören stets zusammen.
Wer heilt und gesundet, wird eher heilig und ganz.
Gesundung als Kraft scheint Seele zu entstammen,
Nicht Tabletten, Ärzten oder äußerem Firlefanz.
Heiliges erweist sich in Erfahrungen von Einheit.

Da Bewusstsein ins Außergewöhnliche verrückt,
Wachsen wir weit hinaus über beengte Kleinheit,
Von Leuchtkraft des Seins nachdrücklich entzückt.

Ganzes, Schöpfung und Eins-Sein tritt anstelle
Des Erlebens von Getrenntsein und Einsamkeit,
Wird zum poetischen Symbol für unsere Quelle,
Aus der wir schöpfen das Wasser der Ewigkeit.

Heiliges liegt jenseits von Anfang und Ende.
Kontakt mit ihm weist darauf, wie wir gemeint.
Wenn Mensch sonst keinen Trost mehr fände,
Tröstet Erkenntnis, dass wir im Grunde vereint.

Heiliges in und um uns zeigt auf, was wichtig,
Wandelt unklares Sehnen in klares Verbinden,
Gibt Orientierung, was uns falsch oder richtig,
Unterstützt, zum Kern des Wesens zu finden.

Heiliges wird uns Weg-Weiser durchs Leben,
Hilft, Mitwelt, die wir beleben, wertzuschätzen,
Hilft, Aufgabe zu finden, der wir uns hingeben,
Hilft, Freunde zu entdecken, uns zu vernetzen.

Heiliges ist nicht mehr Privileg von Religion.
Religion hat heilig und alltäglich gespalten.
Statt Ganzes zu schauen, war Dogma schon
An die Stelle getreten, um uns zu verwalten.

Zeit hoffentlich vorbei, wo vernichtet Heiden,
Die das Heilige auf ihre Art suchen wollten.
Keiner sollte unter Glaubens-Zwang leiden,
Auch wenn Herrschende deswegen grollten.

Transpersonale Beratung und Psychotherapie
Verbinden Erhabenes mit konkretem Trivialen,
Erweitern uns Handlungs-Räume und Fantasie,
Heilende Lebens-Entwürfe zu leben, zu malen.

Wir malen, tanzen, singen und modellieren,
Wir dichten, dienen, gärtnern und pflegen,
Bemühen uns darum, ein Leben zu führen,
Zu unser aller und unserer Mitwelt Segen.

Jenseits Forderung aus alltäglichem Leben,
Uns treibend von Augenblick zu Augenblick,
Kann Heiliges Erfahrungs-Rahmen geben,
Wo wir Erbarmen erleben, Güte und Glück.

Mensch braucht bisweilen orientierenden Rat,
Um nicht nur im eigenen Saft zu schmoren.
Und Maß, zu prüfen, ob bei dem, was er tat,
Er zu sich gefunden oder sich eher verloren.

Wir sollten uns Kontakt zu Menschen gönnen,
Mit uns heilendes Heiliges wagend beizeiten,
Die uns in Erlebens-Räume begleiten können,
In denen wir die Herzen zur Seele hin weiten.

Wenn Rat-Gebender mit Rat-Suchendem geht
Über Fragen von Alltags-Bewältigen hinaus,
Betreten sie Tempel kühner Daseins-Intimität,
Wird der Ort der Begleitung ein heiliges Haus.

Aufgaben für Entwicklungs-Begleitung

Hauptaufgabe von Entwicklungs-Begleitung ist eine professionelle Unterstützung der zu begleitenden Personen (Rat-Suchenden, Klienten, Coachees, leider auch immer noch Patienten) beim Erwerb von wirksamen, sozial und ökologisch vertretbaren Kompetenzen und Handlungs-Strategien zur Selbst- und Gemeinschafts-Verwirklichung. Ein Gedicht von 2012.

Entwicklungs-Begleitung

Begleitung will Rat-Suchende unterstützen,
Sie stets fördern, doch niemals antreiben,
Will ihnen nicht schaden, sondern nützen.
Ist was kaum nütze, lässt man es bleiben.

Begleitung ist partnerschaftlicher Prozess,
Vermeidet Hierarchie und Besserwissen,
Öffnet das Herz, reduziert Alltags-Stress,
Befreit uns von allzu strengem Gewissen.

Begleitung will Konsequenzen aufzeigen,
Die mit Entscheidung und Tun vermacht,
Will jedoch nie, dass wir uns verneigen,
Sei es vor innerer oder vor äußerer Macht.

Rat-Suchender leibseelische Bedürftigkeit,
Fehler, Zweifel, Unklarheit, Unbehagen,
Wird nie zum Grund für Unterwürfigkeit.
Hierarchie offenbart nur Begleit-Versagen.

Grundlage humaner Begleitung ist Dialog.
Menschen treffen sich im Nebeneinander.
Respektvoll keiner den anderen verbog,
Auf dass man intakter Sein durchwander'.

Entwicklung Suchende unterstützen, Entwicklungs-Ziele zu klären

Es ist oft sinnvoll, im Leben zu wissen,
Was zu verlassen, wohin es uns zieht,
Was genau wir brauchen und vermissen,
Welche Strophe zu singen im Lebens-Lied.

Manchmal ist es gut, Ziele loszulassen,
Die unrealistisch sind oder schädigen,
Gefühlsgetragenen Entschluss zu fassen:
Solche Aufgabe nicht mehr zu erledigen.

Nicht jedes Ziel gibt Klarheit, macht frei.
Manche Ziele führen ins Elend hinein.
Wenn Lebens-Ziel Rache an Eltern sei,
Sagt man Rat gebend: Lass es lieber sein.

Rache-Gedanke ist begleitet von Groll.
Doch Groll zerfrisst Seele und Gedärme.
Zerfressen-Werden ist als Ziel nicht toll.
Ein besseres Ziel wäre Herzens-Wärme.

Begleitung hilft, Wünsche zu realisieren,
Und Träume, die Entwicklung befördern.
Begleitung bremst uns, damit wir kapieren:
Wo werden wir zu Entwicklungs-Mördern?

Begleitung hilft, Widerspruch zu entdecken,
Innere Ziel-Konkurrenzen zu erkennen,
Ein Gefühl für Stimmigkeit zu wecken,
So dass wir klarer entscheiden können.

Unterstützen, Ziele und Wege abzustimmen

Entscheidung beschreibt das Ziel.
Handlung offenbart unseren Weg.
Glaubwürdigkeit steht auf dem Spiel,
Ist Ziel grade, doch Weg dahin schräg.

Begleitung hilft uns, dass wir raffen,
Sobald ein Widerspruch entsteht,
Ziel und Weg auseinander klaffen,
Glaubwürdigkeit vor die Hunde geht.

Freiheit erfährt man kaum in Fesseln.
Zu begrenzt ist Bewegungs-Raum.
In Chef-Etagen auf Leder-Sesseln
Erlebt man das wahre Leben kaum.

Ist Ziel eine lebendige Partnerschaft,
Geht es der Hierarchie an den Kragen.
Oben und unten werden abgeschafft.
Nur ein Nebeneinander ist zu ertragen.

Unterstützen, zielführende Kompetenzen zu erwerben

Was getan wird, wird oft nicht gut getan.
Es besteht im Handeln oft die Tendenz,
Man beginnt etwas Neues mit viel Elan,
Merkt lange nicht Mangel an Kompetenz.

Es ist meist sinnvoll, Neues zu wagen,
Denn Besseres ist im Neuen verborgen.
Doch vorher planen, nicht nachher klagen,
Sich für Experimente Erfahrung besorgen.

Es ist gut, im Handeln oft innezuhalten,
Nach wirksameren Wegen zu suchen,
Prozess als Lern-Situation zu gestalten,
Sich Begleitende für Draufschau zu buchen.

Im Experiment beim Handlungs-Begleiten,
Können wir Kompetenz-Ziele erkennen,
Womit wir die Selbst-Wirksamkeit weiten,
Erwünschte Qualitäten erreichen können.

Das gilt für Handeln im Beruf und Leben.
Mit unserem Privatleben stände es gut,
Würden wir ihm gleichen Wert begeben
Wie für Berufs-Könnerschaft man es tut.

Begleiten beim Trainieren und Probe-Handeln

Was man nicht kann, ist zu trainieren,
Bis es endlich zufriedenstellend sitzt.
Nur nicht zu früh die Geduld verlieren,
Wird es anstrengend und man schwitzt.

Vor Premieren meist längeres Proben.
Beharrlichkeit, Durchhalten ist gefragt,
Sich selbst zu ermutigen und zu loben,
Freundlich zu sein, falls man versagt.

Trainings-Erfolg liegt im Selbst-Umgang.
Kann ich mich dauerhaft motivieren?
Würdige ich kleine Erfolge mit viel Dank?
Kann ich mich klar und achtsam führen?

Selbst-Umgang wird gern übersehen.
Meist sind wir uns selbst viel zu nah.
Dann heißt es: Hilf mir, mich zu sehen.
Dafür sind Entwicklungs-Begleitende da.

Man probt in Szenen und Dialogen.
Entlarvt destruktive Selbst-Anklage.
Heilt, wo man sich noch übel gewogen.
Eh man sich wieder an Aufgabe wage.

Unterstützen, kreative Lösungen zu finden

Gehirn ist für Probleme wie gemacht,
Ist zu groß einzig für Alltags-Routinen,
Hätte Evolution nur an Routine gedacht,
Hätten wir Gehirne wie die Bienen.

Herausforderung gehört zum Leben
Wie Essen, Trinken, Schlafen, Sex.
Unserer Möglichkeiten wir uns begeben
Ohne Probleme: schwierig, komplex.

Anstatt über Probleme froh zu sein,
Möchten wir sie oftmals vermeiden,
Wir lullen uns mit Ersatz-Zeugs ein,
Fehlvermutend, dass wir sonst leiden.

Probleme meidend lernt man nicht,
Lernt nicht, wie man sie klärt und löst.
Durch dauerhaften Problem-Verzicht
Unser Gehirn auf Sparflamme döst.

Kreatives Problem-Lösen ist zu lernen.
Manchmal braucht man Anschub dafür,
Das Problem-Vermeiden zu entfernen,
Zu entwickeln ein kreatives Gespür.

Begleitende sollten darin kreativ sein,
Problem-Chancen klar zu machen.
Man stützt, lässt sich Suchende ein,
Damit zum Ende ein fröhliches Lachen.

Wege aufzeigen, Krisen und Konflikte konstruktiv zu bewältigen

Kein Leben ist jemals ohne Krisen,
Kein Leben ist jemals ohne Konflikt.
Das Leben gerät uns in die Miesen,
Da man sich vor der Einsicht drückt.

Zumeist machen Krisen dir Angst,
Weil ihr Ende nicht zu übersehen,
Du nicht weißt, wohin du gelangst,
Was gegen Schluss wird geschehen.

Krisen als Umbruch und Stagnation
Gilt es beizeiten durchzustehen.
Umbruch-Krise erkennt man schon.
Stagnation ist schwerer zu sehen.

Bei Umbruch ist oft Schmerz im Spiel.
Angst vor Schmerz lässt uns erstarren.
Umgang mit Schmerz wäre das Ziel,
Doch nicht in Angst davor verharren.

Begleitung ist gleichsam Krisen-TÜV.
Hole Beratung, weißt du nicht weiter.
Leben auf mögliche Krisen hin prüf.
Krisen-Verschleppen macht nicht heiter.

Stagnation ist Sack-Gassen-Gefühl.
Es geht nicht vor und nicht zurück.
In Gewohnheiten fest ich mich wühl,
Doch es fehlen Freude und Glück.

Beginnt Leben freudlos zu werden,
Rückt Glück in unerreichbare Ferne,
Solltest du dich nicht weiter gefährden.
Begleitende stützen bei Krisen gerne.

Mit Rat-Suchenden Wege zur Krisen- und Konflikt-Vorbeugung erkunden

Weiß man: Das kommt auf mich zu,
Kann man sich oft darauf vorbereiten.
Krisen-Vorbeugung ist oft noch Tabu.
Vorrational wir durchs Dasein gleiten.

Fahr-Training hilft, nicht zu versagen
Bei Nässe oder bei eisglatter Straße,
Auf Probe-Parcours wir uns wagen.
Vor Krisen laufen wir weg wie Hase.

Dabei weiß man inzwischen so viel
Über Mobbing, Stress oder Burnout,
Was alles steht dabei auf dem Spiel,
Da man sich Hilfe zu holen nicht traut.

Vor Blicken schließt man die Gardinen,
Vor Sturm schließt man Fenster-Läden.
Zu Krisen-Vorbeugung düstere Mienen.
Über Lebens-Krisen will man nicht reden.

Dabei könnte man so viel vorbeugend tun,
Krisen-Bewältigungs-Kompetenz erwerben,
Um im Krisen-Falle mehr in sich zu ruh'n,
Nicht unter Krisen-Druck zu verderben.

Unterstützen, sich neu zu orientieren

Mit Ein- und Umbrüchen beginnt Neues,
Entscheidungen stehen auf Lebens-Plan.
Es hilft nicht mehr Bewährtes und Treues,
Zu Lebens-Gift gerät Anklammer-Wahn.

Lebens-Erfahrungen sagen uns einhellig:
Bisweilen wird Wandel notwendig sein,
Um- und Neu-Orientierung ist dann fällig
Oder man gerät tiefer ins Elend hinein.

Wird Notwendiges von uns nicht gesucht,
Weil es zu sehr aus dem Trott uns bringt,
Trifft uns Notwendung mit voller Wucht,
Was zu leibseelischem Bankrott uns zwingt.

Man könnte den anderen Weg probieren:
Eine Begleitung für eine Weile zulassen,
Um sich anders oder neu zu orientieren
Und nach Umbruch wieder Tritt zu fassen.

Unterstützen, in die Klarheit zu kommen

Klarheit im Leben: Ein Zustand, der rar.
Doch gibt es im Leben so viel zu klären.
Denken und Fühlen wird selten offenbar,
Solange wir gegen Klärung uns wehren.

Klärend treten zutage all die Brüche,
Die scheinbar sicheren Alltag durchziehen,
All die Verletzungen und Widersprüche,
Vor denen wir lieber vermeidend fliehen.

So kommt man sich auf die Schliche,
Enttarnt werden unsere Lebens-Lügen,
All unsere Masken und flotten Sprüche,
Mit denen wir vormachen zu genügen.

Klären wirkt wie Schatten-Ernähren.
All das Dunkle kommt an das Licht.
Dann lieber verdrängen als klären,
Dann doch lieber Klarheits-Verzicht.

Verbleibender Ärger daran ist nur,
Dass, was verdrängt, nicht weg ist.
Verdrängen ist leibseelische Tortur,
Für Gesundheit so etwas Dreck ist.

Klären ohne überwältigt zu werden
Kann gut Unterstützung gebrauchen.
Schatten-Flut kann uns gefährden,
Wenn wir allein nach innen tauchen.

Wege aufzeigen und begleiten, Stärken auszubauen

Gewöhnlich wir auf Mieses zu schielen
Oder wir ignorieren unsere Schwächen.
In beiden Fällen wir mit Feuer spielen.
Solch Spiel mit Feuer kann sich rächen.

Schwächen schwächen, Stärken stärken
Sei der angemessene Weg zu uns hin.
Stärken sollte ich mir besonders merken,
Weil ich damit auf richtigem Wege bin.

Schwächen zeigen mir nur ein So-Nicht.
Hier gehst du fehl, lass es lieber sein.
Wo es lang geht, erkennst du so nicht.
Man folgt dem Ja, folgt nicht dem Nein.

Worin bist du begabt? Wo ist Talent?
Was sind die Stärken und Interessen?
Wie warst du bisher davon getrennt?
Wie hast du dein Können vergessen?

Deine Talente sind dein größter Schatz.
Deine Bestimmung zeigt dir den Weg.
Für beides schaff dir im Leben Platz.
Nutze Begleitung als Stärke-Privileg.

Angst hindert, Begleitung zu nehmen.
Viele denken, es allein zu schaffen,
Merken nicht, dass sie sich schämen,
Sorgend, sie machen sich zum Affen.

Erlaubnis-Raum schaffen, Entwicklungs-Förderliches zuzulassen

Wie nur sich aus Verwicklung befrei'n,
Aus dem, was müde, ängstlich macht?
Wie lasse ich mich auf ein Leben ein,
In dem sich entwickelnd Herz erwacht?

Sich entwickeln erfordert Balancieren,
Die Polaritäten in sich zu überwinden,
Halt loslassend Sicherheit zu verlieren,
Halt suchend neue Sicherheit zu finden.

Auch Balance im Leben ist zu lernen,
Anfangs mit Balancier-Stab und Netz.
Irgendwann kann ich beides entfernen,
Ahnend, dass ich mich nicht verletz.

Sollte Balancieren zu gefährlich sein,
Lasse ich Entwicklung nicht schleifen,
Lade ich mir Balancier-Begleiter ein,
Um notfalls ihre Hände zu ergreifen.

Unterstützen, sich einfühlen zu können

Ich bin niemals allein auf dieser Welt.
Dennoch beschleicht mich das Gefühl,
Ich wäre nur auf mich allein gestellt,
In diesem begrenzten Lebens-Spiel.

Was du denkfühlst, ist mir fremd.
Du bist für mich ein fremdes Wesen.
Mein Gefühl endet an meinem Hemd.
Ich kann dein Fühldenken nicht lesen.

Diese Fähigkeit soll uns innewohnen,
Dass wir uns in andere einfühlen können.
Dafür besäßen wir Spiegel-Neuronen,
Die uns einen fühligen Einblick gönnen.

Zur Klarstellung: Was in anderen ist,
Können Spiegel-Neuronen nur ahnen.
Fühldenken lesen ist anmaßender Mist.
Hier sollte man sich zu Demut mahnen.

Wir können Annahmen formulieren:
Ich könnte mir vorstellen, dass bei dir...
Doch sollten wir darauf nie insistieren,
Was wirklich ist, ein jeder in sich kapiert.

Wir können mit Mitgefühl unterstützen,
Können andere mit beachtend schauen,
Wie wir uns und auch anderen nützen,
Tragen so bei zum Gesamt-Vertrauen.

Man kann Einfühlung begrenzt trainieren,
Kann sich gedanklich in andere versetzen,
Kann sich an deren Stelle positionieren
Und Rückmeldung holen und schätzen.

Unterstützen, Selbst-Sicherheit zu gewinnen

Seiner Selbst sicher sein: ein hohes Ziel.
Was sicher erscheint, ist meist unser Ich.
Fühlen wir uns fremd, ist viel Ich im Spiel.
Das Selbst lässt uns meist dann im Stich.

Selbstsicher sein wirkt unaufgeblasen,
Wirkt als ruhige Selbst-Verständlichkeit.
Weder Herz noch Atem wollen rasen.
Es herrscht Klarheit vor mit Ehrlichkeit.

Was man vertritt, wirkt nicht aufgesetzt.
Weder Konkurrenz-Kampf noch Neid.
Keiner wird von uns absichtlich verletzt.
Wir mehren Verstehen, mindern Leid.

Selbstsicher sein meint eindeutig sein,
Glaubwürdig und durchsetzungsbereit,
Jedoch niemals nur für unser Ich allein,
Sondern von Herzen menscheitsweit.

Entwicklung Suchende unterstützen, Selbst-Wert-Schätzung zu verankern

Egal, was dein Thema ist oder Ziel,
Egal, wie schnell voran wir schreiten,
Für mich zählt immer gleich und viel,
Wertschätzendes Klima zu bereiten.

Du bist mir Wert mit deinem Sein.
Du bist mir Wert, wie du dich gibst.
Ich lasse mich auf dein Anliegen ein,
Ganz egal, ob du mich danach liebst.

Achtsamkeit mag ich dir schenken,
Will im Jetzt voll für dich da sein,
Biete dir mein Fühlen und Denken,
Bitte dich, lass dich auf mich ein.

Ich achte darauf, dass du Güte mehrst,
Dich mit dir selbst ganz befreundest,
Einmaligen Wert deines Selbst erfährst,
Schwächen und Stärken eingemeindest.

Was du brauchst, interessiert mich sehr.
Dich gut zu begleiten, zielt darauf hinaus:
Du kommst von Problemen gespalten her
Und du gehst gelöster, heiler nach Haus.

Zwanzig K-Themen für Entwicklungs-Begleitung

*Hier finden Sie Themen, die zu beachten mir im Rahmen meiner langjährigen
Entwicklungs-Begleitung bedeutsam geworden ist.*

Klären von Menschen- und Welt-Bildern, Zielen, Problemen und Konflikten

Fast so viele Themen wie Tropfen im Meer
Wir Menschen auf Lebens-Wegen erfahren.
Doch schon wenige Themen bieten Gewähr,
Dass man klarer, weiser wird mit den Jahren.

Begleitung gönnt man meist, sich zu klären,
Zu erkunden, was zu tun, zu unterlassen,
Freiheit durch Wahl-Möglichkeit zu mehren,
Mut zum Experiment mit Neuem zu fassen.

Der Weg ist Klärung. Das Ziel ist Klarheit.
Was ist mein Problem? Was ist mein Ziel?
Was ist zurzeit meine Hierseins-Wahrheit?
Was steht bei Tun oder Nicht-Tun auf Spiel?

Begleitende stehen mir klärend zur Seite,
Zwingen nicht, doch fordern mich heraus:
Was möchtest du, wohin ich dich begleite?
Such dir dafür nicht das Leichteste aus.

Leichtes kannst besser alleine du schaffen.
Wo Angst aufkommt, brauchst du Begleiten.
Zusammen werden wir Schwieriges raffen,
Deinen Möglichkeits-Raum weiter weiten.

Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass dir gelingt,
Was du dir als Entwicklungs-Ziele gesetzt,
Was dich hoffentlich noch näher dir bringt,
Dich weder an Leib noch an Seele verletzt.

Kompetenz als Fähigkeit zu reflektierendem, angemessenem Handeln

Themen-Vielfalt ich hier willkürlich begrenze,
Wähle aus, was oft in Begleitung auftaucht:
Schlüssel-Thema: Fördern von Kompetenz.
Handelnd wird Handlungs-Kraft gebraucht.

Ist klar, was zu tun, kompetent zu werden,
Was Kompetent-Sein dem Wesen nach ist?
Habe ich erfahren, Wissen im Tun zu erden,
Dass nichts in konkreter Situation vermisst?

Kompetenz von Qualifikation unterscheiden:
Kompetenz ist Persönlichkeits-Eigenschaft.
Qualifikation lässt das Ich im Status weiden,
Ist für sich kein Zeichen für Schaffens-Kraft.

Kompetenz ist Fähigkeit, bewusst zu handeln,
Ziele, Menschen und Situationen zu verbinden,
Anstehende Krisen in Chancen zu wandeln,
Konflikt zu lösen, Schwierigkeit zu überwinden.

Wer kompetent ist, hat die Freiheit zu wählen,
Muss nicht länger nach Schema F verfahren,
Lässt sich gern korrigieren, sollte er fehlen,
Wird freier, nicht starrer mit Lebens-Jahren.

Wer kompetent ist, geht meist wirksam vor,
Geht sparsam mit Zeit und Ressourcen um,
Ist offen für Beteiligte mit Herz, Auge, Ohr,
Hält sich nicht für schlau, andere für dumm.

Kompetenz ist ganzheitlich: Hirn, Herz, Hand.
Erstrebt Synthese von Wissen und Intuition.
Ist enge Verbindung von Gefühl und Verstand.
Handlungs-Freiheit und Sicherheit der Lohn.

Kompetenz ist etwas, was weiter entsteht,
Was sich verändert und niemals erledigt ist,
Das ungepflegt früher oder später vergeht.
Man bleibt nicht lebenslang Hochseil-Artist.

Wissen die Begleitenden, worauf zu achten,
Damit ich Kompetenzen wirksam erweitere,
Um nicht beim Neulernen zu verschmachten,
Wie mich begleiten, dass ich nicht scheitere?

Kompetent sein umfasst, Grenzen zu kennen,
Sich nicht anzumaßen, was man nicht kann.
Kann ich Begleitende bescheiden nennen?
Sagen sie, kommen an Grenzen sie heran?

Kontakt zu sich selbst, zu anderen Menschen, zur Natur und zur Mitwelt als Ganzer

Bei vielem, was wir tun, geht es um Kontakt,
Kontakt nach innen zu uns und nach außen.
Ohne Achtsamkeit bleibt Sozial-Leben nackt.
Achtlose andere kann man schwer aussteh'n.

Innen-Kontakt meint, zu lauschen, zu spüren:
Was geht gegenwärtig in mir leibseelisch vor?
Freundlichen Dialog mit Geist-Seele zu führen,
Sich ganz anzunehmen mit Ernst und Humor.

Bin ich mir nah oder bin ich mir eher fremd?
Stimmen Denken, Fühlen, Handeln überein?
Bin ich im Ausdruck frei oder eher gehemmt?
Kann ich meist mit mir gut befreundet sein?

Bestimme ich selbst oder bestimmen Normen,
Die mir unbewusst in Kindheit nahe gebracht?
Lasse ich mich von Geboten, Verboten formen,
Die ich mir kaum bewusst zu eigen gemacht?

Außen-Kontakt kann man leicht unterbrechen
Mit weg Sehen, weg Hören, nach innen Fliehen.
Kontakt-Mangel wird sich irgendwann rächen,
Wenn sich wichtige Menschen uns entziehen.

Erkenne ich dich eher, wie du wirklich bist
Oder stülpe ich dir meine Vorurteile drüber?
Projiziere ich auf andere den inneren Mist?
Vermeide ich Selbst-Erkundungen lieber?

Verliere ich mich in dir voll des Mitgefühls,
So dass ich nicht weiß, wer ich selber bin?
Bin ich Opfer emotionalen Kontakt-Gewühls
Oder schaue in beide Richtungen ich hin?

Bin ich unklar mit dir, doch strafend mit mir,
Da mich ängstigt, ich könnte dich verlieren?
Wenn ich unklare Gespräche mit dir führ,
Wirst du meine Bedürfnisse nie kapieren.

Können Begleitende Achtsamkeit stärken,
Andere fördern, Kontakt zu sich zu finden,
Kontaktlosigkeiten rechtzeitig zu bemerken,
Fremdheit durch Kontakt zu überwinden?

Konsistenz als Integration und Stimmigkeit

Im Miteinander irritiert fehlende Konsistenz,
Dieser Mangel an erlebter Glaubwürdigkeit.
Fehlt Stimmigkeit, ich mich zumeist abgrenz'.
Zu tiefem Mich-Einlassen bin ich nicht bereit.

Stimmig werden nach außen wie nach innen.
Nach innen Einheit von Denken und Fühlen.
Nach außen sich auf seine Wirkung besinnen,
Auf dass Wort und Geste zusammenspielen.

Klar, dass jeder Mensch blinde Flecken hat,
Man ausspart, was man nicht wahrhaben will.
Nimm dir was vor und schau auf deine Tat,
Stimmt da was nicht, spüre nach innen still.

Was hat da noch nicht zusammengepasst?
Sind meine Hirn-Areale nicht synchronisiert?
Will Großhirn was, was mein Kleinhirn hasst?
Was habe ich von mir noch nicht recht kapiert?

Hier Worte, dort Taten: Überall gibt es Brüche.
Hehres Ziel ist und bleibt es, kongruent zu sein.
Wir leben zumeist in seelischer Hexen-Küche,
Wo Widersprüchlichkeiten wirken auf uns ein.

Glaubwürdigkeit ist ein Entwicklungs-Prozess,
Achtsamkeit bei Unglaubwürdigkeit ist das Ziel.
Humor verhindert manch Ausreden-Exzess.
Ehrlichkeit mit sich selbst steht auf dem Spiel.

Werden mich Begleiter zu Stimmigkeit führen,
Mit Angst und Scham behutsam umgehen,
Wenn wir tiefsitzende Schwächen berühren,
Da wir Unstimmigkeiten zu Leibe gehen?

Konstruktion der Welt durch individuelle und kollektive Erfahrung

So viele Gelegenheiten, sich rauszureden:
Ich bin nicht zuständig, kann nichts dafür?
Darüber solltest du mit den Politikern reden.
Das liegt an meinen Eltern, niemals an mir.

Offensichtlich, dass wir in Mitwelt eintreten,
Die durch Natur und Menschen vorgeformt.
Doch jetzt sind wir selbst auf dem Planeten,
Der durch unser Denkhandeln mit genormt.

Wie wir Mitwelt sehen, so gestalten wir sie.
Kann jeder ihr hier entnehmen, was er will?
Ist „nach mir die Sintflut“ meine Philosophie?
Finde ich Markt-Wirtschaft gut und halte still?

Ist klar, dass Wirklichkeit auch Konstruktion,
Für die ich allein die Verantwortung trage.
Selbstverantwortlich ich mich nicht schon',
Mich hinein in die Selbst-Wirksamkeit wage.

Wir selbst erschaffen uns Bedeutungs-Welt,
Indem wir fast alles in und um uns bewerten.
Ein individueller Werte-Kosmos wird erstellt.
So werden wir uns Feinde oder Gefährten.

Kann Begleitender Verantwortung mir entlocken
Ohne Zwang samt moralischem Zeigefinger,
Mich unterstützen, nicht nur Mist zu verbocken,
Dass ich mich wandle zum Bockmist-Bezwinger?

Konstruktivität als Kraft, das uns Heilende zu wählen

Da wir konstruieren, wohin soll es gehen?
Wie wirkt, was wir tun oder unterlassen?
Wie wir konstruktiv oder destruktiv sehen,
Wird diese Sicht zu der anderer passen?

Stehe ich ein für meine Konstruktivität?
Jeder Anwesende Situationen mit gestaltet.
Mit jedem Beitrag Wertvolles fällt oder steht,
Was Mieses oder Liebevolltes sich entfaltet.

Ich kann entscheiden, konstruktiv zu sein,
Erst einmal hilfreich im Umgang mit mir.
Fällt mir nichts zur Selbst-Befreundung ein,
Nehme ich mir auf Zeit Begleitung dafür.

Hoffentlich kann der Mensch mich begleiten,
Mich mit mir selbst recht gut zu befreunden,
Auch die noch miesen und hässlichen Seiten
Zu wandeln, wenigstens einzugemeinden.

Kommunikation, Missverständnis und Verständigung

Viele tun sich schwer mit der Kommunikation:
Dialogisch, partnerschaftlich, frei von Gewalt.
Wir sprechen nun das ganze Leben schon,
Doch oft noch unverständlich, herrisch, kalt.

Wie wir wirken, ist uns meist nicht bewusst.
Auch Rückmeldung holen zu selten wir ein.
Klärungs-Gespräche enden häufig im Frust.
Nehmen wir Begleitung, muss das nicht sein.

Wir lernen die vielen Ebenen zu erkennen:
Sache, Beziehung, Selbst-Kundgabe, Appell.
Müssen uns nicht missverstehend verrennen.
Doch gut kommunizieren geht nicht schnell.

Viel hat sich an Fragwürdigem eingefleischt.
Kommunikation ist fast wie eine zweite Haut.
Früh gelernt, wie Aufmerksamkeit erheischt.
Viel wurde von den Eltern früh abgeschaut.

Kommunikations-Muster neu zu gestalten,
Wird deshalb nicht immer so einfach sein,
Vor allem, solange wir am Alten festhalten,
Das früh unbemerkt schlich ins Sein sich ein.

Begleitende kann helfen, Sprache zu wandeln,
Experimentell Verständigungs-Wege zu finden,
Gesprächs-Fähigkeit zu erproben im Handeln,
Autoritären Schweine-Hund zu überwinden.

Koabhängigkeit oder: wie gut Gemeintes selten gut ist

In vielen von uns steckt Sucht-Anfälligkeit,
Als Druck, Unerfülltes zu kompensieren.
Süchtige machen sich neben uns breit,
Auf dass wir eigene Sucht nicht so spüren.

So delegieren wir unser Sucht-Potenzial,
Projizieren wir unsere Mangel-Erfahrung.
Süchtige sind gut für unsere Partner-Wahl,
Erlauben uns unsre Gesichts-Bewahrung.

Wir können uns mit Suchtlosigkeit brüsten,
Können den Partner moralisch düpieren,
Können ihn beschimpfen, uns entrüsten,
Jedoch wir dürfen ihn niemals verlieren.

Sind wir mit Süchtigen zu lange zusammen,
Entstehen meist Muster von Koabhängigkeit.
Es ist, als ob wir einem Leibe entstammen,
So sehr wächst beizeiten die Ähnlichkeit.

Uns selbst wird die Ähnlichkeit meist entgehen,
Während wache Außenstehende sie erkennen,
Weil wir uns selbst meist viel zu nahe stehen,
Abstandslos wir nur Teile beschauen können.

Gewohnheit ist der mieseste Sucht-Anteil.
Kaum fassbar schleicht sie sich bei uns ein,
Treibt zwischen Ich und Selbst einen Keil,
Lässt Tun wider besseres Wissen nicht sein.

Wenn wir leben oder arbeiten mit Süchtigen,
Sollten wir uns vor Ko-Abhängigkeit hüten,
Lassen uns von Sucht-Coaches ertüchtigen,
Deren wirksames Vorgehen wir gut vergüten.

Kollusionen:

Verstrickendes Zusammenspiel in Beziehungen

Ich habe meine Macken, du hast die deinen.
Wie wunderbar sich die Macken verzahnen,
Wie abgesprochen, so könnte man meinen,
Als würden bei Partner-Wahl wir das ahnen.

Ich bin eher manisch, du bist oft depressiv.
Du trittst auf die Bremse und ich gebe Gas.
Ich erlebe eher flach. Du erlebst eher tief.
Zusammen haben beide von allem was.

Ich bin masochistisch, du eher sadistisch.
Ich unterwerfe mich und du unterdrückst.
Ich fühle mich sicher, ist Beziehung frisch.
Doch wachse ich, du fort von mir rückst.

Ich brauche Nähe. Du brauchst Distanz.
Ich blicke zu dir auf, du auf mich herab.
Zusammen werden so zwei Halbe ganz.
Ein Glück, dass bessere Hälfte ich hab.

Ich bin noch dumm. Du weißt so viel.
Noch liebe ich, wenn du mich belehrst.
Belehrt zu werden, ist erotisches Spiel.
Du bist ein Held, wenn du mich bekehrst.

Dass uns allein ziemlich elend zumute,
Wird anfangs durch Zweisamkeit verdeckt.
Verliebt entdecke ich in dir all das Gute,
Das sich bei mir schon so lange versteckt.

So täuschen wir uns über Defizite hinweg,
Brauchen uns nicht auf die Reise zu machen,
Partner erfüllen einen Vertuschungs-Zweck,
Bis irgendwann die Dämonen erwachen.

In Partnerschaft findet man oft Kollusionen,
Paare sind so sehr in Beziehung verstrickt,
Dass Zusammenleben besetzt von Dämonen,
Liebevoller Verständigung kaum noch glückt.

Da ist der eine Partner, der darauf dringt,
Genügend Eigen-Raum für sich zu erringen.
Doch Einsamkeits-Angst den anderen zwingt,
Auf viel Gemeinschafts-Raum zu dringen.

Paar-Begleiter haben es dabei nicht leicht,
Knoten solcher Verstrickung aufzuknüpfen,
Weil häufig ein Aufknüpfungs-Fehler reicht,
Dass die Paare zurück in ihr Elend hüpfen.

Kultur-Toleranz: konstruktiver Umgang mit Unterschiedlichkeit

Je mehr Hiersein von Multikulti bestimmt,
Desto bedeutsamer wird Kultur-Toleranz.
Wer auf Woge vieler Kulturen schwimmt,
Erfährt unsere Menschheit eher als ganz.

Es geht um interkulturelles Miteinander
In Schulen, Stadt-Teil, Büro und Fabriken.
Wer ohne Angst vor Fremdem, kann eher
Trennende Kultur-Differenz überbrücken.

Begleitende helfen, Fremden-Angst zu klären,
Was uns am Unbekannten noch beklemmt,
Dass wir uns gegen vieles Neues wehren,
Was unsere Neufreude dermaßen hemmt.

Er wäre leicht, sich am Neuen zu erfreuen,
Wenn wir statische Sicherheit überwinden,
Irrtümer und Fehler nicht mehr bereuen,
Pfade ins experimentelle Leben finden.

Leben verlangt von uns, dass wir werten,
Giftig und gesund ständig unterscheiden,
Fehlwertend nicht unser Leben gefährden,
Dank klarer Urteils-Kraft wir weniger leiden.

Kooperation: Was wäre noch alles möglich unter uns?

Gemeinsam leben, lernen und arbeiten.
Kann man's oder ist das noch zu lernen?
Wir lebten doch meist in Familie beizeiten.
Wie wir dort lebten, steht oft in den Sternen.

Miese Sozial-Erfahrung wird meist verdrängt.
Bindungskalte Eltern werden oft idealisiert.
Über Kontakt-Mangel wird Tabu verhängt.
Kooperations-Lernen ins Elend meist führt.

Nur nicht an uralten Sehnsüchten rütteln:
Ich hätte gern verständige Eltern gehabt.
Nur nicht am Baum der Herkunft schütteln:
Wut auf eiskalte Eltern ihr besser vergrabt.

Kooperation lernen heißt, zurück zu gehen,
Dorthin, wo Kooperations-Freude blockiert,
Um etwaige Lern-Blockaden zu verstehen
Und endlich zu begreifen, was weiter führt.

Aktiv zuhören, sich gut verständlich machen,
Sich abstimmen, Konflikte klären und lösen,
Sorgsam umgehen mit Mensch und Sachen,
Teams nicht teilen in die Guten und Bösen.

Kompetenzen offenlegen und erwerben,
Aufgaben verteilen, Erfüllung kontrollieren,
Bei Fehlern nicht vor Scham fast sterben,
Konstruktiv rückmelden und kritisieren.

Qualitäts-Kriterien bestimmen und erfüllen
Für die Ergebnisse wie für das Vorgehen.
Miteinander lachen und Tränen stillen,
Den Menschen hinter der Aufgabe sehen.

Gegenwärtige Dynamik in Gruppe verstehen.
Was schief läuft, ohne Klage besprechen.
Wenn nötig, gegen miese Regeln angehen.
Auch Teams verlassen, Arbeit abberechnen.

Viele bewegt Themen-Kreis: Kooperation.
Allzu oft ging die Zusammen-Arbeit schief.
Team-Arbeit ist gefordert für Brot und Lohn.
Doch was soll das, da im Team nichts lief?

Dann doch lieber weiter alleine werken,
Obwohl das bei dieser Aufgabe nicht geht.
Doch so muss man Defizit nicht merken,
Dass wenig von Kooperation man versteht.

Um endlich mal wirksam zu kooperieren,
Kann man Team-Coaches zu Rate ziehen,
Braucht dabei nicht Gesicht zu verlieren,
Muss nicht mehr in Eigenbrötelei fliehen.

Kriterien-Klarheit: Basis förderlicher Kritik

In wertverwirrender postmoderner Zeit,
In der wir uns mehr wie blind bewegen,
In der grassiert der Werte Beliebigkeit,
Sollten auf Werte-Klärung wert wir legen.

Wie bestimmen, was wir tun und lassen?
Was formt in uns Handlungs-Prioritäten?
Wie gemeinsam Entscheidungen fassen?
Was wären Maßstäbe, wenn wir es täten?

Urteils-Kraft erfordert Kriterien-Klarheit.
Woraus leitet sich meine Bewertung ab?
Doch Wert-Maßstab ist nicht Wahrheit.
Du deine Werte hast und ich meine hab.

Qualitäts-Kriterien werden oft verborgen.
Macht sich gern von Intransparenz nährt.
Begleitender kann für Wert-Klarheit sorgen,
Dass man vollwertige Kooperation erfährt.

Kriterien-Klarheit wächst im Verhandeln:
Was ist dein Wert dazu? Was ist meiner?
Kriterien werden im Dialog sich wandeln.
Kein Wert-Beitrag wird dadurch kleiner.

Begleitperson kann für Konsens sorgen,
Kann Fairness beim Verhandeln einführen,
Visionen unterstützen für besseres Morgen,
Sehnsucht nach Gemeinsamkeit berühren.

Im Alltag kommen wir meist nicht umhin,
Einhaltung der Kriterien zu kontrollieren.
Rückmeldung und Kritik haben den Sinn,
Dass wir unsere Richtung nicht verlieren.

**Kontroll-Transparenz:
Beitrag zur Vertrauens-Förderung**

Ein weiteres Schlüssel-Thema ich ergänz,
Das Herrschenden nicht sonderlich passt:
Es ist das Thema Kontroll-Transparenz,
Von allen, die gern kontrollieren, gehasst.

Gab ich dir Recht, mich zu kontrollieren?
Welche Kontrolle wäre hilfreich für mich?
Was würde wohl ohne Kontrolle passieren?
Ich achte auf mich. Du achtest auf dich.

Wer ist von dieser Kontrolle mit betroffen?
Brauche ich Kontrolle, dann ordere sie ich.
Wenn schon Kontrolle, dann klar und offen
Und nur so viel, wie unbedingt erforderlich.

Begleitende helfen, Kontrolle zu minimieren
Und zwanghafte Kontrollen zu unterlassen,
Klare Kontroll-Vereinbarungen einzuführen,
Die gut zu erwachsenen Menschen passen.

**Kontext-Beachtung oder:
anerkennen, was im Hintergrund wirkt**

Probleme löst man nicht, wo sie entstanden,
Sondern im umfassenden Zusammenhang,
Um so bei kreativeren Lösungen zu landen,
Was auf tieferen Ebenen so nicht gelang.

Wir handeln nur selten im luftleeren Raum,
Wissen, dass dort andere Gesetze gelten.
Raum, da Hintergrund, beachtet man kaum,
Rahmen-Bedingungen benennt man selten.

Häufig vergessen wir Kontext-Beachtung,
Formen unseren Blick aufs Leben zu eng.
Enge des Blickes wirkt meist als Macht und
Macht, dass zu lange am Miesen ich häng.

Menschen im Leben oft solange scheitern,
Wie sie im Kleinen Problem-Lösung suchen.
Begleitung hilft ihnen, Blick-Feld zu erweitern,
Ein Ticket in erfolgreiches Leben zu buchen.

Wir weiten den Kontext von Raum und Zeit,
Überwinden unsere egozentrische Sicht,
Werden für Mitwelt und Menschheit bereit,
Bescheiden aus Einsicht, die nicht Verzicht.

**Koevolutions-Förderung:
sich miteinander entwickeln**

Herz-Kreislauf und Lunge, gut koordiniert,
Schaffen gemeinsam Sauerstoff in Zellen.
Wenn eines der Organ-Systeme kollabiert,
Wird Leib Sauerstoff-Transport einstellen.

Neben dem Ich und Du gibt es ein Wir,
Solange zwischen uns Verbindung besteht.
Ein von uns gestärktes Wir kann viel dafür,
Dass Entwicklung für jeden leichter geht.

Ich schreibe hier Gedicht. Du Buch dort.
Ich lese Buch. Neues Gedicht erwacht.
Welt ist gemeinsamer Entwicklungs-Ort.
Solch Koevolution hat Kulturen gemacht.

Wir sind geistig mit Menschheit verwoben.
Was viele lernten, lernen einzelne leichter.
Koevolutions-Förderung ist darum zu loben.
Wer seine Mitwelt mit fördert, erreicht mehr.

Partnerschafts-Wir wächst, wenn wir wachsen,
Jeder von uns klüger, weiter und freier wird.
Eine Gemeinschaft hat dann das Nachseh'n,
Wenn wer die Entwicklung der anderen stört.

Begleitende steht auf Entwicklungs-Förderung.
Isolation und Egoismus helfen oft nicht weiter.
Schwung anderer bringt uns mit in Schwung.
In kluger Gemeinschaft wird man gescheiter.

Komplexes lässt sich nicht beliebig reduzieren.
Ungut, so zu tun, als ob alles einfach wäre,
Weil wir so Bezug zur Wirklichkeit verlieren,
Uns verlaufend in Irrtum und geistiger Leere.

Komplexitäts-Management: Unüberschaubares ertragen

Um Natur und Menschheit zu verstehen,
Ihre Entwicklung mit Gefahr und Chancen,
Muss auf Details und Ganzes man sehen,
Auf Ungereimtheiten wie auf Dysbalancen.

Man kann sich rasch in Details verlieren,
Oder man entflieht in hohle Abstraktion.
Man kann vielleicht ein Detail gut kapieren.
Aber was heißt das für das Ganze schon?

Um nicht irre zu werden an Komplexität,
Werden Teile des Ganzen oft abgespalten.
Verbleibendes für das Ganze dann steht.
Derart wir oft destruktiv Mitwelt gestalten.

Dass man nicht überfordert Sein abtrennt,
Sondern Herausforderung annehmen kann
Übt man sich in Komplexitäts-Management,
Fängt Zusammenhänge einzubeziehen an.

Begleitung hilft, Vereinfachen zu vermeiden,
Vereinfachenden nicht auf den Leim zu gehen,
Unter komplexer Anforderung nicht zu leiden,
Komplexe Sach-Verhalte eher zu verstehen.

Kreativitäts-Entfaltung: gemeinsamer Weg in die Erfüllung

Sich selbst zu verwirklichen, ist ein Bedürfnis,
Das leider nur selten für wichtig genommen.
Erfülltes Bedürfnis macht Seelen-Zerwürfnis.
Viele sind dadurch auf den Hund gekommen.

Verwirklichen meint Kreativitäts-Entfaltung.
Hiersein wird lebendig, sinnvoll und erfüllt,
Finden wir unsere Form der Mitgestaltung,
Wird unsere Schöpfungs-Sehnsucht gestillt.

Begleitung kann helfen, Aufgaben zu finden,
Die der eigentlichen Bestimmung entsprechen,
Die uns mit den Schöpfungs-Kräften verbinden,
Und Aufgaben aufzugeben, die uns schwächen.

Begleitung hilft, Eigenschaften zu erkennen,
Die die Entfaltung der Kreativität unterstützen,
Mit denen wir Besseres erschaffen können,
Um uns selbst und um der Mitwelt zu nützen.

**Konzept-Entwicklung: klären,
was man zusammen machen will**

Wollen wir Leben zum Besseren wandeln,
Altes Elend durch neues Heilendes ersetzen,
Geht es meist darum, gemeinsam zu handeln,
Sich zu Wandel-Zweck zusammenzusetzen.

Neues und Gutes zusammen zu erschaffen,
Braucht es gemeinsamen Klärungs-Rahmen,
Um Vielzahl der Kräfte zusammen zu raffen,
Vereint in Vereinbarung mit Ja und Amen.

Neues braucht meist Konzept-Entwicklung,
Anschauliches Konkretisieren: So soll's sein.
Man plant umsichtig das mögliche Glück und
Bezieht gleichwertige Alternativen mit ein.

Begleitung hilft uns, Konzept-Fragen zu klären
Nach dem wer, was, wie, wann, wo und wozu,
Planungs-Einwendungen nicht abzuwehren,
Verengung zu weiten und zu brechen Tabu.

**Konflikt-Management:
Konflikte fair klären und lösen**

Konflikte unter uns Menschen entstehen,
Wenn echtes Bedürfnis in uns unterdrückt,
Wenn wir Bedürfnis anderer nicht sehen,
Perspektiv-Wechsel, Einfühlen nicht glückt.

Konflikte entstehen, da wir uns misstrauen,
Da wir einzig auf unsere Vorteile sehen,
Keine Brücke zu den Mitmenschen bauen,
Egozentrischen Weg durchs Leben gehen

Was menschliche Möglichkeit meist verkennt,
Mensch zu Dumm-Beutel zusammenstutzt,
Ist wenig wirksames Konflikt-Management,
In dem Fähigkeit zu Mitgefühl kaum genutzt.

Begleitung kann Perspektiven ergänzen,
Uns aus der Fessel der Eigen-Sicht befrei'n.
Sie weitet mit uns Wahrnehmungs-Grenzen,
Lädt uns zu Einfühlung in Mitmenschen ein.

Begleitung zeigt Wege auf, wie es gelingt,
Konflikte ohne Sieger und Besiegte zu lösen,
Dass keiner außer uns selbst uns zwingt,
Zu spalten in die Guten und in die Bösen.

**Krisen-Prävention: sich fit machen,
Krisen als Chancen zu erleben und zu nutzen**

Wachstum geht langsam und in Sprüngen.
Leider kommt es oft auch zur Stagnation.
Krise entsteht, will Sprung nicht gelingen.
Krise zeigt sich als Angst und Resignation.

Wachstum und Krisen gehören zusammen.
Krisenlose Leben sind schädliche Illusionen.
Sie harmonie-süchtigem Hirn entstammen.
Von Krisen geschüttelt wir Erde bewohnen.

Nicht jede Krise ist genau vorher zu sagen,
Weil Zukunft von Natur aus vage erscheint.
Doch besser vorbeugen als hinterher klagen.
Fähigkeit zur Vorausschau Menschen eint.

In der Zeit, in der ich in den Körper bewohn.
Auf Zeit-Strahl durch dies Hiersein fließe,
Übe ich mich auch in Krisen-Prävention,
Auf dass ich mein kostbares Leben genieße.

Begleitung kann auf Umbrüche vorbereiten,
Mich vor leibseelischer Erstarrung schützen,
Mich durch akutes Krisen-Erleben begleiten,
Mir dank wohlmeinender Außensicht nützen.

Krisen sind da, dass wir wachsen können,
Unserem Dasein verleihen neue Bedeutung,
Uns Chancen umfassenden Wandels gönnen.
Krisen bewirken eine leibseelische Häutung.

Krise heißt zu sterben schon mitten im Leben.
Manch Veraltetes wird endgültig losgelassen.
Nur Loslassen kann neuen Halt uns geben.
Hände frei, um gute Entschlüsse zu fassen.

Kompetenzen und Verhalten als Begleitende

Bereitschaft zur Selbst-Überprüfung

Bevor ich als Begleit-Person andere begleite,
Ihnen Unterstützung gebe, sich selbst zu finden,
Ist gut, wenn ich mich von Entfremdung befreie,
Um Distanz zum Selbst in mir zu überwinden.

Was ich möchte, das andere mit mir hier lernen,
Wäre gut, wenn ich es in mir schon angebahnt,
So dass wir Widersprüche im Begleiten entfernen,
Weil man, was ich anrege, im Verhalten erahnt.

Es gibt Einstellungs- und Verhaltens-Qualitäten,
Die Entwicklungs-Helfern gut zu Gesichte stehen,
Die auch Rat-Suchenden als Erfahrung gut täten,
Die ihnen näher kommt, wenn sie Vorbild sähen.

Immer wieder Bereitschaft zur Selbst-Überprüfung:
Kann ich die Entwicklung-Suchenden verstehen?
Ist meine Akzeptanz für ihn hinreichend tief und
Bin ich in der Lage, mit dem Problem umzugehen?

Guter Begleiter zu sein, sollte ich mich gut kennen,
Um tief mitzufühlen, ohne mich zu identifizieren,
Trotz Einfühlung sind Ich und Du klar zu trennen,
Um unterstützend Überblick nicht zu verlieren.

Bin ich zu distanziert oder bin ich zu verstrickt?
Was lässt mich in zu viel Distanz hier verweilen?
Wie kommt es, dass Kontakt nicht recht glückt?
Wofür sollte ich mir selbst noch zur Hilfe eilen?

Wo zieht Gegenüber mich ins Problem hinein?
Wieso bewirkt sein Problem Verwirrung in mir?
Was mag dazu bei mir noch im Unklaren sein?
Ich hole mir rasch klärende Supervision dafür.

Ist wirkliches Problem von ihm wirksam geklärt,
Oder wird trotz Unklarheit nach Lösung gesucht?
Wer ist es, der gegen volle Klärung sich wehrt?
Ist meine Unklarheit Grund, warum wer mich bucht?

Liebevolle Selbst-Wahrnehmung

Ich kenne meine Empfindlichkeit und Schwäche,
Werde mir aktueller Gefühle und Bedürfnisse klar,
Bin ausgesöhnt, dass ich mich nicht mehr räche,
Dass klare Wünsche und Bitten werden offenbar.

Ich kann bitten, muss selten fordern und drängen,
Muss Zurückweisung nicht als Ablehnung sehen,
Kann mitfühlen, ohne mich dadurch einzuengen,
Mich und dich als eigenständige Wesen sehen.

Ich schaue auf mich mit wohlwollendem Blick.
Mir erlaubend, mit mir fest befreundet zu sein.
Gestatte mir zudem täglich Erleben von Glück,
Sperrt Lebendigkeit nicht in Bedingungen ein.

Fähigkeit zum Balancieren

Man braucht Fähigkeit, dynamisch zu balancieren,
Zu erkennen, welche Extreme zu verbinden es gilt,
Zu seiner Mitte zu finden, um sich zu stabilisieren,
Körperlich gut zu spüren, wie sich Balance anfühlt.

Existenzielle Balance-Pole sollte man gut kennen:
Zwiespältig Sehnen nach Freisein in Geborgenheit,
Nach Nähe und Distanz, worin wir uns verrennen,
Nach wilder Spannung und milder Gelassenheit.

Man sollte erkennen, dass Sein voll Paradoxien,
Situationen, die dramatisch, unlösbar scheinen,
Sollte als Begleiter vor Paradoxem nicht fliehen,
Sondern Widerspruch im offenen Geist vereinen.

Klären vor lösen

Ich rege Rat-Suchende an und ermutige sie,
Kontinuierlich an ihren Problemen zu bleiben,
Dranzubleiben jedoch zwingt mich sie nie.
Es ist nicht an mir, ihnen was vorzuschreiben.

Viele wollen Probleme lieber lösen als klären,
Wollen das Problem lieber bei anderen sehen,
Folglich sie sich gegen ihre Beteiligung wehren.
Schnell lösen, um Eigenanteil zu übergehen.

Klar ist eine Problem-Beteiligung unangenehm.
Viel angenehmer, wenn man Problem projiziert.
Ich habe kein Problem, sondern bin das Problem.
Erkenntnis an illusorischem Selbst-Wert rührt.

Klar leistet man bei Problem-Klären Widerstand:
Könnten nicht andere Schuld an all dem sein?
Weh dem, der die Selbst-Verantwortung erfand.
Den schlage ich auf der Stelle kurz und klein.

Klären erfordert, mit dem Widerstand zu gehen,
Auf Begleit-Gefühl und Leib-Impuls zu achten,
Widerstand auflösen als Hauptarbeit zu sehen,
Weil Widerstände oft Lebendigkeit bewachen.

Problem unter dem Problem ist Widerstand,
Ist Angst vor dem Hochkommen alter Gefühle,
Wo man sich erlebt mit Rücken an der Wand
Wie unfähig, zu bestehen im Lebens-Spiele.

Wie hinderst du dich, deinen Anteil zu klären?
Wie gelingt es, Wechselseitigkeit auszublenden?
Gegen wen oder was musst du dich erwehren?
Wer als du selbst kann es zum Guten wenden?

Bereitschaft und Fähigkeit, Konflikte zu klären

In schwierigen Sozial-Situationen und Konflikten
Bin ich mutig, standhaft, belastbar, risikobereit.
Ich erkenne zumeist, dass ich verstrickt und wenn
Es Zeit, dass man sich aus Verstrickung befreit.

Konflikt wird nicht umgangen und ausgeklammert,
Wird als gute Entwicklungs-Chance verstanden,
Fehler wird zum Lernen genutzt, nicht bejammert,
Weder in Strenge noch Selbst-Mitleid zu landen.

Konflikt ist oft beängstigend und unangenehm.
Meine Angst wird zu Achtsamkeit transformiert.
Leben ist lebendig, also nicht immer bequem.
Schlimmer ist, wenn die Entwicklung stagniert.

Krisen-Erfahrung und Krisen-Bewältigungs-Mut einbringen

Begleitend sollte Krisen-Erfahrung man haben,
Gut kennen, welche Widrigkeiten Leben so bietet
Und was Mensch braucht an besonderen Gaben,
Auf dass Krisen-Chance gemehrt, Gefahr verhütet.

Verlust, Trennung, Siechtum, Sterben und Tod,
Stagnation, Resignation und Hoffnungslosigkeit,
Unzählige Varianten von Stress, Elend und Not
Hält das Leben für die meisten von uns bereit.

Seins-Krisen sollten uns konstruktiv erschüttern,
Es geht stets darum, aus ihnen optimal zu lernen,
Sie nicht zu verdrängen, vor ihnen nicht zu zittern,
Alle Angst als Lern-Hemm-Schwelle zu entfernen.

Freundlichkeit

Ich mag Menschen täglich ein bisschen mehr,
Da ich Tag für Tag meinen Schatten begegne,
So dass blinder Fleck kleiner, Schuld-Konto leer,
Ich jeden Tag als Chance zu Neuanfang segne.

Ich bin respektvoll, freundlich und akzeptierend.
Wer sich respektiert fühlt, kann darüber lernen,
Auch sich selbst immer mehr respektierend,
Schuld und Scham aus Dasein zu entfernen.

Und wer sich selbst freundlich behandelt fühlt,
Behandelt sich selbst auch eher freundlich.
Selbst-Hass und Zerstörung werden abgekühlt,
Unser Dasein erscheint als weniger feindlich.

Echtheit

Ich bin echt, direkt, unverstellt, stimmig, offen.
Löse mich von Rollen, Klischees und Fassaden.
Dass ich Verstellungen erkenne, ist zu hoffen.
Ich will hier nicht in Selbst-Gefälligkeit baden.

Bin ich so, dass ich mich authentisch erlebe,
Brauchen sich andere auch nicht zu verstellen.
Dass ich Integrität für mein Leben anstrebe,
Kann ich als Absicht gern anderen erhellen.

Zum Eigentlichen, Wesentlichen zu kommen,
Nicht mehr um heißen Brei herumzureden,
Habe als Verhaltens-Ziel ich mir vorgenommen.
Das gelingt manche Tage, doch nicht jeden.

Ernsthaftigkeit mit Humor

Ich kann ernsthaft und humorvoll zugleich sein:
Keine Leichen-Bittermiene, nicht Witze-Reißen.
Nehme Humor mit Freude ins Leben ich rein,
Muss mich nicht mehr im Ernst so verbeißen.

So haben Gesprächs-Partnerinnen die Chance,
Sich ernst, doch nicht allzu ernst zu nehmen.
Ernst und Über-sich-Lachen in freier Balance:
Keine Strenge, kein Aburteilen und Schämen.

Ich kann freundlich-aufmerksame Selbst-Kritik,
Sehe Abweichen von Anspruch und Realität.
Humorvoll ich Umsetzungs-Schwäche aufpiek',
Bevor mir ins Leben erneut die Lüge gerät.

Sollte ich mal Fehler haben und Schwächen,
Das kommt wahrscheinlich nicht häufig vor,
Muss ich mich weder an mir noch dir rächen,
Nehme ich Fehler lieber zu mir mit Humor.

Sich einbringen und zum Ausdruck ermuntern

Ich ermuntere zum Aussprechen und Ausdrücken
Zeige auch selbst auf, was ich denke und fühle,
Muss mich nicht in Rat-Gebe-Neutralität verrücken,
Pfeife auf abständige Ich-bin-nicht-beteiligt-Stile.

Ich frage zuvor: Willst du meine Sicht-Weise hören?
Willst du wissen, was ich von dir zuhörend erlebt?
Werde Lösung-Selbst-Finden nicht ratend stören,
Nicht Verfahren straffen, wenn es noch schwebt.

Ich urteile nicht, benenne jedoch meine Normen,
Wert-Kriterien, mit denen ich höre und schaue.
Will die Werte Rat-Suchender nicht überformen,
Indem ich die meinen als die Besseren aufbaue.

Ich verzichte auf loben, tadeln und moralisieren,
Auf Besserwisserei und anbietend Parteilichkeit,
Muss nicht bagatellisieren noch dramatisieren,
Bin hier weder zu richten noch zu retten bereit.

Bin nicht Gott, Beicht-Vater, Richter oder Henker,
Weder allwissend und unfehlbar noch erhaben,
Nicht nur sicherer Fühler, scharfsinniger Denker.
Öffne für Liebe die Wand, verfülle den Graben.

Herausforderung und Schutz

Ich kann je nachdem fordern oder schützen,
Nicht mit Strenge oder Fürsorge verklettet.
Mal wird Ermutigen, mal Trösten uns nützen.
Mal kräftiger Tritt in den Hintern uns rettet.

Ich gebe Anstoß für Risiko und Experiment,
Mache Grenze Bis-hier-und-nicht-Weiter klar,
Gebe Ruhe und Halt, wenn sich wer verrennt,
Gewährende Atmosphäre wird dann offenbar.

Einfühlung und Abgrenzung

Ich kann und mag mich in andere einfühlen,
Kann mich zugleich von ihnen abgrenzen.
Muss dir nicht Selbst-Betroffenheit vorspielen,
Kann dank meiner Sicht dich auch ergänzen.

Ich bin dir nahe. Doch ich bin derart nicht du.
Ich erlebe Welt wahrhaftig aus meiner Sicht,
Füge Vermutungen und Rückmeldung hinzu.
In jedem Sein leuchtet ein einmaliges Licht.

Sich einfühlen und zuwenden können

Es ist gut, sich einfühlen, zuwenden zu können,
Mit all seinen Sinnen beim Gegenüber zu sein,
Sich übersinnlicher Intuition zu vertrauen gönnen.
Intuitiv schauen wir uns eher ins Wesen hinein.

Begleiter sollte genau hinschauen und zuhören:
Schauen und Hören passiv und aktiv zugleich.
Wie bin ich hier hilfreich? Was scheint zu stören?
Fokussiert hier mein Blick oder bleibt er weich?

Begleiter fühlt sich mit Atem und Vorstellung ein,
Wechselt innerlich mehrfach Erlebens-Perspektive:
Wie mag Gegenübers Fühlen und Denken sein?
Wie spüre ich sein Erleben in Breite und Tiefe?

Begleiter spürt hinter Gesagtem das Gemeinte,
Meldet dosiert zurück, was er zu hören glaubt,
Spricht auch Tränen an, die man nicht weinte.
Doch nie Souveränität des Gegenübers er raubt.

Trotz Hellhören, Hellsehen kein Besserwissen.
Kluge Begleiter pfeifen auf Berater-Eitelkeiten.
Nicht alles, was sie ahnen, sie zeigen müssen,
Nur das, was den anderen hilft, sich zu weiten.

Interesse ohne Aufdringlichkeit

Ich bin neufreudig, ohne aufdringlich zu sein,
Bohre nicht, bedränge nicht, horche nicht aus.
Anteilnehmendes Interesse stellt sich so ein:
Wenn du dich traust, so komm aus dir heraus.

Was du mir sagst, ist bei mir gut aufgehoben.
Nichts geht davon an andere erkennbar weiter.
Vertrauen steht als Wert bei mir ganz oben.
Vertrauens-Bruch finde ich gar nicht heiter.

Einführend und rückmeldend zuhören

Professionell Begleitende haben hoffentlich gelernt,
Gespräche konstruktiv und produktiv zu gestalten.
Flaches, Oberflächliches wird zuhörend entfernt.
Um sich an Wesentliches, Wahrhaftiges zu halten.

Man hört und sieht genau den Rat-Suchenden zu,
Erspürt ihre Lebens-Kraft, ihre allgemeine Vitalität,
Prüft leibseelische Resonanz, die Reaktion dazu,
Damit man den Menschen als Ganzen versteht.

Wie viel Leben strahlt Person gegenwärtig aus?
Wie voll, gelöst, beweglich erscheint mir ihr Leib?
Welche Strahl-Kraft tritt aus ihren Augen heraus?
Sagt Leib eher: Ich gehe. Oder sagt er: Ich bleib?

Welche Aussage macht ihre leibliche Anwesenheit,
Sobald auf nichtsprachliche Wirkungen ich sehe?
Welches Fühlen, Denken, Empfinden macht sich breit,
Wenn ich in Resonanz mit Leib-Ausdruck gehe?

Wenn ich mich so bewege, so atme und so halte,
So schaue und rede wie die ratsuchende Person,
Was spüre ich dann, wie ich mein Leben gestalte,
Welches Hiersein ich mich so verhaltend bewohn?

Zeigt die Person: „Es hat doch alles keinen Sinn.“
Oder: „Warum kommt keiner und holt mich hier ab.“
Oder: „Was willst du nur von mir, wie ich hier bin?“
Oder: „Rühr mich nicht an! Bleib mir fern! Hau ab!“

Werde ich provozierend in Resonanz auf Gezeigtes?
Nehme ich mich zurück und halte den Atem ich an?
Leihe ich ihm mein Ohr, geflissentlich vorgeneigtes?
Verspüre ich den Impuls, zu zeigen, was ich kann?

Man hört auf das Was: Worum geht es dir verbal?
Was ist Anliegen, das von dir in Worte gepackt?
Was bereitet dir Freude? Was bereitet dir Qual?
Was macht dich hier sicher, was hilflos und nackt?

Was gesagt wird, ist meist nicht, was auch gemeint,
Gesagtes und Bedeutung oft auseinander stiebt.
Ich gebe Resonanz zu dem, was gemeint scheint,
Was hinter Worten sich aus dem Gehörten ergibt.

Ich melde dir zurück, wie du jetzt auf mich wirkst,
Was du auslöst an Impulsen, Gefühl, Gedanken.
Es ist an dir, zu schauen, ob du was verbirgst.
Für deinen Mut zu Ehrlichkeit werde ich danken.

Ich vergleiche das Was mit leibhaftendem Wie:
Drückt knurrende Stimme wirklich Zuneigung aus?
Angstvolle Augen und Zuversicht, wie passen die?
Wut-Worte, dazu Lächeln: Worauf willst du hinaus?

Hypothesen bilden und verwerfen können

Nützlich ist es, begleitend Hypothesen zu bilden,
Hinter Oberflächen-Vielfalt die Muster zu finden,
Doch nicht mit Spekulationen, theoretisch wilden,
Prozess-Energie an Hirn-Gespinnste zu binden.

Zu dem, was man gehört, erspürt und erschaut,
Werden vorübergehend Annahmen formuliert,
Die man über den Haufen zu werfen sich traut,
Wenn etwas dazu nicht Passendes passiert.

Schwingend zwischen Anschauen und Vermuten,
Formt sich zu Problemen eine Tiefen-Struktur.
Tiefe bearbeitend löst Problem sich zum Guten.
Man geht zusammen in Tiefen, doch nie stur.

Was Personen sagen, wie sie es ausdrücken,
Wird zu vorläufigem Eindruck zusammengefügt,
Von Vorurteil werde ich jederzeit gern abrücken.
Ein abweichender Eindruck dafür schon genügt.

Achtsam ich innerlich Vermutungen formuliere:
Was wird wohl wie von Rat-Suchenden erlebt?
Fragend und beobachtend ich diese relativiere,
Damit man nicht zu sehr an Vermutetem klebt.

Einführend kann ich von anderen nichts wissen.
Mich einführend ich stets nur annähernd erahn.
Wir uns bei den anderen versichern müssen.
Über andere was wissen zu glauben, ist Wahn.

Kann es sein, dass du? Mir kam es so vor?
Ich hatte darum den Eindruck, du würdest.
Ich sehe bei den Worten deine Hand am Ohr.
Mit Tun und Wort du mir Rätsel aufbürdest.

Ich bestehe nicht auf den Annahmen zu dir.
Was ich vermute, ist dir Chance hinzusehen.
Ich frage dich immer mal, damit ich kapiere:
Wie kann ich dir hilfreich zur Seite stehen?

Dialogisch begleiten

Entwicklungsförderlich ist dialogisches Begleiten,
Also gute Möglichkeiten zu Dialogen zu schaffen,
Dafür Gegenüber viel folgen und wenig leiten,
Beachten, dass nicht Hierarchie-Abgründe klaffen.

Rat-Suche verleitet, uns wie klein zu verhalten,
Die uns Beratenden zu Ersatz-Eltern aufzuwerten.
Doch wenn wir aus Kinder-Sicht Leben gestalten,
Wir unser Verantwortlich-Werden gefährden.

Begleiter bringt wenig Normen und Werte ein.
Sein Gegenüber hat eigene Werte zu erkunden.
Auch Umsetzung entscheidet Gegenüber allein.
Wer sein Sein verantwortet, kann voll gesunden.

Begleiter übernimmt Lebens-Verantwortung nicht,
Die verkündlichte Rat-Suchende zuschieben wollen.
Er belässt sie in ihrer Selbst-Gestaltungs-Pflicht,
Auch wenn kindliche Ratsuchenden-Anteile grollen.

Er erschlägt Rat-Suchende nicht mit Rat noch Tat,
Hält seine Lösungs-Gedanken weitgehend zurück.
Nur wenn Problem-Situation scheint allzu desolat,
Übernimmt Begleitende Führung ein kleines Stück.

Sie geht voran und regt dadurch Initiativen an,
Aktiviert Rat-Suchende durch wegweisende Aktivität.
Genauso gut sie sich auch zurücknehmen kann,
Auf dass sie Rat-Suchenden im Wege nicht steht.

Sie kann je nach Erfordernis fordern oder schützen,
Kann ermutigen, kalkulierbare Risiken einzugehen,
Lässt allein experimentieren oder wird unterstützen.
Doch lässt Gegenüber nie einsam im Regen stehen.

Initiative und Zurückhaltung

Manchmal scheint es besser, etwas zu tun,
Manchmal ist es gut, etwas zu unterlassen.
Je mehr wir in unserer inneren Mitte ruh'n,
Desto leichter sind Situationen zu erfassen.

Mal schreite ich andere mit ziehend voran,
Mal rege ich Initiative an und halte mich zurück.
Es ist gut, wenn man frei sich entscheiden kann,
Nicht sich gezwungen fühlt durch Wort und Blick.

Viel folgen und wenig leiten

Ich höre und sehe dir zumeist achtsam zu.
Ich frage dir niemals Löcher in den Bauch.
Falls ich es aus irgendeinem Grund doch tu,
Sage es bitte, denn Fehler mache ich auch,

Wenn ich dich was frage, frage ich dich offen:
Mit was und wie, wofür, womit, wann und wo?
Sage mir: Macht dich mein Fragen betroffen?
Ängstigt es dich eher oder macht es dich froh?

Bei geschlossener Frage bleibt Ja oder Nein.
Wer oft geschlossene Fragen stellt, der führt.
Man lässt weitestgehend alles Führen sein,
Dass man wahrhaftigen Kontakt nicht verliert.

In den meisten Situationen ist es gut zu folgen,
In wenigen Situationen ist es besser zu führen.
Rat-Suchenden wird es zumeist wohl geh'n,
Sind wir nahe, ohne uns in ihnen zu verlieren.

Geduld und Gelassenheit zeigen

Ich bin gelassen und geduldig im Gespräch,
Gebe Gesprächs-Partnerinnen Raum und Zeit.
Ich mich nicht auf Ergebnis-Erzielen verleg,
Meine Geschwindigkeit anzupassen bereit.

Es geht mir um Klärung, ums Ziel der Klarheit,
Nicht um nur scheinvernünftige Ergebnisse.
Mir geht es um Erkunden der inneren Wahrheit
Einschließlich der dazugehörigen Erlebnisse.

Körper-Empfinden, Gedanken und Gefühle,
Gilt es zu integrieren, zusammenzufügen.
Ich inszeniere nicht flache Klärungs-Spiele.
Muss nicht Erfolg haben, siegen und lügen.

Modell-Funktionen der Begleitenden erkennen und nutzen

Begleitende wissen selbstkritisch um Modell-Funktion
Im Selbst-Umgang und im Umgang mit Gegenüber.
Lebt man das, was man als Wert benennt, schon?
Kommen Echtheit und Glaubwürdigkeit auch rüber?

Es geht dabei um die Annäherung an Stimmigkeit,
Nicht um perfektes Vorbild, das alles richtig macht.
Inwieweit bin ich meine Werte umzusetzen bereit?
Was ist von mir noch nicht getan, erst nur gedacht?

Zwischen Anspruch und Realität darf Lücke klaffen.
Es ist entwicklungswichtig, sie beherzt zu erkennen.
Lücken verschleiern machen wir uns zum Affen,
Nur als Affen-Modell anderen dann dienen können.

Kann ich mich schon liebevoll selbst wahrnehmen?
Kenne ich meine Empfindlichkeiten und Schwächen?
Gehe ich mit ihnen gütig um, ohne mich zu schämen?
Muss ich nicht mehr Urteils-Stab über mich brechen?

Bin ich fähig zu freundlich-aufmerksamer Selbst-Kritik,
Um nicht bräsig in Selbst-Gefälligkeit zu verharren?
Gelingt mir Verhaltens-Erneuerung Stück für Stück,
Um nicht träge in Gewohnheits-Mustern zu erstarren?

Bin ich auch durchweg bereit, Konflikte zu klären?
Bin ich mutig, standhaft in schwierigen Situationen?
Kann ich wirklich Chancen von Klärungen ehren?
Muss ich mich nicht mehr konfliktängstlich schonen?

Bleibe meist gelassen und geduldig im Gespräch ich?
Gebe ich Gesprächs-Partnern genug Raum und Zeit?
Schaffe ich Atmosphäre, die hinreichend gemächlich,
Dass wir zur Klärung des Spürens und Fühlens bereit?

Bin ich echt, respektvoll und freundlich im Kontakt?
Fühlen die Gegenüber sich von mir auch gesehen?
Sage ich deutlich, wenn mich was freut oder zwackt?
Kann ich Unstimmigkeiten hier offen eingestehen?

Erlaube ich, sowohl ernst als auch humorvoll zu sein.
Nehme ich mich zwar wahr, aber nicht allzu wichtig?
Mache ich weder mich noch andere nieder und klein?
Signalisiere ich augenzwinkernd: Wir sind so richtig?

Begleit-Qualitäten als Entwicklungs- Aufgaben für Begleitende

ganzheitlich

Ganzheit von Geist, Seele und Körper

In Prozessen zur Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung von Gesundheit geht es darum, die Wechselbeziehungen von Leib, Geist und Seele oder von Körper-Empfindung, Verstand und Gefühl zu beachten. Deshalb verbindet ganzheitliche Begleitung Verfahren, die den Körper- und Empfindungs-Aspekt betonen, und Vorgehens-Weisen, die Seelen- und Gefühls-Aspekte in den Vordergrund stellen, mit philosophischen Gesundungs- und Klärungs-Dialogen, mit denen Aspekte des Verstandes und des über den Verstand hinausgehenden intuitiven und spirituellen Geistes durchleuchtet werden.

Ganzheit von Entscheiden und Handeln

Ganzheitliche Begleitung bedeutet auch, dass man nicht bei der Klärung von Gefühlen, Körper-Empfindungen und gedanklichen Konstruktionen stehen bleibt. Begleitende untersuchen zusammen mit den Entwicklung Suchenden schwierig erscheinende Entscheidungen in konkreten Situationen des szenisch-dialogischen Probe-Handelns auf ihnen innewohnende Chancen und Probleme hin. Man kann mit szenisch-dialogischen Vorgehen auch Handlungen, die nachträglich als schwierig oder merkwürdig erschienen, konkret aufarbeiten. So entsteht eine neue Ganzheit aus Denken, Fühlen und Entscheiden, Körper-Empfindungen und Handlungen unter Beachtung des jeweiligen Handlungs-Feldes, das durch szenische Aufstellungen einbezogen wird.

Menschen lassen theoretisch sich trennen
In Körper und Geist, Verstand und Gefühle.
Frage ist, was sie verlören oder gewännen,
Was sie treibe zu dem Aufspaltungs-Spiele.

Wenn Mensch nur aus Verstand besteht,
Wertende Gefühle sind ihm genommen,
Beliebigen Herrschern zur Hand er geht,
Sobald er plausible Erklärung bekommen.

Logisch, dass man in Krieg ziehen muss,
Denn arglistiger Feind will uns peinigen.
Wie bössartige Viren schafft er Verdruss.
Davon muss man Volks-Körper reinigen.

Hat ungesteuertes Fühlen uns in der Hand
Sind wir unkontrollierbar, überempfindlich.
Menschen nur Gefühl und ohne Verstand
Sind chaotisch, gefährlich, unverbundlich.

Menschen, die Körper-Empfinden verloren,
Leib-Resonanzen nicht mehr in sich spüren,
Sind geistig anwesend, doch wie ungeboren.
Leben als Schatten ihrer selbst sie führen.

Man kann sich abstrakt von Mitwelt trennen,
Vernachlässigt man das, was uns verbindet.
Wir Menschen als vernachlässigt benennen,
Wenn keiner zu ihnen Verbindungen findet.

Es gäbe keinen Atem ohne der Mitwelt Luft,
Nicht Sprache noch Gedanken ohne Kultur?
Wer sich allein auf seine Autonomie beruft,
Hinterlässt oft auf Erden Verwüstungs-Spur.

Mensch ist ein Organismus im Mitwelt-Feld.
Wäre es das, worauf man sich einigen kann?
Nein, die Definition ist zu schwach gewählt,
Man Mensch und Mitwelt nicht trennen kann.

Doch wo liegt die Grenze? Wo enden wir?
Haut kann es nicht sein. Luft ist außen vor.
Doch irgendwie ist in uns Identitäts-Gespür,
Mit dem man weltöffnend sich nicht verlor.

Mensch ist dies Organismus-Mitwelt-Feld,
Körperlich, sozial, geistig vielfach verwoben,
Kann nie hier sein, auf sich allein gestellt.
Grenze fließend, per Definition verschoben.

Mensch ist stets Einheit von Leib und Seele,
Untrennbar verbunden Gefühl und Verstand.
Mich suchend ich mich fast sicher verfehle,
Suche ich nur auf See, nicht auch an Land.

Einige bemerken, dass etwas nicht stimmt,
Weil ihr Körper klebrig, hart und verspannt,
Wer aufs Leibliche keine Rücksicht nimmt,
Hat Existenz nicht erkannt noch anerkannt.

Andere erkennen Entwicklungs-Krise daran,
Dass sich ihr Spektrum der Gefühle verengt.
Angst, Trauer oder Wut vorherrschen kann,
Während Freude und Lust wie weggedrängt.

Wieder andere orten Persönlichkeits-Problem
Über Gedanken, die stets um Sorgen kreisen.
Kreativität, Freiheit und Optimismus vordem
Scheinen im Strudel der Fehler zu verweisen.

Wo auch immer unser Unwohlsein beginnt:
Gespannter Leib zeugt schwere Gedanken.
Gedanke, der zäh durch Hirn-Masse rinnt,
Setzt Gefühlen in uns zu enge Schranken.

Jeder Mensch mischt sich seinen Cocktail an,
Webt sich innere Muster und Mitwelt-Bezüge.
Aus Bezogenheit man sich nicht lösen kann.
Solche Freiheits-Gefühle sind Lebens-Lüge.

Wir müssen uns nicht in Beziehungen quälen.
Entscheidend können wir selbst uns befreien.
Begrenzung einbeziehend können wir wählen,
Vor allem uns wertschätzen und uns verzeihen.

integrativ

Integration statt Konkurrenz

Konkurrierende Begleit-Konzepte, denen ein ähnliches Menschen-Bild und Welt-Verständnis, eine ähnliche Qualitäts-Orientierung zugrunde liegt, werden im Interesse der Entwicklung suchenden Personen einbezogen und theoriegeleitet harmonisiert.

Bei vielen Begleit-Verfahren ist die Handlungs-Ebene weitgehend identisch und nur die Wort-Wahl trennend. Mit unterschiedlichen Begriffen wird Ähnliches gemeint. Oftmals passen jedoch die Konzepte verschiedener Coaching-, Psychotherapie-, Bildungs- und Beratungs-Schulen nicht zusammen. In diesen Fällen kann man untersuchen, ob zumindest Methodik-Teile – dem transparenten Menschen-Bild entsprechend abgewandelt - für Begleitung nutzbar gemacht werden können, wenn sie wirksam und ethisch akzeptabel erscheinen.

Bedürfnis vor Methodik

Integrative Begleitung ist also nicht Beratung und Therapie mit beliebigem Vorgehen, sondern einzig darauf ausgelegt, Menschen wirksam bei der integrierten Entwicklung vieler Ihrer Persönlichkeits-Aspekte in unterschiedlichen Phasen Ihres Lebens zu unterstützen.

Im Mittelpunkt integrativer Begleitung steht somit nicht die „Reinheit“ der Methodik, sondern das Bedürfnis Entwicklung suchender Menschen nach angemessener Klärung und Bewältigung Ihrer Lebens-Probleme und Entfaltung ihrer noch brach liegenden Potenziale.

Den Vorgehens-Weisen ist gemeinsam, dass die Aktivierung der Selbst-Verantwortung, der organismischen Selbst-Regulation und der Selbst-Heilungs-Kräfte im Mittelpunkt steht. Entwicklung Suchende sind und bleiben selbstverantwortliche Partner/-innen im Begleit-Dialog, die im Rahmen abgestimmter ethischer Grundsätze liebevoll begleitet werden.

Psychoanalyse auf Messing-Schild steht.
Das wirkt erst mal solide und zeigt Profil.
Darüber noch Psychiater und Doktor med.
Klare Kompetenz und ein eindeutiger Stil.

Doch was ist, liegt Problem im Verhalten.
Ist da Verhaltens-Therapie nicht besser?
Wie wird Psychoanalytiker das gestalten?
Liefere ich mich der Methode ans Messer?

Gern wird ein Teil fürs Ganze genommen.
Therapie-Schulen liegen zumeist im Streit.
Nicht alles muss uns gleich gut bekommen.
Falsches Vorgehen mehrt oft eher das Leid.

Der eine braucht Gespräch über Gefühle.
Die andere braucht Klarheit aus Kinder-Zeit.
Beim dritten ist der Leib vorerst im Spiele.
Die nächste ist für Zukunfts-Handeln bereit.

Klug wäre Vergangenheit-Zukunft-Therapie,
Auf Gefühl, Verstand und Körper bezogen.
Wieso findet man solche Therapie fast nie?
Wieso wird Rat-Suchender zurechtgebogen?

Es ist menschlicher Vielfalt zuzuschreiben,
Einzigartigkeit des menschlichen Seins,
Dass Beratungs-Verfahren offen bleiben,
Du Rat-Suchende bestimmst, was deins.

Mensch ist Mittelpunkt, nicht die Methode.
Was du heute brauchst, geht morgen fehl.
Stell dich nicht unters Diktat einer Mode.
Befolge nicht, was wie Beratungs-Befehl.

Wer als Kind in vorsprachlicher Zeit gestört,
Für den geht Gesprächs-Therapie daneben.
Leib-Erkunden als Methode dazu gehört,
Um alte Störungen dosiert neu zu erleben.

Was man bewusst erlebt, kann man klären.
Kleinkind erlebt und Erwachsener versteht.
Man muss Verdrängtes nicht mehr abwehren,
Wenn man zum Grunde des Leidens geht.

Erst erlebt der Leib, dann kommt Gefühl,
Dann treten Denken und Sprache hinzu.
Es bleibt unwirksames Beratungs-Spiel,
Sind Leib oder Kindheit belegt mit Tabu.

Integrativ setzt anstelle des Oder ein Und.
Konkurrierende Schulen werden integriert.
Beratungs-Weg wird persönlich und bunt.
Einbezogen wird das, was zum Ziele führt.

Dabei sollten Teile zusammen passen,
Dass größeres Ganzes entstehen kann.
Ethik-Band mag das Vorgehen umfassen.
Seins-Integrität erwächst so irgendwann.

Band der Ethik lässt sich beschreiben:
Einbezogen, was Verantwortung stärkt.
Was abhängig macht, lässt man bleiben.
Man fördert, dass Unterschied bemerkt.

Begleitung als dialogische Partnerschaft.
Stützen und stärken, doch nie Hierarchie.
Selbst-Heilung ist unsere wirkliche Kraft.
Abhängig gelingt uns Selbst-Heilung nie.

Welcher Weg kann für dich wirksam sein?
Passt das Vorgehen auch zu deinem Ziel?
Lässt du dich aktiv mitgestaltend hier ein
Oder wiederholst du Widerstands-Spiel?

Rat-Suchende werden zu Wahl angeregt,
Angeleitet, bewusst und aktiv zu erleben,
Ermutigt, sich dem, was sich in ihnen regt,
Hellwach und vertrauensvoll hinzugeben.

interdisziplinär

Viele Menschen erleben ihr Dasein als aufgetrennt, zerhackt, portioniert, desintegriert, abgespalten, dissoziiert. Wechsel-Wirkungen und Zusammenhänge, Gemeinsamkeiten und Zugehörigkeiten werden nicht (mehr) erkannt. Je weniger von unserer Verwobenheit mit allem und allen erkannt wird, desto ohnmächtiger und einflussloser stehen wir unserem Dasein gegenüber. Der Mensch im Sein ist eher zu verstehen, wenn wir engende Partial-Sichten, Tunnel-Blicke und fachliche Einseitigkeiten überwinden und aus Perspektiven-Vielfalt auf uns und unsere Mitwelt blicken. Spaltung der Wissenschafts-Bereiche hat unser Selbst- und Welt-Verständnis zertrennt. Fächer-Zersplitterung wird überwunden, indem Themen des Daseins – gegebenenfalls kooperativ – aus vielen Wissenschafts-Disziplinen betrachtet werden.

Viele von uns erleben sich oft zerrissen,
Wie aufgetrennt, zerhackt und portioniert.
Sich desintegriert nicht zu helfen wissen,
Da Lebens-Zusammenhang nicht kapiert.

Je mehr wir Zusammenhang begreifen
Von Mensch-Sein, Menschheit und Erde,
Je mehr Initiative können wir ergreifen,
Dass das Leben zum Nutzen aller werde.

Wir müssen nicht auf Schwätzer hören,
Die uns Unsinn des Seins vorgaukeln.
Wer versteht, lässt sich kaum betören,
Nicht von Sinn-Zersettern verschaukeln.

Mensch und Sein ist eher zu verstehen,
Wenn wir die engende Sicht überwinden,
Aus Perspektiven-Vielfalt auf uns sehen,
Um heilende Ganzheit wiederzufinden.

Menschen sind individuell und sozial,
Geistig, biologisch stets mitweltbezogen,
Politik und Wirtschaft sind nicht egal,
Sinn darin wird philosophisch erwogen.

Psychologie, Soziologie, Philosophie,
Erkenntnisse zum Dasein erbrachten.
Biologie, Ökonomie und Politologie
Mehr Daseins-Grundlagen beachten.

Spaltung der Wissenschafts-Bereiche
Hat unser Selbst-Verständnis zertrennt.
Mensch wird zur Sache erst als Leiche.
Zuvor ihr ihn real nicht spalten könnt.

Wenn wir auf alle Bereiche schauen,
Uns nicht auf einen Aspekt verkürzen,
Heilendes Menschen-Bild wir bauen.
Wert-Klarheit wird den Alltag uns würzen.

Mensch-Sein hat Sinn, ist zu ertragen,
Da wir uns als ganz im Ganzen sehen,
Kluge Antworten suchen auf Fragen,
Mit denen wir aktiv das Dasein angehen.

Psychologie fragt: Wie geht Denken?
Wie, wann und wo ist gut zu lernen?
Wie unseren Blick nach innen lenken?
Wie diese Gewohnheiten entfernen?

Soziologie fragt: Wie geht gute Gruppe?
Was braucht Gemeinschaft zum Sein?
Wieso ist Gesellschaft nicht schnuppe?
Was wirkt wie auf einzelne von da ein?

Philosophie fragt: Wie schafft man Sinn?
Warum sind wir hier und nicht nur weg?
Was bedeutet es, dass ich lebend bin?
Was ist unser aller Hierseins-Zweck?

Biologie fragt: Wieweit ist Mensch Natur?
Wie sind wir mit der Mitwelt verbunden?
Was hinterlässt in uns Vererbungs-Spur?
Woran kranken wir? Was hilft gesunden?

Ökologie fragt: Wie geht Natur als System?
Wie wirken Pflanzen und Tier zusammen?
Was geschieht mit dem, was ich entnehme?
Wie heilen wir der Mitwelt Schrammen?

Ökonomie fragt: Wie wirtschaften wir?
Wer profitiert davon und wer verliert?
Wer gibt oder nimmt wem was wofür?
An wen wird der Reichtum abgeführt?

Politologie fragt: Wie ist es mit Macht?
Wer entscheidet, wie wir uns regieren?
Was haben bisherige Formen erbracht?
Wohin wird die Menschheit sich führen?

Diese und Hunderte weitere Fragen
Verwachsen zu einer Daseins-Sicht,
Aus der wir zu experimentieren wagen
Für eine Zukunft voll Hoffnungs-Licht.

beteiligungsfördernd

Gute Begleitung zeigt sich in einer professionellen, umsichtigen, respektierenden und liebevollen Begleitung von Menschen auf ihrem sich andeutenden oder selbst schon ausdrücklich – eventuell in Form einer Ziel-Formulierung – bestimmten individuellen Entwicklungs-Weg. Begleitung in diesem Sinne ist also keine Beihilfe zur Einpassung in die vorgegebenen Strukturen, Normen und Werte des gesellschaftlichen und kulturellen Umfeldes. Beteiligungsfördernd ist eine Begleitung dann zu nennen, wenn es eine entwicklungsgerechte Beteiligung von Menschen an Planungs-, Entscheidungs-, Handlungs- und Auswertungs-Prozessen ermöglicht, deren Ergebnisse sie betreffen.

Damit ist eine beteiligungsfördernde Begleitung immer zugleich politisch, indem sie für eine Demokratisierung aller Gesellschafts-Bereiche eintritt – nicht nur in Politik und Wirtschaft, sondern auch im Selbst-Bezug jedes Einzelnen, in Partnerschaft, Familie, Team-Arbeit und Gemeinschaft. Ziel dieses Beteiligungs-Prozesses ist, die selbstverantwortliche und zugleich gesamtverantwortliche Entscheidung und Handlung jeder Person im Hinblick auf die Verwirklichung ihres besonderen, einmaligen Lebens-Weges. Ein weiteres Ziel ist die selbstverantwortliche und zugleich gesamtverantwortliche Mitbestimmung aller Personen im Mitwelt-Prozess, in den dynamischen Systemen der Familie, des Kindergartens und der Schule, der Gemeinschaft, der Ausbildung und des Berufes, der Öffentlichkeit und Gesellschaft, der Wirtschaft, Natur und Kultur – regional, national, international und global. Ein Optimum an Wahrnehmung und Einbezug der Menschen in allen Phasen ihrer Enkulturation – vom vorgeburtlichen Kind bis zum greisen Menschen – ermöglicht die wirksame Verwirklichung dieser Ziele.

Es geht darum, strukturelle Rahmen-Bedingungen herzustellen, in denen aktiv-experimentelles einzelnes und vor allem kooperatives Lernen optimal gefördert werden. Lernen wird dabei verstanden als selbstgesteuerte Verarbeitung von Informationen zur handlungs-relevantem Wissen verbunden mit psychomotorischem Training zur Entwicklung von Können für angestrebte Handlungs-Ziele.

Beratung, wie wir sie heute verstehen,
Ist zielklärend Begleiten auf Lebens-Weg.
Wir können unterstützend zur Seite stehen,
Nichts statt anderer tun. Das wäre schräg.

Allzu oft sind Begleitende dazu verleitet,
Anderer Probleme zu klären, zu lösen.
Schwerer ist, dass man wach begleitet.
Dann erst zeigen sich Haken und Ösen.

Begleiten heißt nicht, beiseite zu stehen,
Distanziert fremde Aktion zu betrachten,
Sondern durch dick und dünn mitzugehen,
Mitfühlend Entwicklungen zu beachten,

Umsichtig sie zu begleiten mit Respekt,
Lebens-Ziele erkennend und anstrebend.
In jedem von uns göttlicher Funke steckt,
Den es zu entzünden gilt lebendig lebend.

Doch Funken erkennen und entzünden
Ist stets der Rat-Suchenden eigene Sache.
Begleitend frage ich: Wo wird das münden?,
Bevor ich ans Unterstützen mich mache.

Wird Entwicklungs-Richtung zum Problem,
Weil Ziel gegen meine Einstellung verstößt,
Ich begleitend mir auch die Freiheit nehm',
Dass Begleitungs-Vertrag von mir gelöst.

Ich muss nicht Räuber zum Raub anleiten,
Nicht gute Miene machen zu bösem Spiel.
Möchte andere nur zu sich hin begleiten,
Zu erstrebenswertem Entwicklungs-Ziel.

Erstrebenswert sind Ziele, die einbeziehen,
Dass wir Menschen stets sozial verbunden,
Nicht vor Verantwortung fürs Ganze fliehen,
Uns aktivieren, leibseelisch zu gesunden.

Menschen sind Gestaltende ihres Lebens.
Gestalten ist planen, entscheiden, handeln.
Ziele laufen leer, sind deshalb vergebens,
Warten wir ab, damit andere uns wandeln.

Begleiten meint, fit für Beteiligung machen.
Jeder ist aktiver Schmied seines Glückes.
Wer Freude spüren will, muss selber lachen.
Steht dir Elend im Wege, dann verrück es.

Wer nicht verrückt werden will, der verrückt,
Was ihn hindert, Sein selbst zu bestimmen.
Wir werden nicht von den Wellen erdrückt,
Lernen wir, ganz oben drauf zu schwimmen.

Demokratie meint, jede(r) übernimmt einen Teil,
Damit ein alle mit tragendes Ganzes entsteht.
Gemeinschaften von Menschen werden heil,
Da jede(r) den Weg der Verantwortung geht:

Gemeinschaft der Partner, Familien-Bande,
Arbeits-Teams, Unternehmen, Institutionen,
Dorf, Stadt-Teil, Stadt verbunden mit Lande,
Staat, Kontinent und Vereinigte Nationen.

Verantwortung nach innen für eigene Seele,
Verantwortung auch fürs Mitwelt-Geschehen.
Es nicht an Gesamtverantwortung uns fehle,
Will man sinnerfüllt mitten im Leben stehen.

Derlei Verantwortung ist kaum zu vererben.
Verantwortung erwächst aus Lebens-Vollzug.
Wer beteiligt wird, kann sie eher erwerben.
Selbst- und mitbestimmend wird man klug.

Es gilt, Begleit-Gelegenheiten zu geben,
Wo Menschen lernen, sich selbst zu steuern.
Menschen, die meist selbstbestimmt leben,
Sind schwer von Herrschenden anzuheuern.

empathisch

Einfühlungs-Fähigkeit als Mitgefühl ist die Grundlage eines konstruktiven sozialen Miteinanders. Spiegel-Neuronen im Gehirn ermöglichen es uns, uns näherungsweise leiblich (sوماتisch-vegetative Resonanz) und gedanklich in andere Personen hineinzuversetzen. Diese ganzheitlich-intuitive Selbst- und Fremdbetrachtung kann trainierend mithilfe von Rückmeldungen wohlwollender Personen verfeinert werden.

Es können zwei Arten der Einfühlung unterschieden werden:

- 1. Einfühlung als Selbst-Empathie, als Selbst-Verstehen, als intrapsychische Intelligenz, als Reise in die eigenen Innenwelten der Körper- (Leib-) Empfindungen, der Bedürfnisse und Gefühle, der Gedanken und der passenden oder unpassenden Verknüpfung dieser Erlebens-Weisen. Diese Innenschau sollte freundlich, ehrlich und klar erfolgen.*

- 2. Einfühlung als Fremd-Empathie, als Bemühen um das Verständnis der Erlebens-Weisen anderer Menschen, als interpsychische Intelligenz.*

Begleitende praktizieren permanent diese beiden Einfühlungs-Weisen. Sie werden so zum Modell für Einfühlung und Feinfühligkeit, trennen ihre inneren Anteile von denen der Entwicklung Suchenden (Beachtung der Gegenübertragung), um Konfluenz (Verstrickung) zu vermeiden, und fördern die Einfühlungs-Fähigkeit der Entwicklung Suchenden mithilfe von Perspektiv-Wechsel in szenisch-dialogischen Bildungs-Arrangements und zirkulären Befragungen (Was meinst du, was würde die andere Person fühlen und denken, wenn du ihr sagst oder zeigst, dass...?).

Mitgefühl ist Grundlage unseres Seins,
Tragende Verbindung vom Ich zum Du,
Sich einfühlend wird im Wir man eins,
Kraft der Beziehung tritt ins Sein hinzu.

Selbst-Empathie

Menschen können nach innen reisen,
Ihren Leib und ihre Psyche erkunden,
Schützen sich derart vor Entgleisen.
Innen schauend sie eher gesunden.

Innenschau, nicht streng und gemein,
Sondern freundlich, ehrlich und klar.
Einfühlend kann man Freund sich sein,
Wird umso mehr der Schatten gewahr.

Wer streng mit sich ist, verliert Lust,
Sich mit seinem Selbst zu befassen.
Bleibt im Selbst-Bezug oft unbewusst,
Wird Selbst-Einfühlung meist lassen.

Heilsam ist, auf Stärken zu sehen:
Wo sind für mich Quellen der Kraft?
Mit welchen Impulsen soll ich gehen?
Wohin verströmt sich der Lebens-Saft?

Fremd-Empathie

Menschen können mit anderen fühlen,
Als wenn in deren Haut sie schlüpfen,
Können mit deren Sicht-Weise spielen,
Sich mit deren Welt-Sicht verknüpfen.

Spiegel-Neuronen machen es leicht,
Gefühle anderer nahezu zu verstehen.
Man Inneres anderer beinahe erreicht,
Traut man sich, in sie hinein zu gehen.

Nicht immer ist solch Einfühlen heiter.
Man erspürt auch Elend und Sorgen,
Verzweifeln: Ich weiß hier nicht weiter.
Das Grauen vorm nächsten Morgen.

Sich einfühlend spürt man auch Wut,
Angst, Traurigkeit, Groll und Hass.
Man braucht für Einfühlung viel Mut,
Auf dass man die Wahrheit erfass.

Einfühlen ist ein intuitives Erspüren:

Wo ist deine Freude? Wo deine Not?
Welches Bedürfnis mag dich führen?
Wovon fühlst du dich hier bedroht?

Einfühlung bleibt jedoch immer vage.
Einfühlen bedeutet niemals Kennen.
Besser ist es, wenn ich andere frage,
Mir ihren Zustand direkt zu benennen.

Was in anderen vorgeht, ist vermutet.
Unklar ist, was uns im Innern bewegt.
Ich weiß nicht, wovon dein Herz blutet.
Ich weiß nicht, was genau dich erregt.

Fazit: von der Selbst- zur Fremd-Empathie

Sich einfühlen fängt bei mir selber an:
Kann ich all meine Gefühle erfassen?
Ist mir klar, was ich brauchen kann,
Welche Gewohnheit wäre zu lassen?

Habe ich meine Gefühle meist klar,
Kenne ich meine Bedürfnisse auch,
Werden mir deine viel eher offenbar,
Da ich dich nicht als Spiegel brauch.

Leben hier wird eher sympathisch,
Freundlich, harmonisch und leicht,
Werden wir alle mehr empathisch
Da unsere kritische Strenge weicht.

authentisch

Ein zentrales Lebens-Ziel ist Integrität, innere Stimmigkeit, der Eindruck und das Gefühl, dass Persönlichkeits-Anteile sich stützen und ergänzen in Richtung auf ein selbst- und sozial-verantwortliches zufriedenstellendes, hoffentlich auch erfülltes und möglicherweise sogar glückliches Leben. Authentizität oder Echtheit stiftet uns Lebens-Sinn im Sinne der Selbst-Übereinstimmung: „Ich bin, wie ich bin.“

Authentizität beschreibt eine Richtung, kein Ziel, denn Echtheit wird immer wieder gebrochen an den Innenwelt- und Mitwelt-Bedingungen, die sich im steten Wandel befinden als Autopoiese im Sinne der Anpassung der Mitwelt an sich selbst oder als Allopoiese im Sinne der Selbst-Anpassung an die Bedingungen der Mitwelt.

Authentisch zu werden bedarf der Unterscheidungs-Fähigkeit:

Was sind meine echten, wahren Bedürfnisse im Unterschied zu kompensatorischer Befriedigung durch Ersatz-Bedürfnisse?

Was sind meine Echt-Gefühle – in der Kindheit möglicherweise nicht erlaubt oder im gefühlsarmen Familien-System nicht vorhanden – im Unterschied zu meinen – von den Eltern erlaubten und geförderten – Ersatz-Gefühlen?

Gern sagte ich: „Ich bin, wie ich bin.
Ich stimme mit mir zumeist überein.“
Solch Echtheit stiftet mir Lebens-Sinn.
Hoher Wert ist, authentisch zu sein.

Lebens-Ziel ist mir meine Integrität,
Denken und Fühlen zu vereinen,
Nur noch zu tun, wozu man steht,
Alles andere eher zu verneinen.

Dies Lebens-Ziel ist nicht erreicht.
Oft stehe ich noch weit neben mir.
Um heißen Brei die Katze schleicht.
Angst vor Echtheit ich noch spür.

Wie ich bin, mag man mich nicht.
Bin sicher viel zu... Was auch immer.
Keiner will hier mein wahres Gesicht.
Offenheit macht alles nur schlimmer.

Gegenwärtig darum Kompromisse.
Ich nehme oft Bedürfnisse zurück.
Noch plagen mich Gewissens-Bisse,
Werde aktiv ich fürs eigene Glück

„Das darfst du nicht!“, ruft die Moral.
Da bist du viel zu selbstbezogen.
Andere sind dir anscheinend egal.
Um Freude werde ich so betrogen.

Egoistisch erscheint, was gut tut.
Was ich brauche, scheint oft egal.
Mir gut zu tun, fehlt es noch an Mut.
Das macht mir Leben häufig schal.

Anderen gut zu tun, fällt mir leicht,
Ihre Bedürfnisse, Bitten zu achten.
Für mich hab ich das nicht erreicht.
Träume oft noch in mir verschmachten.

Klar muss ich schauen, was passt.
Manch Bedürfnis ist zurückzustellen.
Mit dem, was du als Sehnsucht hast,
Kannst du anderen Freude vergällen.

Auswählend echt: das Zauberwort,
Auf vornehm: selektive Authentizität.
Gefahr ist, man wirft sich selber fort,
Damit man andere besser versteht.

Oft beachte ich, was man erwartet.
Eh ich weiß, was ich wirklich will.
Innen-Suche gar nicht erst startet.
Bedürftigkeit in mir stellt sich still.

Habe noch einen Weg zu gehen,
Um vollends bei mir anzukommen,
Um in Gänze zu mir zu stehen,
Von mir selbst ins Herz genommen.

Möchte endlich innerlich frei sein,
Mich nicht mehr in mir verkriechen.
Jeder Tag darf für mich neu sein.
Will den Duft der Freude riechen.

Will sagen, was ich gerade denke,
Spontan, direkt und innerlich frei.
Plumpe Gefälligkeit ich mir schenke.
Anerkennungs-Zwang wird einerlei.

Was ich erwünsche, will ich leben.
Was ich vorlebe, möchte ich sein.
Ein Vorbild kann ich nicht abgeben,
Stimme ich nicht mit mir überein.

Meine Schwäche ist nur Schwäche.
Ich offenbare Stärken: deutlich, klar.
Selbst-Kasteiung ich unterbreche,
Mache mir meine Träume mehr wahr.

realistisch

Realität, Wirklichkeit ist alles, was in unsere Leben hineinwirkt, Veränderungen hin zu Neuem oder Stabilisierungen des Bestehenden bewirkt.

Wer realistisch denkt, unterscheidet unterschiedliche Realitäten:

- *Die äußere Realität der bestehenden, meist über Jahrtausende hinweg kultivierten Natur-Räume.*
- *Die äußere Realität der unzählbaren Natur-Gewalten wie Starkwinde (Orkane, Zyklone, Tornados), Platten-Tektonik mit ihren Auswirkungen von Erd-Beben, Tsunamis und Vulkan-Ausbrüchen und Klima-Schwankungen.*
- *Die innere Realität der logisch-mathematischen, den Denk-Regeln des herkömmlichen Wissenschafts-Betriebes folgenden Erkenntnisse mit Zweifeln und Kritik.*
- *Die innere Realität der Bedürfnisse und Gefühle, der Werte und Wünsche.*
- *Die innere Realität der aus dem Unbewussten hochsteigenden Träume, der unbemerkten Gesten, der Versprecher und Verhörer.*
- *Die innere Realität der größtenteils unbewusst ablaufenden Selbst-Regulations-Prozesse Im Körper wie Atmung, Hormon-Steuerung, Immun-Prozesse, Blut-Kreislauf und Reparatur-Prozesse in den Organen.*
 - *Die innere Realität der Erinnerungen.*
- *Die innere Realität der Ziele und Visionen, des Willens und der Vorhaben (Intentionen).*

Entwicklungs-Begleitung bezieht all diese Realitäts-Ebenen ein.

Leben ist, wie es ist, nicht irgendwie.
An den Mond ist keine Leiter zu stellen.
Knie ich zu lange, schmerzen die Knie.
Wieso ich knie, ist oft kaum zu erhellen.

Unerreichbarkeit kann Kind bedrücken.
Grenze wird dabei ihm schmerzhaft klar.
Nur Träume kann zum Mond es schicken.
Alles das bietet als Realität sich uns dar.

Es gibt derart viele Erlebens-Realitäten.
Im Traum erscheint Erleben uns als real.
Wir erleben Leib, Geist, Gefühl in Nöten.
Im Alptraum erlebt man sich ohne Wahl.

Ich lebe im Kosmos meiner Wirklichkeiten.
Du lebst im anderen Kosmos der deinen.
Darin sind wir allein, kein Überschneiden,
Auch wenn wir dies zu erkennen meinen.

Wirklichkeit ist alles, was auf uns wirkt.
Es wirkt eine Innen- und Außen-Seite.
Innen-Wirkung sich weitgehend verbirgt.
Mit Außen-Klärung beginnt der Gescheite.

Außen begegnen wir Welt der Sachen:
Was getan, was wir tun und was erreicht.
Wir schauen, was Tat-Sachen machen.
Mit Vollendung Schaffens-Druck weicht.

Außen-Wirkung geschieht durch Realität:
Vorgefunden oder noch auszugestalten.
Realität zu gestalten in Begleitung ansteht,
Um Klarheit und Sicherheit zu erhalten.

Bevor wir in Innen-Welten vordringen,
Schauen wir, ob im Außen alles klar.
Reise nach innen wird nicht viel bringen,
Droht dir von Außenwelt eine Gefahr.

Realität ist, dass ich nicht Freund bin,
Nicht Mutter, nicht Vater, nicht Geliebte,
Dies zu erhoffen, hat hier keinen Sinn.
Sozial-Illusion Realitäts-Sicht versiebt.

Freundschaft und Begleitung trenne ich.
Begleite nicht aus Freundschafts-Mangel.
Alles andere wäre Missbrauch für mich,
Zappelst du an meiner Rat-Gebe-Angel.

Höre ich dir zu mit weit offenem Herzen,
Werde ich real von dir bezahlt dafür,
Bin ich auch da für deine Schmerzen,
Gehst nach der Sitzung du aus der Tür.

Realität ist, dass ich mit dir Geld verdiene,
Entwicklungs-Wunsch mir Vorteile bringt.
Realität ist, ich bin nicht schuld noch sühne
Ich, falls Heil nicht in deine Seele dringt.

Du bist verantwortlich, dich zu heilen.
Ich kann dich nur aufmerksam begleiten,
Kann mit dir bei Problemen verweilen,
Horizont für mögliche Lösungen weiten.

Ich bin verantwortlich, hellwach zu sein,
Kommst du zur vereinbarten Zeit zu mir.
Möglichst vorurteilslos gehe ich auf dich ein.
Ich bilde, kläre, leere mich sorgsam dafür.

Ich bin um Redlichkeit und Klärung bemüht,
Sage deutlich, wenn ich nicht weiter weiß,
Benenne oft, welches Gefühl in mir erblüht:
Wird es mir kalt jetzt und hier oder heiß?

Realistisch ist, dass ich weiß und kann,
Was dich vielleicht Schritte weiter führt.
Doch es kommt auf deine Bereitschaft an,
Das anzunehmen, damit Neues passiert.

Nur durch Bereitschaft, Risiken einzugehen,
Sich für Neues, Fremdes zu interessieren,
Kann realistisch das Heilende geschehen
Und Dich-Kränkendes seine Macht verlieren.

Realistisch ist, dass ich auch Fehler mache.
Ich werde dir sicher nicht in allem gerecht.
Die Seele ist eine viel zu komplexe Sache,
Als dass ich fehlerfrei sein kann und möchte.

Realistisch ist, dass wir uns kaum sehen,
Ist Begleitungs-Zeit für uns aus und vorbei.
Beizeiten wirst du deiner Wege gehen,
Hoffentlich innerlich ein wenig mehr frei.

dialogisch

Dialogische Begleitung geht davon aus, dass Entwicklung, Rat und Unterstützung Suchende Partner/-innen in einem offenen, ehrlichen, herzlichen Dialog von Gleichberechtigten stehen. Begleitende stellen ihre Kenntnisse und Fähigkeiten zur Verfügung, stellen uns jedoch dabei nicht über die Entwicklung Suchenden. Dialogische Begleitung schließt sich David Bohm (Physiker, Nobelpreisträger) an, der in einem intensiven Austausch mit seinem Zeitgenossen Jiddu Krishnamurti (indischer Philosoph) und im Rückgriff auf den Religions-Philosophen Martin Buber den Ansatz des heilenden Dialogs entwickelte. In diesem Sinne ist „Dialog“ geprägt von einer Intensivierung der Begegnung im existentiellen Gespräch. Gesprächs-Partner befinden sich in einem Zustand erhöhter innerer und äußerer urteilsfreier Wachsamkeit. Diese Haltung wird „Achtsamkeit des Herzens“ genannt. Nach innen und hinter die Worte lauschend können die mit Ansichten und Einsichten verbundenen Gefühle, Wertungen und Vorannahmen sowie deren Bedeutung in der Lebens-Geschichte bewusst werden. Bewusstheit befreit von Anhaftungen und Gewohnheiten, die sonst mehr oder weniger wie im Trance, dabei auch wider besseres Wissen, unser Fühlen, Denken und Handeln lenken. Zugleich erwächst im Dialog tiefes Verstehen der Gesprächs-Partner/-innen, verbunden mit der Möglichkeit, eigene Standpunkte und Haltungen frei von Zwang zu verändern.

Hört, Begleitende, auf mit dem Spiel,
Euch für etwas Besseres zu halten.
Wer Rat sucht, ist deshalb nicht debil,
Konnte bislang sein Leben gestalten.

Rat-Suchende kennt deine Worte nicht,
Spricht nicht deinen Beratungs-Jargon.
Dein Fach hat im Leben kaum Gewicht,
Es sei denn im Beratungs-Elite-Salon.

Jede Über- und Unterordnung ist Gift,
Für Entwicklungs-Schritte zur Seele.
Was dich als Begleitende dabei betrifft?
Hierarchielose Sprach-Formen wähle.

Erlaube, auf Fach-Jargon zu pfeifen.
Wähle Worte: verständlich und klar.
Da wir Sprache anderer aufgreifen,
Sinkt unsere Missverständnis-Gefahr.

Jeder ist Souverän in seinem Leben.
Niemand uns je zu Einsicht zwingt.
Rat-Erteilende stellen sich daneben,
Damit Partnerschaftlichkeit gelingt:

Wachstum und Würde respektieren,
Individualität und Selbst-Entfaltung.
Seine Erwartungen entnormieren
Für offene Gesprächs-Gestaltung.

Unterschiedlichkeiten erlauben,
Das Anderssein kreativ nutzen,
Kontakt von Erwartung entstauben,
Die Vorurteils-Brille blank putzen.

Rat-Suchende und Rat-Gebende
Finden sich ein in einen Dialog,
Wo sie gleichberechtigt Erlebende,
Wo keiner den anderen verbog.

Herzlich, ehrlich, mutig und offen
Begegnen sie sich auf Augen-Höhe.
Klarheit schaffend ist zu hoffen,
Dass verhindert illusorische Nähe.

Wer gut zuhört und weise spricht,
Wird eher von anderen idealisiert.
Doch Idealisierung hilft uns nicht,
Weil sie in Hierarchie uns entführt.

Sage, Rat-Suchende, mir bitte sofort,
Entsteht hier ein Oben und Unten.
Nur Gleichberechtigung ist der Ort,
An dem wir leibseelisch gesunden.

Im Dialog schreiten Existenzen,
Ich und Du, die bislang getrennt,
Über bisherige Erlebens-Grenzen,
Was eine Wir-Erfahrung man nennt.

In dem Wir ohne Unten und Oben
Ist jedes Getrenntsein überwunden
Schmerzen werden aufgehoben.
So heilen Lieblosigkeits-Wunden.

Solch vorurteilsfreie Wachsamkeit
Im existenziellen Zwiegespräch,
Macht uns wieder wandlungsbereit,
Öffnet uns für neuen Lebens-Weg.

In dieser Achtsamkeit der Herzen,
Da wir hinter unsere Worte hören,
Zeigt sich Grund der Schmerzen,
Die oft unsere Freude zerstören.

Seins-Tragödie wird uns bewusst.
Bewusstheit klärt uns und befreit.
Herz schlägt freier in der Brust.
Wir werden experimentierbereit,

Verlassen Trance des Gewohnten,
Lösen ab, was kaum zu verkraften.
Lebens-Ziele, die sich nicht lohnten,
Bleiben nicht länger an uns haften.

potenzial- und ressourcenorientiert

Der Weg potenzialorientierter Entwicklungs-Begleitung weist hin auf kooperative Initiative, auf begleitete Alltags-Experimente, was in eine Erweiterung der Bewusstseins- und Handlungs-Möglichkeiten mündet:

So können sich Menschen experimentell ihres Auftrages, ihrer Bestimmung im Leben klar werden, dabei einengende Glaubens-Sätze in Entfaltungsmöglichkeiten transformieren und sich Erlaubnis für ein Leben in Liebe, Erfüllung und Glück geben. Menschen lernen auf diesem Wege, echte Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse und Lebens-Ziele freizulegen, diese unter Nutzung ihrer intellektuellen, leiblichen und emotionalen Fähigkeiten zu verwirklichen und dabei zugleich kompensatorisches oder überkompensatorisches Verhalten durch entwicklungsförderliches zu ersetzen. Menschen können sich von den Fesseln der Herkunft und der Enge kultureller und religiöser Vorgaben befreien und sich zugleich mit dem konstruktiven Kraft-Potenzial ihrer Ahnen-Reihe verbinden. Sie können allein oder in Gemeinschaften spirituelle Entwicklungsmöglichkeiten erkunden, zu den inneren Quellen der bewussten und unbewussten Kraft, der Fantasie und Kreativität, der Intuition und Weisheit vorstoßen, sich an die Quelle des kollektiven Unbewussten anschließen, sich mit dem Weg des Herzens und ihrem höheren Selbst verbinden. Sie können lernen, die dafür erforderlichen sozialen und materiellen Rahmen-Bedingungen aktiv, selbst- und gesamtverantwortlich herzustellen.

Potenzial der Eichel ist ein Eichen-Baum.
Erd-Boden und Sonne, Regen und Wind
Erweitern der Eichel Möglichkeits-Raum
Da sie wachstumsfördernd zur Stelle sind.

Wir können Eichel den Boden bereiten,
Sie in Humus stecken und begießen.
Doch wachsen wird sie selbst beizeiten,
Sobald wir Raum zum Wachsen ließen.

Was ist mein Potenzial? Wer kann es ahnen?
Was uns bleibt, ist Dasein als Experiment.
Wir Raum für Talent-Erkundung anmahnen,
In dem man auslotend Begabung erkennt.

Was passt zu mir? Was macht mich aus?
Experimentell erkunden, was zu uns gehört.
Fällt etwas leicht, kommt Begabung heraus.
Doch angestrengt wird Begabung zerstört.

Potenzial-Entfalten knüpft an Ressourcen an,
Greift Stärken auf, die zur Verfügung stehen.
Wir schreiten zu unserer Bestimmung voran,
Indem wir meist Wege der Freude begehen.

Mit Freude üben und an Erfolgen wachsen.
Das Bewusste und Unbewusste ausrichten.
Selbst-Betrug meidend Schritte wach geh'n.
Auf Hochmut, Stolz, Eitelkeiten verzichten.

Wir können uns durchaus ermutigen lassen,
Wenn Hindernisse unsere Wege versperren.
Doch beachten wir, uns nicht zu verpassen,
Lassen von keinem uns zu etwas zerren.

Während wir unsere Potenziale freisetzen,
In Experimenten Besonderheiten entfalten,
Sollten wir niemanden mutwillig verletzen,
Uns an gemeinsam lebbare Werte halten.

Potenzial-Entfaltung ist kein Wert an sich,
Da wir Teil der Menschheit und Mitwelt sind.
Gestaltend lassen wir Zukunft nicht im Stich,
Stets einbeziehend Enkel- und Urenkel-Kind.

Tun und Unterlassen wirkt in Mitwelt hinein,
Wirkt auf andere fördernd oder behindernd.
Wir stellen beherzt all die Handlungen ein,
Qualität sozialen Zusammen-Seins mindernd.

Potenzial-Entfaltung fällt leichter in Welt,
In der wir alle lebenswerte Zukunft haben.
Doch Egozentrik uns unsere Sicht verstellt
Auf die wahrhaftig sinnstiftenden Gaben.

Menschen sind freundlich zu sich eher,
Wenn sie Freundlichkeit anderer erlebt.
Menschen-Freundlichkeit fällt uns schwer,
Wenn andere meist nach Macht gestrebt.

Potenzial-Entfaltung muss ganzheitlich sein,
Wollen zu Persönlichkeits-Größe wir reifen,
Schließt Denken, Fühlen und Handeln ein,
Ist tiefes Durchdringen, feines Begreifen.

Potenzial-Entfaltung meint aktiv gestalten,
Hemmendes mindern, Förderndes mehren,
Sich an seine Pfade zum Wachstum halten,
Sich ablenkender Versuchung erwehren.

Potenzial-Entfaltung heißt Erlaubnis geben,
Sich aus enger Herkunft und Kultur befreien,
Engende Glauben-Sätze aus altem Leben
Überprüfen, verwerfen, ersetzen mit Neuen.

Potenzial-Entfaltung will uns neu entwerfen,
Und zwar leiblich, emotional und intellektuell,
Gespür für Integrität, für Echtheit schärfen
Mit einer Welt-Sicht, die letztendlich spirituell.

positivorientiert

Wichtiger als zu wissen, was man nicht will, ist es zu wissen, was man will. Anstelle des So-Nicht ist das So-Ja zu setzen.

Beispiel: Wenn ein Mensch einem anderen sagt, was er nicht essen will, weiß der andere damit noch nicht, was diese Person essen will, es sei denn, der Mensch teilt mit, dass er alles andere (gern) mag, was jedoch meist unrealistisch im Hinblick auf die Fülle der verbleibenden Möglichkeiten ist.

Die Vermeidung des Negativen, der Unheilvollen und Zerstörerischen ist zwar durchaus ein Aspekt im Heilungs-Prozess, jedoch allein nicht hinreichend. Positiv-Bestimmungen können viel eher als Attraktoren, als handlungsausrichtende Ziel-Setzungen dienen. Es macht einen fundamentalen Unterschied aus, ob man nicht krank oder gesund sein will: Nicht krank sein zu wollen, erzeugt einen Blick auf das Pathologische, auf die Krankheiten, die es zu vermeiden gilt. Menschen bleiben in der Reaktivität, im Abwehr-Verhalten stecken. Gesund sein zu wollen, erzeugt einen Blick auf das Salutogenetische, auf die Bedingungen für Gesundheit und Gesundheit, die es zu erstreben gilt. Menschen werden proaktiv, beginnen ihr Leben zu gestalten.

Erklärst du mir: Das will ich nicht!,
Weiß ich noch nicht, was du willst.
Nicht-Wollen hilft meist nicht weiter.
Mit solcher negativen Lebens-Sicht
Du kaum deine Sehnsüchte stillst.
Leben wird auf die Art nicht heiter.

Zweimal minus macht kein Plus.
Unser Leben ist nicht Mathematik.
Ein Wir ist mehr als ich und du.
Ich ernte weit weniger Verdruss,
Mit meinem Positiv-Ziele-Trick.
Mit So-Ja wird klar, was ich tu.

Demnach interessiert mich nicht:
Wie werde ich hier nicht krank?
So bin ich krankheitsgebunden.
Weit positiver man zu sich spricht:
Ich vermute, hier geht es entlang,
Auf die Art könnte ich gesunden.

Verstörungen emsig zu klären,
Psychoziale Leiden zu lindern,
Charakter-Defizite zu neutralisieren,
Krankheits-Keime nur abzuwehren,
Verletzungs-Auswirkung zu mindern,
Wird kaum zu Gesundheit führen.

Negatives nicht tun: nicht schlecht,
Ein Aspekt im Gesundungs-Spiel.
Ich gehe den Weg nicht zu Ende.
Bedenke ich, was ich nicht möchte',
Fehlt mir die Kraft aus dem Ziel.
Ich scheitere im Lebens-Gelände.

Behandlungs-Anspruch erworben
Durch Krankheit, die abgetrennt.
Mensch dahinter ist oft außen vor.
So werden Patienten verdorben.
Meist krank zum Arzt man rennt,
Nachdem man Gesundheit verlor.

Medizin schert sich um Negation,
Um reaktives Defizit-Beseitigen,
Abschwächen und Unterlassen.
Nur nicht proaktive Prävention.
Was nicht Störung will zeitigen,
Mag oft ärztseits nicht passen.

Nicht jeder wird aus Schaden klug,
Damit er sich um sich kümmert,
Schon gar nicht automatisch,
Im jedem gibt es Selbst-Betrug,
Was Kranksein verschlimmert.
Das macht uns häufig apathisch.

Wer auf Mängel ausgerichtet,
Bemüht, alte Löcher zu stopfen,
Erkennt kein Heilungs-Potenzial.
Auf Mitgestaltung wird verzichtet.
Pillen heilen dich oder Tropfen.
Heilungs-Prozess ist suboptimal.

Die Patienten sind die Opfer
Und die Ärzte sind die Täter.
Starre Rollen-Bilder entstehen.
Als ob Patient ohne Kopf wär,
Wird Arzt zum Stellvertreter,
Da Patienten nicht verstehen.

Positiv fragen Patienten sich:
Was brauche ich, um mich erfüllt,
Vollständig und wohl zu fühlen?
Was freut und was ärgert mich?
Was bin ich zu ändern gewillt?
Wo hänge ich zwischen Stühlen?

Wie gelingt Einklang mit mir?
Wie komme ich in meine Mitte?
Was ist zu tun, zu unterlassen,
Damit ich mein Leben kapier?
Wenn ich mir wieder entglitte,
Würde ich das zeitig erfassen?

selbstkonstruktiv

Die tendenzielle Selbstständigkeit des Systems Mensch zwingt diesen dazu, sich ständig durch Anpassung (Autopoiese) oder Umgestaltung (Allopoiese) aktiv mit der Mitwelt auseinanderzusetzen. Leben ist ein ständiger geistiger (Verstand), seelischer (Gefühl) und leiblicher (Körper) Konstruktions-Prozess, der mehr oder weniger bewusst abläuft. Entsprechend sind in diesem konstruktivistischen Verständnis die Menschen in der Regel ausgestattet mit einem größtenteils unabhängig von unserem Wach-Bewusstsein arbeitenden Selbst-Heilungs-System. Dieses kann durch eigene wie fremde mentale und materielle Eingriffe gestärkt oder geschwächt werden. Zudem sind Menschen fähig zur Selbst-Motivation oder Selbst-Demotivierung für Erkenntnis- und Erfahrungs-Erwerb durch mehr oder weniger bewusste Selbst-Reflexion verbunden mit positiver oder negativer Selbst-Kommunikation. Schließlich sind Menschen individuell geprägt durch die Summe ihrer spezifischen Lebens-Erfahrungen. Deshalb sind sie prinzipiell nur durch Begleit-Angebote zu erreichen, die ihre besonderen Voraussetzungen und Wünsche aufgreifen.

Menschen sind selbstständig und verbunden,
Dürfen nicht sich noch Mitwelt-Kontakt verlieren.
Nur fortwährende Balance lässt uns gesunden:
Zwischen anpassen und ändern austarieren.

Leben wächst im Mutter-Leib, bleibt nie stehen.
Raum Gebär-Mutter wird bald schon zu eng.
Leben heißt, fortwährend weiter zu gehen,
Wie ich Leib empfinde, wie ich fühle und denk.

Leben heißt, sich ständig neu zu erschaffen,
Sich als System im Mitwelt-Feld zu konstruieren.
Mit Geist, Gefühl, Körper, Werkzeug, Waffen
Stets Kampf gegen zerstörende Kräfte führen.

Um in Mitwelt zu überleben oder gar zu leben,
Sind Menschen meist reichhaltig ausgerüstet.
Wäre Selbst-Heilungs-System uns nicht gegeben,
Wären wir Menschen schon lange verwüstet.

Selbst-Heilungs-Prozess wird selten bemerkt.
Wir können uns vernachlässigend schwächen.
Da Heiles nicht geistig noch leiblich gestärkt,
Wird das meist als Erkrankung sich rächen.

Menschen sind befähigt, sich zu motivieren.
Aktivierung wird nie nur von außen erreicht.
Bei Strafe und Lob sie an Tat-Kraft verlieren,
Wenn Sozialdruck von außen wieder weicht.

Eine Selbst-Motivierung umso eher gelingt,
Je freundlicher wir mit uns umgehen können.
Wer sich vollends annimmt, zu nichts zwingt,
Wird erfüllt sein und sich das Leben gönnen.

Veränderung kann von außen unterstützen,
Wer Entwicklungs-Wünsche aufgreifen kann,
Wer Eindruck hervorruft: Das könnte nützen,
Wirft eher die Selbst-Antriebs-Kräfte mit an.

Man kann Menschen nicht lernen machen.
Lernen ist etwas, was tief in uns geschieht.
Worüber wir weinen und worüber wir lachen,
Ist auch abhängig von unserem Lebens-Lied.

Ob Mensch sich Neufreude im Leben erhält
Oder ob er von starrer Gewohnheit erdrückt,
Ist ihm gegeben und ins Ermessen gestellt.
Das Schicksal zumeist auch Freiheit schickt.

Menschen sind fähig zur Sinn-Konstruktion.
Kinder lernen Mutter-Sprache in drei Jahren,
Komplexes Puzzle aus Bedeutung und Ton,
Wunder, dass fast alle Menschen erfahren.

Wir können uns korrigieren und reparieren,
Aus unseren Fehlern und Mängeln lernen,
Ein achtsam-experimentelles Leben führen,
Trübsinn und Elend selbstliebend entfernen.

Wir sind fähig, unser Leben aktiv zu leben,
Ein Leben in Gemeinsamkeit zu gestalten,
Uns einzubringen oder uns hinzugeben,
Rückmeldung zu geben oder zu erhalten.

Uns Menschen die Sprache zur Seite steht,
Unsere Ziele mit anderen fein abzustimmen,
Kooperativ zu klären unsere Lebens-Qualität,
Mit oder gegen Mainstream zu schwimmen.

Sprach-Austausch schafft Selbst-Verständnis:
Wer bin ich und wer möchte ich noch sein?
Welche Grenze beruht auf wahrer Erkenntnis
Und welche Grenze bilden wir uns nur ein?

Inwieweit sind wir frei, inwieweit verbandelt?
Was folgt daraus, dass wir derart verflochten?
Wo wird besser gewartet, wo eher gehandelt?
Warum tun wir nicht, was wir gerne mochten?

Unsere Welt ist auch so, wie wir sie sehen.
Unsere Welt wird so, wie wir in ihr handeln.
Wenn wir gemeinsam Weg der Liebe gehen,
Wird sich Mitwelt zum Besseren wandeln.

prozessdynamisch

Dynamisch

Weder der einzelne Mensch noch das Mitwelt-System, in das er eingebettet ist, sind statisch. Alles befindet sich in einem permanenten Prozess des Wandels. Einstellungen und Verhaltens-Weisen, die in der Kindheit oder vor Jahren gut und passend waren, müssen heute nicht mehr stimmen. Krisen und Konflikte entstehen daraus, dass sich der Mensch in eine bestimmte Richtung oder in einer besonderen Geschwindigkeit entwickelt, die Mitwelt aber eine andere Richtung in einer anderen Geschwindigkeit einschlägt. Menschen befinden sich in ständiger Veränderung durch körperliche Entwicklung als differenzierendes und integrierendes Wachstum der Zellen, der organbildenden Zellgruppen und der Zell- und Organ-Koordination, als deren Verfall, Verletzung und teilweise Erneuerung sowie durch geistige Entwicklung als Neulernen, Gewohnheits-Bildung, Verfestigung, Ent- oder Verlernen und Lern-Widerstand oder Nichtlernen, als Infrage-Stellen von Denk- und Handlungs-Mustern, als Aufbruch und Entwicklung.

Prozesshaft

Wenn Menschen ein gesundes Leben leben, dann besteht dieser Lebens-Prozess aus Werden, Reifen und Vergehen – geistiges, leibliches und emotionales Sein aufeinander abgestimmt und so in Einklang gebracht. Leben ist zerbrechlich, ständig gefährdet und bedroht. Jeder Sonnen-Strahl, den wir zur Herstellung von Vitamin D brauchen, um damit unsere Knochen aufzubauen, gefährdet zugleich die Zellen unserer Haut. Ohne unser unbemerkt arbeitendes bio-kybernetisches Selbst-Heilungs-System wären wir diesen und vielen anderen Gefahren aus unserer Innenwelt und Mitwelt hilflos ausgeliefert. Es gilt, das Wunder dieser unbewussten Heilungs-Prozesse entsprechend zu würdigen. Kranksein ist ein Prozess als Teil unseres einmaligen persönlichen Gesamt-Lebens-Prozesses. Der Prozess-Charakter von Erkrankungen wird umso deutlicher, je mehr man Kranksein als ganzheitliches körperlich-psychisch-geistiges Geschehen versteht. Auch Heilung ist ein aktiver Teil des Lebens-Prozesses, der Wahrnehmen, Innwerden und Verarbeiten von Gesundung fördernden Informationen aus dem Inneren und aus der Mitwelt umfasst.

Eine Unterstützung der Selbst-Heilungs-Kräfte erfordert unter anderem, dass man sich auf die Symptome seines Krankseins, seiner psycho-somatischen Probleme konzentriert, um sich auf diese Weise einen Zugang zum Ursprung der Erkrankungs-Prozesse, Störungen und Probleme zu eröffnen.

Nichts war je statisch in dieser unserer Welt,
Auch wenn es oberflächlich oft so erscheint.
Wissenschafts-Sicht steten Prozess erhellt,
In dem wir alle mit allen und allem vereint.

Ob ich still ausruhe oder gar hektisch handel,
Nichts ändert dadurch an der Tatsache sich,
Dass das Sein im steten Prozess, im Wandel,
Auch der Alte, der müd um die Ecke schlich.

Wir können menschliche Existenz verstehen,
Wenn nichts in und um uns ist je von Dauer,
Als ständiges Werden, Reifen und Vergehen.
Sich aktiv mit zu wandeln ist darum schlauer.

Leben ist zerbrechlich, gefährdet, bedroht.
Sonnen-Strahl schafft Vitamine, zerstört Haut.
Zum Leben das eine, das andere zum Tod.
Wahres Leben ist stets mit beidem vertraut.

Körper-Zellen entstehen und Zellen vergehen.
Vergänglichkeits-Lauf bestimmt wahres Sein.
Gut ist es, diese Wahrheit tief zu verstehen.
Dann lassen wir uns wahrhaft aufs Leben ein.

Was früher Segen, wird verfluchtes Spiel,
Hält man über Gebühr am Gewohnten fest.
Aus Genug wird so ein schädliches Zuviel,
Da sich lebendiges Sein nicht anhalten lässt.

Unser Körper verleiht uns Struktur und Halt,
Geformt aus Billionen kooperierender Zellen,
Wächst zum Erwachsenen heran und wird alt.
Gut, sich dem Verfall des Leibes zu stellen.

Irgendwann ist trotz Anti-Aging-Beteuerung,

Lebens-Verlängerung und Intensiv-Medizin
Schluss mit automatischer Zell-Erneuerung.
Irgendwann holt der Tod dann sie oder ihn.

Unser Geist verleiht uns Freiheit und Flügel,
Mit dem wir Materie-Engführung verlassen.
Wir öffnen anschauungsverhaftendes Siegel,
Um Fülle der Geistes-Welt ganz zu erfassen.

Wach-Bewusstsein unseren Alltag prägt,
Genährt von Anschauung und Konvention.
Auf Wachheit wird bei uns viel Wert gelegt.
Doch Anschauung ist behaftet mit Illusion.

Nahe an der Materie liegt ein Geistes-Raum
Aus Verfestigung und Gewohnheit-Mustern.
Realität des Wandels erleben wir kaum,
Solange wir dessen nicht bewusst wär'n.

Neben Wach-Bewusstsein liegt das Reich
Aus Träumen als realitätsgelöste Fantasie.
Fantasie-Wirklichkeit wirkt auf mich zugleich.
Unwirklich wird Leben, wenn ich ihr entflieh.

Daneben eine Welt, erweckt durch Drogen.
Halluzinogen löst Erlebens-Tornado aus.
Ist Drogen-Welt echt oder zurechtgebogen?
Menschheit ist darin schon lange zu Haus.

Spannend ist jene Welt der Möglichkeit,
In die hinein wir uns neulernend entfalten.
Sie hält Fülle von Überraschungen bereit.
Nichts bleibt nach Gelerntem beim Alten.

Oft wird von sensiblen Menschen berichtet
Von einem Bewusstseins-Raum aus Leere.
Anschauung ist in dem Zustand vernichtet,
In dem ich mich in mein Innerstes kehre.

Dieser Raum aus Leere ist reine Realität.
Real ist fortschreitender Prozess des Seins.
Alles wird darin ist, verweilt, eh es vergeht.
In Prozess-Realität erscheint alles als eins.

präventiv

Je nach Ausgangs-Situation im Wechsel-Spiel von Krankheit und Gesundheit, von Kränkung und Gesundheit können drei Arten der Prävention unterschieden werden:

- 1. Primäre Prävention bedeutet, dass Menschen darauf achten, sich nicht zu kränken, also krank zu machen. Dazu entwickeln sie eine Sensibilität für Situationen innerer Schwäche und äußerer Überforderung, so dass sie rechtzeitig negativen Stress zurückweisen können. Sie nehmen wahrscheinliche Lebens-Krisen und Fehlentwicklungen gedanklich vorweg und entwickeln angemessene flexible Bewältigungs-Strategien. Sie erarbeiten sich ein Gefühl von innerer Stimmigkeit, von Kohärenz im Leben (siehe Salutogenese). Favorisiert wird im Sinne dauerhaften Wohlergehens von Menschen und im Verständnis menschlicher Wachstums-Möglichkeiten der Ansatz primärer Prävention.*
- 2. Verhalten und Einstellungen zur sekundären Prävention sind immer dann angefragt, wenn ein Mensch krank geworden ist und dafür Sorge trägt, dass er wieder gesundet oder dass sich zumindest seine Krankheit nicht verschlimmert.*
- 3. Sollte sich die körperliche und/oder psychische Krankheit mehr oder weniger chronifiziert haben, kann es im Rahmen einer tertiären Prävention darum gehen, Folgeschäden durch Behandlung der Krankheit so gering wie möglich zu halten.*

Wer in sich stabil, kann mit Zuversicht
Krisen seines Lebens durchschreiten,
Bedarf zumeist fremder Stütze nicht,
Kann sich liebevoll hilfreich begleiten.

Doch nur wenige sind sich so sicher,
Dass sie getrost auf Zukunft schauen.
Wie ich mich kenne, würde ich eher
Zukunft nach Vorplanung vertrauen.

Ich gehe in Gedanken Schritte voraus,
Schau in künftiger Lebens-Welt herum,
Betrachte Dasein vom Möglichen aus,
Drehe mich von dort nach heute um.

So setze ich Wirkkraft des Augen-Blicks
Mit all seinen Verstricken und Fixieren
Entgegen ein Abbild möglichen Glücks,
Mich nicht im Faktischen zu verlieren.

Leben trägt immer viel Zukunft in sich,
Und wenn diese aus Vergehen besteht.
Diese Blicke auf Zukünfte ändern mich.
Sich zu ändern, ist es niemals zu spät.

Zukunft sollte nicht vom Jetzt ablenken.
Doch Mögliches wird stets mit bedacht.
Handlungs-Folgen nicht mit zu bedenken,
Hat uns Menschen viel Elend erbracht.

Vergangenes und mögliches Künftiges
Gilt es ins Fühlenden zu integrieren.
So entstände lebendiges Vernünftiges,
So könnte man sich kreativ führen.

Wenn ich Geworden-Sein erschau,
Fallen versäumte Chancen mir ein.
Da ich gestrigen Erfahrungen traue,
Darf mein Morgen ganz anders sein.

Ich muss Fehler nicht wiederholen,
Kann aus mieser Erfahrung lernen.
Spontaneität wird nicht gestohlen,
Indem wir Fehlerhaftes entfernen.

Ich stelle mich künftiger Leben-Krise,
Bevor sie mich unmittelbar überrollt.
Ich stärke heilende, schwäche miese
Gedanken und spüre, was in mir grollt.

Ich nehme die Zukünfte in die Hand,
Lege sie als Möglichkeiten ins Herz,
Chance und Gefahr am Weges-Rand,
Ahne Freude ebenso wie Schmerz.

Auf reale Zukunft ist keiner vorbereitet,
Weil Zukünftiges stets anders verläuft.
Doch Möglichkeits-Raum ist geweitet,
So dass man seltener im Elend ersäuft.

Beispiel wäre die Schwangerschaft.
So viele Bücher sind darüber lesen.
Frage ist dabei: Was gäbe mir Kraft?
Was wäre besser als lesen gewesen?

Weitere Fragen: Wo gibt es Frauen,
Die wissen, was Schwangere braucht?
Wem könnte ich mich anvertrauen,
Dass Niederkunft nicht so schlaucht?

Wo sind Männer für werdende Väter,
Die auch diese sehr sorgsam begleiten,
Damit in Schwangerschaft oder später,
Vermieden wahrscheinliche Pleiten?

Mensch hat die Fähigkeit zur Fantasie,
Möglichkeit, hinter Realitäten zu sehen.
Ich bin mit mir eins: Besser nutze ich sie,
Um erleichtert durchs Leben zu gehen.

salutogenetisch

Salutogenese bezeichnet die von Aaron Antonovsky, einem Stress-Forscher und Medizin-Soziologen, entwickelte Sicht-Weise auf Menschen im Spannungs-Feld von Krankheit und Gesundheit zugunsten der Gesundheits- und Gesunderhaltungs-Prozesse.

Er stellte fest, dass das Erleben von Kohärenz, also von innerer Stimmigkeit der beste Selbst-Schutz ist. Das Kohärenz-Gefühl steuert den wirksamen Einsatz von Ressourcen zur Erhaltung der Gesundheit und zur Abwehr von Krankheit. Diese Ressourcen sind körperlicher Natur (Immun-System, Konstitution), psychischer Natur (konstruktives Selbst-Verständnis, Selbst-Wert-Gefühl, Selbst-Wirksamkeit, Emotional-Kompetenz), kognitiver Natur (Intelligenz, Wissen), sozial-ökonomischer Natur (Netzwerke, Unterstützung, materielle Möglichkeiten) und kultureller Natur (Religion, Tradition, Werte).

Um Sinn-Konstruktion und Wohlbefinden,
Qualität und Gesundheit soll es gehen.
Leben wir auf unseren Stärken gründen,
Ohne unsere Schwächen zu übersehen.

Leben meint: Nach Erfüllung zu streben,
Mittelt vollkommener zu hinterlassen,
Proaktiv von ganzem Herzen zu leben,
Zu lieben statt vergiftend zu hassen.

Woher kommt es, dass einige Personen,
Gesund bleiben trotz schwelender Krisen?
Obwohl sie ähnliche Leiber bewohnen,
Geraten sie seelisch nicht in die Miesen.

Leidvoller, schwieriger Lebens-Umstand
Wird als Herausforderung angenommen.
Das Schicksal hat sie nicht in der Hand.
Aus Elend sind heil sie herausgekommen.

Da wir auf unsere Kraft-Quellen blicken,
Entsteht in uns ein Raum für Offenheit.
Schmerz und Leid wir nicht unterdrücken,
Doch sind wir für deren Heilung bereit.

Dann paart sich Hoffnung mit Realität.
Schmerz wird als Lern-Weg genommen.
Zuversicht stets zur Verfügung steht.
Pfad zur Gesundung wird erklommen.

Wo verbirgt sich neue Möglichkeit?
Was kann ich von mir aus hier tun?
Wie werde ich gesundungsbereit?
Welche Gewohnheit lasse ich ruh'n?

Welches Vergangene ist loszulassen?
Welche Geschichte ist nicht mehr wahr?
Welche Gelegenheit ist zu erfassen?
Welche Entwicklung wird mir offenbar?

Wie nur Selbstheilungs-Kräfte stärken?
Wie Psychosozialkompetenzen erweitern,
Um künftig Krisen eher zu bemerken,
Nicht kränkelnd an ihnen zu scheitern?

Welchen Sinn will ich Hiersein geben?
Wie bedeutend soll Gefühl in mir sein?
Welche Ziele will ich künftig anstreben?
Welches Streben stell ab heute ich ein?

Welchen Raum gebe ich Sinnlichkeit,
Streben nach Wohlbefinden und Lust?
Wie mache ich mich für Vitalität bereit,
Und zwar bewusst sowie unbewusst?
Erfasse ich das stete Wechsel-Spiel

Von Spannung hier, Entspannung dort?
Wird Ausbalancieren mein Lebens-Stil?
Wird mein Leib mir zum Lieblings-Ort?

Sind für mich Belastungen normal?
Gehören Probleme zum Leben dazu?
Halte ich mich offen? Habe ich freie Wahl,
Gibt es bei Lösung für mich kein Tabu?

Wie wird und bleibt ein Mensch gesund,
Und das trotz schwieriger Bedingung?
Was macht er anders, was ist Grund
Für heilende, schützende Schwingung?

Wie könnte ich mich zum Leben stellen,
Wollte ich weniger dem Leide erliegen?
Bei Lebens-Künstlern ist zu erhellen,
Was sie tun, dass Freuden obsiegen.

Wie lernt man, aufs Gesunde zu schauen,
Verbleibende Möglichkeit zu genießen,
Heilungs-Kräften sich anzuvertrauen,
Nicht an Widrigkeiten zu verdrießen?

Normalerweise sehen wir Krankheit an,
Höhe-Punkte im Erkrankungs-Prozess.
Außer heilen man nichts machen kann.
Für unsere Leib-Seele heilloser Stress.

Erkrankung sagt: Regulation ist gestört.
Was du brauchst, hast du nicht beachtet.
Körper und Seele sind wütend, empört,
Da die Ressourcen eher verschmachtet.

Menschen sind häufig dem ausgesetzt,
Was sie mürbe und krank machen kann.
Ob sich wer dadurch schädigt oder verletzt,
Kommt auf Bewertung und Bewältigung an.

Ich könnte dem Druck Stress hinzufügen,
Indem ich erlaube, dass Druck mich erregt.
Oder Druck von außen könnte genügen,
Dass sich ein Selbst-Schutz in mir bewegt.

Selbst-Schutz können wir eher aktivieren,
Da wir Körper, Geist und Seele beachten,
Diese drei harmonisch zusammenführen,
Als Teile unserer Ganzheit betrachten.

Wenn ich mich Stück um Stück ergänz,
Leibspüren und Denken zusammenführe,
Entsteht in mir Erleben von Kohärenz,
Womit ich wahrhaftige Gefühle erspüre.

Kohärenz meint: Ich spüre Verbindung,
Spüre meinen inneren Zusammenhalt,
Fühlen, Denken und Leib-Empfindung
Formen sich in mir zu stimmig Gestalt.

Kohärenz meint: Es macht mir Sinn,
Mich für meine Werte zu engagieren,
Damit ich selbst wirksam im Leben bin,
Wert-Schöpfungs-Freude kann erspüren.

Kohärenz meint: Ich vertraue ins Sein,
Auch wenn mir vieles dabei nicht gelingt.
Leben kann verstehbar, handhabbar sein.
Durch Deutung Bedeutung mir gelingt.

Kohärenz als ein Gesundheits-Gespür
Steuert Gesunderhaltungs-Prozesse,
Wacht warnend vor meiner Lebens-Tür,
Dass stimmig leben ich nicht vergesse.

Doch ist Stimmigkeit nicht zu entdecken,
Weil Fühlen vom Denken noch separiert,
Tut es Not, Verbindendes zu erwecken,
Dass Leib-Geist-Gefühl wird reintegriert.

Wer sich oft als in sich stimmig erlebt,
Wird wenig von Äußerem angefochten,
Ist kaum mit seiner Mitwelt verklebt,
Ist weniger verstrickt und verflochten,

Vertraut dem, was sein Leib erfahren,
Bleibt skeptisch den Moden gegenüber,
Kann sich den Eigen-Sinn bewahren.
Statt Anpassung ist ihm Freiheit lieber.

Wer stimmig ist, muss kaum projizieren,
Muss ihn Störendes nicht ausverlagern.
Wenn wir uns kaum im Außen verlieren,
Muss keiner verfetten oder abmagern.

Da Leib, Fühlen, Denken sich verbinden,
Sich nicht unterdrücken noch bekämpfen,
Kann man leichter Krisen überwinden,
Bewältigungs-Stress in sich dämpfen.

Wir können getrost aufs Leben schauen,
Wenn Seins-Krisen bewältigbar scheinen.
Wir können den Seelen-Kräften vertrauen,
Die uns erwachsen, da wir Teile vereinen.

Ein entwickeltes Gespür für Stimmigkeit,
Als Einklang von Kopf, Herz und Bauch,
Und liebende Freunde machen mich bereit
Für Vertrauen, das ich zum Leben brauch.

Stress bewältigend und Resilienz fördernd

Im Bereich der Stress-Bewältigung ist zu unterscheiden zwischen Eustress als der positiven, stimulierenden Anregung der Sinne, Gefühle und Gedanken durch herausfordernde Ereignisse oder Aufgaben und Distress als der negativen Über- oder Unterforderung, der auf Dauer leibseelische Schädigungen erzeugt.

Leibseelische Schädigungen entstehen wenn Menschen

- vereinzeln,
- permanent verfügbar sind - z. B. über Funk-Telefone -,
- stets flexibel zu sein haben bis hin zur Verleugnung ihrer eigenen Gefühle und Bedürfnisse,
 - ständig unter Termin-Druck stehen,
- sich permanent in sozialen Netzwerken präsentieren müssen,
- sich selbst und anderen Erfolg, Schönheit und Perfektion vorgaukeln müssen,
- Leistung, Zeit und Geld aufwenden müssen für den Erwerb und Erhalt von Status-Symbolen.

Resilienz, Widerstands-Kraft gegenüber Distress-Belastungen, erwächst in erster Linie aus der Erfahrung sicherer Bindungen im Zusammenhang mit Selbst-Wirksamkeit: Ich kann vieles von dem, was ich brauche, allein und mit anderen verwirklichen und ich kann mich auf Menschen, die ich mir ausgesucht habe, verlassen.

Stress bewältigen

Manche Personen überstehen Katastrophen gut.
Andere an Belastungs-Störung schwer erkranken.
Was verhilft psychisch Stablen zu Lebens-Mut?
Was bringt seelisch Labile so ins Schwanken?

Zu viel Stress untergräbt unser Lebens-Gefühl.
Wir fühlen uns überdreht, ausgelaugt, gehetzt,
Erleben uns als überfordert im Lebens-Gewühl.
Stets gespannt, wird Leib-Geist-Seele verletzt.

Noch nie fühlten sich hier so viele Personen
Psychisch überfordert wie in heutigen Tagen.
Wir uns meist stressen statt uns zu schonen,
Viele kaum noch zu entspannen sich wagen.

Jeder zehnte Deutsche hat psychische Störung.
Schon jeder fünfte fühlt sich dauergestresst.
Ihr nehmt den Stress meist hin ohne Empörung.
Was Leben ist, ihr nackt überlebend vergesst.

Jedes fünfte Kind fällt mit Psycho-Störung auf:
Kürzere Lern-Zeiten und mehr Leistungs-Druck.
Psychische Krankheit wird Teil vom Lebens-Lauf.
Unters Joch der Leistungs-Norm ich mich duck.

Statt das Leben samt Gesellschaft zu wandeln,
Werden mehr und mehr Pillen eingenommen.
Doch äußerer Wohlstand unterdrückt Handeln.
Konsumierend ist mieser Ersatz zu bekommen.

In einer globalen und komplex agierenden Welt
Wird es schwieriger, sozial eingebettet zu sein.
Jeder werkelt vor sich hin, ganz auf sich gestellt,
Wirkt immer weniger steuernd aufs Dasein ein.

In unserer Leistungs- und Kontroll-Gesellschaft
Werden wir ständig beobachtet und bewertet.
Autonome Lebens-Gestaltung wird abgeschafft.
Man fühlt sich für fremde Zwecke verwertet.

Partner werden Lebens-Abschnitts-Gefährten.
Gefühl für Existenz-Sinn geht leichter verloren.
Versingelt wir nur noch die Momente bewerten.
Sozial-Netz ist brüchig. Liebe ist eingefroren.

Vereinzelt, permanent verfügbar, stets flexibel,
Dazu Druck aus vielen Terminen bei wenig Zeit.
Erfolg, Schönheit, Perfektion werden zum Übel.
Derart bedrängt entsteht schleichend viel Leid.

Ein durchweg erfülltes Liebes-Leben muss sein.
Als Eltern ist man selbstverständlich perfekt.
Für Status-Symbole braucht man Geld obendrein.
Im Leistungs-Konsum-Hamster-Rad man steckt.

Wer da nicht mitmacht, ist von Armut bedroht.
Miese Beschäftigung und existenzielle Sorgen.
Auch durch solchen Stress die Seele verroht,
Hat man kaum Hoffnung auf würdiges Morgen.

Die Face-Book-Netz-Werke aufrechterhalten.
All die Sozial-Verpflichtungen, dabei zu sein.
Wichtiges und Banales auseinanderzuhalten,
Fällt den Ich-Erschöpften immer weniger ein.

Statt Stimmigkeit, Einbindung, Sinn, Kontrolle
Verbreitet sich Ohnmacht und Seins-Müdigkeit.
Immer mehr kommt Mensch von Lebens-Rolle,
Immer weniger ist er Leben zu gestalten bereit.

Derlei psychosoziale und psychische Faktoren
Wandeln Nerven-, Hormon- und Immun-System.
Selten werden wir Menschen krank geboren.
Bedroht, überfordert ich Krankheit mir nehm'.

Gerät überfordert ein Mensch in Disstress,
Setzt sein Leib Abwehr-Reaktionen in Gang.
Gehirn löst aus Hormon-Bildungs-Prozess,
Dass man Verteidigungs-Bereitschaft erlang'.

Blut-Zucker-Spiegel wird dadurch erhöht,
Um Muskeln und Hirn Energie zuzuführen.
Herz-Schlag beschleunigend Druck entsteht.
Als Anspannung kann Sensibler das spüren.

Ist jedoch Belastung glücklich überstanden,
Wird Beruhigungs-Hormon ausgeschüttet.
Geht es gut, wir bei Entspannung landen,
Erregung gedämpft, Entzündung verhütet.

Bei Dauer-Stress gerät davon zu viel ins Blut.
Immun-Abwehr, aus Gleichgewicht gebracht,
Tut dann nicht mehr, was gut dem Leib tut.
Eins wird zu viel, anderes zu wenig bedacht.

Zelluläre Abwehr wird hormonell abgesenkt.
Krebs-Zellen, Viren werden wenig bekämpft.
Von Grippe und Herpes werden wir gekränkt.
Lebens-Freude wird allzu häufig gedämpft.

Die Abwehr in Flüssigkeit wird raufgesetzt.
Antikörper-Produktion wird hochgefahren.
Autoimmunerkrankung uns eher verletzt.
Allergie-Empfindlichkeit steigt mit den Jahren

Allergien werden schon vor Geburt angelegt.
Stressbelastete Mütter geben Hormone weiter.
Baby sich im selben Blut-Kreis-Lauf bewegt.
Stress der Mutter badet auch Baby aus, leider.

Immunzellen im Leib sind komplex aufgebaut,
Können Entzündung, Hormon, Hirn-Signal orten,
Immunzelle auch Hirn Information anvertraut.
Hier ist was krank. So kann das nicht fortgeh'n.

Organismus entwickelt dann Schon-Verhalten.
Folge: Appetitlosigkeit, Niedergeschlagenheit.
Uns rückziehend wir Welt nicht mehr gestalten.
Freudlosigkeit, Depression machen sich breit.

So wirken Stress, Immunsystem, Depression,
Mitwelt, Biologie, Psyche komplex zusammen.
Immunabwehr, Allergie, Krebs, Virus-Infektion
Alle diesem Zusammenwirken entstammen.

Epigenetik

Unsere Gene sind nicht ewig gleich und stabil.
Einflüsse aus Lebens-Führung wirken auf sie ein.
Bekommt Leib oder Seele zu wenig oder zu viel,
Kann sowas durchaus Gene beeinflussend sein.

Stress, der Kind einst verletzt, wirkt auf Gene.
Hoch- und Dauer-Stress wandelt Gen-Schalter.
Dadurch verträgt man nicht Stress so wie jene,
Die weniger Stress erlebten im Frühkind-Alter.

Gen-Schalter, der bei Großeltern umgelegt,
Kann bis auf die Psyche der Enkel drücken.
Auf genetisch dünnem Eis man sich bewegt,
Gingen Vorfahren eher an seelischen Krücken.

Gen-Schalter-Wandel wird Epigenetik genannt.
Man kann solch Schalter-Umlegen nachweisen.
Auch Übernahme von Sozial-Mustern ist bekannt.
Der Enkel übernimmt Opas Verhaltens-Weisen.

Neuro-Biologie konnte an Ratten aufzeigen,
Wie verletzende Erlebnisse des Vaters vererbt.
Ratten-Spermien war Vaters Stress zu Eigen,
Hat als Stress-Anfälligkeit auf Junge abgefärbt.

Doch gehätschelte Ratten-Junge konnten
Erwachsen auf Stress entspannter reagieren.
In früher Liebe sie durchweg sich sonnten,
Ohne Stress wie Vernachlässigte zu spüren.

Weniger Glücks-Hormon wird ausgeschüttet
Mehr an Stress-Hormonen wird freigesetzt.
Mensch, bei dem Leben schon früh zerrüttet,
Sich leichter bei späterer Zerrüttung verletzt.

Früh Gestresste werden oft daueralarmbereit,
Kommen schnell auf Hundert, schwer zur Ruhe.
Gibt es dennoch Auswege aus solchem Leid?
Was könnte das Gute sein, das ich mir antue?

Resilienz fördern

Kleinkinder, die stabile Zuwendung erfahren,
Bindungen aufbauen zu Vertrauens-Personen,
Seelische Stärke auch in Krisen bewahren.
Frühe Liebes-Gaben mit Resilienz sie belohnen.

Resilienz bedeutet schlicht: Deine Seele ist stark.
Schmerz und Verletzung haut dich nicht so um.
Erlittenes Elend trifft dich nicht derart ins Mark,
Macht kaum depressiv, verdrängend und dumm.

Welche Fähigkeiten, Einstellungen brauchen wir,
Krisen aus dem Innen, von außen zu überstehe'n?
Ist es möglich, dass ein glückliches Leben ich führ,
Auch wenn Bindung mies, angeschlagen das Gen?

Auf Wegen zum Glück stellt sich uns die Frage:
Wie finde ich zu Befriedigung und Wohlbefinden?
Wie befreie ich mich von Leid, Mühsal und Klage?
Worauf will ich künftig mein Hiersein gründen?

Positive Lebens-Erfahrung kann wichtiger sein
Als eine genetische Veranlagung zur Schwäche.
Dank der Liebe stellen frische Kräfte sich ein.
Kreis-Läufe des Elends ich derart unterbreche.

Aufbau von Bindungen zu Bezugs-Personen,
Fördern von Selbst-Wert und Gesprächs-Fähigkeit
Besonders in den alltäglichen Krisen-Situationen
Machen Leib und Seele eher widerstandsbereit.

positive Beziehungen

Menschen brauchen freiwillige Eingebundenheit,
Brauchen Verwandtschaften nach eigener Wahl,
Brauchen Freiheit in tragfähiger Geborgenheit.
Menschen sind sowohl autonom als auch sozial.

Demnach gilt, sich zu öffnen für Verbundenheit,
Die Rückzugs-Tendenzen in sich zu begrenzen.
Man macht sich gesprächs- und kontakt-bereit,
Um sich gern mit anderen sozial zu ergänzen.

Arroganz, Kontakt-Angst gilt es zu überwinden.
Scham wie Schüchternheit wir heilend besehen.
Um Zugang zum Herzen der anderen zu finden,
Muss ich dem eigenen Herzen entgegen gehen.

Autonomie stärken

Ich befreie mich von emotionaler Abhängigkeit.
Uns tragende Liebe bei Freiwilligkeit erblüht.
Ich bin dich in Einmaligkeit zu sehen bereit,
Missbrauche dich nicht für Selbst-Liebe-Defizit.

Erst einmal versuche ich, mich selbst zu klären,
Bevor ich mir eine Klärung durch andere suche.
Gegen Einmischung anderen kann ich mich wehren.
Wenn erforderlich, ich mir dafür Beratung buche.

Kontrollierbarkeit der Mitwelt

Ich wirke mit an der Gesellschafts-Gestaltung,
Will mich nicht nur als passives Opfer verstehen.
Ich achte aktiv auf meine Selbst-Wert-Erhaltung.
Nehme mir Zeit für Muße, nach innen zu sehen.

Wer mitgestaltet, liefert sich nicht ohnmächtig aus.
Resignation erhält im Leben so weniger Platz.
Kommt auch nicht immer was Positives heraus,
Schafft Gestalten in mir einen Erfahrungs-Schatz.

Konstruktion von Sinnhaftigkeit

Leben entwerfend beachte ich Lebens-Qualität.
Ich suche und finde: Dafür bin ich auf der Welt.
Meine Aufgabe im Menschheits-Rahmen entsteht,
Die Lebens-Sinn fördert und auf Dauer erhält.

Sinnvoll ist das, was ich von Herzen bejahe,
Mich anspricht durch Stimmigkeit im Wesen,
Bei dem ich Ganzheit spüre, der Selle nahe,
Woran die Mitwelt und Ich können genesen.

Persönlichkeits-Wachstum

Ich begreife Dasein als steten Wandlungs-Prozess.
Viele Hürden und Krisen sind dabei zu überwinden.
Lebensbegleitend Lernen, voll Mut, doch ohne Stress.
Immer wieder neue und bessere Lösungen finden.

Ich übernehme zunehmend Verantwortung im Leben
Für was man real beeinflusst, denkt, fühlt und tut.
Zu uns selbst und zum All wir wachsend streben.
Sich öffnend und lernend entfaltet sich Lebens-Mut.

Selbst-Akzeptanz

Man beachtet und erhält sein Selbst-Wert-Erleben.
In guten wie auch in schwierigen Krisen-Zeiten.
Wir Fehler und Schwächen uns lächelnd vergeben.
Selbstliebend wir uns gelingendes Leben bereiten.

Dafür braucht man Erlaubnis, man selbst zu werden:
Ich darf endlich der sein, der in Wahrheit ich bin.
Ich muss Selbst-Verwirklichung nicht mehr gefährden.
Ich entwickle mich, indem ich akzeptiere, wie ich bin.

Selbst-Bewusstsein fördernd

Selbstbewusstsein ist ein permanenter Entwicklungs-Prozess, kein statischer Zustand. Selbstbewusst zu sein, meint, sich seiner Selbst bewusst zu werden, bereit zu sein, ehrlich zu sich zu sein, also sich kennenlernen zu wollen einschließlich seiner Stärken und Schwächen, seiner förderlichen oder schädlichen Gewohnheiten, seines Wissens und Unwissens, seiner Begabungen und Tollpatschigkeiten, seiner Schmerzen und Freuden, seiner Erfahrungen und Hoffnungen, seiner Möglichkeiten und Grenzen. Wer selbstbewusst ist, kann zumeist unterscheiden: Was tut mir eher gut? Was schadet mir eher? Wo dieser Unterschied nicht klar ist, sind selbstbewusste Menschen zum Experimentieren bereit? Selbstbewusste Menschen sind in der Lage, ihre Echtbedürfnisse zu erkennen und sich Bedingungen für deren Befriedigung zu schaffen, wo Befriedigung noch nicht gelingt. Wer selbstbewusst ist, kann zu sich stehen und hat eine brauchbare Lern- und Fehler-Kultur: Man lässt sich von Mängeln, Versagen, Fehlern, Defiziten nicht so leicht aus der Bahn werfen, sondern ändert die äußeren oder inneren Bedingungen, um das nächste Mal wahrscheinlich im Hinblick auf seine Ziele erfolgreicher zu sein.

Bin ich mir meiner selbst bewusst?
Kenne ich Stärken und Schwächen?
Spüre ich das Herz in meiner Brust?
Kann mit Traditionen ich brechen?

Weiß ich, wie ich denke und fühle?
Kann ich meine Bedürfnisse spüren?
Lasse ich mich ein auf Liebes-Spiele,
Ohne mich selbst darin zu verlieren?

Kann ich endlich ja zu mir sagen?
Muss ich nichts zurück mehr halten?
Kann ich mich kritisch hinterfragen,
Ohne Spontanes gleich abzuspalten?

Kann ich mich Ansinnen verweigern,
Die meine Entwicklung verhindern?
Weiß ich Lebens-Qualität zu steigern?
Weiß ich meine Daseins-Not zu lindern?

Spüre ich deutlich, was mir gut tut?
Kann ich dies in der Mitwelt vertreten?
Merke ich, wenn ich mir zu viel zumut?
Kann ich offen mit der Seele reden?

Kann ich Instanzen unterscheiden,
Die mich hin oder fort von mir bringen?
Muss ich nicht unter Gewissen leiden?
Lass ich mich nicht vom Ego zwingen?

Ahne ich, wer ich im Wesens-Kern bin,
Was es bedeutet, ich selbst zu sein?
Konstruiere ich meinen Lebens-Sinn?
Lasse ich mich auf mich selber ein?

Kann ich Gewohnheiten überprüfen,
Ob sie noch nützlich, noch funktional,
Ob sie mich verflachen oder vertiefen,
Mir eher Freude bereiten oder Qual?

Kann ich all meine Gefühle erspüren,
Schuld und Scham von mir abstreifen,
Meinen Gefühls-Haushalt regulieren,
Gefühls-Welten einbeziehend reifen?

Ist mir mein Körper ein guter Freund,
Der von mir täglich gepflegt, beachtet,
Der ganz und gar mit mir selbst vereint,
Nicht funktionales Dasein schmachtet?

Lebe ich, was ich wirklich brauche?
Bin ich mit Bedürfnissen verbunden,
Wobei ich die der anderen auch seh',
Beachtend, dass wir alle gesunden?

Kann ich trotz all meiner Bezogenheit
Freiheits-Raum erkennen und nutzen?
Verzichte ich meist auf Verlogenheit?
Kann ich meine Echtheit schützen?

Weiß ich, was es heißt, zu lieben,
Sich, die anderen, die ganze Welt?
Ist meine Zuversicht nicht zu trüben,
Auch wenn Illusions-Welt zerfällt?

Kann ich mein Ende einbeziehen,
Sinn-Zweifel, Angst und Einsamkeit?
Muss ich nicht vor Schatten fliehen?
Bin ich diese zu integrieren bereit?

Kann ich Leben und Tod betrachten,
Menschheit samt Kosmos umfassen,
Ohne mich als mickrig zu verachten,
Ohne mich da außen vor zu lassen?

Kann ich voll und ganz zu mir stehen
Mitsamt Miesig- und Mickerigkeiten?
Kann ich, obwohl wir wieder verwehen,
Mir und uns lohnendes Sein bereiten?

ursprungsorientiert

Für dieses Gedicht von 2012 beziehe ich mich auf das Buch von Wolfgang H. Hollweg: „Von der Wahrheit, die frei macht – Erfahrungen mit der Tiefenpsychologischen Basis-Therapie“ (1995). Dort legt Hollweg für die Wahl des angemessenen therapeutischen Vorgehens viel Wert auf die Unterscheidung von

- Ätiologie (Lehre von den Erkrankungs-Ursachen) und
- Pathologie (Lehre von den Erkrankungs-Erscheinungen).

Damit kommt er zur Bedeutung der prä-, peri- und postnatalen Erfahrungen für die Entwicklung der Menschen. Wie man in der Entwicklungs-Begleitung auf Menschen schaut, kann Heilungs-Prozesse wahrscheinlicher oder unwahrscheinlicher werden lassen. Es macht einen großen Unterschied, ob man

- Menschen isoliert (Eiersonen-Psychotherapie) oder als Teil eines Beziehungs-Netzwerkes sieht (systemische Psychotherapie),
- den Fokus auf die Beseitigung von leibseelischen Störungen oder auf die Förderung von Begabungen und Ressourcen richtet,
- Ursprünge von Störungen und Begabungen einbezieht oder ausblendet, Die Ursachen und Ursprünge einer leibseelischen Entwicklung einzubeziehen, schützt Begleitende davor, ausschließlich auf die offensichtlichen Symptome zu reagieren. Es ist ein Trend unserer Zeit, nicht auf die Entstehungs-Bedingungen von Elend zu schauen und diese zu beseitigen, also wirklich Prävention zu betreiben, sondern sich auf die Eingrenzung der Negativ-Auswirkungen vergangenen Elends zu konzentrieren, also ausschließlich kurativ vorzugehen. Wer ursprungsorientiert über leibseelische Störungen nachdenkt,
- wird alsbald die inneren und äußeren Bedingungen vor der Zeugung von Kindern genauso einbeziehen wie den Zeugungs-Moment als Beginn einer pränatalen Phase, in der ein intensives Beziehungs- und Abstimmungs-Geschehen startet,
- wird den Geburts-Prozess mit seinen vier Phasen (vier Matrizen nach Grof) mit neuen Augen betrachten und wird wachsamer auf die präverbale Zeit der Entwicklung des Kindes im Bezugs-System (meist Familie) blicken.

Leben ist nichts Statisches, ist steter Wandel,
Umfasst unser Werden, Reifen und Vergehen.
Wenn ich mich als Prozess-Wesen behandel,
Kann ich mich besser erkennen, verstehen.

Jedes Erkrankungs- und Heilungs-Geschehen
Ist an Person mit ihren Erfahrungen gebunden,
Mit Gegenwarts-Umständen, Zukunfts-Ideen.
Sie kann nur mit dem Gesamt-Feld gesunden.

Mensch ist biologisch, seelisch, geistig, sozial,
Gesamtgeschehen aus Leib, Gefühl, Verstand.
Wie man den Menschen ansieht, ist nicht egal.
Ein Leid heilt eher, wenn es in Gänze erkannt.

Die können ihre Gegenwart prall erleben,
Eine freie und soziale Zukunft mitgestalten,
Die Schleier von ihrer Vergangenheit heben,
Nicht länger ihr Leid verdrängend verwalten.

Fragt man sich, worauf Krankheiten basieren,
Doktert man nicht nur an Symptomen herum,
Wird uns das oft weit in Vergangenheit führen:
Vor die Geburt, kurz danach und drum herum.

Wenn wir uns auf Symptome konzentrieren,
Ohne mit Medikamenten sie zu überdecken,
Wird das zum Erkrankungs-Ursprung führen.
Gesunden kann, was wir nicht verstecken.

Krankheit beginnt wahrscheinlich zu werden,
Wo wir eine gesunde Mitwelt nicht erschaffen.
Leben künftiger Kinder wir dadurch gefährden,
Dass wir unsere Gesunderhaltung nicht raffen.

Es gibt Kulturen, wo vor der Zeugung ein Jahr,
Ein Reinigungs-Prozess des Leibes beginnt.
Ein Gesundheits-Bewusstsein wird offenbar,
Wenn man sich aufs Kinder-Kriegen besinnt.

Krankheit beginnt, wo die Zellen geschädigt,
Mit Drogen, Fehlernährung oder gestresst.
Ein Schalter an Genen das Seine erledigt,
Was sich heute im Erb-Gut erkennen lässt.

Schädigung wirksam in Wachstums-Phasen:
Vorgeburtlich, bei Geburt, im Jahr danach,
Wo Hormon-Schübe den Körper durchrasen
Und Immunsystem liegt weitgehend brach.

Besonders in unseren Entwicklungs-Zeiten
Sind wir äußerst verletzlich, leicht zu stören.
Viele Kinder erleben derzeit viele Pleiten,
Oft zu klein, sich verstehbar zu empören.

Urgrund für Erkrankung wird eingepflanzt.
Viel später erkennbar Erkrankung ausbricht.
Man sich in Symptom-Behandeln verfranzt.
Doch Ursachen behandelt man meist nicht.

Zur Zeugung bringen Ei- und Samenzellen
Belastungen aus Familien-Geschichten mit.
Man muss sich dann Erb-Krankheit stellen
Oder ist nur nicht ganz wie die anderen fit.

Auch in Zeiten nach Befruchtung des Eis
Kann es weiter zu Schädigung kommen,
Für Mutter-Stress bezahlt Kind hohen Preis.
Tabak und Alkohol machen es benommen.

Dies werdende Wesen wird so oft gestört,
Weil ihm Mensch-Status kaum zuerkannt.
Es leidet merklich, doch niemand es hört.
Zwischen ihm und Welt Gebärmutter-Wand.

Leibseelisches Werden ist fein programmiert.
Schon das Ei wählt sich Samen-Zellen aus.
Programm-Abweichung das Kind alarmiert,
Bringt es aus Fließ-Gleichgewicht heraus.

Fein-abgestimmt auf ein Ideal-Programm,
In dem Leib, Gefühl und Denken gemeint,
Vorgeburtliches Kind in Mutter schwamm,
Lebend für Monate voll abhängig vereint.

Störungen von Mutter übertragen werden,
Fast ungefiltert mit unvermittelter Wucht,
Kind sehr an Lebens-Wurzel gefährden.
Dort wurzelt Krankheit, Angst und Sucht.

Vorgeburtliches Kind wird alles registrieren,
Was seine Mutter bedrückt oder beglückt,
Sensibel mit Angst und Rückzug reagieren,
Wenn Mutter ihm Stress-Hormone schickt.

Wird Belastung der Mutter von Dauer sein,
Kann Kind im Leib diese nicht auffangen.
Dauerhafte Schädigungen stellen sich ein,
Die vom Mutter-Leib bis ins Leben gelangen.

Schwer wiegend ist das Nicht-Gewollt-Sein,
Gipfelnd in einem Abtreibungs-Versuch.
Dies prägt sich bis auf die Zell-Ebene ein,
Schlägt später oft als Erkrankung zu Buch.

Probleme erzeugt auch Geburts-Geschehen:
Lange Dauer, Einleitung und Sauerstoff-Not,
Nabel-Schnur-Umwicklung ist anzusehen,
Auch Kaiser-Schnitt, Zange, Glocke droht.

Strangulation mit Nabel-Schnur möglich,
Mögen Menschen keine engen Krage,
Weil sie spüren, sich ersticken kläglich.
Bis ins Alter zieht sich das Unbehagen.

Unmittelbar nach Geburt Körper-Kontakt,
Schafft prägendes Bindungs-Erleben,
Auf wärmender Mutter-Brust, hilflos, nackt,
Aug in Aug wird Hormon-Schub es geben.

Bindungs-Hormone strömen oder nicht,
Wird Prägung-Programm nicht gestützt.
Nicht Operations- sondern Augen-Licht
Am meisten den Ankommenden nützt.

Bei Fehl-Prägung die Empfindungen sind,
Und zwar wechselseitig zwischen beiden:
„Ich habe keine Mutter. Ich habe kein Kind.“
Es beginnt ein diffuses soziales Leiden.

Mutter empfindet oft Schuld-Gefühle
Gegenüber dem Kind, unerklärlich.
Kind verliert sich in Klammer-Gewühle
Oder bleibt distanziert, da entbehrlich.

Bei wenigen ist eine Ahnung vorhanden,
Dass viele ihrer Gesundheits-Sorgen,
Vor- oder nachgeburtlich entstanden,
Weil hinter Angst und Schuld verborgen.

Es wirken sich vor und nach der Geburt
Feindselige Gefühle der Mutter so aus,
Dass Kind ungeliebt durchs Leben tourt,
Als ob im Dasein nicht wirklich zu Haus.

Wird Entwicklung empfindlich gestört,
Wird das oft als lebensbedrohlich erlebt.
Daseins-Gefühl ist resigniert bis empört.
Nicht-liebenswert-Sein darüber schwebt.

Verdrängen von dem, was früh geschieht,
Erfolgt in unserer Gesellschaft perfekt.
Man erkundet recht genau, was man sieht.
Was dem zugrunde liegt, bleibt versteckt.

Dieses Sich-Bewegen an Oberflächen,
Dies Ursachen-Erkundungs-Vermeiden,
Wird sich in unserem Leben oft rächen,
Da wir nicht wirksam heilen die Leiden.

Lasst uns ab heute damit beginnen,
Frühzeit unseres Seins einbeziehen,
Auf Werdens-Grund uns zu besinnen,
Nicht mehr dieser Wahrheit zu fliehen.

Dann löst sich Schuld, löst sich Angst,
Kann endlich gedeihen dein Vertrauen
Dass du liebenswert bist und langst.
Auf diese Erfahrung kannst du bauen.

Intuition fördernd und nutzend

*Rationalität (Logik; auf das, was ist, begrenzte Sinnlichkeit) und Intuition sollte man nicht gegeneinander ausspielen. Jede dieser Wahrnehmungs- und Erkenntnis-Weisen hat seine Bereiche, Berechtigung und Bedeutung. Rationalität ist sinnvoll für viele eher technisch-organisatorische Momente der Alltags-Organisation. Hier kann es um Effektivität (Zielgerichtetheit des Handelns) und Effizienz (Aufwand-Reduzierung beim Handeln) gehen. Wenn jedoch alles Handeln der Rationalität unterworfen wird, wird man dem Leben, dem emotionalen und sozialen Miteinander nicht gerecht. Intuition ist gefragt, wenn es um Einfühlung in Personen und in komplexe (soziale) Prozesse geht. Intuition ist das Ergebnis übersummativer, gesamt sinnlicher Wahrnehmung auf Basis von innerer Freiheit (Ein enges Wollen ist ihr unzutraglich.), Erfahrungs-Offenheit (als Gespür für das Mögliche, für die prozessualen Rand-Phänomene), Lebens-Klugheit (Worauf lohnt es sich hier zu achten?) und Feinfühligkeit (Einfühlung und Resonanz einschließlich der Unterscheidung von Eigenem und Fremdem).
Intuition ist eine Art Wahrnehmungs-Kunst, ist unsere ahnend-erfassende Situations-Intelligenz, ist unsere Brücke zum komplexitätsfähigen Unbewussten. Intuitiv erfassen wir Informationen über Sekunden-Träume, Analogien, Assoziationen, Symbole im Zusammenhang mit einer Versenkung in ein Thema oder eine Person (Kontemplation) und mit Tiefen-Entspannung (Einstein sprach vom pflanzlichen Dösen).*

Ratio und Intuition

Bewusstsein arbeitet auf zwei Weisen:
Rational-begrifflich und imaginativ-intuitiv,
Fährt dabei auf verschiedenen Gleisen,
So dass Trennungs-Linie in uns verlief.

In unserer Kultur herrscht Rationales vor.
Herrschen heißt, auch zu unterdrücken.
Zugang zu Intuition man oft hier verlor.
Sie gilt es, neu ins Bewusstsein zu rücken.

Nichts gegen Lineares und Rationalität.
Der Zustand dient dem Außen-Gestalten.
Rationales jedoch uns im Wege steht,
Wollen wir den Künstler in uns entfalten.

Rein intuitiv ist unser Zugang zur Seele.
Rational ist die Seele nicht zu erkennen.
Sinn meines Seins ich zumeist verfehle,
Kann ich mir Seelen-Kontakt nicht gönnen.

Glaube und Zweifel

Intuition ist unsere Fähigkeit im Innen,
Lässt sich nicht messen und wiegen.
Wenn wir sie so zu erfassen beginnen,
Wir sie dabei sogleich auch verbiegen.

Intuition gehört zum Glaubens-Bereich,
Unsere Rationalität gehört zum Zweifeln.
Wir werden vollständig und seelisch reich,
Wenn wir keines von beiden verteufeln.

Wissenschaft fixiert uns auf Rationalität.
Religion fixiert uns auf, was wir glauben.
Beides der Integration im Wege steht.
Dogma-System wird uns Freiheit rauben.

Selbst-Verwirklichung durch Ganzheit

Haben wir Selbst-Verwirklichung zum Ziel,
Ist ein Aufbruch zur Ganzheit angesagt,
Wer von dem zu wenig, von jenem zu viel,
Über Gefühl von innerer Spaltung klagt.

Es reicht nicht, übers Selbst zu grübeln,
Seelen-Begriff philosophisch zu klären.
Seele wird uns durch Rückzug verübeln,
Dass gegen Erleben wir uns wehren.

Sachlich und bildlich, rational und intuitiv,
Denken und Erleben, außen und innen.
Inmitten der Pole ich das Dasein vertief',
Kann Integration und Ganzheit beginnen.

Vereinigung scheinbarer Gegensätze
Lässt uns wachsen, führt uns zu Reife.
Sicherer werde ich, mich selten verletze,
Wenn ich mit beiden Händen zugreife.

Wir brauchen Geist, der synthetisiert,
Der Glauben mit Zweifeln verbindet,
Rational und intuitiv zusammenführt,
Spaltung im Welt-Denken überwindet.

Mensch, der auf Rationales beschränkt,
Wird von mächtigen Dämonen geleitet.
Dämon Zweifel ihn besonders beengt,
Hinzunahme des Glaubens ihn weitet.

Um wirksam zu werden, braucht Intuition
Glauben an sie und Feinspür-Vertrauen.
Mehr Intuitions-Sicherheit ist unser Lohn,
Sobald wir fein auf Eingebung schauen.

Wir brauchen Geist, der denkt und fühlt,
Bewusstes und Unbewusstes beachtet,
In dem Innerseelisches eine Rolle spielt,
Der Sein von innen wie außen betrachtet.

Intuition ermöglichen

Wir erkennen, was wir für möglich halten.
Anderes bleibt unsichtbar, da verdrängt.
Dank Möglichem wir Wirkliches gestalten.
Vom Geist wird unser Schauen gelenkt.

Behaupte ich: Intuition ist nicht möglich,
So wird Intuition nirgends und nie erlebt.
So bleibe ich nur rational, was kläglich.
So wird nur ein Teil des Lebens gelebt.

Intuition ist fließend und vieldimensional,
Umfasst Künste, Träume, Imagination,
Ist nicht systematisch und nicht rational,
Erwächst aus Analogie und Assoziation.

Trockenes Vorgehen, eng, pedantisch,
Erstickt all unsere intuitiven Prozesse.
Wissenschaft arbeitet hier dilettantisch.
Ihr Herangehen ich hier eher vergesse.

Intelligenz des Herzens

Intuition ist unsere Situations-Intelligenz
Als Verbindung von Geist und Sinnen,
Wird, wenn ich mich nicht mehr begrenze,
Meist innen in meiner Mitte beginnen.

Im Herzen hat die Mitte ihren Platz,
Das im Raum zwischen Händen ruht.
Bauch und Kopf einend dieser Schatz
Entscheidung trifft und mir Gutes tut.

Ich lerne, auf mein Herz zu hören,
Verstand bar Gefühl zu überwinden,
Den inneren Prozess nicht zu stören,
In dem sich diese beiden verbinden.

Denken, Fühlen, Handeln integrieren.
Still werden und nach innen schauen.
Zwiesgespräch mit dem Herzen führen.
Sich hingebend der Eingabe trauen.

Intuitiv erfassen

Eingaben sind meist schnell und leise,
Huschen vorbei, kaum zu erreichen,
Haben eigenartige Mitteilungs-Weise,
Sie uns umtanzen, uns umschleichen.

Intuition ist Brücke zum Unbewussten,
Verbindet uns mit unserem Wesen,
Zeigt auf, was wir seit ewig wussten,
Lässt und ganz werden und genesen.

Im Unbewussten ist vieles verschaltet,
Was wachbewusst nicht verfügbar ist,
Werden Seins-Erfahrungen verwaltet,
Die unser Alltags-Verstand vermisst.

Was als Kleinkind früh von uns gelernt,
Implizites, unaussprechliches Wissen,
Ist weit vom Wachbewusstsein entfernt,
Intuitiven Zugang schaffen wir müssen.

Intuition ist Empfänger für Frequenzen,
Die wir wachbewusst selten abhören.
Intuitiv überschreiten wir die Grenzen,
Wo Rationalisierungen nicht stören.

Kreativer Null-Punkt

Intuition entsteht eher, sind wir leer,
Also frei von Erfahren und Erwarten.
Diese Leere bietet eher die Gewähr,
Dass wir vom Null-Punkt aus starten,

Vom Null-Punkt, an dem Gegensätze
Noch immer oder schon wieder vereint,
Absurdem ich nichts entgegen setze,
Wo Paradoxes als normal erscheint.

Dorthin, in den lichten Einheits-Raum,
Zum Ursprung und Ziel der Existenz,
Komme ich mit dem Normalsein kaum.
Normal ich mich meist zu sehr begrenz.

Intuition als Ahnen

Alte Gewissheiten verhindert Lernen.
Neues kann uns so nicht erreichen.
Ausrufe-Zeichen will ich entfernen.
Frage-Zeichen dürfen sie weichen.

Objekte des Glaubens wie der Intuition,
Sind mit Worten nicht zu beschreiben.
Doch erahnen kann man sie schon.
Wer nicht ahnt, muss rational bleiben.

Intuition ist vages Ahnen, nie Wissen,
Lässt sich wecken, wenn wir fragen.
Intuition wir immer häufiger begrüßen,
Sobald wir uns mehr ins Vage wagen:

Möglicherweise, vermutlich, ungefähr,
Wahrscheinlich, vielleicht, mal sehen.
Erfahrungen zählen hier nicht mehr.
Gänzlich Neues darf jetzt entstehen.

Freiheit von Zwang

Normal scheint, dass ich will oder muss.
Wollen und Müssen machen mich eng.
Intuitiv werden erfordert, dass Schluss
Damit, dass ich mich derart beschränk'.

Sich entspannen, pflanzlich dösen,
Ruhig, voll Muße, achtsam, geduldig,
Sich von allen Erwartungen lösen,
Nicht verurteilen. Keiner ist schuldig.

Gelöst abwarten, nichts erzwingen,
Dem innerem Ohr und Auge trauen.
Um passende Worte und Bilder ringen,
Brücken zu dieser Anderswelt bauen.

Demut macht weit, Hochmut eng.
Wer intuitiv ist, weiß nichts besser.
Andere Menschen ich nicht bedräng.
Ich bin nicht ihr Seelen-Erpresser.

Herrschafts-Freiheit

Beratung hat häufig mit Macht zu tun.
Zumeist ist auch Geld dabei im Spiel.
Wir können nicht in unserer Mitte ruh'n,
Hängen wir noch am Allmachts-Gefühl.

Begleitende muss nicht überlegen sein,
Sieht auf Welt mit ergänzender Sicht,
Lässt sich einfühlend auf andere ein,
Nur dominieren, das muss sie nicht.

Ohne Eitelkeit, keine Macht ausüben:
Das ist für Intuitions-Arbeit schädlich.
Bescheiden sein, den anderen lieben,
Vermutungen formulieren, was redlich.

Mir ist so, ich glaube, ich vermute.
Prüfe du bitte, was für dich stimmt.
Ich bin hier nicht der Kluge und Gute.
Du bist nicht, die einfach nur nimmt.

Intuition als Entwicklungs-Weg

Für Rat-Suchende kann sinnvoll sein,
Schrittweise ihre Intuition zu stärken.
Man lässt sich auf seine Innenwelt ein,
Um mehr und mehr von sich zu merken,

Hört auf, sich rational zu verkürzen,
Beendet, sich religiös zu beengen,
Darf Dasein mit Irrationalem würzen,
Muss sich nicht in Dogmen zwingen.

Leben ist paradox und zu verstehen.
Wer liebt, darf glauben und zweifeln.
Wirklich ist auch, was wir nicht sehen
Ahnungen wollen wir nicht verteufeln.

Intentionalität fördernd und nutzend

Intentionalität ist die Fähigkeit, seinen Willen auf Heilsames, Sinngebendes und Nutzbringendes im eigenen Leben auszurichten.

Was die Entfaltung in diese Richtung behindert, wird aus dem Lebens-Weg geräumt. Was die Ausrichtung auf diese Ziele fördert, wird sich eingeräumt. Ethisch fundierte Willens-Anstrengung, bewusste Entscheidung, Ringen und Wahl-Freiheit, sinnvoller Einsatz der Kräfte zur Verwirklichung konstruktiver gemeinschaftlicher Ziel-Setzungen, Entfaltung der schöpferischen Potenziale, Suche nach der kreativen inneren Mitte, Konzentration auf das Wesentliche, Einsatz für die Befriedigung von echten Bedürfnissen, aktive Mitgestaltung eines lebenswerten, sinnvollen, erfüllenden Daseins mit Kopf, Herz und Hand – all das sind Aspekte einer konstruktiven Intentionalität. Diese Intentionalität, dieser „große“ Wille hat nicht zu tun mit dem „kleinen“ Willen, der sich als Interessen-Durchsetzung ohne Umsicht, als Egoismus und Trotz seinen Weg bahnt. Die Fragen sind:

- *Will ich das, was ich tue (oder unterlasse) wirklich tun (oder unterlassen)?*
- *Tut mir das, was ich tue, wirklich gut – dies nicht nur kurzfristig, sondern auch langfristig, bezogen auf meine zu erwartende Lebens-Spanne?*
 - *Tut das, was ich tue, anderen mir wichtigen Personen gut?*
- *Tut mein Handeln der Menschheit und Mitwelt insgesamt – auch langfristig – gut?*

Intentionalität ist Kraft, sich auszurichten,
Die Macht der Konzentration zu nutzen,
Was Entfaltung behindert, zu vernichten,
Zugang zum Bewusstsein klar zu putzen.

Was will ich eigentlich hier und heute?
Was ist meines, was aufgezwungen?
Ist hilfreich, wie ich das Dasein deute?
Was ist mir missglückt, was gelungen?

Wonach viele seit Anbeginn streben,
Was als sinnhaft, erfüllend erscheint,
Ist ein an Beziehungen reiches Leben,
Ein Sein, in dem wir mit allem vereint.

Tieferen Sinn im Sein wahrzunehmen,
Führt meist zur Befreiung im Willen.
Da wir uns für das Sein nicht schämen,
Können wir leichter Bedürfnisse stillen.

Befriedigtes Bedürfnis gibt uns Kraft,
Auf Wesentliches uns auszurichten,
Raum für Seelen-Kontakt uns schafft,
Statt auf Erfüllung hier zu verzichten.

Wille richtet weitgehend Dasein aus,
Egal, ob er bewusst oder unbewusst.
Häufiger geschieht, worauf man hinaus,
Wovon man überzeugt mit voller Brust.

Mensch kann einiges hier entscheiden,
Was Sinnhaftes ergibt oder Sinnlosigkeit,
Bewusst gestalten, unbewusst erleiden,
Kann tun, was ihn fesselt oder befreit.

Leben wird von Überzeugungen geleitet,
Die geprägt von dem, was uns begegnet.
Erfahrung und Erwartung uns begleitet,
Sein zerstört oder sinnschaffend segnet.

Stärken wir eher willentlich unsere Liebe
Oder unwillentlich noch eher unser Leid?
Sind wir, damit Leben sinnhaft bliebe,
Zur Überzeugungs-Erneuerung bereit?

Im persönlichen und kollektiven Leben
Werden Orientierungen uns eingepflanzt.
Meist wir sie nicht ins Bewusstsein heben.
Unbewusst wird durchs Dasein getanzt.

Glaubens-Sätze sind Dauer-Suggestionen,
Durch Siehste-Wohl, Also-Doch gestärkt,
Die als Gewohnheit den Geist bewohnen,
Möglichst heimlich, dass keiner sie merkt.

Einfluss realitätsformender Überzeugung
Kann mit Mühe bewusst gemacht werden,
Verliert so die Kraft der Geistes-Beugung,
Mit der wir unsere Entfaltung gefährden.

Verdunkelnder Glaube wird aufgeheilt,
Neue Sätze werden stattdessen probiert,
Alte ersetzend oder ihnen zur Seite gestellt,
Was zu mehr geistiger Freiheit uns führt.

Welt-Anschauungen werden aufgehoben.
Mit neuer Seins-Schau wird experimentiert.
Was Wirklichkeit ist, wird so verschoben.
Mag sein, dass Heilendes dabei passiert.

Hat neuer Glaubens-Satz sich bewährt,
Waren zentrale Zweifel an ihm zu stillen,
Wird all die innere Kraft zu ihm gekehrt,
Schlägt die Stunde für bewussten Willen.

Neue Suggestion mit oder ohne Trance.
Hilft dem Bewusstsein, sich auszurichten.
Wir beginnen einen anderen Lebens-Tanz,
In dem wir auf innere Zwänge verzichten.

Kredit gebend und zutrauend

Entwicklungs-Begleitende fragen erst einmal sich selbst: Traue ich mir zu, mein Leben zu meistern, glücklich und zufrieden zu werden und bei Störungen rechtzeitig gangbare Wege – allein oder mit Unterstützung – heraus zu finden? Kernfrage: Kann ich mich in Krisen, Konflikten, leibseelischem Elend und Not auf meine Selbst-Heilungs-Kräfte, auf die Mechanismen der psychophysischen Selbst-Regulation verlassen und kann ich andere einbeziehen, die mich dabei unterstützen, meine Selbst-Regulations-Potenziale zu stärken? Voraussetzung, anderen Menschen zuzutrauen, das Leben in die eigenen Hände zu nehmen, ist die Erfahrung eigenen Lebens-Vertrauens und eigener Selbst-Wirksamkeit. Selbst-Regulations-Potenziale werden dadurch freigesetzt, dass man zu seiner inneren Mitte, zu seinem kreativen Null-Punkt jenseits erstarrter Polaritäten zurückfindet.

Es geht um wesentlichen um die Polaritäten von

- *Werden und Vergehen, Leben und Sterben*
- *Festhalten und Loslassen, Bindung und Autonomie*
- *Freiheit und Geborgenheit, Nähe und Distanz*
- *Ruhe und Erregung, Entspannung und Anspannung*
- *Kontakt zu sich selbst und Kontakt zu anderen*
- *Aktivität und Passivität, selbst gestalten und geschehen lassen*
- *Neuanfang und Bewahren des Alten, Kreativität und Erhaltung*
- *Selbst-Verantwortung und Welt-Verantwortung*

Wie kann ich andere wirksam begleiten?
Wie kann ich ihnen durch Nähe nützen?
Welcher Freiheits-Raum ist zu bereiten?
Wie kann ich Wahl-Freiheit unterstützen?

Als wirkmächtig habe ich Zutrauen erkannt,
Zutrauen, dass jeder weiß, was für ihn gut,
Dass jede zurückfindet, die sich verrannt,
Und dass Dasein steckt voll Lebens-Mut.

Zutrauen darein, dass wir zu leben bereit,
Auch wenn's im Detail nicht immer leicht,
Es leichter wird, da wir im Herzen weit.
Man liebevoll eher seine Ziele erreicht.

Voraussetzung, anderen was zuzutrauen,
Ist, Vertrauen in sein Sein zu gewinnen,
Selbst auf den Mut zum Leben zu bauen,
Dasein zu trauen, bei sich zu beginnen.

So vertraue ich dem Wunder des Seins,
Der inneren Tat-Kraft, die uns entfaltet,
Erreichend, dass Billionen Zellen eins,
Die kaum bewusst uns Sein gestaltet.

Ich vertraue der Information in Zellen,
Die seit Anbeginn voneinander wissen,
Ihre Vitalität stets zur Verfügung stellen,
Wobei keiner verlangt, dass sie müssen.

Ich vertraue mich beatmenden Lungen,
Vertraue Herzen, das pumpt und pumpt,
Die zu mir halten, von keinem gezwungen,
Selbst dann, wenn Verstand verstummt.

Ich vertraue, dass das, was ich brauche,
Mich irgendwie schon im Leben erreicht,
Sobald ich mich nicht zusammenstauche
Und sacht die Furcht vor Sterben weicht.

Ich vertraue darauf, dass Sein voll Sinn ist,
Auch wenn ich diesen nicht immer erkenne,
Zu sterben nicht endgültig weg und hin ist,
Wenn ich mich nicht von Menschheit trenne.

Ich vertraue darauf, in Nachfahren zu leben,
Ihnen Bemühen um sie zu hinterlassen,
Dass sich Gedanken und Taten verweben
Zu Netzen, die die Menschheit umfassen.

Ich traue mir zu, dich hilfreich zu begleiten,
Gerätst du in Krisen, Konflikte und Not,
Mit dir den Möglichkeits-Raum zu weiten,
Dir erlaubend zu tilgen, was bisher Verbot.

Ich traue dir zu, deine Probleme zu lösen,
Zu erkunden, was für dich gut oder schlecht,
Urteile aufzuheben von Guten und Bösen,
Zu verabschieden, was in dir selbstgerecht.

Ich traue dir zu, dass dir das Leben gelingt,
Dass du den Weg findest, der zu dir passt,
Ein Weg, auf dem dich keiner mehr zwingt,
Auf dem geliebt wird, nicht mehr gehasst.

Ich traue dir zu, dass du das Chaos lighest,
Durchblick behältst, was deine Ziele angeht,
Auf Schein-Bedürfnis-Befriedigen verzichtest,
Begreifst, was als nächster Schritt ansteht.

Ich traue dir zu, deine innere Mitte zu finden,
Zu Quellen der Lebens-Kraft vorzudringen,
Scham vor Wertschätzung zu überwinden,
Dich zu achten, statt verachtend zu zwingen.

Ich traue dir zu, zu dir selbst zu gelangen,
Angst vor Seelen-Kontakt beiseite zu stellen,
Ein Liebes-Verhältnis mit dir anzufangen,
Dich nicht länger als nutzlos zu verprellen.

Richtung gebend und urteilsneutral

Entwicklungs-Begleitende sollten durchaus eine Vorstellung davon haben, woher sie kommen und wohin sie wollen. Sie sollten ihrem Leben Richtung geben, ohne jedoch durch zu starre Ziel-Vorgaben eng und dogmatisch zu werden. Da Mensch nicht nicht werten kann, machen sich Begleitende ihre Wert-Entscheidungen – ab und an die täglichen kleinen und grundsätzlich die „großen“ Ethik-Leit-Linien – klar. Begleitende hüten sich davor, Urteile über sich oder andere Menschen zu fällen: Sie vermeiden Sätze, die mit „Ich bin...“ oder „Du bist...“ anfangen und mit einem verurteilenden Adjektiv enden. Weniger urteilend sind Sätze, die mit „Ich erlebe dich heute als...“ oder „Du verhältst dich heute mir gegenüber so, dass ich...“ anfangen. Sie unterstützen Entwicklung Suchende darin, diese bewusste Wertung und Entscheidung für ihr Leben zu übernehmen. Erwachsen zu werden bedeutet in erster Linie, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. Entwicklungs-Begleitende unterstützend Entwicklung Suchende darin, für sie passende Werte und Ethik-Leit-Linien zu konstruieren und liebevoll-geduldig in die Tat umzusetzen. Sie unterstützen Suchende, aus der Selbst- und Fremd-Verurteilungs-Falle, aus Fallen der Aufwertung und Abwertung der ganzen Person herauszufinden. Kein Mensch ist unter allen Umständen immer nur in einer bestimmten Weise. Alle Einstellungen und Verhaltens-Weisen sind einem steten Wandel unterworfen.

Häufig ist noch zu hören, zu lesen,
Begleitende sollten doch wertfrei sein.
Doch wertfrei bin ich nie gewesen.
Auf so etwas lasse ich mich nicht ein.

Will ich andere Menschen begleiten,
Brauche ich Werte: transparent, klar,
Werte, mindernd menschliches Leiden,
Werte wie Liebe, die gelebt offenbar.

Ethische Leit-Linien formen mein Sein,
Zum Beispiel der kantsche Imperativ.
So lasse ich mich eher auf Handeln ein,
Das nicht Dasein anderer zuwider lief.

Anders steht es mit dem Urteil-Fällen,
Diesem Einkästeln: Du bist so oder so.
Das kann Kontakt und Sein vergällen.
Verurteilte sind darüber selten froh.

Werten und Urteilen: oft gleichgesetzt,
Was meist heillose Verwirrung erzeugt.
Wert-Freiheits-Gebot wird stets verletzt,
Weil man beständig zum Werten neigt.

Werten bedeutet zu unterscheiden:
Was ist für mich gut oder schlecht?
Was mehrt, was mindert mein Leiden?
Womit komme ich hier besser zurecht?

Begleiten versucht, Werten zu stärken:
Schau auf dein Wählen, wach, bewusst.
Beginne, dein Entscheiden zu merken.
Meide unklarer Entscheidungen Frust.

Begleitend Richtungs-Empfehlung geben:
Auf den Wegen ginge es mehr zu dir hin.
So wärest du eher Gestaltende im Leben.
Derart schüfest möglicherweise du Sinn.

Begleiten meint nicht vorzuschreiben:
Genau diesen Weg hast du zu gehen?
Die Gestaltung lässt du besser bleiben!
Derart wird Sinn für dich nie entstehen!

Begleiten hilft anderen, Leitlinien zu finden,
Um Lebens-Prozesse zu strukturieren,
Sich mit heilenden Kräften zu verbünden,
Ein Leben in Einklang mit sich zu führen.

Ethische Maßstäbe gilt es zu erkunden:
Wie tu ich mir, Menschheit und Mitwelt gut?
Was hilft mir, leibseelisch zu gesunden?
Was mindert Angst, mehrt meinen Mut?

Begleitende und Suchende sich verbinden,
Achtsam gemeinsam zu experimentieren:
Wie kannst du Erfüllung im Leben finden,
Angst, dir selbst zu begegnen, verlieren?

Begleitende sind jedoch nicht dafür da,
Rat-Suchende urteilend zu beschränken.
Die Gefahr, das zu tun, ist dadurch nah,
Dass andere anbieten, sie zu kränken:

Sag, was ich tun soll. Ich weiß nicht weiter.
Du bist erfahren, mächtig, stark und klug.
Ohne dich ich sicher hier haltlos scheiter'.
Ich bin klein und dumm, mir nicht genug.

Macht-Gelüste werden so wachgerüttelt
Mit Eitelkeit, Stolz und Besserwisserei.
Beratungs-Ego uns kräftig durchschüttelt.
Herzens-Verbindungen schwinden dabei.

Leit-Linie dafür: Du bestimmst dein Leben.
Es hängt an dir, dein Sein zu entfalten.
Ich kann dir lediglich Hinweise geben.
Sich selbst muss jeder selbst gestalten.

Jeder hat Recht auf sein eigenes Elend.
Jeder hat Recht auf sein eigenes Glück.
Was du verlangst, ist für mich quälend.
Was du verlangst, gebe ich an dich zurück.

Halt gebend, zentriert und präsent

In diesem Gedicht von Anfang 2013 habe ich mich berührende Gedanken aus einem Aufsatz von B. Schroeter verarbeitet: „Jenseits der Neurose. Oder: Zur essenziellen Wirkungsweise der Körper-Psycho-therapie“ aus M. Thielen (Hg.): „Körper – Gefühl - Denken“ von 2010. Leben verlangt von uns, bisweilen innezuhalten und zu schauen, ob wir uns noch auf dem Kurs in Richtung auf ein freudvolles, sinnvolles, erfülltes Dasein befinden oder möglicherweise vom Kurs abgekommen sind. Sind wir vom Kurs abgekommen, heißt es, uns aus einer distanzierteren Warte einen Überblick zu verschaffen, zu kritisieren und neue Ziele zu bestimmen, unsere Gewohnheiten unter die Lupe zu nehmen, ängstigendes und kränkendes Erleben – mit oder ohne Unterstützung – zu verarbeiten und uns vervollständigend mit Neuem und Gutem, uns Guttuendem zu experimentieren. In verunsichernden Zeiten der Neuorientierung kann es sinnvoll sein, sich Halt gebende Begleitende zur Unterstützung heranzuziehen. Damit Begleitende Halt geben können, sollten sie möglichst viele ihrer eigenen Fehler und Schwächen kennen und liebevoll-konstruktiv damit umgehen können. Sie sollten sich Lebens-Freude erlauben und die Glücks-Grenze immer weiter ausdehnen können („Auch wenn es mir schon gut geht, darf es mir täglich ein wenig besser gehen.“). Zudem geht es darum, die Vielfalt ihrer Gefühle erspüren, sie benennen und den Gefühls-Ausdruck fein regulieren können, sich zentrieren und erden können und Rückhalt durch das Sein an sich empfangen können („Ich spüre, dass ich bin, und das ist gut.“). Schließlich sollten Begleitende die Endlichkeit jeglichen lebendigen Daseins – auch ihr eigenes – erfasst haben und mit existenziellen Themen des Lebens vertraut sein.

Leben mit Gefühlen, Träumen, Plänen,
Wünschen, Enttäuschung und Verlangen,
Macht, dass wir uns nie sicher wännen,
In Bedürfnissen, ungestillten, verfangen.

Bisweilen wir in Gewohnheiten erstarren,
Verstricken uns in Beziehungs-Geflechten.
In Charakter-Posen wir zu lange verharren,
In Rollen von Narren und Selbstgerechten.

Wir erhalten uns, halten Haltungen aus,
Haltung als leiblich und geistig gemeint.
An uns haltend wird Dasein zum Graus.
Ausweg aus Elend nicht mehr erscheint.

Probleme, Konflikte kommen stets zurück.
Enttäuschung, Verletzung hören nicht auf.
Höchst unsteter Gast im Leben ist Glück.
Abhängig, bedürftig durchs Leben ich lauf.

Leben verlangt von uns, umzusortieren,
Erleben zu verarbeiten, neu zu deuten,
Vervollständigend Fremdes zu probieren,
Uns hin und wieder gründlich zu häuten.

Man kann dabei arg ins Schlingern geraten,
Überblick verlieren über Mitwelt und sich.
Versteift sich womöglich auf äußere Taten,
Lässt dafür das Innere weitgehend im Stich.

Dann braucht man welche, die uns stützen,
Die mit uns fremde Richtungen erkunden,
Uns öffnend zugleich Halt gebend nützen,
Dass wir hier experimentierend gesunden.

Wer andere durch deren Dasein begleitet,
Sollte dies von seiner inneren Mitte aus tun.
Nichts anderen mehr Unsicherheit bereitet,
Als wenn Begleitende nicht in sich ruh'n.

Nichts haut so schnell im Leben mich um.
Könnte ich das wahrhaftig von mir sagen?
Nehme ich mir meine Fehler nicht krumm?
Kann ich rechtzeitig Hilfe für mich erfragen?

Stehe ich auf Boden mit beiden Beinen?
Sind mir meine zentralen Schatten vertraut?
Kann ich Gefühl, Leib und Geist vereinen?
Habe ich Elend und Glück mir angeschaut?

Kann ich die eigenen Schmerzen ertragen,
Liebevoll mir meine Marotten besehen,
Mich auch zu meinen Ängsten vorwagen?
Kann ich mir freundlich zur Seite stehen?

Kann ich die Vielfalt der Gefühle erspüren,
Freude zulassen, Scham, Traurigkeit, Wut?
Kann ich Gefühls-Ausdruck fein regulieren?
Habe zur Öffnung zum Herzen ich Mut?

Erlebe ich, was es heißt, zentriert zu sein?
Spüre ich Rückhalt durchs Sein an sich?
Lasse ich mich voll auf das Hiersein ein?
Hole ich Unterstützung, verliere ich mich?

Ahne ich, was begleitend wirklich wirkt?
Lasse ich dies Heilsame zu im Kontakt?
Ahne ich, was unser Lebendigsein birgt,
Sinnlich-konkret, nicht nur geistig-abstrakt?

Erahne ich Qualität des Lebendig-Seins
Samt Evolution, aus der wir entstanden,
Durch die wir alle mit dem Kosmos eins?
Sind Liebe samt Demut in mir vorhanden?

Am Ende heißt es für uns: Trenn dich,
Auch wenn du nicht alles vollendet hast.
Wir sind jetzt hier: leibhaftig und lebendig.
Zugleich sind wir hier eher kurz zu Gast:

Zu Gast im Leib, zu Gast auf Planeten.
Vergänglichkeit meint: Sein ist im Fluss.
Leib und Beziehungen mit Lust und Nöten
Ein jeder von uns wieder aufgeben muss.

Was wirklich ist: Erfahrung von Präsenz,
Grund-Erleben: Jetzt genau bin ich hier.
Zu leben an sich ist die Daseins-Essenz.
Gut, wenn ich dies mit den Jahren kapier.

Ein gefühltes Wissen, dass ich hier lebe,
Ob krank oder gesund, schwach oder vital,
Ob ich resigniere oder etwas erstrebe,
Fürs grundlegende Sein ist das eher egal.

Würde kann es dem Dasein verleihen,
Sobald wir Lebendig-Sein realisieren,
Uns in die Kette des Lebens einreihen,
Sein bis zum letzten Atem-Zug spüren,

Uns im Strom der Milliarden Jahre sehen,
Seit wahrscheinlichem Urknall vergangen,
Wenn wir hinein in Billionen Zellen gehen,
Die in uns zu einem Eins-Sein gelangen.

Als vitales organismisches Lebe-Wesen,
Ohne Denken, Fühlen, soziale Identität,
Können wir uns von Konzepten lösen:
Ein Raum voller Leere in uns entsteht.

Ein Raum, in dem wir einfach nur sind,
Unmittelbares, umfassendes Empfinden,
Verankert präsent, für Erkenntnis blind.
Wir sind vital. Nichts ist zu begründen.

Keine Anstrengung, erfolgreich zu sein.
Keine Anstrengung, sich gut zu fühlen.
Kein Bemühen mehr, glücklich zu sein.
Partnerschaft muss keine Rolle spielen.

Kein Denken, damit ich vorhanden bin.
Kein mich durch Aktivitäten definieren.
Nicht ringen um Beziehung und Sinn.
Keinen Kampf um Erkenntnisse führen.

In uns stabile Seins-Plattform errichten,
Die krisenfest ist, sicher und verlässlich,
Halt gibt, wenn wir auf alles verzichten,
Nichts passt und wir gänzlich unpässlich.

Nicht um unantastbar, schmerzlos zu sein.
Wir tauchen uns nicht in Drachen-Blut.
Wir lassen uns nur ganz aufs Leben ein,
Schöpfen aus Daseins-Tatsachen Mut.

Wir sind präsent, auch wenn wir krank,
Vielleicht dumpf im Kopf, doch leiblich da,
Genießen das Hiersein mit stillem Dank,
Allein unserer Lebens-Grundlage nah.

Wir atmen, bewegen uns, können spüren,
Sind hier, sind jetzt, sind mitten im Leben.
Müssen nichts dämpfen, nichts forcieren,
Können uns gänzlich dem Sein ergeben.

Wir lassen uns ins Lebendig-Sein fallen,
Lassen uns ganz auf Unmittelbarkeit ein.
Geist schwebt, ohne sich festzukrallen,
Sich besinnend aufs elementare Sein.

Wir erleben uns als Kinder des Lebens,
Derart eingebettet ins gigantische All.
Befreit von Zwängen täglichen Strebens,
Befreit vom Mythos aus Sünden-Fall.

Raum gilt es Rat-Suchenden zu lassen,
Erfahrung von Leben: unmittelbar, nackt.
Nicht alles in Konzepte und Worte fassen.
Lebendigkeit erstirbt, wenn sie verpackt.

Raum zum Seins-Kraft-Erfahren anbieten,
Um Mut zu stärken, das Leben zu leben,
Halt gebend begleiten, doch nicht behüten.
In Zellen verankert sich Mut zum Leben.

Keine Glücks- und Heils-Versprechen,
Erwartung auflösen, wieder und wieder,
Aufstehen, wenn wir zusammenbrechen,
Lebens-Willen stärken bis in die Glieder.

Zuversicht verwurzeln bis in die Knochen,
Lust und Freude verankern in der Haut.
Eingefleischtes Muster wird durchbrochen,
Bis man der Liebe zum Leben vertraut.

neubeelternd (reparenting)

Dieses Gedicht entstand Anfang 2014 als Ergebnis der Beschäftigung mit Konzept des „Reparenting“, einst von S. Ferenczi (1873 – 1933) entwickelt, von H. Petzold (Integrative Psychotherapie) ausgearbeitet und von J. E. Young (Schematherapie) verfeinert. Psychosoziale Störungen entstehen oft, weil die Beziehung zwischen Eltern und Kind gestört war.

- *Eltern standen nicht zur Verfügung, wenn das kleine auf sie angewiesene Kind sie gebraucht hätte.*
- *Eltern konnten nicht angemessen interpretieren, was das Kind gerade gebraucht hätte, waren nicht feinfühlig und einfühlsam genug die kindlichen Bedürfnisse angemessen zu erfassen.*
- *Eltern waren übergriffig, missbrauchend und machten dem Kind Angst, wenn Sicherheit gebraucht hätte.*
- *Eltern waren überbehütend und ließen ihrem Kind nicht genügend Spielraum zum Forschen und zum Erproben seiner Selbst-Wirksamkeit.*
- *Eltern machten ihre Zuwendung zum Kind von bestimmten erwünschten Verhaltensweisen abhängig.*

Eine zentrale Aufgabe der Entwicklungs-Begleitenden besteht darin, den Rat-Suchenden ein Modell für „gute Eltern“ zu bieten, ihnen also die Möglichkeit zu geben, sich im Kontakt mit den Begleitenden „nach zu nähren“. Begleitende geben den Entwicklung Suchenden ein wenig von dem, was diese sich von ihren „idealen Eltern“ gewünscht hätten.

Reparenting, Neubeelterung ist ein Vorstufe zur Selbstbeelterung, zum konstruktiven, sehnsuchtsgeleiteten eigenen Umgang mit dem inneren Kind, das einstmals nicht das von den Eltern bekam, was es gebraucht hätte, um weniger ängstlich, zurückgezogen, kontaktscheu etc. zu sein. Je nach Art der Störungsschwerpunkte sind unterschiedliche Akzente in der "Beelterung" der Entwicklung Suchenden zu setzen. Daraus erwachsen erhebliche Anforderungen an die Persönlichkeits-Entwicklung der Entwicklungs-Begleitenden.

Drei Faktoren wirken auf Begleit-Prozess ein:
Haltung Begleitender zu Mensch und Leben.
Fähigkeit Beteiligter, sicher bezogen zu sein.
Anregungen, die sich aus Methoden ergeben.

In drei Richtungen kann man begleitend blicken:
Was ist dein Potenzial? Wie entwickelt es sich?
Wo sind Störungen und Entwicklungs-Lücken?
Für welche Entwicklungen brauchst du mich?

Potenzial entfaltet sich, wenn Bindung stimmt,
Kind experimentiert und Geborgenheit findet,
Es teil an anregender Gemeinschaft nimmt,
Sich an nährende, gewährende Freunde bindet.

Störungen entstehen oft, weil in frühen Jahren
Beziehung zwischen Eltern und Kind gestört,
Eltern gegenüber Kind kaum feinfühlig waren.
Was Kind brauchte, ward nicht erkannt, erhört.

Kind braucht Rückhalt und Freiraum im Leben,
Rückhalt wenn müde, schwach, hungrig es ist.
Freiraum muss man zum Forschen ihm geben.
Kind verliert Neufreude, da Freiheit vermisst.

Sicher gebunden ist ein Kind, das beides hat:
Erkundungs-Freiraum und Rückhalt-Sicherheit.
Fehlt eins von beiden, wird ein Kind nicht satt.
Seine Bindung bleibt begleitet von Unsicherheit.

Was Kind früher vermisste, ist nachzunähren.
Nicht komplett, grundlegend, doch immerhin
Können andere ihm einen Einblick gewähren:
Wie fühlt es sich an, wenn genährt ich bin.

Begleit-Aufgabe bleibt nicht analytisch-steril:
Begleitende werden nährendes Eltern-Modell.
Bindungs-Fähigkeit zu fördern, wird ihr Ziel.
Begleit-Prozess ist dafür Erfahrungs-Quell.

Veränderbar ist nicht die reale Geschichte.
Ein Rest Unbefriedigt-Sein wird wohl bleiben.
Doch wir erfahren Bindung im neuen Lichte,
Um Lebens-Skript-Teile neu zu schreiben.

Nachnähren kann Freund- und Partnerschaft.
Nachnähren kann man selbst das innere Kind.
Auch Nachnähren in Begleitung gibt uns Kraft,
Solange wir uns selbst noch nicht sicher sind.

Begleitung schafft ein Milieu von Akzeptanz:
Ich folge dir, fühle mich in dich ein, höre dir zu.
Dieser Schutz-Raum ist sicher - voll und ganz.
Hier gibt es wenig Moral und kaum ein Tabu.

Elterliche Fürsorge kannst du dir hier leihen.
Was brauchst du, was damals du nicht gehabt?
Geborgenheit kann durch Zuwenden gedeihen,
Hier und ab heute gehalten, verstanden, gelabt.

Du kannst lernen, dir und anderen zu trauen.
Dass du trauen kannst, erlaub es, schau wem.
Zusammen wir bessere Erfahrungen aufbauen.
Das macht auch Angst, ist nicht nur bequem.

Wer nachbeelert, muss mit sich im reinen sein,
Wissen, was Nachbeeltern kann und was nicht.
Man mische nicht Missbrauch in Beziehung ein,
Wenn neubeelternd man berührt, schaut, spricht.

Wer neubeelert, sollte sozialetisch klar sein,
Nicht mit Klienten-Kontakt Einsamkeit überbrücken.
Nähe-Versprechen müssen echt und wahr sein.
Nachnährend zu sein, offenbart viele Tücken.

Sind Zuwendungen elterlich, therapeutisch klar?
Begleiter-Sozial-Sehnsucht gehört nicht hierher.
Wird Missbrauchs-Impuls der Klienten offenbar?
Per Berufs-Ethos man unpassende Nähe abwehrt.

Vorgehen bei integrativer Begleitung

Vorgehen und Beziehung

Du hast dich begleitend attraktiv profiliert,
Formuliert, was du gern zu geben bereit,
Hast am Telefon Vorgespräch so geführt,
Dass die anderen gut nutzen Warte-Zeit.

Dann kommen sie zu dir, suchen Rat
In Beratungs-Praxis mit Eingangs-Schild.
Methodengerüstet schreitest du zur Tat:
Strukturiert und entschlossen, doch mild.

Methoden wirken nicht an und für sich,
Wenn sich zwei Menschen begegnen.
Sie wirken speziell durch ihn und dich.
Achtsamer Kontakt ist darum zu segnen.

Unwirksam bleiben die Kompetenzen.
Wenn du dich nicht ehrlich verbindest,
Wenn du nicht öffnest deine Grenzen
Und damit Trennendes überwindest.

Begleitend begegnen sich zwei Seelen,
Vertrag zur Würde-Wahrung eingehend.
Seele möchte sich nicht länger quälen,
Möchte Bezogenheit: nah, verstehend.

Beziehung und Methode untrennbar.
Vertrauender Kontakt ist halbe Miete.
Da echte Begegnung unmöglich war,
Zogen Rat-Suchende mit dir eine Niete.

Verliere dich nicht an Beratungs-Moden.
Beharre nicht auf ihnen selbstverliebt.
Es bedarf so vieler Ratgeber-Methoden,
Wie es einzigartige Rat-Suchende gibt.

Methoden sind Mittel, nicht der Zweck.
Zweck ist, Rat-Suchenden zu nützen.
Gegebenenfalls lass Methoden weg,
Um andere wirksam zu unterstützen.

Nicht in Erfolgs-Routinen dich verliere.
Lass die Rat-Suchenden nicht alleine.
So ermögliche jeder Frau das Ihre.
Gib auch jedem Manne das Seine.

Frage stets, was sie heute brauchen.
Kannst du dieses ihnen nicht geben,
So magst bescheiden du auch sehen:
Zum Glück ist keiner perfekt im Leben.

Manche brauchen viel weibliche Nähe,
Doch andere eher männliche Distanz.
Auf ihre besonderen Bedürfnisse sehe,
Betrachte dabei jeden Einzelnen ganz.

Du wirst einige Rat-Suchende verlieren,
Wenn du nicht Kompetenz vorgaukelst.
Besser ist, mit anderen zu kooperieren,
Als dass du die Klienten verschaukelst.

Sieh Menschen als integrierte Einheit,
Als Leib-Seele mit Kopf, Herz, Hand.
Es bleibt weit weniger als eine Halbheit,
Beachtest du vorwiegend den Verstand.

Lass sie sich nicht fühlend verirren.
Man kann sich an Gefühl berauschen.
Rausch kann uns reichlich verwirren,
Statt achtsam nach innen zu lauschen.

Lass sie sich erprobend agieren,
Mensch ist Bewegung und Leib.
Es kann oft viel Gutes passieren,
Da ich wachsam beim Atem bleib.

Hilf ihnen, zu merken, was sie tun,
Wahrhafte Wünsche zu realisieren,
Handelnd zugleich in sich zu ruh'n,
Und sich nicht im Tun zu verlieren.

Bremse übertriebenen Aktionismus.
Man kann sich handelnd vermeiden.
Wer immer aktiv-wild agieren muss,
Erspürt weder Sehnen noch Leiden.

Befreit von Moralität nicht bewerte.
Moralisches Urteil steht keinem zu.
Sei ein unterstützender Gefährte.
Schaff urteilend nicht neues Tabu.

Gut ist, sich vorweg zu verbinden
Im Inneren mit Himmel und Erden,
Als in Theorien zu verschwinden,
Mit denen wir andere bewerten.

Lade ihnen nicht auf neue Bürde.
Höre auf, sie zu klassifizieren.
Magst sie lieber zu ihrer Würde,
Zu Freiheit und Klarheit führen.

Begegnend trifft Seele auf Seele.
Begegne den anderen mit Respekt.
Zu dir selbst Respekt nicht fehle,
Weil auch in dir eine Seele steckt.

Als Seele präsent finde zur Liebe.
Richtung Herz der Kompass peilt.
Wenn von Methoden nichts bliebe,
Liebe reicht. Sie ist, was uns heilt.

Richte Räume für tiefes Vertrauen,
Lass Menschen, wie sie sind, sein.
So können sie öffnend auftauen,
Lassen wirklich, wirksam sich ein.

Hilf ihnen, Freiheits-Räume erkennen,
Wo Mensch über sich lachen kann.
Humorig wir uns distanzieren können,
Locken lachend die alten Ängste an.

Angst wird nicht ernst genommen.
Wird nur noch als Erregung erlebt.
Gelassenheit kann zu uns kommen,
Wenn Humor im Geiste mit schwebt.

Hilf ihnen, ihre Angst zu vergessen,
Indem Heilendem Raum wird bestellt.
Von Ängsten nicht länger zerfressen,
Unser Gemüts-Zustand sich erhellt.

So lernen sie, Angst zu überwinden,
Die zu werden, als die sie gemeint.
So können sie Menschen finden,
Mit denen liebevoll sie vereint.

Wer sich am Unheil festklammert,
An Routine, anscheinend schlecht,
Wird nicht als unheilbar bejammert.
Auf eigenes Elend hat man Recht.

Wer die beste Lösung nicht fand,
Hat dafür sicher sehr gute Gründe,
Befindet sich nicht im Widerstand,
Begeht gegen dich keine Sünde.

Was als Widerstand für die einen,
Ist für die anderen nötiger Schutz.
Wer sich fühlt auf wackligen Beinen,
Sieht unter sich eher den Schmutz.

Frei ist, wer sich erlauben kann,
Begleitend fehlerbehaftet zu sein.
Ist für Rat-Suchende Vorbild dann:
Fehler machen weise, nicht klein.

Begleit-Erfolg ist nicht zu erzwingen.
Deren Glück nicht in deiner Macht.
Kannst niemanden dazu bringen,
Dass er echt über Scherze lacht.

Übe dich froh in Bescheidenheit,
Sei demütig und im Herzen offen.
Zu lieben ist nie eine Kleinigkeit.
Dass du glücklich bist, ist zu hoffen.

Drama-Dreiecke in Begleit-Situationen

Eine Arbeits-Kollegin hatte 2006 Schwierigkeiten, sich in der Familien-Therapie im Dreieck von Mutter-Tochter-Therapeutin zurechtzufinden. Deshalb schrieb ich ihr dies Gedicht. Die Analyse von Drama-Dreiecken mit Opfern, Rettern und Tätern geht auf E. Berne zurück.

Selten sehen wir Liebes-Beziehungen glücken,
Viele Menschen aus festen Bindungen fliehen,
Weil Paare sich anscheinend lieber bedrücken
Als sich achtsam-liebend aufeinander beziehen.

Menschen lernen hauptsächlich durch Imitation
Besonders wenn sie jung, zugeneigt und offen.
Lernen durch Einsicht bleibt oft Wunsch-Illusion
Passiert zu selten, meist vergebliches Hoffen.

Ausgangs-Punkt aller Beziehungs-Erfahrung
Ist, was sich die Eltern an Zuneigung zeigen.
Wissen und Können über Paare und Paarung,
Machten wir uns Vorbild kopierend zu Eigen.

Wenn wir Kontakt-Krampf vorgelebt bekamen,
Wir dies ungefiltert in Beziehungen verbraten,
Erleben wir sicher wie in der Kirche das Amen:
Liebes-Versuche nicht sonderlich gut geraten.

Es scheint schwer, Abstand zu sich zu finden,
Der ermöglicht, auf die Herkunft zu schauen,
Untaugliche Beziehungs-Muster zu überwinden,
An liebevoller, freier Partnerschaft zu bauen.

Schwer scheint, sich distanziert zu betrachten:
Was mache ich eigentlich mit dir und mit mir?
Was ist zu lernen, worauf sollte ich achten,
Auf dass reiche Beziehung ich mit dir führ'?

Langer Prozess, sich davon zu emanzipieren,
Was wir in Kindheit meist unbewusst gelernt.
Unbrauchbares, was Eltern-Modelle vorführen
Gehört aus Handlungs-Repertoire entfernt.

Doch erlebten wir, dass die Eltern sich lieben,
Wachsam und respektvoll einander achten,
Sind Ehrung und Dankbarkeit nicht übertrieben,
Da sie Chancen zu Paar-Glück vermachten.

Gute Beziehungen fallen nicht vom Himmel,
Erwachsen aus Wachsamkeit, Güte, Respekt.
Man entferne selbstverantwortlich Schimmel,
Der sich in Schmutz des Lebens versteckt.

Es reicht nicht, Paar-Glück zu verstehen,
Wenn wir nur auf Modelle der Eltern schauen,
Wir müssen noch einen Schritt weiter gehen,
In eine Dreiecks-Beziehung hinein uns trauen.

Grundlagen unseres Sozialverhaltens sind,
Obwohl wir Wahl-Freiheiten in uns tragen,
Erfahrungen im Dreieck Mutter-Vater-Kind
Egal, ob uns das passt, wir ja dazu sagen.

Hat Vater sich liebevoll auf mich bezogen?
Hat auch Mutter mich geachtet und geehrt?
Haben sie mich aufgeklärt oder eher belogen,
Mich liebend angenommen oder abgewehrt?

Habe zum Vater guten Draht ich gefunden?
Konnte ich Mutter als Vorbild akzeptieren?
War ich zu sehr distanziert oder verbunden?
Durfte ich gewinnen? Musste ich verlieren?

Dreieck-Wechsel-Wirkungen in jede Richtung
Woben uns Netz der Beziehungs-Erfahrung,
Schufen in uns handlungsleitende Gewichtung
Als Basis für gelingende Liebe in Paarung.

Wo Grundlagen für Liebes-Gelingen fehlen,
Können wir uns lebenslang nachsozialisieren.
Wir brauchen uns nicht verdrängend zu quälen,
Sondern suchen die, die uns zu uns hin führen.

Lasst ihr euch begleiten, meidet die Retter,
Unbeholfen helfend als Therapeuten getarnt.
Rettende sind häufig egozentrische Täter.
Vor Hilfe-Tätern sei nachdrücklich gewarnt.

Retter ist Mensch, der beratend dazu neigt,
Schuld zuweisend Opfer und Täter zu schaffen.
Indem er Opfer missbrauchend auf Täter zeigt,
Benutzt er Opfer für sich als machtvollen Waffen.

Durch Rettende entstehen Drama-Dreiecke.
Selbstgerechter Retter jagt vermeintlichen Täter,
Auf dass Verfolgungs-Jagen Hilfe bezwecke.
Dabei schafft er Elend, denn Opfer wird jeder.

Greifen wir zurück auf Ausgangs-Situation,
Start-Beziehung von Vater, Mutter und Kind.
Mögliches Drama-Dreieck haben wir da schon.
Doch was passiert, wenn Eltern Täter sind?

Wenn Begleitende den Begleiteten sagen:
Schuld an dem Elend haben Vater und Mutter.
Du tust Recht, sie zu beschimpfen, zu klagen.
Ohne die Eltern wäre für dich alles in Butter.

Wirtschaftlich kann man Begleitende verstehen.
Sie müssen schließlich auch Geld verdienen.
Solange Eltern schlecht, Klienten nicht gehen.
Nur die Eltern machen zum Spiel böse Mienen.

Doch es kann möglich sein, dass Eltern gemein,
Sadistisch, gefährlich, missbrauchend Verbrecher.
Was soll dann Aufgabe der Begleitenden sein?
Werden sie Rat-Suchenden zuliebe zum Rächer?

Wer rächt, bleibt in Gewalt-Spirale gefangen,
An Gefühle gefesselt, unfähig, kreativ zu nützen.
Mächtiger Rächer lässt Klienten-Herz bangen.
Dabei geht es darum, das Herz zu beschützen.

Es heißt, Klienten aus Opfer-Sein zu befrei'n,
Ihnen Wege zur Selbst-Wirksamkeit zu zeigen.
Doch Wege gehen müssen sie kraftvoll allein,
Geleitet von Liebe mit dem Mut, der ihnen eigen.

Wer als Opfer gequält einstmals schrecklich litt,
Muss einen Ausweg finden jenseits aller Gewalt.
Heil werden heißt: Ich spiele im Drama nicht mit.
Drama weiter spielend werde verbittert ich alt.

Nicht Opfer, nicht Täter, nicht Retter: Die Wege
Führen hinaus aus Herrschaft und Hierarchie.
Als Begleiter ich mit meinen Klienten überlege:
Was ist Verantwortung? Wie übernimmst du sie?

Warum aber Klienten zur Verantwortung führen,
Wenn sie Verantwortlichkeit nicht wirklich wollen.
Warum sie unterstützen, sich zu emanzipieren,
Ist es doch leichter, zu beschuldigen, zu grollen.

Geld-Gier auch bei Begleitenden, nicht bei allen.
Manche helfen auch anderen, sich zu erkennen,
Werden nicht zu Rettern, meiden Opfer-Fallen.
Rat-Suchende so verantwortlich bleiben können.

Sagen: Es gehe nicht um Schande und Schuld.
Lernt, euch achtsam durchs Leben zu begleiten.
Es gehe um Wachsen, freundlich, mit Geduld.
Es gehe darum, sein Herz für Liebe zu weiten.

Werdet euch Eltern, nehmt Liebe nach innen,
Befreit euch aus fesselnder Vergangenheit,
Nur ihr könnt innere Freiheit zurück gewinnen,
Da ihr anderen wie euch zu verzeihen bereit.

Verzeihen heißt nicht verdrängen, verschweigen,
Heißt zum Urschlamm des Mensch-Seins stehen,
Heißt einander gangbare Möglichkeiten zeigen,
Wie ein friedliches Zusammen-Sein kann gehen.

Werdet auch zu Friedens-Bewahrern auf Erden,
Weil in Friedens-Zeiten kaum Dramen geschehen,
Weil im Frieden Menschen menschlicher werden,
Wahrscheinlicher die Wege der Liebe begehen.

Obszönität des Fragens

Dieses Gedicht entstand 2006 vor dem Hintergrund der Lektüre des gleichnamigen Buches von Aaron Bodenheimer. Es geht letztendlich nicht darum, keine Fragen zu stellen, sondern im Hinblick auf hierarchisierende Funktion der Fragen sensibilisiert, nach geeigneteren Interaktions-Formen Ausschau zu halten. Dieses Buch ist für mich bis heute eine Aufforderung, kreative Widersprüche zum herrschenden Therapie-Verständnis zu formulieren.

Kennst du das klamme Unbehagen?
Wenn manche dich etwas fragen,
Fühlst du dich, wie kann das sein,
Dabei lächerlich, dümmlich, klein?

Lass uns dem Kleinmach-Phänomen
Ein wenig in seine Karten seh'n.
Wie lernt man andere unterdrücken,
Dass sie ehrfürchtig tief sich bücken?

Ich werde dir eine Antwort sagen:
Der Trick besteht darin zu fragen.
Wer fragt, der quetscht andere aus
Und hält sich selbst dabei heraus.

So fragt der Lehrer, welch ein Scheiß,
Obwohl er längst die Antwort weiß.
Menschen, die gern andere strafen,
Bösartig fragend in Wunden trafren.

Inquisitoren, moralisch recht kleinlich,
Befragten die Opfer hochnotpeinlich.
Durften dabei foltern und quälen,
Weil sie sich zu den Guten zählen.

Es fragt Lehrer, Priester, Richter, Arzt
Diejenigen aus, deren Leben verwarzt.
Antwort erzwingen: Zeichen von Macht.
Bei falschen Antworten wird gelacht.

Du machst viele besonders dumm.
Wenn du fragst: Wieso und warum?
Warum hast du das nur angestellt?
Wieso bist gerade du auf der Welt?

Wieso weißt du dieses wieder nicht?
Warum bist du ein schwaches Licht?
Warum kannst du nicht ruhiger sein?
Wieso bist du denn noch immer allein?

Mit Fragen kannst du andere quälen,
Musst dabei nichts von dir erzählen.
Wird das von anderen nicht erkannt,
Bleibst du mächtig in der Oberhand.

Es gibt ein anderes Frage-Spiel,
Das dir bestimmt nicht sehr gefiel.
Mit Fragen löchern, oh jemine,
Manche Kinder uns Erwachsene.

Warum ist die Banane krumm?
Wieso geht das nicht andersrum?
Wie fühlt sich Leber-Wurst denn an?
Wer ist diesmal Weihnachts-Mann?

Solch Fragen strapaziert Geduld.
Daran ist Sesam-Straße schuld.
Die redete ein, dass Kinder klug,
Wenn sie nur immer fragen genug.

Ob ich Fernseh-Macher verprelle,
Wenn ich Dogma in Frage stelle?
Wer, wie, was, wieso und warum,
Wer andere fragt, der bleibt dumm.

Wir können eher Leben begreifen,
Sobald wir auf Experten pfeifen,
Wenn wir Selbst-Erkenntnis suchen,
Statt Bücher-Weisheit zu verbuchen.

Willst du Dummheit überwinden,
Musst du Antworten selber finden.
Wer Frage und Antwort integriert,
Selbstverantwortliches Leben führt.

Letztlich zählt nicht Frage-Haltung,
Was zählt, ist Kontakt-Gestaltung.
Verbunden nach außen und innen
Kann liebevolles Leben beginnen.

Leit-Sätze zur Entwicklungs-Begleitung

Entsprechend den derzeitigen Vorgehens-Qualitäten halte ich mich bei meinem Begleit-Vorgehen an folgendes Selbstverständnis. Mitte 2012 entstand dieses Gedicht. Der erste Entwurf dieses inzwischen in zwölf Leit-Sätzen gefassten Grundverständnisses für Entwicklungs-Begleitung wurde von meiner ersten Frau und mir 1990 formuliert.

Es geht um Beziehungen.

Im Gespräch, auch wenn versteckt,
Lässt sich Beziehung nicht meiden,
Wirkt immer ein Beziehungs-Aspekt,
Der macht, dass wir froh oder leiden.

Bei allem, was je angeschnitten,
Auch wenn unser Thema abstrakt,
Wird, das ist derzeit unbestritten,
Die Beziehung stets mit angepackt.

Was ist stets begleitet vom Wie.
Ob man das haben will oder nicht.
Also auch auf die Beziehung sieh,
Oder leiste dir Realitäts-Verzicht.

Wir leben, indem wir uns beziehen
Auf Menschen, Erfahrung und Traum.
Können Bezogenheit nicht entfliehen.
Als Relation entsteht Zeit und Raum.

Ohne Bezogenheit sind wir verloren.
Dialoge nur, solange wir verbunden.
In Sozial-Isolation wir verschmoren,
Da Trennendes nicht überwunden.

Auch wenn wir zurzeit allein sind,
Bleiben wird stets selbstbezogen.
Das Dasein an Qualität zu gewinnt,
Sind wir bezogen uns auch gewogen.

Wie wir uns auf uns selbst beziehen,
Hängt von erlebten Beziehungen ab.
Man kann Bezogenheit nicht entfliehen,
Solange man noch nicht tot im Grab.

Problem erscheint in anderem Licht,
Je nachdem, wie ich zu mir stehe.
Ich verzweifle, mag ich mich nicht.
Mag ich mich, ich eher Auswege sehe.

Unsere Selbst-Bezogenheit umfasst
Wachen Kontakt zu Leib und Seele.
Alles wird geschätzt, nichts gehasst,
Damit nichts zur Ganzheit uns fehle.

Fühlen, Leib-Empfinden und Denken,
Bedürfnis, Herz- und Seelen-Kontakt.
Allem wir Aufmerksamkeit schenken.
Nichts davon wird in uns abgezwickelt.

Schwierigkeiten, die wir einst hatten,
Erfolge, Freude, Momente von Glück,
Lichtes Erleben und das voller Schatten,
Nichts davon halten wir länger zurück.

Wie wir leben unseren Selbst-Bezug,
Als Selbst-Hass oder Selbst-Liebe,
Selbst-Erkennen oder Selbst-Betrug,
Als Selbst-Verantwortung uns bliebe.

Allein an uns ist, wie wir uns sehen,
Was wir aus Erfahrungen lernen,
Ob wir Weg zur Befreiung gehen
Oder uns vom Freisein entfernen.

Blicken wir Wirklichkeit in die Augen,
Auf alles, was auf uns hier einwirkt.
Lasst uns auf uns sehr genau sehn,
Bis sich nichts mehr vor uns verbirgt.

Was ließ uns das Hiersein erfahren,
Bevor, während, sobald wir geboren?
Was haben in sprachgeleiteten Jahren
Wir uns zur Beziehung geschworen?

Wen die Eltern willkommen hießen,
Denen fällt es viel leichter, zu sein,
Kaum auf innere Ablehnung stießen,
Ließen sich voll auf ihr Hiersein ein.

Für wen Sein an Fordern geknüpft,
Schön zu sein oder viel zu leisten,
Dem ist Herz in die Hose gehüpft,
Dem geht es mies wie den meisten.

Finde ich mich nicht klug oder schön?
Habe ich keinen Erfolg in der Welt?
Fällt es schwer, mich auszustehen,
Wenn ich auf mich selbst gestellt?

Selbst-Wert ist für mich zu holen,
Schließe ich mich Mächtigen an,
Unterwerfe ich mich den Idolen,
Die ich statt meiner lieben kann.

Doch wehe, die andern versagen,
Können Selbst-Wert nicht stabilisieren,
Dann geht es denen an den Kragen,
Dann beginne ich, sie vorzuführen.

In mir startet Forderungs-Motor,
Unter dem ich als Kind oft gelitten.
Fordernd führe ich dich jetzt vor.
Oder du wirst von mir geschnitten.

Wir sind immer doppelt identifiziert:
Mit uns selbst und Bezugs-Personen.
Auch wenn das uns zumeist irritiert:
Mehrere Menschen in uns wohnen.

Mit Kind vereint sind wir eher Opfer.
Identifiziert mit den Eltern eher Täter.
Es scheint, als ob Chaos im Kopf wär'.
Etwas Ordnung erscheint viel später.

Wie sich andere auf uns bezogen,
Die Lektion saß, wurde gut gelernt.
Da wir um unsere Liebe betrogen,
Haben wir Liebe aus Dasein entfernt.

Beziehungs-Sehnsucht kulminiert
Im Wunsch, ewig geliebt zu werden.
Beziehungs-Erfahrung dazu führt,
Dass wir diesen Wunsch nicht erden.

Steig vorerst aus dem Sehnen aus.
Komm erst einmal selbst bei dir an.
Lass dich nieder im Daseins-Haus.
Hol dir, was man bekommen kann.

Wende erst dich dir achtsam zu,
Fange an, dir ein Freund zu sein,
Pfeife auf das Selbst-Liebe-Tabu.
Lass dich hier ganz auf dich ein.

Übe Hinwendung ohne Bedingen,
Ohne Denken in Wenn und Dann.
Man kann Liebe nicht erzwingen.
Doch ermöglichen man sie kann.

Erkenne auch den Übeltäter in dir.
Lass dich nicht von ihm erpressen.
Du bist dort und damals. Ich bin hier.
Ich trenne mich, dich zu vergessen.

Selbst-Liebe wird zu Übungs-Weg,
Kindheits-Defizit zu transformieren,
Es ist der Menschen Hauptprivileg,
Ihr Leben auch bewusst zu führen.

Wir können einander zur Hilfe eilen,
Meist selbst unsre Wunden lecken,
Mit anderen miese Erfahrung teilen.
Müssen uns nicht ewig verstecken.

Wer sich selbst liebenswert findet,
Muss andere nicht überfrachten.
Wer Sehnen nicht an andere bindet,
Muss diese auch nicht verachten.

Beziehungs-Fähigkeit beginnt so,
Dass ich mich auf mich beziehe,
Nicht mehr genervt, sondern froh,
Selbstverständlich und ohne Mühe.

Froh, dass ich mit euch existiere,
Stets in das Ganze eingebunden,
Auch wenn ich das nicht stets spüre,
Ein Ahnen ist nicht verschwunden.

Heilmittel Liebe befreit vom Stress,
Existenz- Berechtigung zu beweisen.
Selbst-Liebe wird zum Prozess,
Heimwärts zur Seele zu reisen.

Liebe lässt uns sein, wie wir sind,
Ohne jegliches Wenn und Aber.
Liebe schützt in uns inneres Kind,
Vor all dem Wenn-Dann-Gelaber.

Wir sind so, wie wir hier gemeint.
Schwächen sind dabei inklusive.
Schwäche oft als Stärke erscheint
Beim Wechsel der Perspektive.

Fehler oder Erfolge sind relativ.
Wenn wir Wert-Urteile überprüfen,
Wird begradigt, was bisher schief,
Erwachen Talente, die schliefen.

Du bist, wer du bist.

Jeder Mensch, auch du, ist jederzeit
Eine einzigartige soziale Existenz,
Liebenswert, sind wir dazu bereit,
Dass uns anderer Mensch ergänz'.

Sozial bist du als Greis(in) wie Kind
Lebenslang auf Personen bezogen,
Wie andere darauf angewiesen sind,
Dass du ebenfalls ihnen gewogen.

Begleitung will dich darin unterstützen,
Mitwelt wie dich selbst zu kontakten.
Rät dir, bleib nicht zu Hause sitzen
Verfangen in Scham, der vertrackten.

Es geht darum, bekannt zu werden
Mit dem, was du in und mit dir trägst,
Um dich in deiner Mitwelt zu erden,
Damit du lebend Wurzeln schlägst.

Bekannt zu werden auch mit Seiten,
Die bislang ungeliebt und verdrängt.
Dich selbst liebevoll zu begleiten.
Fremdliebe-Tropf wird abgehängt.

Begleitung will dich dabei stützen,
Dich mit dir selbst zu befreunden,
Dich zu mögen und dir zu nützen,
Lang Verdrängtes einzugemeinden.

Liebe zu anderen wird ungezwungen,
Wenn du dich so magst, wie du bist.
Liebe zu anderen ist kaum gelungen,
Solange du dich in dir vermisst.

Es geht darum, dich in dir zu finden,
Leib, Geist und Gefühl einzubeziehen,
Alle Fremdheit in dir zu überwinden,
Nicht mehr vor dir selbst zu fliehen.

Begleitung unterstützt dich zu wagen,
Dich in deiner Gänze zu betrachten,
Ermutigt dich, nach Sinn zu fragen,
Auf dir Wesentliches mehr zu achten.

Entwicklungs-Begleitung ermuntert dich:
Schau auch mal hinter deine Fassaden.
So kannst du dich fragen: "Wer bin ich
Hinter den Masken und Maskeraden?"

Begleitung will in Kontakt dich bringen
Mit dir noch fernen Seiten des Seins,
Will zeigen, wie, statt dich zu zwingen,
Du in Seins-Freude wirst mit dir eins.

Begleitung will dich darin bestärken,
In deiner inneren Mitte zu bleiben.
In deinem Denken, Fühlen, Werken
Nicht mehr fort von dir zu treiben.

Begleitung macht dich damit vertraut,
Veränderungs-Paradox zu trauen:
Wer wirklich auf seine Seele baut,
Hört auf, an sich herum zu bauen.

Man sich am besten ändern kann,
Hört man auf, sich ändern zu wollen,
Nimmt man das, wie man ist, voll an,
Wird sich Elend von selber trollen.

Mit Zwang kommt man nicht weit.
Der wird heimlich von uns sabotiert.
Es hilft nur freundliche Achtsamkeit.
Segensreich, wenn man das kapiert.

Da wir uns mit uns selbst befreunden,
Entfremdung, Selbst-Ferne überwinden,
Können wir Verdrängtes eingemeinden,
Als Ganzheit zur Einheit in uns finden.

Du darfst werden, wer du bist.

Unser Leben bleibt eher
Öde, trübe und schal,
Wenn wir nicht zu unserer
Bestimmung finden.
Auf Suche nach unserem
Persönlichen heiligen Gral
Wir Sinn-Leere des Seins
Und Todes-Furcht überwinden.

Wir sind, wer wir sind.
Doch das schließt ein,
Dass wir uns lebenslang
Im Wandel entfalten.
Mit jedem neuen Tag
Werden wir verändert sein.
Nichts bleibt, wie es war,
Und wir nicht die Alten.

Wir sind nicht allein die,
Als die wir erscheinen.
Wir sind auch noch das,
Was in uns versteckt.
Wir dürfen uns mit
Potenzialen vereinen,
Die oft noch von Angst,
Schuld, Scham verdeckt.

Wer bin ich, fragt auch danach:
Wer kann ich hier noch sein?
Wie werde ich mehr zu dem,
Der ich in Gänze bin?
Was lasse ich zusätzlich
In mein Leben hinein?
Wem oder was gebe ich mich
Hier und jetzt dazu hin?

Welchen Herkunfts-Ballast
Schleppe ich mit mir herum,
Der mich so träge macht,
Unbeholfen und schwer?
Wo gebe ich mich schwach,
Stelle ich mich noch dumm?
Bremste ich mich nicht aus,
Wo könnte ich dann mehr?

Was lohnt sich, alsbald
Aus Dasein zu entfernen,
Loszulassen, einzustellen,
Endlich abzuschließen?

Was könnte ich dazu tun,

An Neuem noch lernen,
Um mein Leben zu lieben
Und es voll zu genießen?

Woran hänge ich noch
In trügender Scheinwelt fest,
Aus Kindheits-Konzepten,
Überlebens-Ritualen,
Durch die Verletzung
Sich überspielen lässt,
Durch die verdrängt
Frühe Ängste und Qualen?

Wieso erlaube ich mir nicht,
Dass ich vollkommen frei bin?
Wieso eingeschränkt noch
Durch wahnhaften Glauben?
Wieso lasse ich noch nicht zu,
Dass ich jeden Tag neu bin?
Wieso dürfen Gedanken mir
Freiheiten noch rauben?

Was sind meine ureigenen
Und wahren Interessen?
Worunter verbergen sich
Begabung und Kreativität?
Woran ist von nun an
Mein Leben zu messen?
Wo ist hier mein Raum,
In dem Freude entsteht?

Entwicklung braucht Neues.

Sein ist experimentelles Abenteuer.
Leben heißt: sich ständig erneuern.
In meinen Zellen brennt stets Feuer.
Gedanken-Fluss lässt sich steuern.

Lebendigkeit ist unser Versuch,
Uns fortlaufend neu zu entwerfen.
Wandel ist Segen, niemals Fluch,
Da wir so unsere Sinne schärfen.

Übt man täglich und unermüdlich,
Neues in sein Leben einzuladen,
Wird jeder Tag recht unterschiedlich.
Lebendigkeit kann nicht schaden.

Es schädigt uns Gewohnheits-Trott,
Tagtäglich dasselbe zu wiederholen.
Ist der Lauf durchs Leben kaum flott,
Dann kleben am Boden die Sohlen.

Gewohnheiten, die alt sind und zäh,
Sind nur, weil sie immer so waren,
Tun der stets suchenden Seele weh.
Solch Stagnation ist voller Gefahren.

In zäher Gewohnheiten Trance,
Wo statt zu leben lieber gelitten,
Verliert sich unseres Daseins Glanz.
Statt sich zu freuen, wird gestritten.

Zeitweilig ist Gewohntes gelitten.
Begrenzt ist oft Haltbarkeits-Dauer.
Ist die Haltbarkeit überschritten,
Werden wir mürrisch und sauer.

Wir sollten Gewohnheiten lassen,
Bevor sie uns schädlich werden.
Da wir sie zu prüfen verpassen,
Beginnen sie, uns zu gefährden.

Nicht alles Neue ist auch besser,
Doch ist alles Bessere stets neu.
Keine Angst, wetzt da wer Messer,
Bleibst du Gewohntem nicht treu.

Es gibt solche, die nicht ertragen,
Wenn du heute anders handelst.
Da sie Veränderung nicht wagen,
Klagen sie, wenn du dich wandelst.

Wo das Sehnen nach Wandel ist,
Wird meist auch die Neuangst sein.
Doch Angst zeigt: Altes war Mist.
Neues musste hier dringend herein.

Angst ist Anzeiger für unsere Not,
Im Überkommenen zu ersticken.
Da Altes uns einzuengen droht,
Sollte Neues das Licht erblicken.

Wo Angst am stärksten scheint,
Ist auch die größte Enge in dir.
Wo das Alte am meisten greint,
Liegt zentrale Entwicklungs-Tür.

Begleitung dir Möglichkeiten zeigt,
Nicht nur mit Ängsten anzubandeln,
Wenn du dem Wandel zugeneigt:
Neufreude statt Angst im Handeln.

Selbst-Erneuerung erfolgt kreativ,
Braucht Mut genauso wie Muße,
Braucht Begleitung, läuft was schief,
Doch nicht Selbst-Mitleid und Buße,

Braucht eine Begleitung im Dialog,
Die dir hilft, Kreativität zu erwecken,
Doch Rat-Suchende niemals verbog,
Abschleifend Kanten und Ecken.

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.

Gutes wird dadurch ins Leben gebracht,
Dass unsere Ideen sich materialisieren,
Wirksam wird, was Sinn und Freude macht.
Wir uns nicht nur in Illusionen verlieren.

Sinn und Sinnlichkeit gehören zusammen.
Seele hat sich in Leiblichkeit inkarniert.
Wohin wir gehen, woher wir stammen:
Zurzeit wird das Leben allsinnig geführt.

Handeln geschieht stets mit allen Sinnen,
Einschließend Denken, Körper, Gefühl,
Wird bewusst, wenn wir uns besinnen,
Wird wenig beachtet im Alltags-Gewühl.

Fest verwurzelt können wir fliegen.
Träumend wir Realitäten begegnen.
Auch im Verlieren können wir siegen.
Handfest werdende Träume uns segnen.

Handelnd entäußern wir uns ins Leben,
Konstruieren, dekonstruieren wir Sinn.
Indem wir gestalten oder uns dreingeben,
Definieren wir auch Verlust und Gewinn.

Handeln ist Tun oder ist Unterlassen.
Ein Nicht-Handeln ist folglich nicht drin.
Ob wir etwas loslassen oder zulassen,
Mit allem gestalten wir Lebens-Sinn.

Tun meint, alles andere unterlassen.
Unterlassen heißt, etwas nicht zu tun.
Je mehr wir dies zusammen erfassen,
Desto mehr wir in unserer Mitte ruh'n.

Handeln hat Entscheidung inklusive.
Derart verbindet Handeln und trennt.
Nur der Achtlose und Ignorant-Naive,
Handlungs-Verantwortung nicht erkennt.

Wir handeln zum Nutzen oder Schaden,
Fügen was hinzu oder nehmen was weg,
Können uns dabei auch Schuld aufladen,
Erreichen oder verfehlen Daseins-Zweck.

Handeln kann uns Selbst-Zweck sein,
Freudige Erregung in diesem Moment.
Lebens-Sinn tritt in Tätigkeit selber ein,
Sobald nichts uns vom Handeln trennt.

Handeln gerät oft als Mittel zum Zweck.
Das Ziel wird alles. Der Weg ist nichts.
Handlungs-Freude ist irgendwann weg.
Freudlos beraubt sich Seele des Lichts.

Unterlassen läuft oft eher unbewusst,
Weil wir Westler mehr aufs Tun fixiert.
Unbewusstes ist oft Quelle für Frust,
Da, was man nicht will, doch passiert.

Nicht hoch im Kurs steht Passivität.
Nicht-Tun wird mit faul gleichgesetzt.
Fast immer nur Wuseln und Aktivität,
Auch wenn dabei eher mehr verletzt.

Was unterlässt du durch dein Tun?,
Sieht man meist als komische Frage an.
Menschen, die selten in sich ruh'n,
Man diese Frage kaum stellen kann.

Handeln erfolgt stets im Hier und Jetzt,
Lässt kein Gestern zu oder Morgen.
Handelnd sind wir mit Welt vernetzt,
Auch wenn Netze zumeist verborgen.

Tun oder Unterlassen wird zu Präsenz,
Wenn wir uns hier vollends einlassen.
Uns einlassend zeigt sich Seins-Essenz,
Können Wesen des Seins wir erfassen.

Ziel ist, entschieden zu handeln.

Willst du dich selbst erneuern,
Ist gut zu wissen, wer du bist.
Nicht heilsam, nur zu beteuern,
Was du nicht bist und vermisst.

Selbst-Erkenntnis entsteht dabei,
Dass du dich kritisch erprobst,
Stets zulässt, was für dich neu,
Für dieses Erproben dich lobst.

Erkenntnis: experimenteller Weg
Aus Handeln und Überdenken.
So viel ich auch planend überlegt.
Tun kann ich mir nicht schenken.

Ist ein Weg nicht recht geglückt,
Suche nach besserer Alternative.
Handeln wird ein Stück verrückt.
So verliert man das Plump-Naive.

Keine Situation ist anderer gleich.
Erfolge sind nicht zu übertragen.
Wenn ich nicht von Norm abweich',
Ist mein Handeln zu hinterfragen.

Routine in Grenzen, doch bereit,
Sie situationsgerecht zu variieren.
Schema F gibt falsche Sicherheit.
Kontakt wir zum Leben verlieren.

Tun und Unterlassen ist Aktivität.
Unterlassen wird oft nicht beachtet.
Ein Bewusstseins-Loch entsteht,
Da man nur halb sich betrachtet.

Um Persönlichkeit abzurunden,
Sich insgesamt zu verstehen,
Gilt es, Vermeiden zu erkunden,
Nicht-Tun auf den Grund zu gehen.

Fragen sind: „Was vermeide ich,
In dem ich gerade nur dieses tu?
Was von mir lasse ich im Stich?
Was kleistere ich damit hier zu?“

Nicht als Appell an deine Moral,
Nicht, um Gewissen zu ertappen,
Sondern für die Freiheit der Wahl
Ist Gewohnheits-Strang zu kappen.

Indem wir auf Vermeiden schauen,
Erschauen wir unsere Schatten.
Schatten wir im Lichte auftauen,
Sobald wir zu viel davon hatten.

Man fühlt sich in den Körper ein,
Beachtet sein Denken und Fühlen,
Horcht auch mitten ins Herz hinein
Bei den Selbst-Befreiungs-Spielen.

Stimmt mein Bild von mir und Welt,
Stiftet es mir Mehrwert und Sinn.
Oder wird in dem Bild unterstellt,
Dass ich leibseelisch Sklave bin.

Begleitung will Freiheit unterstützen
Beim Entscheiden und Handeln.
Erprobend, welche Wege nützen,
Sich zum Frei-Sein hin zu wandeln.

Entscheiden enthält unser Scheiden,
Geheißt uns, Abschied zu nehmen.
Entscheiden heißt auch zu leiden.
Unentschieden wir uns oft lähmen.

Entscheidung ist wie kleiner Tod.
Seins-Möglichkeiten uns ersterben.
Unser Beharrungs-Ich gerät in Not,
Will uns zu entscheiden verderben.

Entscheidung birgt in sich Konflikt
Wie fast ein jedes Entweder-Oder.
Doch da wir unentschieden verstrickt,
Wird Sein uns zu Matsch und Moder.

Man kann sich fürs Und entscheiden.
Kann neue, kühne Lösungen finden.
Muss nicht stets Trennung erleiden,
Kann Widersprüche teils überwinden.

Neues braucht erproben.

Je bewusster wir hier handeln:
Freundlich, achtsam und klar,
Leib, Geist und Seele dabei,
Desto leichter wir uns wandeln
Von dem, was öde Routine war,
Zu dem, was uns befreit und neu.

Handlungsbewusst zu werden,
Müssen wir entschleunigen,
Dass innere Ruhe einkehrt.
Entwicklung wir gefährden,
Sollte in uns Scheu siegen,
Die die Bewusstheit abwehrt.

Damit Neues Chance erhält,
Sich hier voll bewähren kann,
Wird es erst einmal erprobt.
Entscheidung nicht gefällt,
Bis das Neue sicher getan
Und als Möglichkeit gelobt.

Wir brauchen Probe-Bühne,
Um Neues zu inszenieren,
Handlungen zu verfeinern,
Brauchen dazu gute Miene,
Variationen zu probieren,
Bevor wir verallgemeinern.

Handelnd trifft aufeinander
Leib mit Gefühl und Denken
In jeweils konkreter Situation.
Handelnd erleben wir eher,
Welche Kräfte uns lenken.
Klarheit wird uns zum Lohn.

Wir reden nicht nur über,
Sondern reden lieber mit
Denen, die wir gewählt.
Uns ist Direktheit lieber.
Im Dialog werden wir fit.
Konsens wird nicht verfehlt.

Szene für Szene erproben
Wir Handlungs-Alternativen,
Die vielleicht weiter führen.
Ideen kommen nach oben,
Die noch in uns schliefen.
Erprobend wir sie kapiern.

Wir brauchen Außensicht,
Blinde Flecken zu erkennen,
Uns insgesamt zu sehen.
Resonanzlos wissen wir nicht,
Wenn wir uns verrennen,
In falsche Richtung gehen.

Du sagst, worauf zu achten.
Ich schaue aufmerksam zu,
Suche nach Rückmelde-Worten.
Sicher, dass wir nicht lachten,
Überschreitest du ein Tabu,
Stolperst an fremden Orten.

Um Anfang zu machen,
Braucht jeder Sicherheit,
Die wir dir gerne geben.
Wettbewerb zu entfachen,
Sind wir hier nicht bereit.
Zu wertvoll ist unser Leben.

Vergangenheit wird geklärt.
Zukunfts-Angst geht verloren.
Neues darf willkommen sein.
Einfühlung wird vermehrt.
Mitgefühl wird geboren.
Innere Weite stellt sich ein.

Wechsel der Perspektive
Eröffnet uns Verstehen,
Fördert unsere Toleranz.
Schauen auf viele Motive
Lässt weite Räume entstehen
Für liebenden Lebens-Tanz.

Vorbeugen macht Sinn.

Auch wenn man es nicht gern akzeptiert:
Leben hat Krisen, Krankheit und Konflikt.
Hat man dies erst einmal wirksam kapiert,
Man sich nicht mehr so darin verstrickt.

Krisen durchziehen unser gesamtes Sein
Von unserer Zeugung bis hin zum Tode.
Krisen sind da. Doch sie sollen nicht sein.
Sind reichlich vorhanden, doch nie Mode.

Lebens-Krisen sind belegt mit Igittigitt.
Ekel, Angst, Tabu sind darum gruppiert.
Man will sie nicht, kriegt sie dennoch mit.
Wann endlich wird ihre Chance kapiert?

Krisen vorbeugen meint, sie anzuerkennen,
Gefahr und Chance im Umbruch zu sehen,
Mögliche Wege aus Krise gehen zu können,
Nicht wie ein Ochse vorm Berg zu stehen.

Auch Krankheiten gehören zum Leben.
Teils mit der Funktion, uns zu kräftigen,
Dem Immun-System Anlässe zu geben,
Sich mit Erreger-Abwehr zu beschäftigen.
Krankheiten sind zum Teil zu umgehen,

Wenn wir unsere Immun-Abwehr stärken,
Wir von uns kränkendem Stress absehen,
Krankheits-Gefahren frühzeitig bemerken.

Wir kränken uns oder lassen uns kränken,
Hören nicht damit auf, uns zu zerstören,
Mögen uns nicht Achtsamkeit schenken,
Mögen nicht auf unsere Leib-Seele hören.

An Krankheiten können wir verderben.
Wir Menschen sind zerbrechliche Wesen.
Am Ende müssen wir alle mal sterben.
Zwischendurch können wir oft genesen.

Vorbeugen meint, miesen Stress erkennen,
Nein sagen zu können, wird das verlangt,
Ernährung auf Bewegung einstellen können,
Liebevoll sehen, dass nicht Seele erkrankt,

Macht der Gedanken-Welt anerkennen,
Ihre destruktive Selbst-Zerstörungs-Kraft,
Verübelndes Grübeln loslassen können,
Was man mit einiger Übung schon schafft.

Auch Konflikte sind nicht ganz vermeidbar.
Widerspruch ist nicht leicht zu überwinden.
Je mehr unsere Interessen unterscheidbar,
Desto schwerer sind Lösungen zu finden.

Konflikte werden oft lange ausgeblendet,
Bis sie unübersehbar ins Leben drängen.
Sie werden meist destruktiv beendet,
Weil wir in Harmonie-Sucht festhängen.

Harmonie-Sucht ist das Kern-Problem,
Dieses Konflikt-nicht-Wahrhaben-Wollen.
Wem Konflikte nur lästig und unbequem,
Wird meist Konflikt-Verursachern grollen.

Statt zu klären und Lösungen zu suchen,
Wir anderen die Schuld daran zuschreiben
Und vermeintliche Verursacher verfluchen,
Um auf der Unschulds-Seite zu bleiben.

Vorbeugen bei Konflikt meint, Klären üben,
Widersprüchen nicht länger auszuweichen,
Situationen nicht vermeidend einzutrüben,
Ängstlich um Konflikte herum zu streichen,

Stattdessen hineingehen ins Geschehen,
Entwicklungs-Chance willkommen heißen,
Es aus allen Perspektiven zu besehen,
Statt sich mit Rechthaben festzubeißen.

Leiden ist auch Chance.

Leben ist auch Leid, aber nicht nur.
Leid lässt sich nie ganz vermeiden.
Sobald wir der Liebe auf der Spur,
Treffen wir sicher auch auf Leiden.

Verletzung und Kränkung tun weh.
Schmerz will man meist nicht haben.
Damit ich, was schmerzt, nicht seh',
Wird Leiden tief in mir vergraben.

Dauerstress, Vergiften, Bedrohen,
Misshandlung, Missbrauch, Gefahr
Machen, dass wir deshalb verrohen,
Oder wir nehmen Chance darin wahr.

Die einen verrohen und wiederholen,
Diesmal oft als Täter, was sie erlitten.
Dieser Umweg wird nicht empfohlen,
Da man von Liebe so abgeschnitten.

Schwer ist, an die heranzukommen,
Die sich mit den Tätern identifiziert,
Deren Verhaltens-Art übernommen,
Damit man sie nicht in sich verliert.

Leben ist eben Leid. Nichts zu machen.
Darum mache ich das Beste daraus.
Jetzt haben andere nichts zu lachen.
Jetzt bin ich der neue Tyrann im Haus.

Macht und Leid hält man für normal.
Glück scheint in ungreifbarer Ferne.
Man lebt in einer Mitwelt aus Qual,
Schaut in einen Himmel ohne Sterne.

Wer Leid gespürt an Leib und Seele,
Muss es nicht an andere weitergeben.
Da als Gequälter ich andere quäle,
Wird so nicht erfüllter mein Leben.

Die anderen, die zuvor Leiden erlebt,
Bleiben nicht identifizierend hängen.
Hoffnungswolke über ihnen schwebt,
Weil sie Erlittenes nicht verdrängen.

Auf unseren Selbst-Befreiungs-Wegen
Beginnen wir, Verdrängen zu beenden,
In dem wir unser altes Leiden freilegen,
Uns behutsam Schmerzen zuwenden.

Wir werden zu Seelen-Archäologen,
Aufsuchend, ausgrabend, sortierend.
Nichts wird geleugnet, zurechtgebogen.
Wir stellen uns heulend und frierend.

Nun jedoch ausgerüstet mit Trost,
Mit dem Mantel wärmender Liebe.
Da Sturm aus Schmerz in dir tost,
Ich ganz sicher fest bei dir bliebe.

Sanft und sorgsam Schicht für Schicht,
Legen wir umsichtig altes Leiden frei,
Wissend, Verdrängen hilft uns nicht,
Wollen wir, dass Leben lebendig sei.

Wir dringen vor bis zum Wesens-Kern,
Gehen bis zum Urschmerz des Seins,
Sagen uns liebend: „Ich hab dich gern,
Auch wenn du nicht mehr mit allem eins.“

Kehren weinend, doch erleichtert zurück
In den Alltag mit Fehlern und Schwächen,
Erkennen Leiden als Chance und Glück,
Den Urschmerz in uns zu unterbrechen.

Wir sind nicht aus Leid, sondern aus Liebe,
Auch wenn Ängste verwirren, verstören.
Wir haben meist die Wahl, ob Leid bleibe,
Oder ob wir ins Reich der Liebe gehören.

Feinspürend zeigt sich Entwicklungs-Thema

Einige neigen zum Beschwichtigen,
Probleme auf Sparflamme zu garen.
Problematisierer sind zu bezichtigen,
Nicht hinreichend Abstand zu wahren.

Andere neigen zum Dramatisieren.
Jede Situation ist hochdramatisch.
Diejenigen, die dabei deeskalieren,
Erleben jene als eher apathisch.

Fragt man Erstere: „Was ist Thema,
Was treibt dich hier um im Sein?“
Oft die Antwort: „Mir geht es prima.
Lebens-Thema fällt mir nicht ein.“

Stellt man Letzteren gleiche Frage,
Folgt bedeutend Wort auf Wort.
Zuhören wird dabei zur Plage.
Am liebsten möchte man fort.

Gefühlskarg oder wortreich sein,
Sind Persönlichkeits-Sackgassen.
Auf beides steigt man nicht ein,
Will man Lebens-Thema erfassen.

Lebens-Thema war bei beiden da.
Beim ersten die Angst vor Nähe.
Beim zweiten man Gegenteil sah:
Wortswall, dass niemand gehe.

Lebens-Thema steckt in der Tat.
Worte kaschieren oder verzieren.
Thema zu erkennen, mein Rat:
Handeln nie aus Blick verlieren.

Handeln als Tun und Unterlassen:
Wovon ist hier zu viel, zu wenig?
Handeln dann auch in Worte fassen.
Was ich nicht weiß, ich seh' nicht.

Durch Begegnung und Situation,
In jedem Moment des Lebens,
Scheint hindurch Thema schon.
Verstand sucht es oft vergebens.

Lebens-Thema gern versteckt
Im Wippen des linken Fußes,
Wird achtsam von uns aufdeckt:
Wipp weiter, bewusster tu es.

Lebens-Themen oft verstören.
Wir werden blass, heiß und rot.
In Versprechern, im Verhören
Gerät Alltags-Verstand in Not.

Thema im Körper festgeklemmt,
Mal als Verwindung im Becken,
Mal Verspannung uns hemmt,
Kaumuskel kann es verstecken.

Aus den Augen, aus dem Sinn,
Klappt nicht im Seelen-Leben.
Weil ich selbst mein Thema bin,
Muss ich auch Raum ihm geben.

Lebens-Thema, das nicht erledigt,
Wirkt im Stillen fortwährend weiter.
Energiefluss wird so geschädigt.
Leben wird eher wolkig als heiter.

Wir beginnen zu experimentieren,
Mit Innehalten oder Übertreiben,
Zwischendrin nach innen spüren,
Oft wechseln oder dabei bleiben.

Wir erkunden mit Leib und Gefühl:
Was mag heute mein Thema sein?
Hinter verdeckendem Wort-Gewühl
Stellt sich Gespür fürs Thema ein.

Nichts erzwingen, nur nicht deuten,
Das mobilisiert Trotz oder Verstand.
Auf dass Themen-Glocken läuten,
Wird mein Feinspüren angewandt.

Gegenwärtiger Prozess ist Wirklichkeit.

Die Vergangenheit ist aus und vorbei.
Sie verbleibt als anmutendes Erleben.
Jeder Tag macht Vergangenheit neu,
Mit Umdeuten, Vergessen, Vergeben.

Vergangenheit ist niemals real, ist Idee,
Wie unser Leben bisher gewesen war.
Je nachdem, wie ich aufs Dasein seh',
Wird Unterschiedliches mir offenbar.

Vergangenes ist Gestaltungs-Ergebnis,
Das wir Tag für Tag uns neu gestalten.
Die Herkunft ist kein starres Erlebnis,
Für das wir zumeist sie noch halten.

Vergangenes lebt in unserem Denken,
Bestimmt von Welt- und Menschen-Bild.
Man kann sich Friedlichkeit schenken,
Erscheint Mensch als mörderisch wild.

Vergangenheit lebt in unseren Gefühlen.
Sind sie getrübt, wird das Gestern grau.
Gefühle in uns Gedanken hochspülen.
Bin ich ängstlich, ich keinem recht trau.

Vergangenheit ist, was wir heute erleben.
Unser Gestern ist stets nur hier und jetzt.
Verletzungen damals sich zumeist geben,
Fühlst du dich heute nicht mehr verletzt.

Heute wir uns vom Gestrigen befreien,
Heute beginnt in uns ein neues Leben,
Bitten wir euch darum, uns zu verzeihen,
Während wir uns so wie euch vergeben.

Unser Leben wird lebendig, prall und voll,
Wenn wird bewertend Dasein neu fassen,
Uns befreien von Angst, Rachsucht, Groll,
Uns für Liebe entscheiden, statt zu hassen.

Unsere Zukunft hat noch nicht begonnen,
Ist und bleibt ein vorausdenkendes Planen.
All unsere künftigen Qualen und Wonnen,
Sind noch nicht real, sind vorerst zu ahnen.

Heilsames Planen bezieht hier und jetzt ein,
Dass nichts so kommen muss, wie gedacht.
Alles könnte auch vollkommen anders sein.
Vielleicht wird morgen geweint statt gelacht.

Was wird, oft gedacht nach dem, was war.
Vergangenes wird in Zukunft verschoben.
Da deine Vergangenheit stark geregelt war,
Wirst du Regeln künftig hassen oder loben.

Zukunft ohne Herrschaft ist kaum denkbar
Für die, die ihr Leben lang nur angeleitet.
Wem nie ein Stück Freiheit geschenkt war,
Sein Denkfühlen kaum zu Freisein weitete.

Dies Hochrechnen gilt es zu unterbrechen.
Was gestern war, muss nicht morgen sein.
Erfahrungs-Dogmatismus wird sich rächen.
Besser stellen wir uns auf Veränderung ein.

Wenn wir heute die Zukunft vorgestalten,
Dann entlang Fragen: Was täte uns gut?
Worin scheint am meisten Sinn enthalten?
Was fördert Freiheit, Klarheit, Lebens-Mut?

Was wirft uns nicht auf altes Elend zurück?
Womit fördere ich aller Menschen Leben?
Wo entlang geht es zu Liebe und Glück?
Welche Chancen will ich mir noch geben?

Wirklich ist nur gegenwärtiger Moment,
Inklusive Ideen von gestern und morgen,
Den man als ständiges Fließen erkennt.
Eine Wirklichkeit, die uns oft verborgen.

Dies Fließen aus einer Haltung der Liebe,
Aus einer Bereitschaft zu stetem Lernen,
Ohne zu fordern, das hier alles so bliebe,
Ohne sich von sich und Welt zu entfernen.

Weise Begleitung ermöglicht Gelegenheit,
Stetes Fließen als Wirk-Kraft zu erkennen,
Ermutigt, einzutreten in die Wirklichkeit,
Wo wir zum Wesen zurückfinden können.

Im Raum ohne Erfahren oder Erwarten,
Ohne Ballast von Angst, Gier und Wut,
Können wir zur freien Seele hin starten.
Seelen-Freiheit als Lebens-Gefühl tut gut.

Taten folgen meist Mustern.

Wir sind, was wir bisher geworden,
Sind auch, was wir werden können,
Kommen im Dasein aktiv vor, wenn
Wir Selbst-Erkenntnis uns gönnen.

Wer wenig von sich bislang erkannt,
Ist meist leichter zu manipulieren.
Den haben andere oft in der Hand,
Die ihn zu unnützem Sein verführen.

Falsch ein Sein, das uns entfernt
Vom dem, was uns wahr erscheint,
In dem man nicht aus Fehler lernt,
Mit Unterdrückenden sich vereint.

Was unwahr ist, kann man spüren,
Wenn man still nach innen schaut,
Gewahr werdend: Herzens-Türen
Sind mit kalten Konzepten verbaut.

Wo spüre ich innere Stimmigkeit?
Wie erlebe ich mich einverstanden?
Wie werde ich so handlungsbereit,
Dass gute Ideen nicht versanden?

Wir Menschen sind Wesen der Tat,
Mit zwei Händen, um zu begreifen,
Mit einem Riesenhirn für guten Rat
Und langem Leben, um zu reifen.

Mensch ist ein Wesen mit Sinnen,
Mit Tasten, Riechen, Schmecken,
Hören, Sehen und Spüren innen,
Kann dies nutzen oder verstecken.

Mensch ist auch ein Geistes-Wesen,
Kann von Sinnlichem abstrahieren,
Kann fragen, was dahinter gewesen,
Und so Muster im Dasein aufspüren.

Von sinnlichem Handeln verdeckt,
Das oberflächlich variabel scheint,
Sich oft leitendes Muster versteckt,
Das die Handlungen in sich vereint.

Die, die direkt beim Handeln sind,
Bemerken diese Muster oft nicht.
Sinnes-Reize machen sie blind.
Auf Muster fällt kaum noch Licht.

Begleitung hilft dabei, aufzuspüren
Muster samt psychischen Energien,
Die uns ins falsche Leben führen,
Hinfort von Erfüllung uns zieh'n.

Hinter Problemen liegt ein Muster,
Hinter dem Muster liegt ein Grund.
Löst sich Grund auf: kein Frust mehr.
Daseins-Alltag läuft oft wieder rund.

Muster klärend man Schlüssel feilt,
Um hinter Problem-Türen zu kehren.
Mit Klarheit man sich zu Hilfe eilt,
Kann sich neuer Probleme erwehren.

Mit jedem gelösten Lebens-Problem
Erwachsen uns neue Freiheits-Grade.
Unser Leben ist nicht immer bequem.
Deshalb nicht zu sein, wäre schade.

Muster erscheinen durch Hinterfragen,
Indem wir hinter das Gesagte hören,
Indem wir Tabus zu verletzen wagen,
Die Rat-Suchende gründlich verstören.

Wir laufen nicht gleich wieder fort, wenn
Uns all dies Neue nicht sogleich gelingt.
Altzähe Muster kann man leichter orten,
Da man sich nicht zum Orten zwingt.

Wir schauen hinter der Dinge Glanz,
Lassen Oberfläche uns nicht verführen,
Spüren stattdessen, wo sind wir ganz,
Unterstützen uns, uns ganz zu spüren.

Vorgehens-Schritte bei Entwicklungs- Begleitung

*Diesen Gedicht-Zyklus schrieb ich Mitte 2012, froh, nach vielen Jahren Übung endlich im Ausdruck so weit zu sein, selbst eher „trockene“ Themen in lebendiger Poesie-Sprache darzustellen.
2013 erweitere ich den Zyklus um Aspekte der Leib-Integration und der Beziehungs-Inszenierung.*

Was ich hier vorstelle, ist kein starres Modell:
Genau so, nicht anders muss Begleitung sein.
Was ich hier an möglichen Schritten darstell',
Stellt sich real meist in anderer Abfolge ein.

Entschließungs-Prozess

Begleit-Prozess beginnt, wenn entschieden:
Ich hole mir Unterstützung im Lebens-Lauf.
Sich Rat zu holen, wird nicht mehr gemieden.
Man gibt Autonomie und Scham dafür auf.

Mit einer Kränkung ist es zumeist verbunden,
Sich die Begleit-Bedürftigkeit einzugestehen.
Man kriegt auch Angst, die Kindheits-Wunden,
Zu Heilungs-Zwecken erneut zu besehen.

Vielleicht ist Begleitung zum ersten Mal dran.
Mag sein, man hat schon viele zuvor erlebt.
Beides belastend oder befreiend sein kann.
Welche Erwartung ist mit Beratung verwebt?

Wie kommt man zu passender Begleit-Person?
Meist sind es andere, die man dazu befragt.
Die kennen Beratungs-Notwendigkeit schon,
Haben sich selbst schon zu Beratern gewagt.

Oder man recherchiert planlos im Internet,
Oder fragt den Haus-Arzt: Was soll ich tun,
Welche Person, welchen Weg er da hätt?
Die mochte ich nicht. Was mache ich nun?

Brauche ich eher einen Mann, eine Frau?
Kann ich selbst zahlen? Zahlt die Kasse?
Welches Vorgehen wünsche ich genau?
Was ist, wenn ich dieses Vorgehen hasse?

Was hat es mit Tiefen-Psychologie auf sich?
Und was ist mit dieser Verhaltens-Therapie?
Welcher Weg passt für Problem und mich?
Ob ich meinen Körper besser mit einbezieh'?

Mach ich weiter, was ich immer schon mach?
Ich bin kopflastig, also zur Psychoanalyse.
Pragmatisch ich mich ans Verhalten mach.
Aufgekratzt auf Esoterik ich mich verließe.

Nehm' ich ruhigen Begleiter wie Vater war?
Oder nehme ich wilde Chaotin wie Mutter?
Ich bedenke Wieder-Inszenierungs-Gefahr.
Zum Neuanfang muss noch mehr Mut her.

Allzu leicht bleibt wiederholend man stecken.
Allzu häufig greift man auf Vertrautes zurück.
Doch für Besseres gilt es Neues zu wecken.
Im Altgewohnten findet selten man Glück.

Du hast mir die Begleit-Person empfohlen.
Wie sieht er denn aus? Wie ist er denn so?
Ich sitze vorm Telefon auf heißen Kohlen.
Nur Anruf-Beantworter an: Da bin ich froh.

Was soll ich sagen, wird er mich fragen,
Warum ich Beratung bei ihm nötig habe?
Es fällt mir schwer, über Leid zu klagen.
Schwäche zu zeigen, ist nicht meine Gabe.

Also Freundin anrufen uns diese befragen:
Was hast du ihm am Telefon einst erzählt?
Oder die Angelegenheit weiter vertagen.
Ich merke nicht mehr, was mich so quält.

Vielleicht komme ich doch allein damit klar.
Andere haben Begleitung nötiger als ich.
Besserungs-Aussicht ist sowieso so rar.
Doch wieder dies Herz-Rasen meldet sich.

Erst mal seinen Internet-Auftritt ansehen.
So sieht der Typ aus. Das sagt er von sich.
Scheint freundlich. Zu dem kann ich gehen.
Doch merke ich zugleich: Ich schäme mich.

Die Stimme klang freundlich am Telefon.
In drei Wochen Termin für Erstgespräch.
Mein Herz klopft mir bis zum Halse schon.
Bin ich in Ordnung oder bin ich schräg?

Drei Wochen lang warten auf den Termin.
War das wahr vorhin, was ich ihm gesagt?
Stimme und Wort mir optimistisch schien,
Obwohl ich ihm doch nur mein Leid geklagt.

Erstgespräch und Vertrag

Kommt ratsuchende Person zu Erstgespräch,
Interessiert mich anfangs schon Freiwilligkeit.
Für mich wäre Ausgangs-Bedingung schräg,
Wäre Person nicht wirklich beratungsbereit.

Wie sind Sie auf mich und zu mir gekommen?
Was möchten Sie vorerst von mir wissen?
Welche Therapie-Wege haben sie genommen?
Ist das für Sie eher Wollen oder mehr Müssen?

Welche Nachteile würden Ihnen entstehen,
Wenn sich nicht zu dieser Begleitung kämen?
Welche andere Möglichkeit können Sie sehen,
Nützliche Klärungs-Wege für sich zu nehmen?

Ich arbeite mit folgenden Begleit-Verfahren,
Trage folgendes Bild von Begleitung in mir.
Will Ihre und meine Integrität hier bewahren,
Brauche unseren Mut zur Ehrlichkeit dafür.

Schwerpunkt liegt darauf, Zukunft zu formen,
Vergangenes wird soweit geklärt, wie es stört.
Wir erforschen Wert-Hierarchie und Normen
Und ändern, was nicht in die Zukunft gehört.

Begleitung vorwiegend zum Unterscheiden:
Was führt mich weiter? Was hält mich fest?
Was tut mir hier gut? Was lässt mich leiden?
Was uns Leiden bringt, man besser lässt.

Gegenwart ist Zeit, in der man ändern kann.
Darum ist Hier und Jetzt bedeutsam für mich.
Ich lade Sie ein zum Experimentieren dann.
Und Sie ziehen während Schlüsse für sich.

Je nachdem, was dran, Ihr Wunsch mag sein,
Reden wir, schweigen wir oder probieren,
Beziehen wir auch Leib-Empfindungen ein,
Um Gefühle und Gedanken zu integrieren.

Leib, Gedanken, Gefühl und Seele stehen
Nach meiner Erfahrung im Zusammenhang.
Wenn Sie in all diese Richtungen sehen,
Wird es stimmiger? Wollen Sie da entlang?

Ich kann Ihnen keine Heilung versprechen.
Heil zu werden ist, was in ihnen geschieht.
Nur Sie können Schädigendes unterbrechen.
Ich erkunde mit Ihnen Ihr Heilungs-Lied.

Merken Sie, dass ein Weg so nicht geht,
Ihnen zu fremd, zu beängstigend, zu neu,
Ihnen jederzeit Recht auf ein Nein zusteht.
Nutzen Sie für sich das Recht ohne Scheu.

Ich bin Fach-Mensch, doch nicht perfekt.
Ich kann mich täuschen, fehlhandeln, irren.
Ziel ist, dass Ihnen Ihr Leben schmeckt.
Ich möchte Sie nicht zusätzlich verwirren.

Täusche ich mich, sprechen Sie dies an,
Auch wenn Kritik-Angst dabei aufkommt.
Durch Benennen ich mich korrigieren kann.
Klärung einer guten Beziehung frommt.

Meine Autorität können Sie in Frage stellen,
Doch zweifeln Sie nicht am guten Willen,
Weil Sie ihr Vertrauen dadurch verprellen.
Wer zweifelt, schaut durch graue Brillen.

Ich kann mit Ihrem Einverständnis probieren,
Mögliche Begleit-Wirkungen zu beschreiben.
Ich werde keine Anstrengung investieren,
Wollen Ratsuchende danach nicht bleiben.

Ich werde ins Anfangs-Kontakt-Bemühen -
Anfangs-Kontakt ist wichtig für Sicherheit -
Auch die Vorkontakte sorgsam einbeziehen.
Zu Kontakt-Beginn zählt fast jede Kleinigkeit.

Ich frage: Was erhoffen Sie von der Arbeit?
Was möchten Sie in welcher Zeit erreichen?
Ich kläre: Kann ich das? Bin ich dazu bereit?
Ich beachte Zweifel, die mich beschleichen.

Ich kläre Bedingungen von Raum, Zeit, Geld,
Sichere vertrauensbildend Geheimhaltung zu,
Nenne Vorgehens-Prinzipien, die ich gewählt,
Öffne Dialog-Raum ohne Vorurteil und Tabu.

Am Ende steht vorläufiger Begleit-Vertrag:
Das bringt jeder ein ins Klärungs-Bemühen.
Wichtig ist Grund-Gefühl, dass man sich mag,
Optimismus: Hier kann ein Mensch erblühen.

Vertrauen aufbauen

Eine Begleit-Beziehung muss belastbar sein,
Denn Neues ist meist mit Angst verbunden.
Wer sich sicher genug fühlt, lässt sich ein.
Vertrauenslos wird kaum Lösung gefunden.

Vertrauen wächst auf Basis von Transparenz,
Offenheit, Glaubwürdigkeit, Beständigkeit.
Wenn ich mich nicht versteck und begrenze,
Sind Ratsuchende eher zur Öffnung bereit.

Ich errichte Schutz-Raum aus Ehrlichkeit.
Klagen, auch gegen mich, sind akzeptiert.
Zum Recht-Haben hat man hier keine Zeit,
Weil Kampf mit Sieg uns nicht weiter führt.

Wer kämpft, ist nicht mehr klug und kreativ.
Kämpfend geht es nur noch ums Überleben.
Vom Großhirn rutscht man ins Kleinhirn tief.
So kann sich nichts neues Gutes ergeben.

Die Kunst ist, aus Kämpfen auszusteigen,
Weise Personen-Anteile in sich zu aktivieren.
Vertrauen wächst, wenn Waffen schweigen,
Muss man nicht mehr siegen oder verlieren.

Es geht darum, im Erwachsenen zu bleiben,
Nicht in Eltern- und Kinder-Muster zu fliehen,
Selbst-Verantwortung nicht zu hintertreiben,
Aus Erlebtem heilsame Schlüsse zu ziehen.

Als Begleitender stabilisiere ich die Person:
Wie bleiben Sie trotz Schmerz in der Kraft?
Sie sind hier erwachsen, nicht Vaters Sohn.
Sie haben schon vieles im Leben geschafft.

Kein Sich-Verlieren im kindlichen Schmerz.
Kein Sich-Identifizieren mit der Eltern Macht.
Wir leihen Kind in uns erwachsen das Herz,
Geben eher, besser auf Ängstlichkeit acht.

Begleitende stärken Verantwortungs-Mut.
Sie unterstützen Weg ins Selbst-Vertrauen:
Sie allein wissen, was ihrem Kind gut tut.
Das innere Kind kann auf ihre Kraft bauen.

Begleit-Kontakt wendet sich oft zum Guten,
Wenn Größen-Wahn keine Chance erhält.
Was will ich mir, was darf ich dir zumuten?
Sage früh, fühlst du dich von mir verprellt.

Begleit-Person hört achtsam zu, ist präsent.
Begleitete bestimmen Tempo im Prozess.
Sie haben Ihre Ziele, Ihr Leben und Talent.
Ich mache da nicht noch zusätzlich Stress.

Ich gehe mit Ihren Ideen, unterstütze die,
Teile auch mit, kommt mir was komisch vor.
Erscheint Ihnen was kritisch, kritisieren Sie.
Ich öffne für Ihre Befürchtung mein Ohr.

Sagen sie früh, falls Sie mir nicht vertrauen.
Auf dass die Beziehung wir klären können.
Auch Sie müssen mit am Vertrauen bauen.
Chancen zu klären sollten wir uns gönnen.

Selbst-Wert-Gefühl stärken

Ich unterstütze Sie, Krise, Problem, Konflikt
Mitsamt Beschwerden und Auffälligkeiten
Neu positiv zu deuten, damit Lösung glückt.
Solch Neudeutung kann Wandel vorbereiten.

Innere Freiheit ist stets die Freiheit zur Wahl:
Man ist nicht Automat, muss nicht reagieren.
Der Kindheit Verbote, der Schmerzen Qual,
Waren da, doch sollten uns nicht verführen.

Wir müssen nicht länger Verbote befolgen,
Wir müssen nicht mehr Schmerz abwehren.
Lassen es uns achtsam und aktiv wohl geh'n,
Freude statt Frust in und um uns zu mehren.

Weg in Wahl-Freiheit heißt: Ich entscheide.
Nur ich beraube mich der Vielfalt der Wahl.
Was gut für mich ist, ich nicht mehr meide.
Heute bin ich es, der sich die Freiheit stahl.

Ich erweitere meinen Möglichkeits-Raum.
Stimme Optionen auf meine Begabung ab.
Ich verwirkliche Teile vom Lebens-Traum,
Weil ich heim zu mir selbst gefunden hab.

Negative Sicht-Weise hilft meist nicht weiter.
Ärger und Angst unsre Weit-Sicht verengen.
Wer stets im Trüben fischt, wird nicht heiter.
Entwickeln meint: Befreien aus Zwängen.

Wir blicken nicht nur auf Verhaltens-Weisen.
Wir schauen auch Muster im Hintergrund an.
Von altem Verhalten ist leichter loszueisen,
Da man Entstehungs-Grund verstehen kann.

Es hatte sicher einst seinen guten Grund,
Dass du dieses Verhalten für dich gewählt.
Heute bringt dich dasselbe auf den Hund,
Weil inzwischen oft guter Grund dafür fehlt.

Oder gibt es im Leben noch Gelegenheiten,
Wo dein bisheriges Verhalten angebracht?
Neues zu erwerben, meint, sich zu weiten.
Altes verschwindet nicht gleich über Nacht.

Verhaltens-Problem, das bisher nicht geklärt,
Basiert meist auf dem, was als Kind erfahren.
Oft hat man als Kind sich auf die Art gewehrt,
Schien als einzige Lösung in frühen Jahren.

Damals war das vielleicht bestmöglicher Weg,
Schlauer Trick, seinem Elend zu entkommen.
Doch Überlebens-Strategie wird dann schräg,
Wird sie ins Erwachsenen-Leben genommen.

Begleitende können in Seelen nicht sehen.
Ich kann dir nur Lösungs-Wege aufzeigen.
Wege zu dir musst du stets selber gehen,
Auch wenn wir mal zum Aufgeben neigen.

Ich kann dir meine Erklärungen anbieten.
Meine Sicht-Weise kann deine erweitern.
Zu wissen, wie dir ist, werde ich mich hüten.
Mit In-die-Seele-Blicken wird man scheitern.

Problem finden, eingrenzen und klären

Ich will dir keine neuen Probleme bereiten,
Will mit dir Probleme eher klären und lösen.
Wie wäre ein Leben ohne Schwierigkeiten?
Wahrscheinlich würden wir geistlos dösen.

Was willst du, brauchst du? Was ist zu viel?
Welchen Wert hat das? Was stört dich dran?
Wieso erscheint dir das als falsches Spiel?
Wer vermutest du, wer etwas dafür kann?

Worum geht es dir? Was ist dein Problem?
Ist es deins oder hast du es übernommen?
Für wen ist dieses Problem auch bequem?
Was kann nach Problem-Lösung kommen?

Was hast du davon, dies Problem zu haben?
Wer hätte nicht gern, hättest du es nicht?
Ob andere ihr Problem an dich abgaben?
Wer leidet, kommt dies Problem ans Licht?

Was willst du mir dem Problem vermeiden?
Was wäre, würde es Problem nicht geben?
Was musst du darum nicht entscheiden?
Welche Bedeutung bekommt es im Leben?

Mit welcher Person hast du das Problem?
Weiß sie, dass sie dir Probleme macht?
Wieso ist dir die Aufhellung unangenehm?
Was wäre, löste es sich auf heute Nacht?

Lass uns doch probierhalber arrangieren,
Wie es wäre, sprächest du mit der Person.
Was könnte doch alles dabei passieren?
Wie wäre da Schrecken? Was wäre Lohn?

Wie sind deine gegenläufigen Tendenzen?
Welcher Fuß auf Bremse? Welcher auf Gas?
Wie ziehst du dir selbst Klärungs-Grenzen?
Wo sind deine Ängste? Wo ist dein Spaß?

Oft wird Problem gelöst, bevor es geklärt.
Doch dabei kommt selten Gutes heraus.
Mit Schnelllösung wird Klärung abgewehrt.
Katze ist schuld, doch man tötet die Maus.

Sinnvoll, sich der Versuchung zu erwehren,
Zum offensichtlichen Problem zu greifen,
Dies zu lösen, ohne Hintergrund zu klären,
Vor dem stetig neue Probleme nachreifen.

Problem-Punkte werden zusammengeführt,
Vielfalt wird Schwerpunkt setzend begrenzt.
Verbleibender Rest wird gründlich analysiert:
Was ist, was du als Problem-Kern erkennst?

Was ist Sache am Problem, was Gefühl?
Tatsache und Meinung gilt es zu trennen.
Probleme zu klären, ist kein leichtes Spiel.
Oft möchte man schreiend wegrennen.

Problem wird gern auf den Leib verschoben.
Man zieht Muskeln dicht. Problem ist weg.
Problem fängt dann an, im Inneren zu toben.
Es dort toben zu lassen, hat keinen Zweck.

Wie drückt das Problem sich leiblich aus?
Wo hältst du es in dem Körper wohl fest?
Wie kam es hinein? Wie kommt es heraus?
Ob es sich wohl auch leiblich lösen lässt?

Hier Muskeln hart. Dort rumort der Bauch.
Dabei rast das Herz. Da der Atem stockt.
Problem kommt vom Leib oder ist da auch.
Körper hält fest, was einst dich geschockt.

Lösen kann Atem, Massage, Bewegung,
Kann Bewusstheit beim Leib-Durchspüren.
Was erzeugt das Problem an Erregung?
Wird es eher zur Erstarrung dich führen?

Wie wirkt Problem auf Beziehungen ein?
Wen meidest du, gehst du aus dem Weg?
Wer scheint dir hier überlegen zu sein?
Zu wem ist Kontakt auf andere Art schräg?

Wem fühlst du dich zu fern? Wem zu nah?
Probier, was du hier an Abstand brauchst.
Wer fehlte dir früher? Wer war für dich da?
Für wen du dich heute zu sehr schlauchst?

Lass uns Beziehungs-Situation inszenieren.
Mit wem hast du deine Schwierigkeiten?
Das kann uns in frühere Szenen führen
Oder neue Szenen können wir vorbereiten.

Wie ist Raum samt Sachen? Wie ist Zeit?
Welche Personen sind hier wie beteiligt?
Was bereitet dir in dieser Szene Leid?
Was wird kritisiert, was zu sehr geheiligt?

Nimm Kontakt auf. Diesmal ohne Wort.
Was spürst du, da du an Grenzen stößt?
Wo zieht es dich hin? Wovon dich fort?
Spür, wie du die Grenzen hier aufgelöst.

Was kannst du tun, Grenzen zu schützen?
Wie kannst du das nonverbal ausdrücken?
Welcher Blick, welche Haltung kann nützen?
Wo erlebst du noch Möglichkeits-Lücken?

Spür, was dich freut. Was macht Angst?
Wie kannst du, was dich freut, ausweiten.
Kann es sein, dass du von denen verlangst,
Hauptzuständig zu sein für deine Freuden?

Was möchtest du haben, kriegst es nicht?
Was willst du nicht, obwohl du es brauchst?
Was passiert, sagst du ihm ins Gesicht:
Ich kann nicht ertragen, dass du rauchst.

Was scheint dich vordergründig zu reizen?
Doch was spielt im Hintergrund sich ab?
Ich kann meinen Ofen noch nicht heizen,
Da ich kein Brennholz geschlagen hab'.

Sinnvoller, eine Ursache zu wandeln,
Als an zu vielen Symptomen zu kleben.
Wenn wir nur an Oberflächen handeln,
Verhindern wir ein gelingendes Leben.

Allzu häufig hoffen Menschen auf Rat,
Um ihre Symptome weg zu bekommen.
Natürlich ist ein Mensch, der Ängste hat,
Deshalb zumeist ziemlich beklommen.

Angst ist durch Medizin zu unterdrücken.
Dann hört man ihre Botschaft nicht mehr.
Angst sagt: Leben musst du verrücken,
In dir ist irgendwas zu voll oder zu leer.

Statt Medizin ich Symptom verschreibe:
Angst will dir was sagen. Höre sie an!
Sanft achtsam bei Symptomen bleibe,
Damit Ursachen man erforschen kann.

Verschreibend wird, was vormals spontan,
Unter Kontrolle des Bewusstseins gestellt.
Doch je bewusster etwas von uns getan,
Desto eher sich Heilendes dazu gesellt.

Man beginnt, Unterschiede zu merken,
Wichtige Feinheiten im Symptom-Verlauf:
Was schwächt es? Was mag es stärken?
Wann geht es in mir los? Wann hört es auf?

Du sagst, du streitest dich oft mit ihm.
So verabredet euch fest zum Streiten,
Dann ist Streit-Anlass nicht mehr sublim.
Was bewusst ist, ändert sich beizeiten.

Doch bewusst als freundliche Achtsamkeit.
Keine Strenge, kein Veränderungs-Zwang.
Unser Wille löst nicht unser Lebens-Leid.
Dort, wo die Liebe ist, da geht es entlang.

Veränderungs-Ziele konkret bestimmen

Wer sein Ziel gut geklärt hat, der kann
Die Schritte in richtige Richtung lenken,
Der kommt wahrscheinlicher dort an,
Kann sich einige Umwege schenken.

Ziele sollten in Sinnen verankert sein,
Genauestens umrissen und konkret.
Sie sind zu erreichen, und zwar allein,
Wohl portioniert, dass Erfolg entsteht,

Qualitäts-Merkmale sind festzulegen,
An denen man Ziel-Erreichen erkennt.
Auch Kontroll-Punkte sind zu erwägen,
Damit sich keiner unterwegs verrennt.

Woran würdest du sehr sicher merken,
Wie würde es deine Umgebung sehen,
An welchem Verhalten, welchen Werken,
Dass deine Wünsche in Erfüllung gehen?

Wie würdest du dann anders denken?
Welches Wort und Bild würde anders sein?
Wem würdest du Beachtung schenken?
Welche alten Aktivitäten stelltest du ein?

Hast du eine Idee vom Lebens-Gefühl?
Wie fühlst du dich, ist das Ziel erreicht?
Wie spürst du den Leib im Lebens-Spiel?
Aus welchen Teilen Verspannung weicht?

Finde eine Haltung für den Zustand heute.
Finde eine Haltung für den Zustand dann.
Wie wirst du nicht mehr der Haltung Beute?
Probiere, wie Haltung man ändern kann?

Pendle zwischen alt und neu hin und her.
Was ist dabei, was im Körper geschieht?
Was wird wo leichter? Was wird schwer?
Was wirkt organisch, was noch bemüht?

Ideen zur Problem-Lösung entwickeln

Was fängst du mit deinen Zielen jetzt an?
Trägst du noch Bedenken, willst warten?
Nur wer sich der Ziele sicher sein kann,
Sollte flugs mit ihrer Umsetzung starten.

Halbheiten helfen uns meist nicht weiter.
Sind Ziele nicht deine, nicht klar, zu früh,
Sabotiert das Pferd insgeheim den Reiter,
Bleibt Handeln vergebliche Lebens-Müh.

Du musst keinem zu Liebe Ziele angehen,
Die nicht richtig noch wichtig erscheinen.
Widerstand würde gegen Ziel entstehen,
Da hier dein Tun, dort aber dein Meinen.

Verstand, Gefühl und Körper-Empfinden
Müssen zielführend zueinander passen.
Wenn die sich nicht harmonisch verbinden
Sollte Ziel-Erreichen man besser lassen.

Malst du dir Ziel aus, was sagt der Magen?
Bleibt er da weich oder wird er verspannt?
Spürst du irgendwo im Leibe Unbehagen
Oder Schlapheit, weil Ziel uninteressant?

Denkst du an Ziel-Zustand, wie ist Gefühl?
Kommt Freude auf oder eher Resignation?
Ist Ziel ein Kompromiss oder ein guter Deal?
Fühlst du, dass sich die Anstrengung lohnt?

Ziel ist auf mehreren Wegen zu erreichen.
Entscheidend über Mittel hat man die Wahl.
Hauptsache, man geht nicht über Leichen.
Hauptsache, es ist einem nicht alles egal.

Man kann sich Handlungs-Grenzen setzen,
Kann bestimmen, was man tut oder lässt,
Um niemanden unnötig dabei zu verletzen.
Sich-Entwickeln wird so zum Freuden-Fest.

Sieh, was deine Handlung könnte leiten?
Was wären dich sicher begleitende Ideen?
Was würde dich engen, was dich weiten?
Wo gilt es, zuvor sorgsam hin zu seh'n?

Was du nicht willst, dass dir anderer tu,
Worunter Enkelkinder sollen nicht leiden,
Das füge nicht Mensch noch Mitwelt zu.
Du darfst umsichtig, weise entscheiden.

Bedenke, jeder Weg ist kostbares Leben.
Ein kosmisches Wunder die Erden-Zeit.
Ich kann dann wirksam dir Hilfe geben,
Bist du innerlich zu deinem Weg bereit.

Kann sein, deine Ziele sind zu revidieren.
Wenn keiner der Wege gangbar erscheint.
Die Ziele werden dich nicht weiter führen,
Wo viel von ehedem Wertvollem verneint.

Ziel und Weg sollten zueinander passen.
Mittel und Zweck sollten abgestimmt sein.
Wer Liebe will, sollte nicht länger hassen.
Wer Freundschaft will, der lasse sich ein.

Am Weges-Ende erreichst du dein Ziel.
Denken, Fühlen und Handeln sind neu.
Was du wolltest, wird sicher und stabil.
Glaubst du, am Ziel bist du dir noch treu?

Stell dir vor, du wachst morgen früh auf:
Beschwerden sind weg, Probleme fort.
Wie änderte sich konkret dein Tages-Lauf?
Wie genau anders wären Taten und Wort?

Wenn wichtige Personen dir begegnen,
Was würden sie neu von dir bemerken?
Würden sie das verfluchen oder segnen?
Was würde wie im Zusammen-Werken?

Oder stell dir vor, so fünf Jahre darauf
Triffst du wichtigen Menschen wieder:
Da Probleme gelöst, bist du gut drauf,
Gesund vom Kopf bis in alle Glieder.

„Wie siehst du mich?“, kannst du fragen.
Nehmen wir an, der andere ist ehrlich.
Was würde dieser Mensch dir da sagen,
Wenn Antwort umfassend, statt spärlich?

Wird dir das, was du hörst, wohl gefallen,
Die Rückmeldung dir Freude bereiten?
Bringt dich die Aussicht jetzt ins Wallen
Oder fühlst du eher Sorgen als Freuden?

In Problem-Bewältigung einsteigen

Bei alldem, was du tust, denke daran,
Dass Mensch ganzheitliches Wesen ist,
Geist-Gefühl-Leib keiner trennen kann.
Abspaltend wird wichtiger Teil vermisst.

Denken hat Entsprechungen im Gefühl,
Gefühl ist mit Leib-Empfindung verbunden.
Es ist niemals passender Weg noch Ziel,
Wird eines von den Dreien überwunden.

„Vergiss den Leib! Vergiss dein Fühlen!“,
Ist Ratschlag in hilflos verhirnter Kultur.
Die derart riskant mit Spaltungen spielen,
Verkennen das Wesen der Mensch-Natur.

Was uns nicht bewusst, ist oft dennoch da.
Beachten wir Atem nicht, atmet es doch.
Unser Unbewusstes ist stets real und nah.
Angst vor Kontroll-Verlust leugnet es noch.

Unser Unbewusstes gilt es einzubeziehen.
Seine stillen Stärken sollte man erkennen.
Wenn wir besorgt ins Nur-Bewusste fliehen,
Wir Ressourcen kaum halb nutzen können.

Probleme zu bewältigen, fällt umso leichter,
Je mehr ich mir meiner Stärken bewusst.
Es gibt kein Problem, dass stets gleich wär.
Ein Nichts-ändert-sich-Je zeugt tiefen Frust.

Symptome schwanken, Symptome vergehen.
Problem-Wirkungen sind nicht immer gleich.
Da feine Unterschiede wir achtsam besehen,
Eröffnen sich Bewältigungs-Wege zugleich.

Am im Vergleich Positiven wird angeknüpft.
Übertragung in den Alltag wird nahe gelegt.
Dank positiver Vision Kraft-Drache schlüpft,
Der sich anfangs nur ganz zart im Ei geregt.

Es geht darum, unsere Zugänge zu bahnen
Zu Mut, Achtsamkeit, Intuition, Kreativität,
Negativ-Einflüsse zu mindern von Ahnen
Und von alldem, was dem entgegensteht.

Übertragung in den Alltag wird auch geübt.
Kompetenz wird dabei vorweggenommen:
Stell dir vor, du handeltest hier ungetrübt.
Wie würde befreiendes Tun dir bekommen?

Komm, lass uns eine Weile Uhren anhalten.
Szenen und Dialoge ganz in Ruhe besehen.
In verdaubaren Happen zu neuem Verhalten,
Zu erfolgreicher, gewollter Bewältigung gehen.

Was im Freiraum erprobt, gehört angewandt.
Erst Bereitschaft, dann Übung, dann Realität.
Fehler, Schwächen dabei werden anerkannt.
Komplexes Neues fehlerlos selten entsteht.

Vereinbart sind Ziele, Qualität und Kontrollen:
Ist dir anschaulich klar, worum es dir geht?
Worauf genau richtet sich Können und Wollen?
Woran erkennst du die neue Seins-Qualität?

Veränderungs-Impuls dämpfen

Gewohnheiten setzen Wandel Grenzen.
Am Alten zu hängen gleicht einer Sucht.
Status-Quo-Ego rät, Neues zu schwänzen:
Bleib wie du bist, sonst bist du verflucht.

Um Ego nicht allzu sehr zu erschrecken.
Muss man nicht kopfüber ins Neue springen.
Besser ist, sich kleine Ziele zu stecken.
Dann wird ein Wandel viel eher gelingen.

Leben wäre nicht lebendig, gäbe es nicht
Auf Wegen zu Zielen die Unwägbarkeiten.
Geduld umsetzend ein Macht-Wort spricht.
Es gilt, sich stützend zu Neuem zu leiten.

Rückfall in alte Muster ist wahrscheinlich,
Denn Gewohnheit kämpft mit dem Neuen.
Rückfälle sind weder schlimm noch peinlich.
Auch Schiff muss man bei Sturm vertäuen.

Treten alte Beschwerden wieder hervor,
Sollte man sich nicht dagegen wehren.
Wir leihen ihnen unser achtsames Ohr.
Wer sich wehrt, wird sich`s erschweren.

Erfolge verstärken

Meist fußt ein großer Erfolg auf vielen kleinen.
Jeder Schritt Richtung Ziel ist beachtenswert.
Veränderungen zu Anfang mickrig erscheinen.
Was klein ist, kann wachsen, ist nicht verkehrt.

Was erreicht wurde, und ist es noch so klein,
Wird gespürt, erhört, erschaut und verstanden.
Anfangs-Erfolge werden zumeist winzig sein.
Hauptsache, sie sind überhaupt vorhanden.

Neues braucht Würdigung zum Gedeihen,
Wie die Pflanze braucht Wasser und Sonne.
Da wir Schritte zu Neuem aneinander reihen,
Erleben wir endlich der Neufreude Wonne.

Sieh, wie der Keim aus dem Boden bricht.
Noch zart und grün, doch mit Baum-Qualität.
Sieh Anfangs-Erfolge im freundlichen Licht.
Ein neuer Möglichkeits-Raum in dir entsteht.

Wie hast du nur geschafft, in jenen Stunden
Weniger Beschwerden, Probleme zu haben?
Welche Lösungen hast du für dich gefunden?
Was steckt dahinter an besonderen Gaben?

Was hast du dort anders als sonst gemacht?
Wer mit dir war daran wie anders beteiligt?
Worüber hast du zum ersten Male gelacht?
Was ist das Mittel, das deine Erfolge heiligt?

Wie bist du mit dir anders umgegangen?
Womit hast du erfolgreich experimentiert?
Was in dir und um dich hat angefangen?
Was ist zu tun, dass davon mehr passiert?

Wie, meinst du, könnte es weiter gehen?
Was könntest du nächstes Mal probieren?
Was ist zu lassen? Wozu willst du stehen?
Wie gedenkst du, Erfolge weiter zu führen?

Erfahrungen zur Begleitung rückmelden

Ab und an, wenn es erforderlich scheint,
Doch nicht immer, denn sonst leiert es aus,
Besonders, da wenig gelacht und geweint,
Tauschen wir über die Beziehung uns aus.

Wie war für dich bisher der Begleit-Verlauf?
Was hast du gelernt? Was hat dir genützt?
Wo schauen wir bisher nicht genügend drauf?
Ist da was, was du raushältst und schützt?

Du musst mir geheimes Was nicht sagen,
Ich möchte nur gern von dir wissen, ob.
Was geschähe, würdest du dich wagen?
Welche Chance und Angst kreist im Kopp?

Teile mir bitte mit, wie ich auf dich wirke.
Sage mir dies so ehrlich, wie dir möglich.
Gibt es in unseren Gesprächen Bezirke,
In denen Offenheit noch eher kläglich?

Wie hast du mich, wie habe ich dich erlebt?
Wie steht es um dein Begleit-Vertrauen?
Was ist, was dir als Wunsch vorschwebt?
Wie könnten wir mehr Vertrauen aufbauen?

Ist es noch passend, zu zweit zu sprechen,
Oder gilt es ab jetzt, andere einzubeziehen?
Welche Versäumnisse könnten sich rächen?
Wovor sollten wir nicht länger hier fliehen?

Kann es sein, ich erinnere dich an Personen,
Die dir einst Leben eng und schwer gemacht.
Da hinzuschauen, könnte sich für uns lohnen,
Transparenz hat meist Vertrauen erbracht.

Es ist mir unmöglich, dich nicht zu verletzen.
Doch in meiner Absicht liegt Verletzen nicht.
Für wie du bist, kann ich dich wertschätzen.
Von mir aus das Band zu dir nicht zerbricht.

Früheres Leid will ich mit dir gern klären.
Doch neues Leid möchte ich nicht zufügen.
Kummer in dir will ich nicht noch mehren.
Die altzählen Sorgen, die sollten genügen.

Begleitung abschließen

Veränderungs-Ziele sind endlich erreicht
Oder aber Veränderungs-Wege sind klar.
Der Druck aus Geist, Leib, Seele weicht.
Im Leben droht nicht mehr Riesen-Gefahr.

Illusion und falsches Hoffen sind gestorben.
Beziehungs-Kompetenz hat zugenommen.
Selbst-Liebe-Grundlagen wurden erworben.
Mensch ist mehr zu sich selbst gekommen.

Lebens-Aufgaben sind inzwischen klarer.
Begabungs-Potenziale werden gesehen.
Was man macht, wird echter und wahrer.
Heilsames lässt Mensch eher geschehen.

Lebens-Freude darf den Alltag ergreifen.
Zufriedenheit und sogar Glück sind erlaubt.
Was uns gut tut, darf in der Seele reifen.
Vergangenheit ward von Elend entstaubt.

Kontakt zu netten Menschen fällt leichter.
Scham steht uns nicht mehr so im Wege.
Druck aus Sollen und Müssen weicht mehr.
Kreativität wird anerkannt zunehmend rege.

Es heißt, von Begleitung Abschied nehmen.
Den Lebens-Weg mit anderen fortsetzen,
Sich dabei seiner Tränen nicht zu schämen,
Die Abschied nehmend Wangen benetzen.

So ein Begleit-Abschluss ist nie ganz leicht.
Mit Glück ist echte Beziehung entstanden.
Düstere Ahnung Rat-Suchende beschleicht,
Zu verlieren, was in Begleitung vorhanden.

Halb treffen sich hier Coach und Coachee,
Halb begegnen zwei Menschen einander.
Ganz verlasse ich professionelle Ebene nie,
Wenn ich begleitend mit anderen wander.

Ich verbreite keine Freundschafts-Illusion,
Auch wenn ich wie freundschaftlich handel'.
Offensichtlich beziehe ich dafür einen Lohn,
Dich zu unterstützen in Zielen zum Wandel.

Illusion nicht schüren ist Zeichen von Liebe,
Wenn wir andere im Wachstum unterstützen.
Gut, wenn Freundschafts-Idee nicht bliebe.
Traum ohne Realisierung wird kaum nützen.

Deshalb geht es darum, Netzwerk zu heilen,
In das Entwicklung Suchende sind verstrickt,
Ihnen mit konkreten Ideen zur Hilfe zu eilen,
Wie Kommunikation unter Freunden glückt.

Ich war dir gern ein Lebens-Reise-Begleiter.
Doch nun müssen sich unsre Wege trennen.
Jeder von uns zieht auf seinem Weg weiter.
Schön, magst du mich als hilfreich benennen.

Dich zu unterstützen, war mir eine Freude.
Es tut gut, im Dasein auch nützlich zu sein.
Doch nun trete ich wieder befriedigt beiseite,
Läute für andere eine Begleit-Runde ein.

Vorder-, Hinter- und Untergründiges

Komplexes Sein

Es wird Zeit, mit Konsequenz zu begreifen,
Dass wir Menschen Beziehungs-Wesen sind,
Dass wir als Menschheit gemeinsam reifen
Und Egozentrik macht dumpf uns und blind.

Uns macht aus, dass wir von Mutter geboren,
Lange die Fürsorge Erwachsener brauchen,
Als verletzbare Wesen ohne andere verloren,
Eh wir in Illusionen der Trennung eintauchen.

Uns macht aus, was wir von anderen erfahren,
Von Eltern, von Freunden, aus unserer Kultur,
Was wir davon in der Leib-Seele bewahren
Und wie wir dieses nutzen: kreativ oder stur.

Uns macht aus, dass wir überleben vernetzt,
Für unser Wohlbefinden auf andere angewiesen,
Und dies nicht nur, da wir krank und verletzt,
Doch auch an normalen Tagen wie diesen.

Wir Menschen sind Teile im großen Ganzen,
Egal ob uns dies Teil-Sein gefällt oder nicht.
Wenn wir hinter Autonomie uns verschanzen,
Lassen wir das Bindungs-Bedürfnis im Stich.

Wir sind gebunden, jedoch gleichzeitig frei.
Nur Freiheit, für sich genommen, ist Illusion.
Wir entscheiden uns zwar jeden Tag neu,
Doch verbunden bleiben wir dabei schon.

Wir sind verflochten in das Netz der Natur,
In die Komplexität des ökologischen Seins,
Wir kommen als Wesen uns auf die Spur,
Da wir im Herzen verstehen: Alles ist eins.

Komplexität heißt nicht: Es ist kompliziert.
Es meint nur: Wir sind vielfach verbunden.
Wer Verbindung mit allem und allen kapiert,
Kann aktiver gestalten und eher gesunden.

Verbundenheit weist uns in Raum und Zeit.
Raum reicht von uns in den Kosmos hinein.
Zeit führt uns von einstmalig zu künftig weit.
Wir können Glieder in Menschheits-Kette sein.

Komplexität meint, sich Prozess anschauen:
Das Jetzt, das Damals, das mögliche Morgen,
Sich dem Fluss des Werdens anzuvertrauen,
Statt sich einzig um den Bestand zu sorgen.

Was geworden, kann oft verändert werden.
Viele Möglichkeits-Räume gilt es zu erhalten.
Wir können gemeinsame Zukunft gefährden
Oder diese miteinander achtsam gestalten.

Verbundenheit ist unsere wirkliche Realität.
Isolation wird zwar gefühlt, doch ist Illusion.
Je mehr man zur Allverbundenheit steht,
Je mehr wird Angst-Freiheit unser Lohn.

Man wird innerlich freier, reiht man sich ein,
Begreift man sich als Teil vom Gesamten.
Man muss nicht zwangsweise einzig sein.
Viele Neurosen dem Irrtum entstammten.

Neurotisch sein meint: Man hat keine Wahl.
Das Handeln ist durchdrungen vom Muss.
Alternativlos erscheint das Leben als Qual.
Statt zu leben macht man damit Schluss.

Wahlfrei zu werden, hat stets zwei Seiten:
Es ist die Freiheit von und ist Freiheit zu.
Frei zu sein, wird nicht nur Freude bereiten.
Wahlfreiheit ist deshalb für so viele Tabu.

Freiheit eröffnet den Möglichkeits-Raum.
Kompetenz-Erwerb lässt uns ihn betreten.
Wir leben gemeinsam aktiv einen Traum
Oder verlegen uns aufs Warten und Beten.

Wir leben durch unser Wirken hier weiter,
Doch nur, wenn die Menschheit überlebt.
Verbindung spürend, wird man kaum heiter,
Wenn Hunger und Krieg über uns schwebt,

Wenn wir bedroht sind durch Leid und Not,
Wenn Gewalt-Erfahrung Leben bestimmt,
Wenn zu früh wir konfrontiert mit dem Tod,
Was uns Freude am Leben meist nimmt.

Viel Elend durch Ungleichheit auf der Welt.
Einige Wenige müssen raffen und raffen,
Sind auf Verbundenheit nicht eingestellt,
Müssen ein Reich aus Gewalt erschaffen.

Krieg im Außen beginnt als Krieg im Innen.
Macht hat sich an der Liebe Stelle gesetzt.
Hoffnung auf Frieden schwindet von hinnen,
Wenn das Kind in uns ward zu sehr verletzt.

Man kann heute Krieg in sich zu beenden,
Sich freundlicher seiner selbst annehmen,
Sich freundlicher allen anderen zuwenden,
Muss weder sich noch andere beschämen.

Man kann mit Worten und Taten abrüsten,
Aus Kämpfen der Konkurrenz aussteigen,
Muss sich nicht mehr mit Leistung brüsten,
Kann sich als wer unter Gleichen zeigen.

Komplexes Sein erlebt man bei Offenheit.
Wir öffnen feinspürend Herz und Verstand.
Babys sind oft noch offen, erlebensbereit.
Uns neu zu öffnen, haben wir in der Hand.

Komplexität bedeutet, nichts auszublenden,
Differenziertheit des Daseins einzubeziehen,
Sich nach innen und nach außen zu wenden,
Nicht vor Gutem noch vor Miesem zu fliehen,

Kontakt zu uns und zur Welt aufzunehmen,
Alle Gefühle kommen und gehen zu lassen,
Sich zu freuen, zu ängstigen, zu schämen,
Sich wach im Fluss des Seins zu erfassen,

Nicht angstvoll die Augen zu verschließen,
Sich mutig Herausforderungen zu stellen,
Was Freude macht, intensiv zu genießen,
Echte Freunde nicht mit Macht zu verprellen,

Realität erkennend optimistisch zu bleiben,
Nicht naiv oder resignierend auszuweichen,
Halb zu gestalten, halb im Sein hinzutreiben,
Aus Gedanken nicht Gefühle zu streichen.

In Komplexität ist kaum was, wie es scheint.
Vieles erscheint uns wie ein Ereignis für sich.
Unsichtbare Verbindungen sind damit gemeint.
Wer sich isoliert, lässt wahres Wesen in Stich.

Komplexität beschreibt unser Gewordensein
In Natur, in Kultur und in Macht-Strukturen,
Bezieht Möglichkeiten zum Wandel mit ein.
Sein ist nicht nur, was wir bisher erfuhren.

Komplexe Schau versucht zu kapiern,
Wie Seins-Bereiche aufeinander bezogen,
Wie Macht, Kultur und Natur harmonieren,
Wie mit Macht-Struktur Kulturen verbogen.

Komplexe Sicht durchdringt Erscheinung,
Bleibt nicht hängen an Offensichtlichkeit,
Ist mehrperspektivisch, nicht eine Meinung,
Und zur Hintergrund-Einbeziehung bereit.

Komplexe Sicht schaut weit ins übermorgen,
Macht die Mitwelt für Urenkel lebensbereit.
Da wir uns alle um Langfristigkeit sorgen,
Tritt die Menschheit ein in eine bessere Zeit.

Zwischen Offensichtlichem und Hintergrund
Wechselt achtsam-flexibel man hin und her.
Man verbindet sein Erleben mit einem Und.
Gewinnt so an Komplexität mehr und mehr.

Komplexität befreit uns vom Entweder-Oder,
Schließt kaum Gegensatz aus, oft jedoch ein.
Da für einen Neuanfang ich innerlich loder',
Kann über das Ende zugleich ich traurig sein.

Komplexität bringt Widerspruch zusammen.
Auf diese Art kann kreativ Neues entstehen.
Wenn Lösungen innerer Mitte entstammen,
Wird kein Persönlichkeit-Anteil übersehen.

Es geht um Systeme sowie um Prozesse,
Es geht um uns Menschen als Teil der Welt.
Nur wenn ich meine Verbindung vergesse,
Erlebe ich mich als auf mich allein gestellt.

Das Gefühl der Einsamkeit stellt sich ein,
Wenn die Verbundenheit wir nicht spüren.
Man kann nicht zugleich egozentrisch sein
Und ein glückliches Leben in Liebe führen.

Aufmerken und Aufbrechen

Beginnen wir, unserem Dasein zu grollen,
Da Zweifel und Sinnlosigkeit an uns nagt?
Finden wir nicht zum Reichen und Vollen?
Wird Glück von uns Tag für Tag vertagt?

Dann hieße es für uns Abschied nehmen,
Vertraute Gewohnheit hinter uns zu lassen,
Neue Wege zu gehen, nicht die bequemen,
Uns intensiv mit unserem Sein zu befassen.

Abschied nehmen meint sich entscheiden:
Von nun an nehme Leben ich in die Hand.
Ich erlaube mir Glück, beende mein Leiden,
Suche Menschen auf, die mir wahlverwandt.

Entscheiden meint, sich klar zu trennen:
Das will ich nicht. Das gehört nicht zu mir.
Eigenes wie Fremdes wir mutig benennen.
Wer ich selbst bin, ich entscheidend kapiere.

Das gehört zu meinen Eltern, nicht zu mir.
Das Kind in mir hat es einst übernommen.
Ich entscheide, ob ich das ewig weiter führ'.
Bewusst kann ich Gewohnheit entkommen.

Ich bin jetzt erwachsen, bin frei in der Wahl:
Das stimmt für mich. Das stimmt nicht mehr.
Ist das für mich Freude? Ist das eher Qual?
Was täte, was ließe ich, wär' ich zu mir fair?

Auf Glücks-Momente nicht länger wart ich.
Ich nehme mein Leben selbst in die Hand.
Ich werde eigen, bleibe nicht länger artig,
Verknüpfe Gefühle mit meinem Verstand.

Wandel fordert auf, nach innen zu gehen,
Zur Erinnerung erlebter Beziehungs-Welt,
Lebens-Schlussfolgerungen zu verstehen,
Womit Vitalitäts-Kraft gefangen man hält.

Aha, das habe ich also deshalb gedacht.
Deswegen habe ich die Gefühle verbannt.
Darum habe ich als Kind kaum gelacht.
Dass man verstehen darf, wird anerkannt.

Freundlich wird Begrenzung betrachtet.
Fehler und Schwächen gehören zu mir.
Wird Unvollkommenes nicht beachtet,
Ein von mir entfremdetes Leben ich führ'.

Doch bei Verstehen nicht stehen bleiben.
Beherrsche die Pfade ins Lebendige suchen.
Aufbrechen, nur ohne sich anzutreiben.
Lebens-Reise zu Freude und Liebe buchen.

Es gilt, Handlungs-Motive aufzudecken?
Was hält mich zurück? Was treibt mich an?
Was in mir muss ich noch vor mir verstecken,
Aus Angst, dass ich es nicht ertragen kann?

Wie habe ich mich mit mir bisher arrangiert?
Durften ins Leben treten Genuss und Lust?
Hat mich das zu mehr Selbst-Wert geführt?
Forme ich mein Hiersein aktiv und bewusst?

Habe Bedürftigkeit ich mir zugestanden,
Liebes-Bedürfnis seinen Raum gegeben?
Kamen Kontakt und Freude mir abhanden,
Oder entfalteten sie sich in diesem Leben?

Habe ich Hinderliches in mir überwunden,
Sinnlose Verbote angstbefreit überschritten?
Bin ich noch an miese Herkunft gebunden?
Beendete ich, worunter einst Seele gelitten?

Zugleich heißt es, nach außen zu blicken,
Beziehungen zu anderen zu hinterfragen,
All die loszulassen, die uns unterdrücken,
Statt über Unterwerfung sich zu beklagen.

Wer tut mir gut? Inwieweit tue ich mir gut?
Ich blicke nach außen, spüre nach innen.
Ich schätze mich wert und nehme mir Mut,
Mit Neuem, Besserem ab nun zu beginnen.

Was bedeutet es, sich selbst zu erkunden?
Womit fangen wir an? Wann hören wir auf?
Wodurch wird unsere Energie gebunden?
Woher kommt die Kraft zum Lebens-Lauf?

Was erfordert selbstwirksamer Wandel?
Worauf gilt es Aufmerksamkeit zu richten:
Auf Gefühl, auf Worte oder wie ich handel?
Was ist zu bewahren, was zu vernichten?

Vordergründiges

Hier geht es um sinnliche Unmittelbarkeit,
Erfassen des Leibes und seiner Gefühle,
Inwieweit sind wir uns zu erspüren bereit,
Welche Wünsche und Ängste sind im Spiele.

Angst-Schweiß auf Stirn, pochendes Herz,
Gerunzelte Stirne und Schulter-Zucken -
Gehe ich hinein in Angst, Not und Schmerz,
Oder versuche ich, mich weg zu ducken?

Gilt für mich der Satz: Ich bin mein Leib?
Oder hängt der Körper vom Kopf herab?
Ob ich böses Spiel mit dem Leibe treib
Oder bin ich meist froh, dass ich ihn hab?

Kann ich im Gefühl Bedürfnis erspüren?
Kann ich hinter Leib-Regungen schauen?
Lasse ich von Leib-Impulsen mich führen?
Kann ich meinen Intuitionen vertrauen?

Wachsen Leib, Geist, Gefühl zusammen?
Spüre ich in mir, wenn es für mich stimmt?
Ahne ich, woher Gedanke mag stammen,
Bevor dieser mich in Beuge-Haft nimmt?

Feinfühligkeit sei dabei das Zauber-Wort,
Mitgefühl mit uns selbst und mit der Welt.
Wir erspüren: Was treibt uns von uns fort?
Was ist, was uns mitten ins Leben stellt?

Mut, Geschehen vertieft zu beschauen,
Abstand zu nehmen, Sicht zu wandeln,
All seinen inneren Impulsen zu trauen,
Doch ohne dabei impulsiv zu handeln?

Sich erlauben, nicht mehr zu reagieren.
Wir sind Menschen, keine Automaten.
Meist können sorgsam wir analysieren,
Bevor wir übergehen zu unseren Taten.

Achtsam auch bei Worten und Handeln:
Wie kommen die beiden bei mir überein?
Was ist beizubehalten, was zu wandeln,
Um mehr einverstanden mit mir zu sein?

Kann ich erspüren: Was tut mir hier gut?
Kann ich mich annehmen bei Versagen?
Habe eigene Wege zu gehen ich Mut?
Kann ich mich ermuntern bei Verzagen?

Mag ich selbst guter Freund mir werden?
Kann ich Schwächen erleben mit Humor?
Muss ich Leben nicht unnütz gefährden,
Indem ich über mich die Kontrolle verlor?

Kann ich mir all meine Fehler verzeihen?
Kann ich meist meine Freude ausdrücken?
Erlaube ich mir, bei Schmerz zu schreien?
Gerate bei Leidenschaft ich in Verzücken?

Kann ich innerlich zuhören, was ich denke?
Kann ich von trüben Gedanken mich lösen?
Erlaube ich mir, dass ich selbst mich lenke?
Kann ich mich befreien vom inneren Bösen?

Sind mieses Denken und Fühlen zu stoppen?
Kann ich unterentwickelte Gefühle erspüren?
Erkenne ich Ersatz-Gefühle, die mich foppen?
Muss ich mich nicht an die Gefühle verlieren?

Hintergründiges

Wir achten auf Worte, Gefühle, Verhalten,
Auf was in den Vordergrund sich uns drängt.
Hintergrunds-Erleben wird oft abgespalten,
Obwohl weitaus mehr von uns daran hängt.

Offensichtlichkeit kann Bewusstsein fesseln:
Ich sehe, höre und erspüre, was mit dir ist.
Problematisch, Verstand so einzukesseln.
Derart wird Dasein eher flach, öde und trist.

Offensichtliches gilt es durchaus zu beachten,
Will man nicht in einer Märchen-Welt leben.
Was erscheint, wir achtsam-allsinnig betrachten,
Doch bleiben wir nicht an Erscheinung kleben.

Beim Offensichtlichen nicht stehen bleiben.
Sich nicht nur in seinen Bann ziehen lassen.
Gewohnheits-Muster, die wir einverleiben,
Kann nur im Zusammenhang man erfassen.

Gewohnheit schleicht sich ein mit der Zeit.
Aufmerksamkeit wird von ihr abgezogen.
Alternativlosigkeit macht sich in uns breit.
Wird Welt wie gewohnt zurechtgebogen.

Dass Gewohntes wurde, wird vergessen.
An Entscheidung Stelle tritt so ein Muster.
Wahl-Freiheit schwindet, die wir besessen.
Leben verläuft zusehends unbewusster.

Offensichtlich ist die Erde eine Scheibe,
Dreht die Sonne sich um das Erden-Rund.
Wenn ich nur im Offensichtlichen bleibe,
Tut sich mir nie mein Wesens-Kern kund.

Hinter die Worte gehen zum Gemeinten:
Was willst du mir mit den Worten sagen?
Hinter Tränen schauen, die wir weinten.
Innere Zustände der anderen erfragen.

Hinter das Erleben schauen zu Mustern.
Das also bewirkt meine Haltung zur Welt.
Je mehr wir uns achtsam bewusst wär'n,
Je weniger wird uns die Einsicht verstellt.

Sind es Tränen der Trauer oder der Wut?
Gegen wen oder was ist die Wut gerichtet?
Heißt deine Gelassenheit hier: ruhig Blut?
Oder hast du als Kind auf Wut verzichtet?

Vom Verhalten zu den Motiven vordringen:
Was lässt dich dies tun, jenes unterlassen?
Was willst du damit bei mir wohl erzwingen?
Mir reicht es, deinen Wunsch zu erfassen.

Wir steigen hinab in unser Seelen-Leben:
Wer und was hat mich geformt, geprägt?
Vor wem mich eher hüten, wem vergeben?
Wieso Kloß im Hals mir die Stimme belegt?

Was will Bewegung im Fuß mir erzählen?
Bin ich jetzt traurig oder bin ich voll Wut?
Habe ich die innere Freiheit zu wählen:
Was schadet mir? Was tut mir hier gut?

Hintergründiges liegt meist im Schatten,
Es hat den Ruch von Unabänderlichkeit.
Erleben, das einstmals wir Kinder hatten,
Erneut anzusehen, sind wir selten bereit.

Wenn Erleben mit Ohnmacht verbunden,
Wenn Schuld und Scham an ihm haften.
Wird Kindheit mit Blindheit überwunden.
Gut Verdrängtes ist eher zu verkraften.

Doch lassen wir das Vergangene ruhen,
Schneiden wir zugleich uns Zukunft ab.
Wir latschen in ausgetretenen Schuhen:
Ich bin, wer ich bin. Ich hab, was ich hab.

Dynamiklos bleibt im Trotz man hängen.
An des Wandels Stelle tritt Stagnation.
Kein Hinterfragen, kein Vorwärtsdrängen.
Die Welt wird öde: Das kenne ich schon.

Wir betreten den Raum der Zeitlosigkeit,
Verlieren den Zugang für inneren Wandel,
Sind so kaum noch zum Neuanfang bereit.
Stillstand, da nur in Routinen ich handel'.

Wir erkennen nicht, wie wir so geworden,
Ohne Idee, wie man sich wandeln kann.
Doch Charakter findet man nicht vor. Den
Gestaltet man bezogen von Anfang an.

Charakter ist das Ergebnis des Erlebens
Der Beziehung zu Menschen und zur Welt.
Weiterentwicklung erlebt man vergebens,
Bei denen, die eher allein auf sich gestellt,

Bei denen, die Bezogenheiten verleugnen,
Die ihre Eigenständigkeit meist überbetonen.
Ihnen fehlt das Beziehungs-Rüstzeug, wenn
Sie sich entschieden, zusammen zu wohnen.

Wir können in Beziehungen vorerst nur das,
Was wir in Beziehungen davor erworben.
Auch wenn ich noch so gute Vorsätze fass:
Durch Unfähigkeit werden oft die verdorben.

Gewordensein lässt uns uns dynamisieren:
Wieso gerade so denken, fühlen, handeln?
Je mehr unsre Beweggründe wir kapiern,
Desto wirksamer können wir uns wandeln.

Im Sozialkontakt formt sich unser Wesen.
Wir finden in uns, woran wir uns binden.
Um von liebloser Bindung sich zu lösen,
Ist Verlassenheits-Angst zu überwinden.

Von Beziehungs-Erleben sind wir geformt,
Ein wenig wirken auch unsere Gene mit.
Wir sind entstanden, nicht starr genormt,
Können Neues erreichen mit jedem Schritt.

Sich wandeln meint, sich flüssig machen.
Wir sind aktuell und zugleich Potenzial.
Wenn wir zu unserem Selbst erwachen,
Befreien wir uns von der Anhaftung Qual.

Das Selbst ist fließend, stetes Wandeln.
Im Neuen erblüht unerahnbare Pracht.
Es wächst im experimentellen Handeln.
Selbst im Schlaf das Selbst uns bewacht.

Ich bin so. Doch ich darf anders werden.
Was heute noch passt, ist morgen zu eng.
Selbst-Entfaltung werde ich gefährden,
Wenn ich in starre Muster mich zwäng.

Heillose Beziehung muss ich verlassen.
Charakter ist zwar zäh, doch wandelbar.
Bessere Zukunft ist ins Auge zu fassen.
Nichts muss stets so bleiben, wie es war.

Leib, Geist und Gefühl

Als Menschen sind wir Geist und Gefühl.
Wir leben zugleich in und mit einem Leib.
Doch wie ist es mit dem Zusammenspiel?
Was kommt zu kurz? Was ich übertreib'?

Mensch kann Erlebens-Bereiche trennen,
Leib samt Gefühl schlicht nicht beachten,
Andere geistlos-gefühlsduselig benennen,
Die sich als fühlende Wesen betrachten.

Einstellungen insgesamt formen den Geist.
Stimmungen richten Gefühls-Leben aus.
Haltung Leib Bewegungs-Raum zuweist.
Zusammen macht das Persönlichkeit aus.

Stimmung wird erdacht und gespürt.
Einstellung und Haltung sind verknüpft.
Enge Haltung zu engem Denken führt.
Bei Freude der ganze Körper mit hüpf.

Haltung, Einstellung und Stimmung sind
Wechselseitig miteinander verbunden.
Sind wir gegenüber solch Einsicht blind,
Fällt es uns schwer, aktiv zu gesunden.

Sind Schultern vor, Hand-Flächen innen
Wird die Stimmung eher müd und trüb.
Einstellungen sich zu wandeln beginnen:
Leben ist schwer. Niemand hat mich lieb.

Brust-Korb geöffnet, Hand-Flächen außen:
Atem vertieft sich und Stimmung wird hell.
Einstellung zu mir: Ich kann mich aussteh'n.
Zuversicht verlässt mich nicht so schnell.

Drei Hintergründe neu zu synchronisieren,
Darauf ist das Haupt-Augenmerk zu lenken,
Uns nicht mehr in Teil-Aspekten verlieren,
Zusammenhängen Beachtung schenken.

Ich halte mich aufrecht, stimme mich ein,
Überprüfe Wertigkeit meiner Gedanken.
Der Hintergrund muss nicht hinderlich sein.
Hinderliches weisen wir in die Schranken.

Entwicklungs-Ziel ist innere Stimmigkeit,
Durchweg Lebens-Gefühl von Integrität.
Macht Haltung mich eng oder eher weit?
Ob erwünschte Stimmung dabei entsteht?

Passt Einstellung mit Haltung zusammen?
Drückt der Leib das aus, was ich denke?
Dass gute Gefühle Haltung entstammen,
Bewusst ich mich zum Einklang hin lenke.

Ich nutze Achtsamkeit samt Kreativität,
Disharmonie auf die Schliche zu kommen.
Widerstands-Kraft meiner Seele entsteht.
Gipfel des Lebens-Glücks wird erklommen.

Stimmungen

Ob ich freudig Leben entgegen ich gehe,
Ob verhalten ich Vitalitäts-Fluss einfriere,
Ob ich hoffnungsvoll in die Zukunft sehe
Oder ob ich in Melancholie mich verliere:

Alles dass färbt gründlich Lebens-Gefühl,
Grundstimmung, anhand derer ich gestalte
Die Akt-Folge in meinem Daseins-Spiel,
Wobei ich schrumpfe oder mich entfalte.

Gefühl zu Stimmung wie Wetter zu Klima.
Stimmung begrenzt den fühlbaren Raum.
Bin ich heiter gestimmt, ist Freude prima.
Depressiv gestimmt hab' Freude ich kaum.

Welche Gefühle stehen im Vordergrund:
Eher die schweren, dunklen und trüben?
Oder wirkt mein Sein eher licht und bunt?
Kann ich mich freuen, lachen und lieben?

Was lässt mich diese Stimmung ergreifen?

Von wem wurde Stimmung übernommen?
Wen höre ich da schmeicheln oder keifen?
Wie nur sie halten? Wie ihr entkommen?

Erstrebtes Erleben: Sein wird letztlich gut.
Ich darf hier schöpferisch experimentieren.
Liebes-Freuden zu suchen, habe ich Mut.
Wer experimentiert, darf auch mal verlieren.

Unsicherheit macht mir weniger Sorgen.
Leben besteht meist aus Unwägbarkeit.
Im Ringen um ein glücklicheres Morgen
Bin ich auch zum Frust-Ertragen bereit,

Doch will im Frust nicht steckenbleiben,
Will deutlich meine Grenzen benennen,
Will zwar nicht kämpfen, aber mich reiben,
Mich kennenlernen und dich erkennen.

Stimmt es mich heiter, wie ich gestimmt,
Oder breiten finstere Wolken sich aus?
Welch' Wende wohl mein Hiersein nimmt,
Werfe Trübsinn ich zum Fenster hinaus,

Befreie ich mich von Ballast und Warz,
Den Eltern mir als Kind aufgezwungen,
Verlasse ich klebrig Familien-Schwarz,
Das zu lösen Vorfahren nicht gelungen,

Vom klebrigen Seelen-Teer aus Schuld,
Die Generation danach hat zu sühnen,
So dass wir aufopfernd mit viel Geduld,
Leben gebückt verbringen mit Dienen?

All deren Freude dämpfenden Sprüche,
Deren Resignation: Es gibt kein Glück.
All die Tabus, Verwünschungen, Flüche
Halten uns stärkende Stimmung zurück.

Glaube ich, dass morgens singender Vogel,
Abends gezielt von der Katze gefangen?
Straft Gott, wenn ich notlüge oder mogel.
Wie kann aus Schuld-Falle ich gelangen?

Selten zieht ein Lächeln die Lippen breit.
Wieso muss ich das Lächeln abwehren?
Wie zügele ich Freude, Lust, Albernheit?
Darf Humor in mir Leichtigkeit mehren?

Gingen Eltern zum Lachen in den Keller?
Wurde Lachen als Lächerlich angesehen?
Wessen Miene war dunkel, wessen heller?
Kann ich Witze machen und sie verstehen?

Darf ich selbstkritisch über mich denken,
Mich bei Schwachsinnshandeln erwischen,
Oder muss ich mich von mir selbst ablenken,
Mir Lügen-Märchen über mich auftischen?

Muss ich mich nicht so wichtig nehmen?
Darf ich dennoch mich lieben und achten?
Muss ich mich nicht für Fehler schämen,
Obwohl dies mir meine Eltern beibrachten?

Haltungen

Haltung ist das Resultat der Leib-Erfahrung,
Umfasst das, was sich bewährt und vertraut,
Ist Ausdruck der Gewohnheits-Bewahrung.
Speziellen Habitus haben wir um uns erbaut.

Unser Leib hält sich aufrecht durch Gewebe,
Knochen, Muskeln und Organe verbindend.
Es besteht Gefahr, dass Gewebe verklebe,
Erstarrende Haltung des Leibes begründend.

Bewegungs-Gewohnheiten werden nicht nur
Im Gehirn als Erregungs-Bahnen gebahnt,
Auch Gewebe-Klebe gibt Gewohntem Kontur,
Und das bei Weitem fester, als man so ahnt.

Haltung begrenzt unsren Handlungs-Raum.
Mit Routine schwinden die Möglichkeiten.
Lang verklebtes Gewebe regt sich kaum.
Nur mit viel Geduld lässt es sich weiten.

Wir sind gegen Schwerkraft aufgespannt.
Was uns drückt, gibt uns gleichzeitig Kraft.
Wir nehmen das Leben selbst in die Hand.
Opfer-Haltung wird endlich abgeschafft.

Wie ich oft gestimmt bin, so halte ich mich.
Bedrückt weisen meine Schultern nach vorn.
Leibes-Kräfte lassen zumeist mich im Stich.
Krummer Leib fragt: Wieso bin ich gebor'n?

Ein Trauer-Kloß schnürt die Kehle mir zu.
Doch Tränen sind Zeichen von Schwäche.
Arsch-Backen zusammen. Schmerz tabu.
Ich will nicht, dass ich zusammenbreche.

Ärger lässt eher die Schultern erstarren.
Mein Kiefer mahlt nachts in trotziger Wut.
Schmollende Lippen auf Recht beharren.
Ein zorniges Sein tut auf Dauer nicht gut.

Furchtsames Erleben macht Atem flach.
Freudlos gleitet vorbei unsre Lebens-Zeit.
Man schläft nicht tief, ist nie wirklich wach.
Dasein wird enger und enger, statt weit.

Mich haltend, büße ich Beweglichkeit ein.
Je mehr ich dränge, desto mehr ich verenge.
Ich zwänge mich selbst ins Korsett hinein,
Mit Ge- und Verboten als engend Gestänge.

Lebens-Freude richtet den Körper mir auf.
Vom Brust-Bein her wird die Atmung weit.
Mit offenem Herzen durchs Leben ich lauf.
Mein Hiersein wird zur genussvollen Zeit.

Will ich andere Personen besser verstehen,
Brauche ich nur in ihre Haltung zu schlüpfen.
Wie sie stehen, atmen, gestikulieren, gehen,
Kann manch Lebens-Geheimnis mir lüften.

Ich fühle mich über Haltungen in andere ein,
Doch bleibe nicht verschmelzend stecken.
Deine Haltung muss nicht die meine sein.
Wer krumm ist, darf sich wieder strecken.

Einstellungen

Einstellung umfasst, wovon wir überzeugt:
Gebote und Verbote, Erlaubnis und Tabu.
Unters Joch der Entfremdung wird gebeugt,
Wer kritischen Eigensinn sich nicht traut zu.

Wir wurden in diese Mitwelt hineingestellt.
Haben Einstellung zum Sein ihr entnommen.
Bisweilen bewusst neue Werte gewählt,
Wenn die alten uns gar nicht bekommen.

Wir wurden und wir haben uns eingestellt.
So kam es zu unseren Lebens-Entwürfen,
Die man unbewusst lebenslang beibehält,
Uns befehlend, was wir sollen und dürfen.

Auch Geistiges hat seinen Hintergrund:
Worauf sind meine Gedanken gerichtet?
Ist die Erde mehr Scheibe oder kugelrund?
Was wird gelebt? Worauf wird verzichtet?

Darf ich forschen, fragen, neufreudig sein?
Muss ich alles, was schon da ist, erhalten?
Lernte ich, mir Verfehlungen zu verzeih'n?
Darf ich Hiersein von mir aus mitgestalten?

Was bestimmt Wahrnehmen und Denken?
Wie wirken Kultur und Sprache darauf ein?
Wie wohl Bedürfnisse Gedanken lenken?
Wie mag wohl Wirkung der Haltung sein?

Wie stehe ich zum Leben, wie zum Tod?
Lass ich zu, dass mich Gefühle bewegen?
Akzeptiere ich Verzweiflung, Seelen-Not?
Darf Mitwelt-Mitgefühl sich in mir regen?

Huldige ich mehr einem abstrakten Geist,
Aus sinnlicher Bezogenheit sich lösend,
Der reinem Denken einen Thron zuweist,
Welt nicht erkundend, sondern erlesend.

Verliere ich mich in Modellen und Worten?
Beginnen die Eigenleben in mir zu führen?
Will ich mich vermeiden, von mir fortgeh'n,
Den Körper und die Gefühle nicht spüren?

Sollte ich Fühlen vom Denken separieren
Oder will ich zu Fühlenden sie verbinden?
Kann ich, was ich denke, im Leibe spüren,
Oder gilt es, Leibhaftigkeit zu überwinden?

Neige ich dazu, ständig zu rationalisieren,
Unliebsame Gefühle von mir fernzuhalten?
Muss ich zwangsweise intellektualisieren,
Dass Bindungs-Ängste sich nicht entfalten?

Wovor muss meine Seele sich schützen?
Was darf ich im Leben niemals verstehen?
Schadet mein Denken? Wird es mir nützen?
Welche Gedanken lass vorüber ich wehen?

Wie öffne ich den Geist, werde ich wach?
Wie kann ich Klarheit im Hiersein erringen?
Wie hänge ich nicht nur Vergangenen nach?
Wie Geist, Leib, Gefühl zusammenbringen?

Woran merke ich, dass ich stimmig bin?
Wie nur erlebe ich wahrhaftige Integrität?
Wie zu sein, gibt meinem Hiersein Sinn?
Woher weiß man denn, dass man versteht?

Wie ist es um meine Wert-Haltung bestellt?
Welche Werte sind hoch in der Hierarchie?
Wie stimmig zeigt sich mir mein Werte-Feld?
Denke ich die Werte aus oder lebe ich sie?

Untergründiges

Im Untergrund jeglicher Persönlichkeit,
Des nur scheinbar individuellen Lebens,
Macht sich ein Feld des Einflusses breit,
Von dem zu lösen für uns ist vergebens.

Wir sind Organismen im Mitwelt-Feld.
Kein Mensch kann je atmen ohne Luft.
In Sozial-Bezüge sind wir hineingestellt.
Kind endet kontaktlos in Todes-Gruft.

Wir sind angewiesen auf was wie Liebe,
Brauchen Bindung, die Sicherheit gibt.
Machen Krieg, Hunger, Not Dasein trübe,
Fällt es schwer, dass einander man liebt.

Im Untergrund des Geistes die Kultur,
Mit Sprache, Welt- und Menschen-Bild.
Im Untergrund des Körpers die Natur,
Meist kultiviert, eher selten noch wild.

Natur-Romantik oder handfeste Ökologie.
Zugang zur Natur ist kulturell überformt.
Ökologie wird bestimmt durch Ökonomie.
Von Machthabern wird Natur genormt.

Macht-Strukturen, Kultur und Natur sind
Wiederum wechselseitig verschränkt.
Meist sind wir für deren Wirkungen blind,
Obwohl unser Sein darin eingezwängt.

Als psycho-bio-öko-sozio-kulturelle Wesen,
Wir Macht für oder gegen uns verwenden,
Fähig, vom Daseins-Grund uns zu lösen,
Leben der Menschheit derart zu beenden.

Macht-Strukturen

Im Gefühls-Untergrund Macht-Strukturen,
Diktirt von Politik und Wirtschafts-Weise.
Wirksam werdend, wenn wir nicht spüren,
Sonst eher untergründig, subtil und leise.

Durch der Herrschenden Macht-Gebaren,
Flankiert von Wirtschafts-Zwang zu Gewinn,
Erwachsen der Welt Überlebens-Gefahren,
Rafft man die Pracht unserer Erde dahin.

Kurzfristiges Nach-mir-die-Sintflut-Denken,
Genährt von narzisstisch Wahn nach Größe,
Wird uns als Menschheit ins Elend lenken.
Mitwelt-Abhängigkeit ist wahnhaft Blöße.

Narzisst will Kindheits-Kränkung vergessen,
Indem er Schwäche hinter Stärke verbirgt.
Er handelt nach individuellem Ermessen.
Nur der Mächtige für sich etwas bewirkt.
Alles, was kränkt, wird zurückgewiesen.
Nichts ist schlimmer, als abhängig zu sein.

Durch Sehnsucht gerät man in die Miesen.
Auf andere lasse ich nie mehr mich ein.

Da Liebe ersetzt durch Macht-Verhalten,
Zählen für mich nur noch ich, ich und ich.
Heute kann ich machtvoll Dasein gestalten.
Damals ließen mich meine Eltern im Stich.

Aus Beherrschtem wird Herrscher in klein.
Seiten-Wechsel macht es scheinbar leichter.
Mensch muss nicht immer nur Opfer sein,
Wenn Großübeltätern die Hände reicht er.

Mensch nährt Seele mit Macht-Almosen,
Die die Herrschenden ihm übrig gelassen.
Dank statuskonformen Herrscher-Posen
Muss Mensch sich nicht mit sich befassen.

Wer so an Beherrschende angepasst,
Ihre Regeln kapiert, sich selbst zensiert,
Macht-Struktur als gottgegeben erfasst,
Kampf gegen Regel-Verstoßende führt.

Wer Macht bekämpft, erscheint als Feind.
Kindliche Ohnmacht wird so kompensiert.
Die eigene Unterdrückung man verneint.
Doch unsre Kinder-Seele weiterhin friert.

Statt sich gegen Unterdrückung zu richten,
Statt wirkliche Feinde zu desmaskieren,
Will man lieber die Rebellen vernichten,
Um des Kindes Schmerz nicht zu spüren.

So verbündet sich die Macht mit Gewalt.
Vernichtet wird lebensunwertes Leben.
Urteilend macht man vor nichts mehr halt.
Auflehnung gegen uns darf es nicht geben.

Macht und Gewalt sind zu unterscheiden.
Macht meint nur unser Einfluss-Vermögen.
Gewalt Mächtiger ist, worunter wir leiden.
Gewalt-Taten über die Liebe sich legen.

Macht eröffnet uns Gestaltungs-Möglichkeit.
Gewalt schränkt Möglichkeit Leidender ein.
Gewalt-Tätigkeit, die noch herrscht zurzeit,
Muss, durch Strukturen bedingt, nicht sein.

Freiheit, Gleichheit und Geschwisterlichkeit
Sind Ideale, die auf Verwirklichung warten.
Aufgeklärte Eltern machen sich dazu bereit,
In Familien einen neuen Versuch zu starten.

Einfluss wird schrittweise zurückgenommen.
Reift Kind, so wachsen die Freiheits-Grade.
Da wir zur Selbst-Verantwortung kommen,
Schwindet auch gottgleiche Eltern-Gnade.

Man kann Macht-Strukturen dazu nutzen,
Gier und Gewalt aus Dasein zu drängen,
Tyrannen gemeinsam die Flügel zu stützen,
Raum für Gier demokratisch einzuengen.

Kultur

Kultur oft missverstanden als Kunst-Produkt.
Dichtung, Musik, Theater, Skulptur, Malerei.
Doch in Kunst-Kultur wird Mensch geduckt:
Bist du nicht ein Künstler, bist du nicht dabei.

Kultur beschreibt Erfahrungs-Stand der Welt:
Was könnten wir durchschauen, erkennen?
Wie ist es hier mit unserer Bildung bestellt?
Ob wir an Erkenntnissen teilhaben können?

Kultur ist Rahmen, der menschengestaltet,
In dem Geschichte der Menschheit erzählt,
In dem sich der Geist eines jeden entfaltet,
Wo wenig geschieht, wenn Erlaubnis fehlt.

Kultur bewahrt Wissen der Welt in sich auf,
Geronnen in Büchern und in Mediatheken.
Sie hemmt zugleich des Fortschritts Lauf:
Diese Art von Wissen ist nicht zu vertreten.

Kultur schafft Möglichkeit zum Verstehen:
Wieso bin ich so und nicht so geworden?
Sie hilft uns, hinter Oberflächen zu sehen:
Was sind Gründe, dass Menschen morden?

Kultur ist Raum, in dem Sprache entsteht,
Die Verbundenheit schafft oder unterbricht,
Die ausmacht, wie man durchs Leben geht.
Wer mit ihr aufwächst, bemerkt das nicht.

Es gibt Völker, die Sprache so benutzen,
Dass man gekonnt Prozesse beschreibt.
Die müssen sich nicht Tränen wegputzen,
Wenn alles sich wandelt, nichts so bleibt.

Wir hingegen verdinglichen unsere Welt.
Substantive sind hauptsächliche Wörter.
Doch Dinge sind oft verknüpft mit Geld.
Selbst-Verdinglichung ich derart förder'.

Derlei Sprach-Enge gilt es zu überwinden,
Soll Kultur wahrhaft den Menschen dienen.
Neue Worte sind für Neuerungen zu finden.
Denn Verstand fährt auf der Worte Schienen.

Natur

Natur bildet das materielle Fundament.
Zerstören wir sie, zerstört sie uns mit.
Zusammenhang man oft nicht erkennt.
Fühllos gerät Denken uns aus dem Tritt

Wir sind ein untrennbarer Teil der Natur.
Wer das leugnet, weiß nicht, wer er ist.
Abstrahiert von Natur auf Irrsinns Spur,
Gerät Leben zur Farce, wird öd und trist.

Ich denke, also bin ich: dummer Spruch,
Weil Leib, Geist, Gefühl stets verbunden.
Irrwitz, Dummschwätzer gab es genug.
Lasst uns lebensklug werdend gesunden,

Mit äußerer Natur in Einklang gelangen,
Dasein als Evolution der Natur begreifen.
Uns als Natur-Wesen zu sehen anfangen,
Natur-Wissen erweitern, menschlich reifen.

Lasst uns dem Größen-Wahn entkommen,
Uns als Krone der Schöpfung anzusehen.
Es macht uns stärker, nicht beklommen,
Wenn wir zur Natur-Abhängigkeit stehen.

Wir brauchen Wasser, Pflanzen, Atem-Luft,
Arten-Vielfalt für des Planeten Gedeihen.
Dank Profit-Sucht die Atem-Luft verpufft.
Die Enkel werden uns das nicht verzeihen.

Ist Natur zu sein, was Kultur-Mensch kränkt?
Geht dabei Besonderheit ihm etwa verloren,
Wenn er seinen Blick auf Beziehungen lenkt,
In die wir als Natur-Wesen hineingeboren?

Können wir als Menschen nicht begreifen,
Dass wir einzigartig zugleich verbunden sind,
Dass wir nur zur Verantwortung hin reifen,
Wenn wir nicht länger fürs Ganze blind?

Drei Ebenen komplexen Seins

Drei Ebenen des Seins machen uns aus.
Ganz zuoberst die der Offensichtlichkeit.
Ganz zuunterst ruht unser Mitwelt-Haus,
Dazwischen klemmt die Persönlichkeit.

Verwurzelt in materieller Mitwelt-Realität,
Lässt Fantasie uns gleichzeitig fliegen.
Ob es Menschen auf Erden gut ergeht,
Wird an der Ebenen-Abstimmung liegen.

Will man Wandel zum Guten erreichen,
Tut man gut daran, die drei zu beachten,
Nicht nur auf eine Ebene auszuweichen,
Sich als vielfach vernetzt zu betrachten.

Welche Denke erlaubt mir unsere Kultur?
Welche Worte treffen meine Gedanken?
Wie lebt mein Leib in und von der Natur?
Wie setzt Haltung dem Handeln Schranken?

Welche Kultur könnte Gedanken befreien?
Was kann ich in diesem Leben erreichen?
Welche Werte sollen Sein Sinn verleihen?
Wie kann Gewalt der Herzlichkeit weichen?

Wie wirken Gedanken auf Körper-Haltung?
Was machen Stimmungen mit Gefühlen?
Wie wirkt Gefühl auf Gedanken-Gestaltung?
Wie Haltung und Fühlen zusammenspielen?

Welche Macht-Struktur stimmt mich froh?
Welche Gefühle erlebe ich missgestimmt?
Wie muss ich hier sein - sensibel oder roh,
Damit man mein Sein zur Kenntnis nimmt?

Welche Kultur erlaubt, Fühlen und Denken,
In stimmiger Weise zusammenzubringen,
Die Macht in Richtung der Liebe zu lenken,
Auf dass Beziehungen endlich gelingen?

Wie erkennen wir, dass wir Teil der Natur,
Wie fühlen, dass wir untrennbar verbunden?
Sind wir dem ökologischen Sein auf der Spur,
Können Menschen wie Mitwelt gesunden.

Ebenen horizontal wie vertikal verflochten.
Diese Komplexität als Realität betrachten.
Die Menschen, die das nicht vermochten,
Im Kerker der Unwirksamkeit schmachten.

Endlich Angst vor der Komplexität ablegen.
Unser Gehirn auf was Größeres vorbereitet.
Sich frei zwischen den Ebenen bewegen,
Dass Seins-Sinn uns nicht mehr entgleitet.

Trügerische Vorgaben

Eltern waren oft Mix aus Angst und Pflicht.
Mitgefühl mit sich durfte es kaum geben.
Mitgefühl mit Kindern kannten sie nicht.
Gehorsam für Versorgung war ihr Streben.

Geprägt von Eltern ohne viel Mitgefühl,
Aufgewachsen in autoritären Regimen,
Übernahmen sie der Herrschenden Ziel:
Wer Überleben will, muss denen dienen.

Über Generationen ward weitergegeben:
„Wer Leid nicht erleben will, passe sich an.“
Rückbindung an Mächtige ist anzustreben.
Aus sich heraus kaum leben man kann.

Gut, dass dir wer sagt, was du brauchst.
Auf dich gestellt, musst du sicher versagen.
Je mehr du in der Eltern System eintauchst,
Desto eher können wir dich Kind ertragen.“

Dass Kleinkind-Erfahrung aus uns spricht,
Das mit seinen Eltern identifizierte Wesen,
Bemerken wir meist als Erwachsene nicht.
Verdrängen muss oftmals Probleme lösen.

In uns sind alle Erfahrungen versammelt,
Die wir in Beziehungen bisher genossen.
Kind in uns neben den Eltern stammelt.
Nichts fehlt, auch wenn viel Zeit verflossen.

Muster der Eltern wurden aufgesogen.
Strenge Mutter neben der netten steht.
Verinnerlichend wurde Seele verbogen.
Sie grade zu biegen, ist es nie zu spät.

Strenger oder vernachlässigender Vater,
Eingeschüchtertes oder trotziges Kind,
Alle sind in uns, doch nicht gute Berater.
Wir erkennen sie nicht, sind wir dafür blind.

Blind macht uns der Stolz samt Ignoranz.
Es kränkt, dass uns Vergangenes prägt.
Wir treten doch lieber nicht in Resonanz,
Mit schüchternem Kind, das sich in uns regt.

Frühe Abhängigkeit wird gern geleugnet:
Wir waren nie bedürftig, wehrlos und klein.
Schwach ist niemand fürs Leben geeignet.
Eltern mussten genau, wie sie waren, sein.

Dass ich geschlagen wurde, hat mir nicht
Wirklich im Verlauf des Lebens geschadet.
Mein Vater schlug niemals mir ins Gesicht.
Akkordeon spielte er leicht und begnadet.

Dass man als Eltern wieder Kinder schlägt,
Fast die Hälfte der Eltern tut es noch heute,
Sich für die im vertrauten Rahmen bewegt,
Auch wenn man danach sein Tun bereute.

Mieses der Eltern wurde schlicht verdrängt.
Das Kind in uns konnte das nicht ertragen.
Zu sehr dieses Kind am Eltern-Tropf hängt,
Als dass eine Teilablösung war zu wagen.

Denken verkürzt sich auf Entweder-Oder.
Entweder waren Eltern gut oder schlecht.
Dass ich lebendig und zugleich vermoder',
Scheint zu kompliziert, ist mir nicht recht.

Oft geschieht, dass Eltern nicht verstehen,
Was Kleinkind an Nähe und Liebe braucht,
Weil miese Gefühle ihnen im Wege stehen,
In eigene Kindheits-Erfahrung abgetaucht.

Dann wird kaum aus Einfühlung gehandelt,
Es fehlt Kontakt zum sprachlosen Wesen,
Da Eltern, mit Kindheits-Drama verbandelt,
Sich nicht vom Elend des Einstmals lösen,

Vom Damals aus Gehorsams-Verlangen:
„Passe Kind dich unseren Erwartungen an.
Mit Bedürfnis können wir nichts anfangen,
Wenn man es bei sich nicht spüren kann.

Was wir nicht bekamen, soll keiner haben.
Gebe ich dir meine Liebe, wächst mein Leid.
Weil mir meine Eltern keine Liebe gaben,
Wüchse nur, gäbe ich dir solche, mein Neid.

Missgunst aus Mangel will ich nicht spüren.
Die Eltern waren zwar streng, doch gerecht.
Verwöhnung des Kindes wird zu dazu führen,
Dass das Kind mehr und mehr haben möchte'."

So wird das kindliche Bedürfnis frustriert.
Nähe oder Distanz wird fest vorgegeben.
Wut wird gezähmt, die zu Einsamkeit führt:
„Sei brav, Kind. Nie deine Stimme erheben.“

Um Kontakt zu Eltern nicht zu verlieren,
Macht Kind gute Miene zu bösem Spiel,
Muss sich auf Verderb hin identifizieren,
Sich lösen von jedem Selbst-Mitgefühl.

Nur nicht des Kindes Einsamkeit erfassen,
Keine ungeweinten Sehnsuchts-Tränen,
Sich nicht in alten Schmerz fallen lassen,
Nur nicht frühe Bedürftigkeiten erwähnen.

Nur kein Mitgefühl mit dem inneren Kind,
Diesem weinerlichen, verlorenen Wesen.
Allmächtige Eltern die Bezugs-Punkte sind.
Von jedem Bedürfen muss ich mich lösen.

Schmerz, Schwäche, Angst, Hilflosigkeit,
Zweifel, Ohnmacht, Leid, Elend und Not
Zu achten sind nicht fähig wir noch bereit.
Halb leben wir noch und halb sind wir tot.

Lieber sein eigenes Erleben dreingeben,
Lieber auf Selbst-Entfaltung verzichten,
Lieber auf Spar-Flamme matt überleben,
Als meinen Kontakt zu Eltern vernichten.

Lieber Normen der Eltern übernehmen.
Dann sind Kinder auf der sicheren Seite.
Abweichendes Bedürfnis ist zu lähmen.
Selbst-Wert-Bedürfnis erlebt eine Pleite.

Verbundenheit wird mit Gehorsam erkaufte.
Selbst-Wirksamkeits-Freude wird gestrichen.
Auf dass ihr Eltern mir Kind nicht entlaucht,
Wird nicht mehr von eurer Seite gewichen.

Bedürfnisse, die nicht befriedigt werden,
Entwickeln höchst tückisches Eigenleben,
Leib-seelische Gesundheit sie gefährden,
Wenn für Eltern-Bindung wir sie aufgeben.

Selbst-Bestimmung

Es kränkt uns, wenn wir endlich begreifen,
Wie sehr das verletzte Kind uns bestimmt,
Dass wir nur dann zu Erwachsenen reifen,
Wenn man das Kind in sich zu sich nimmt:

Ich liebe dich, Kind. Ich bin immer dir nah.
Ich bleibe da, zeigst du deine Schmerzen.
Verzeih mir, dass ich dich so lang übersah.
Ich vergebe dieses auch mir von Herzen.

Ich weiß es: Ich war und bin nicht perfekt.
Gewalt aus Vergangenheit an mir klebt.
Geschichte der Menschheit in mir steckt.
Der Geist der Herkunft noch in mir lebt.

Ich kann mich kaum von allem befreien.
Zu viel hat sich zu tief in mir eingebrannt.
Doch ich kann mir meine Fehler verzeihen,
Kann einen in mir Gefühl und Verstand.

Ich kann mich um mehr Integrität bemühen,
Mich Nicht-Gelebtem beherzt zuwenden,
Aus allen Fehlern meine Lehren ziehen,
Zeit nicht mit Macht-Spiel verschwenden.

Ich kann täglich mich fragen: Was tut gut?
Was bringt mir Glück und Sinn ins Leben?
Wodurch wächst mir mein Lebens-Mut?
Wer Liebe braucht, kann auch Liebe geben.

Es geht mir darum, zu mir heim zu finden.
Mein Leben in eigene Hände zu nehmen,
Entfremdung des Kindes zu überwinden,
Mich meiner selbst nicht mehr zu schämen.

Es geht um den Mut, sich zu entscheiden,
Entschieden die Mitwelt mitzugestalten:
Was tut uns gut? Was lässt uns leiden?
Was ist abzuschaffen? Woran uns halten?

Es geht um den Mut, zu experimentieren,
Neues und Besseres handelnd zu suchen,
Die Freude am Hiersein nicht zu verlieren,
Erkenntnis zu finden bei Kaffee und Kuchen.

Es geht darum, in Beziehungs-Alltäglichkeit

Freundlich-achtsam Störungen zu besehen.
Uns neu zu justieren sind wir täglich bereit.
Zu unserer Unfähigkeit können wir stehen.

Wer auch seine Unfähigkeiten anerkennt,
Kann sich öffnen für Fähigkeits-Lernen.
Je klarer man seine Verstörung benennt,
Desto leichter kann man sie entfernen.

Etwas in mir sagt: „Es wird dir gelingen.
Chance zum Selbst-Sein ist riesengroß.
Freundlich-achtsam, nichts erzwingen.
Was man ganz annimmt, wird man los.“

Ein Glück: Ich bin bei mir angekommen.
Kann mich wertschätzen und erspüren.
Druck ist mir von Schultern genommen.
Lebens-Weg will ich bewusster erküren.

Auch wenn es gewittert: Sein ist schön.
An Alltäglichkeit mag ich mich erfreuen.
Ich bin drauf und dran, mich zu versteh`n,
Was ich getan, muss ich selten bereuen.

Inneres Lächeln

Lächeln steigt mir vom Herz ins Gesicht,
Ein Ja. Ich schmelze, werde entspannt.
Ein lösendes Lächeln: Mehr will ich nicht.
Von dort aus reiche ich dir meine Hand.

Lächelnd wird mir Bauch frei und weich.
Der Einatem dringt bis ins Becken hinab.
Ich erlebe mich als beschenkt und reich.
Ich bin. Und es wird mir egal, was ich hab.

Ich höre damit auf, nach Erfolg zu hecheln,
Löse mich von Ehrgeiz und Leistungs-Müh',
Erlaube ein glückseliges inneres Lächeln,
Sich dem Sein hinzugeben, ist nie zu früh.

Lächeln als Freundschaft mit dem Leben,
Wohlmeinendes Mit-sich-in Frieden-Sein.
Ich kann mir wie dir Verfehlung vergeben,
Lade Schmerz und Angst ins Hiersein ein.

Ich darf schwach sein, zart und einfühlsam,
Diesem Dasein bezogen direkt zugewandt,
Wo Mitwelt-Liebe einen Ehren-Platz bekam,
Mich keiner beherrschend hat in der Hand.

Sich Unterdrückenden nicht unterwerfen,
Bedrohung und Zwänge nicht weitergeben.
Erlaubt ist, dass Kinder fragen und nerven,
Da sie nach Wahrem und Freiem streben.

Lächeln, durch das Leid nicht verborgen,
Kühner Optimismus trotz Elend und Not.
Ich öffne mich täglich für besseres Morgen,
Überwinde, wo ich finde, Tabu und Verbot.

Ich muss die Lieblosigkeit, die ich erfahren,
Unachtsamkeit, Demütigung, Spott und Hohn,
Nicht länger selbstquälend in mir verwahren.
Qual loslassen hat Leichtigkeit zum Lohn.

Was unterdrückt, wer das auch gewesen,
Ob Eltern, ob Lehrer, ob Kirche, ob Staat,
Ich darf abgrenzend zu mir hin genesen.
Humor ersetzt Muss, Zwang, Helden-Tat.

Im Sein verwurzelt lass ich mich treiben.
Mal greife ich zu und mal lasse ich los.
Ich kann mich wandeln, kann so bleiben,
Meine Hände aktiv oder Hände im Schoß.

Das Leben und ich sind aus einem Guss.
Halb plane ich und halb werde ich verplant.
Mal schwimme ich. Mal treibe ich im Fluss.
Kein Muss mehr. Mich niemand ermahnt.

Kompetenzorientierte Entwicklungs- Begleitung

Mitte 2017 begann ich mir klar zu machen, was meinen Ansatz der Paar-Therapie von anderen gängigen Vorgehens-Weisen unterscheidet, was also das besondere Profil meines Vorgehens beschreiben könnte.

Im Mittel-Punkt steht für mich die Selbst-Befähigung der Partner in Richtung Beziehungs-Fähigkeit und die Öffnung für die Möglichkeit der Liebe als Liebes-Bereitschaft.

Bereitschaft und Fähigkeit, Wollen und Können sind wesentliche Elemente von Kompetenz.

Daher der Ansatz einer "kompetenzorientierten Paar-Entwicklungs-Begleitung".

Entwicklungs-Kompetenz

Kompetenz ist Wollen, Wissen, Können, Handeln.
Kompetenz ist Bereitschaft zu Kritik und Lernen.
Kompetenz kann Wunsch in Wirkliches wandeln,
Kann oft Unlust und Frust aus Dasein entfernen.

Wünschen muss zu wahrhaftigem Wollen ausreifen.
Wollen wird mit erforderlichem Wissen bestückt.
Wissen braucht Können als tatsächliches Begreifen.
Doch erst besseres Handeln uns wahrhaft beglückt.

Entwicklung braucht Tun von uns und Unterlassen.
Wir tun Gutes einander und unterlassen Schlechtes.
Einzig im Handeln wir real unser Dasein umfassen.
Experimentell handelnd wächst Wahres und Echtes.

Handeln kann Leib, Denken und Fühlen integrieren.
Kreativ handelnd kann besseres Neues entstehen.
Auswirkung von Handlung wir oft ganzheitlich spüren
Als Tasten, Riechen, Schmecken, Hören und Sehen.

Entwicklungs-Vorhaben wird zu konkretem Werk:
Was ist zur Umsetzung zu tun, was zu vermeiden?
Woran ich Verwirklichung dieser Ziele wohl merk?
Wie wird sich das Neue vom Alten unterscheiden?

Kompetenz ist Handlungs-Bereitschaft und Fähigkeit.
Bereitschaft meint, Neues und Gutes zu erwerben.
Neues eröffnet uns Räume unbekannter Möglichkeit.
Altes und Mieses in und um uns kann dann sterben.

Es geht um Selbst-Entwicklung als Differenzieren
Wie um Persönlichkeits-Wachstum als Integration,
Um Neuzugewinn, hemmendes Altes zu verlieren,
Um Realitäts-Annäherung, Entfernung von Illusion.

Doch Problem ficht uns aus zwei Richtungen an,
Denn Können und Wollen sind sehr verstrickt:
Kann ich, was ich will, und will ich, was ich kann?
Hoffentlich dies Problem zu entwirren uns glückt.

Was man noch nicht kann, will oft man nicht wollen.
Doch vermeidend geht der Selbst-Wert in den Keller.
Wer aus dem Leerem schöpft statt aus dem Vollen,
Dem gerät sein Erdensein eher dunkel als heller.

Wandel meint, Beharrungs-Kräfte zu überwinden,
Neues erlaubend in neuronalen Netzen zu bahnen,
Attraktive Anwendungen für neues Gutes zu finden,
Zur Routine zu machen, was anfangs nur Ahnen.

Wage ich, zu Heils-Versprechendem aufzubrechen?
Wage ich, vertrautes Kindheits-Elend aufzugeben?
Besseres zu meiden, wird sich langfristig rächen.
Elend beizubehalten, verhindert lebendiges Leben.

Wozu diene bisher mein gewohnhaftes Verhalten?
Was nützte mir altes Denken samt alten Gefühlen?
Was konnte ich damit in Beziehungen gestalten?
Wer schien Selbst-Entwicklung Streich zu spielen?

Wenn ich damit spiele, altes Gewohntes zu lassen,
Welche Leib-Empfindungen und Impulse treten ein?
Welche Gefühle und Gedanken mich wohl erfassen?
Welche Stimmen warnen mich: Lass das ja sein?

Wenn ich Neues beginne, was entsteht als Affekt?
Welche Ängste und Bedenken wollen mich lähmen?
Welcher Gewohnheits-Dämon wird aufgeschreckt?
Welche Stimme schimpft: Du solltest dich schämen?

Welche Ängste bereitet mir das mögliche Neue?
Welche Ängste tauchen, das Alte aufgebend, auf?
Wieso halte ich mich Einschränkendem die Treue?
Welche Stimme mahnt: Dabei zahlst du nur drauf?

Was steht innerlich meinem Neuwollen entgegen?
Welche Vorteile hat Gewohnheits-Beibehalten?
Was muss ich erst an störenden Mustern ablegen,
Auf dass sich Unbekanntes kann in mir entfalten?

Will ich wahrhaft lernen, wonach ich mich sehne?
Bin ich wirklich zur Entwicklung des Neuen bereit?
Oder bleibt es Gedanke, den ich beiläufig erwähne,
Der mir wieder entschwindet im Laufe der Zeit?

Kann realistisch ich lernen, was ich mir erträume?
Habe ich das Talent? Genügt mir Rest-Lebens-Zeit?
Ob ich mir genügend Lern-Spiel-Räume einräume?
Bin ich zur Unterstützung durch Kompetente bereit?

Stufen des Kompetenz-Erwerbs

„Ich kann es nicht.“, ist nicht differenziert genug.
Das Nicht-Können kann auch Nicht-Wollen sein.
Inkompetenz gerät dadurch zum Selbst-Betrug.
Man lässt sich nicht auf Lernen und Wandel ein.

Künftig Zauber-Wort hieße: „Ich kann noch nicht.“
Das meint: „Ich bin hoffnungsfroh, es zu lernen.“
Die Zukunft mir so neue Möglichkeiten verspricht.
Was mich am Lernen hindert, will ich entfernen.

Wir Erwachsenen müssen meist doppelt lernen:
Müssen entdecken, was am Lernen uns hindert,
Müssen, was hindert, aus dem Leben entfernen,
Denn was stört, unsere Lern-Fähigkeit mindert.

Kompetenz wächst, ist meist nicht da über Nacht,
Durchläuft eine Fülle von Entwicklungs-Stufen.
Fünf Stufen zur Kompetenz werden hier bedacht.
Zur Not kann man sie ins Bewusstsein sich rufen.

Stufe eins der Entwicklung: Einsicht in Störung.

Das war also, was bisher mein Lernen blockiert.
Doch keine Selbst-Bestrafung oder Empörung.
Freundliche Achtsamkeit allein uns weiter führt.

Ich respektiere, analysiere Noch-nicht-Können:
Aha, das hat mir als Kind niemand beigebracht.
Ich bin erwachsen, kann Wandel mir gönnen.
Keiner ist da, der mich bestraft und verlacht.

Was einst nicht gelang, kann ich nachjustieren.
Das ist dann zwar mit mehr Mühe verbunden.
Doch tue ich nichts, wird nicht Gutes passieren.
Nur wer für sich aktiv wird, könnte gesunden.

Ich schaue tiefer: Was hab' ich von Unfähigkeit?
Wofür hat Nicht-Können bislang mir genützt?
Wieso war ich bisher nicht zum Lernen bereit?
Wer oder was wurde nicht könnend beschützt?

Meist sind es die Eltern, die wir so beschützen.
Wir machen uns deren Unfähigkeiten nicht klar.
So glauben wir irrtümlich, Selbst-Wert zu nützen.
Doch der ist durch Selbst-Betrug sehr in Gefahr.

Was war meiner Unfähigkeit geheimer Gewinn?
Wozu wegschauen, nicht-wahr-haben-wollen?
Was bringt es, dass krank und schwach ich bin?
Warum muss ich mich schämen oder dir grollen?

Dass ich dieses nicht kann, wen zieht das an?
Wer kann sich vor mir so als Helfer aufspielen?
Wen würde es stören, wenn ich das bald kann?
Könnte ich es, wie wohl würde ich mich fühlen?

Stufe zwei der Entwicklung: Motivations-Aufbau.

Was habe ich bisher Neues und Gutes erreicht?
Wie konnte ich gut lernen? Wann war ich schlau?
Was kann ich tun, dass meine Neuangst weicht?

Wer Neues erwirbt, dem geht oft Altes verloren.
Was nicht mehr taugt, ist verdammt zu sterben.
Nur wenn genug Platz ist, wird Neues geboren.
Doch Neuangst suggeriert uns Gesamtverderben.

Unser Ego hat uns vor Wandel zu bewahren.
Hauptfunktion des Ego ist: Status-quo-Erhalt.
Folglich wittert im Neuen das Ego Gefahren:
Lässt du das zu, wirst du krank und nicht alt.

Erfahrungs-Ego ist also der Neuangst Quelle.
Nicht das Alte in dir, sondern du gehst drauf.
Bleib ja hier. Rühr dich nicht von der Stelle.
Verzichte auf Lebendigkeit. Gib endlich auf.

Um also Kraft für Erwerb des Neuen zu finden,
Zu lernen mit Ausdauer, Freude und Energie,
Gilt es mutig und klug, das Ego einzubinden.
Meine Neuangst als Kompass ich einbezieh'.

Wo diese Angst erscheint, da geht es entlang.
Angst meint eigentlich: Ein Wandel steht an,
Mit Weiter-So wirst nur schwach du und krank.
Der Neuangst als Kompass man trauen kann.

Motivation-Aufbau: mehr als Angst überwinden.
Die Frage ist: Was ist meines Lernens Gewinn?
Werde mehr Freude und Sinn im Sein ich finden,
Wenn dem Ziel der Entwicklung näher ich bin?

Oftmals ist sowas schwer im Voraus zu sagen.
Erkenntnis erwächst meist aus Experimentieren.
Wir können dann nur mutig was Neues wagen
Und gute Wirkungen dabei achtsam erspüren.

Ist das wirklich neu? Tut das wahrhaft mir gut?
Antennen entwickeln wir ohne Selbst-Betrug.
Besseres entsteht nur, wenn Neues man tut.
Dann zeigt sich: Ist das Neue uns gut genug?

Um Lust zum Experimentieren zu erzeugen,
Gilt es, Angst vor Fehlern einzuschränken,
Sich nicht länger Perfektionismus zu beugen,
Sich nicht durch hohen Anspruch zu kränken.

Neues und Besseres braucht Irrtum und Zeit.
Fehler enthalten Chancen zur Verbesserung.
Etwas nachzubessern, bleibe stets ich bereit.
Das hält Wachheit und Kreativität in Schwung.

Stufe drei der Entwicklung: Der Ersterwerb.

Was neu ist, ist anfangs oft unsicher und klein.
Genau schauen, dass ich nichts Zartes verderb'.
Das Neue muss meist sorgsam behütet sein.

Boden weich, feucht, dass Neues kann keimen.
Wo bricht zarter Keim aus dem Dunkel hervor?
Bewahre ich ihn. Halte ich ihn noch geheim, denn
Was zu früh mitgeteilt ward, seine Kraft oft verlor.

Schützen gegen rückwärtsgewandte Gewalten:
Nicht Gleichgültigkeit, Wurstigkeit, Resignieren.
Die Spannung des Wachstums in sich erhalten.
Neues Leben aus der Kraft des Herzens führen.

Ich hüte dich, Neuanfang, wie ein geliebtes Kind.
Freudige Hoffnung wird dir zur Nabel-Schnur.
Ständig werdende Wesen wir Menschen sind.
Herzlicher Wandel entspricht der Mensch-Natur.

Was neu ist, braucht seine Schonfrist zu werden.
Da hilft kein Drücken, Stoßen, Zerren und Ziehen.
Mit Ungeduld wir meist neues Gutes gefährden.
Vergeblich werden dann alle sorgsam Mühn.

Ersterwerb ist abgeschlossen, kann ich sagen:
Unter guten Bedingungen gelingt Neues mir oft.
Ich kann auch die Rückschläge leicht ertragen,
Wenn es öfter noch nicht so gelingt wie erhofft.

Stufe vier der Entwicklung: Können in Normalität.

Im Alltag unter normalen Lebens-Umständen,
Mir neue Kompetenz meist zur Verfügung steht.
Ich kann Dinge in gewünschte Richtung wenden.

Fähigkeit ist stabil im Alltäglichen angekommen.
Ich fühle mich damit sicher, besser und wahlfrei.
Achtsame haben den Wandel wahrgenommen:
Das machst du jetzt anders. Das ist für uns neu.

Sehen Freunde mich neu, habe ich gewonnen.
Wandel-Idee ist wurde zu passendem Handeln.
Experiment ist zu neuer Gewohnheit geronnen.
Welche Freude, können wir uns noch wandeln.

Neues ist da, doch noch auf wackligen Beinen.
Es braucht immer viel von meiner Achtsamkeit.
Es gibt in mir Stimmen, die das Neue verneinen.
Doch auf sie zu hören, bin ich nicht mehr bereit.

**Stufe fünf der Entwicklung:
Können bei Schwierigkeit.**

Kompetenz erwächst über bewusstes Erleben.
Sie gerät uns zur Meisterschaft nach langer Zeit,
Da wir, situativ wach, hohe Flexibilität anstreben.

Es kann immer mal wieder Einbruch geschehen.
Wenn eine Situation zu komplex, neu und fremd.
Dann heißt es, sich Unfähigkeit einzugestehen,
Mit Ignoranz man sein Weiterlernen nur hemmt.

Wir dürfen auch als Könnende mal unfähig sein.
Humor bringt uns sanft auf Boden der Realität.
Wir gestehen uns Schwächen und Mängel ein.
Wichtig ist, dass Mensch sich mag und versteht.

Her mit Lernen. Weg mit Perfektionismus-Zwang.
Selbst-Beengung lässt Leib und Seele erfrieren.
Wo Liebe und Freude sind, da geht es entlang.
Wer Leben liebt, wird sich in Angst nie verlieren.

Entwicklungs-Begleitung mit Gedichten

Ermutigung zum Dichten

Vers-Bilder malen

Vers-Bilder malen unterstützt mich dabei,
Innehaltend mein Sein zu entschleunigen.
Ich werde von äußerem Machen fast frei,
Kann, was uneins scheint, in mir einigen.

Nur ein Schauen und Lauschen mag sein.
Ich öffne mich Thema zur Kontemplation.
Wachfreudig: Welches Wort tritt herein?
Was an ihm ist neu, was vertrauter schon?

Wachfreudig: Ich spüre mich schmunzeln.
Weiß nicht, was auf Schmunzeln reimen.
Spüre die skeptische Stirn sich runzeln.
Erlebe so Reim-Vertrauen in mir keimen.

In meiner Dach-Wohnungs-Alleinsamkeit,
Irgendwo in geschäftiger Millionen-Stadt,
Entsteht mit mir selbst Gemeinsamkeit,
Die sich bislang meist verborgen hat.

Lauschen, wählen, reimen, schreiben:
Derart ausgerichtet komme ich in mir an,
Kann zeitweilig in innerer Mitte bleiben,
Treibe zurück ins Äußere irgendwann.

Habe Ähnliches mit Meditation probiert,
Das hat bei mir jedoch nicht geklappt.
Saß oft herum nicht-denkend frustriert,
War eher resigniert und abgeschlappt.

Lange laufen, automatisch schreiben,
Weichblick in flackerndes Kerzen-Licht,
Dauernd Schauen auf farbige Scheiben
Oder Mantrén singen: Das war es nicht.

Habe anscheinend noch viel zu klären.
Dauerhaft Nicht-Denken ist nicht dran.
Will mich nicht gegen Dichten wehren,
Solange ich mich noch verdichten kann.

Alltag und Ego hinter sich lassen

Ich freue mich, auf Hocker zu sitzen,
Rückgrat, denk ich dran, aufgerichtet.
Warte, dass Wörter in mir aufblitzen,
Zu denen Vers und Reim gesichtet.

Ich lasse Alltägliches weit außen vor,
Da Mund nicht trocken, Blase nicht voll.
Oft ich mich dabei irgendwohin verlor
In ein Jenseits-der-Worte: wundervoll.

Wort kommt dann nicht mehr von mir,
Gedanke, die ich noch nie so gedacht,
Öffnet schaulauschend Erkenntnis-Tür,
Hinter der was wie Weisheit erwacht.

Alltag bricht herein mit heiterer Banalität:
Blumen gießen, Geschirr-Spüler leeren.
Einkaufen auf meiner To-do-Liste steht.
Sinnlos, sich jetzt dagegen zu wehren.

Ich blicke auf die Uhr. Seit drei Stunden
Hocke ich auf Hocker vor dem Computer.
So kann dein Körper nicht gesunden,
Auf, auf zur Fitness-Stunde, mein Guter.

Manchmal, wenn die Hock-Zeit zu lang -
Dichten kann ziemlich anstrengend sein -,
Fühl ich verdächtig Druck und Zwang.
Schaltet sich da etwa ein Ego-Troll ein?

Zeit zum Dialog mit meinen Ego-Trollen,
Mit Strenge, Minderwert, Größen-Wahn.
Auch sie ab und an beachtet sein wollen,
Dieser hochneurotische Herkunfts-Klan.

Ego-Trolle mit Verfolgungs-Wahn-Zügen
Kommen hoch mit Gedanken zum Ätzen:
Keiner mag mich. Ich wird' nie genügen.
Wert der Wort-Tat mag keiner schätzen.

Ein heftiger Cocktail aus alten Gefühlen.
Es geht nicht um andere, nur um mich.
Humor hilft heiße Stimmung zu kühlen.
Durst und gefüllte Blase melden sich.

Qualitäts-Anspruch ohne Druck

Ach, wie ist es fast unsagbar nährend,
Erfolgs-Druck, Versagens-Angst zu lassen.
Sich, düsterer Selbst-Zweifel erwehrend,
Für Eigen-Klärung ein Herz zu fassen.

Von mir aus muss keiner all das lesen,
Was ich an Reimen zusammenschreibe.
Mein inneres Ziel ist dichtend gewesen,
Dass ich in engem Kontakt zu mir bleibe.

Dennoch möchte ich derart schreiben,
Dass andere mich verstehen können.
Unverständliches sprachliches Treiben
Will ich mir zuliebe mir nicht gönnen.

Darüber hinaus sollte Sprache klar sein,
Auch kraftvolle Wendungen, originelle.
Stets soll das Gesagte in mir wahr sein.
Dafür tritt Sprach-Form an zweite Stelle.

Qualitäts-Anspruch, der nicht erdrückt,
Anspruch ist Salz in Wachstums-Suppe,
Der zugleich froh macht, wenn er glückt,
Nicht zu streng und nicht zu schnuppe.

Dabei kann es mir ab und an passieren,
Dass ich über Stunden hängen bleibe,
Will sich Reim und Zeile nicht integrieren:
Stilles Gedulden, statt dass ich schreibe.

Form und Wahrheit

Ich sammle, finde mich nicht-drängend,
Nicht-einfordernd nach Worten suchend,
Mich lösend ins Ungesagte zwängend,
Wortbeladen Reise heimwärts buchend.

Wenn ich gedanklich mal außer Haus,
Lasse ich Normal-Bewusstsein zurück,
Verneine, veralbere ich, lache ich aus,
Was sonst erscheint wie mein Geschick.

Dabei achte ich, mich nicht zu kränken,
Nicht zynisch oder sarkastisch zu sein,
Mit warmem Humor an mich zu denken.
Auch sich selbst zu verletzen, ist gemein.

Hinter Worten erst wird es interessant,
Dort, wo die Nebel des Ahnens schweben
Hinter begrenzendem Alltags-Verstand,
Beginnt ein anderes, weiteres Leben.

Ich mühe mich, nicht zu übertreiben.
Echtheit und Wahrheit sind mir lieber.
Manchmal beim Gedanken-Schreiben
Staune, weine oder lache ich darüber.

Wahr ist mir das, was stimmig erscheint,
Da nichts in mir sich wehrt und sträubt,
Wo Worte mit Gestik und Mimik vereint
Ich hellwach bin, kein bisschen betäubt.

Da Wort und Gefühl sich in mir einigen,
Verspür' ich Momente seliger Integrität.
Meine Seele beginnt mich zu reinigen,
Ermutigt mich auf Pfad zur Spiritualität.

Beherzter Zugriff

Manchmal wundere ich mich über mich,
Wenn ich Wort-Fetzen beherzt aufgreife,
Worte wie sinnlos und eher wunderlich,
Keine klaren Gedanken, wertvolle, reife.

Brachen morgens um vier Worte hervor,
War es erst einmal mit Schlafen vorbei,
Bevor ich die wilden Gedanken verlor,
Schrieb ich sie nieder, war wieder frei.

Zugriff auf Wort wird sofort ausgeübt,
Ganz ohne Zaudern und ohne Zensur.
Wort-Fee selten Zweit-Chancen gibt,
Mir gegenüber oft fordernd und stur.

Also wird Wort ohne Murren notiert,
Kein Vers-Maß und nichts zu reimen.
Dann erst sortiert, komplettiert, poliert.
Sinnvolles braucht Zeit zum Keimen.

Für mich immer wieder faszinierend,
Wie sich Bilder und Reime einstellen,
Puzzle-Teile pfiffig zusammenführend,
Sprudelnd aus unergründlichen Quellen.

Greife ich auf, so kann es geschehen,
Dass sich Reim auf Reim überschlägt,
Vollständiges Gedicht mag entstehen,
Ungeahnte Botschaften es zu mir trägt.

Innerer Zensor, mit Intellekt gefüttert,
Büßt nach und nach ein seine Macht.
Die Muse erblüht. Zensor verknittert.
Intuition, noch mit Vorsicht, erwacht.

Innerem Lehrmeister trauen

Ich entspanne mich, halte atmend inne,
Sitze aufrecht, werde körperlich still,
Konzentriere mich auf meine Sinne,
Beende ein Denken, das etwas will.

Ich verlasse mein engendes Wollen,
Dies Fordern mit Zwang und Muss,
Sage tschüss zu meinen Ego-Trollen.
Drei Stunden lang ist damit Schluss.

Manchmal beginne ich mit Massieren
An Armen, an der Brust, im Gesicht.
Verhärtetes Gewebe weicher zu spüren,
Erfüllt mich mit Freude und Zuversicht.

Unaufgeregt thematisch ausgerichtet,
Schaue ich nach inneren Bildern aus,
Lauschen Alltags-Geplapper vernichtet.
Worte formen sich aus Tiefen heraus.

Schöpferisch an Gedichten werken,
Ist mir selbsterkundendes Lernen,
Lehr-Meister in mir will ich stärken,
Misstrauen bei Inspiration entfernen.

Manchmal, passende Worte zu finden,
Öffne ich Mund, lasse Gesten ich frei,
Arme, Hände im Ausdruck sich winden.
Zum Glück ist dann kein Fremder dabei.

Ich bin kein innengewandter Dichter,
Der Manuskripte im Café-Haus erstellt.
Ich springe auf und ziehe Gesichter.
Ich brauche dazu meine sichere Welt.

Schönster unter Lebens-Entwürfen,
Die ich bislang im Hier-Sein erprobt,
Ist, befreit auch verrückt sein zu dürfen.
Frei-Sein zum Verrücken sei gelobt.

Oft bin ich überwältigt und aufgewühlt
Vom Erleben, Reime zu schreiben.
Was gedacht, wird zugleich gefühlt,
Da Worte mich durch Zeilen treiben.

Mit analytisch Prosa-Alltags-Verstand,
Würde ich nicht dies Ahnen erlangen,
Alltag hätte mich zu fest in der Hand.
Im Bestehenden wäre ich gefangen.

Reimend wächst meiner Seele Flügel,
Kann sich dank Wort-Bildern entfalten,
Fliegt mit mir über Meer und Hügel,
Muss sich nicht an Konzepte halten,

Gleitet mit mir bis ins Reich der Liebe,
Führt mich zum Ursprung des Seins,
Wenn nicht anderes von mir bliebe,
Bliebe mir Ahnen: Wir alle sind eins.

Kreativität umfassender Liebe

Für viele ist Umfasstsein abstrakt.
Für mich ist dies oftmals konkret,
Ist handgreiflich, wenn in Kontakt
Ich stehe mit der Liebe Kreativität.

Ich habe beizeiten aufgegeben,
Überhebliche Illusion zu erhalten,
Ich allein entscheide mein Leben,
Keiner sonst kann es mitgestalten.

Kreativ bin ich niemals nur allein,
Fühle ich mich wie angeschlossen,
Mehr als ein Ich muss in mir sein,
Was in Worten herausgeflossen.

Wär es nicht, würde ich klagen,
Tag für Tag allein hier zu hocken.
Könnt Alleinsein kaum ertragen
Und Sozialbezug würde locken.

Doch ich sitze am Computer,
Warte auf kosmische Inspiration,
Wo nehme ich nur den Mut her?
Was ist für mich dabei der Lohn?

Es durchgleißen mich Strahlen
Eines allumfassenden Lichts,
Oder es erfassen mich Qualen,
Solange erstrahlt in mir nichts.

Ängstigend, Nichts zu ertragen,
Aus dem alles Sein entspringt,
Dies annehmen ohne Klagen -
Welch Glück, wenn es gelingt.

Ich brauche all mein Vertrauen:
Das Leben wird mir gelingen.
Ich darf auf Fügungen bauen,
Muss nichts mehr erzwingen.

Sitze nur da und warte ab still,
Reibe mir verspannten Nacken.
Löse mich von Muss und Will.
Neues darf mich gern packen.

Selbst-Zweifel im Hirne wühlen:
Was soll all dieses Schreiben?
Gewissheit ist zugleich zu fühlen:
Reicht es, so lass ich es bleiben.

Ich fühle mich dabei wie verloren,
Weiß dann weder vor noch zurück,
Obzwar aus dem Nichttun geboren
Das stille, uns ergreifende Glück.

Dieses Glück könnte verzehren,
Wenn in ihm mein Sehnen erwacht,
Dasein beendend heim zu kehren
In die Leere der leuchtenden Nacht.

Doch Dank erfasst meinen Sinn,
Ich spüre klopfendes Herz in Brust.
Leibhaftige Seele, die ich auch bin,
Hat von diesem Glück gewusst,

Hat beizeiten mich vorbereitet,
Dich und unsere Liebe zu finden.
Uns Verbindendes Liebe begleitet,
Miteinander-Sein zu verkünden.

Liebe ist unsere Sonne im Herz,
Wärmt uns, lindert Angst und Not,
Bis wir heimziehen seelenwärts
Entrückt dem Hiersein durch Tod.

Derweil will jauchzend ich leben,
Dankbar mich jeden Tages erfreu'n
Und Liebe vollhändig ausgeben,
Mir erlaubend, glücklich zu sein.

Demütiges Erkennen

Du fragst, ob ich wisse, wie Leben geht,
Was man tun kann, dass man versteht.
Für mich allein habe ich Ahnung schon.
Was sage ich dir als fremder Person?
Ich zögere. Gedanken springen mich an:
Ob ich Seins-Grund je verstehen kann?
Darf ich denen, die um Rat mich fragen,
Wahrhaftig wagen, Antwort zu sagen?

Es beginnt zwiespaltend Gedanken Tanz:
Ist Antwort möglich oder nur Arroganz?
Arrogant sein meint: Ich habe keine Frage,
Vermutend, dass ich dir Passendes sage.
Ist auf deine Fragen zu antworten klug?
Ist zu fragen allein nicht Antwort genug?
Wer Fragen beantwortet, der frage hier:
Was in mir gibt eigentlich Antworten dir?

Bin wirklich ich selbst, der in mir denkt,
Oder wird Gedanke mir nur geschenkt?
Wer oder was legt in mir geistige Spur?
Ist es Intuition oder Reflex der Kultur?
Wo verläuft zwischen uns die Grenze,
Bin ich verbunden doch Sein in Gänze?
Begreife ich mich als Teil vom Ganzen,
Erlöschen die individuellen Arroganzen.

Demut ist Mut, Grenzen anzunehmen,
Ist Gnade, sich derer nicht zu schämen.
Grenzen sind Zonen, die uns verbinden,
Um verbunden das Grenzlose zu finden.
Verbunden verstehe ich mit einem Mal:
Erkennend bin ich Erkenntnis-Kanal.
Da innenreisend ich etwas mitgebracht,
Spüre ich klar: Nicht ich habe gedacht.

Ich suche mich, bin für Erkenntnis offen.
Dass ich mich finde, kann ich nur hoffen.
In kosmischer Wirkwelt erkenne nicht ich.
Wegweisende Inspiration beatmet mich.
Zum Wesen weist, was jenseits von mir.
Ich erahne es erhorchend, jetzt und hier,
Kann Seins-Grund sensiblen Sinnes orten,
Hervorlocken mit angebotenen Worten.

Ideen für Antworten kann ich bringen,
Die vom Grunde nach außen dringen.
Die Antwort selbst musst du dir geben.
Dein Leben ist und bleibt dein Leben.
Weh, in mir wächst zwingendes Wollen,
Sich schließend höre ich Seele grollen.
Metapher wird schwülstig, falsch, trivial,
Form ermüdend, Worte künstlich, schal.

Da hilft innezuhalten und aufzustehen,
Erneut Demut mutig entgegen zu gehen.
Sagt Seele mir: „Höre auf zu schreiben.“,
Lasse ich leichten Herzens es bleiben.
Ist künftig bei mir mit Dichten Schluss,
Eindrücklich ich still sein, ruhen muss.
Sein wird sanft nach innen genommen,
Bis zur letzten Ruhe ich angekommen.