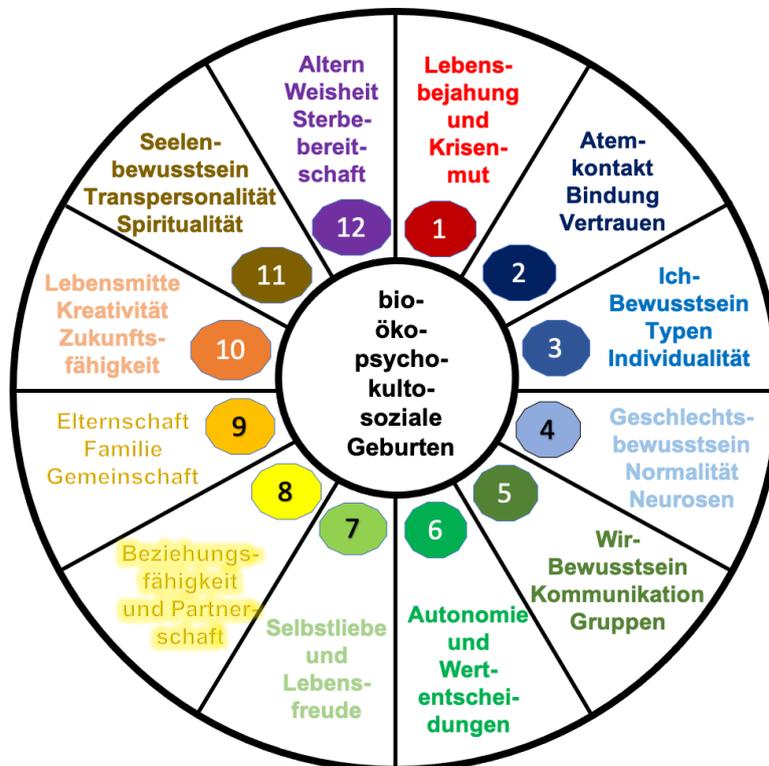


Helmut von Bialy

# Zwölf Geburten zum gelingenden Leben in Liebe und Lebendigkeit



Psychosozialpoesie  
zur Erkundung der  
Entwicklungskrisen  
auf dem Lebensrad



Helmut von Bialy

**Zwölf Geburten  
zum gelingenden  
Leben in Liebe  
und Lebendigkeit**

Psychosozialpoesie  
zur Erkundung der  
Entwicklungskrisen  
auf dem Lebensrad

**Berlin 2022**

**Illustrationen:**  
Karin Gailing

**Informationen zum Autor  
mit vielen Sachtexten  
zur Entwicklungsbegleitung für  
Partnerschafts- und  
Gemeinschaftsentwicklung  
und  
Gedichten für  
Psychozialbildung,  
Selbst- und Sozialerkundung  
sowie Poesietherapie  
unter**

**[www.wie-weiter.de](http://www.wie-weiter.de)**

## **Gedichtbände**

Wege ins Sein Band 1: Persönlichkeitsentwicklung begleiten  
Wege ins Sein Band 2: Erleben integrieren  
Wege ins Sein Band 3: Mit Entwicklungsstörungen umgehen  
lernen  
Wege ins Sein Band 4: Philosophische Grundlagen zum  
Seinsverständnis  
Wege ins Sein Band 5: Psychozialbildung  
Wege ins Sein Band 6: Psychotherapie

Band 7: Zwölf Geburten zum gelingenden Leben in Liebe und  
Lebendigkeit  
Band 8: Zwölf Geburten – Ergänzungstexte  
Band 9: Partnerschaft als Sozialkunstwerk  
Band 10: Partnerschaft als Sozialkunstwerk - Kurzfassung  
Band 11: Partnerschaft als Sozialkunstwerk -  
Ergänzungstexte  
Band 12: Kompetenzen für ein gelingendes Leben  
Band 13: Kompetenzen für ein gelingendes Leben -  
Ergänzungstexte  
Band 14: Menschheit als Sozialkonstruktion  
Band 15: Neufreude  
Band 16: Mitten dazwischen  
Band 17: Gestaltungsmöglichkeiten im Leben  
Band 18: Diesseitige oder jenseitige Spiritualität



# Inhaltsverzeichnis

<b>Prolog: Lebensbilanz und Ausblick .....</b>	<b>11</b>
<b>12 Geburten zwischen Werden und Vergehen .....</b>	<b>12</b>
Selbthebammen .....	13
Umgang mit Lebenskrisen .....	16
Bio-öko-psycho-kulto-soziale Geburten .....	17
1. Geburt: Lebensbejahung und Krisenmut .....	21
2. Geburt: Atemkontakt, Bindung, Vertrauen .....	22
3. Geburt: Ich-Bewusstsein, Typen, Individualität .....	23
4. Geburt: Geschlechtsbewusstsein, Normalität, Neurosen .....	24
5. Geburt: Wir-Bewusstsein und Kommunikation .....	25
6. Geburt: Autonomie und Wertentscheidungen .....	26
7. Geburt: Selbstliebe und Lebensfreude .....	27
8. Geburt: Beziehungsfähigkeit und Partnerschaft .....	28
9. Geburt: Elternschaft, Familie, Gemeinschaft .....	29
10. Geburt: Lebensmitte, Kreativität, Zukunftsfähigkeit .....	30
11. Geburt: Seelenbewusstsein, Transpersonalität, Spiritualität .....	31
12. Geburt: Altern, Weisheit, Sterbebereitschaft .....	32
<b>Qualitäten des Geborenwerdens .....</b>	<b>33</b>
Geburt als Transformation .....	34
Lebenswärts .....	35
Geborenwerden zur Lebendigkeit .....	37
Leben und Liebe .....	37
Sich kränken oder freuen .....	40
Bewusstsein öffnen .....	42
Sich selbst erkunden und verstehen .....	43
<b>1. Lebensbejahung und Krisenmut .....</b>	<b>47</b>
<b>Daseinsbereitschaft .....</b>	<b>48</b>
Wirklichkeit des Lebens .....	49
Gene, Mitwelt und Epigenetik .....	50
Entscheidung zu leben .....	51
<b>Vorgeburtliches Sein .....</b>	<b>53</b>
Schwangerschaft als erste Mitwelterfahrung .....	54
Erleben im Mutterleib .....	55
Lernen im Mutterleib .....	56
Frühe Fixierungen und Manipulationen .....	57
Skala des Gewolltseins .....	60
Entwicklungskrisen in der Schwangerschaft .....	68
<b>2. Atemkontakt, Bindung, Vertrauen .....</b>	<b>73</b>
<b>Perinatale Matrizen .....</b>	<b>74</b>
<b>Erfahrungswelt wortloser Kinder .....</b>	<b>78</b>
Entwicklungskrisen zur leiblichen Geburt .....	78
Atemkontakt .....	80
Wortlose Bezogenheit .....	81
Selbsterleben .....	83
<b>Bindung und Vertrauen .....</b>	<b>92</b>
Bindung und Gefühlsorganisation .....	93
Geborenwerden als halber Weg .....	94
Säugling .....	95
Missachtung und Entwertung .....	96
Geburt als Fest der Ankunft .....	97
Willkommen sein .....	98
<b>3. Ich-Bewusstsein, Typen, Individualität .....</b>	<b>101</b>
<b>Liebe, Ich- und Selbstbewusstsein .....</b>	<b>102</b>
Ich-Erleben .....	103
Fassadenhaftes bis egomanisches Ich .....	104
Vergleich und Isolation .....	106

Geburt des Ichs .....	108
Ich-Erleben und Selbsterleben .....	113
<b>Sozialtypen als Persönlichkeitsakzentuierung .....</b>	<b>115</b>
Heilung durch Integration der Sozialtypen .....	122
<b>4. Geschlechtsbewusstsein, Normalität, Neurosen .....</b>	<b>125</b>
<b>Geschlechtsbewusstsein .....</b>	<b>126</b>
Geschlechterklischees .....	128
Geschlechterdifferenzen .....	129
<b>Neurosen als Störung des Idealbildes .....</b>	<b>133</b>
Neurose als Glücksvermeidung .....	134
Neurotische Tendenzen .....	136
Neurosetest .....	141
Trügerische Sicherheit .....	143
<b>Freiheitsliebe .....</b>	<b>145</b>
Leichtigkeit einladen .....	147
Erlaubnis geben .....	148
Genuss statt Depression .....	149
Glück, Selbst und Genuss .....	150
<b>5. Wir-Bewusstsein, Kommunikation, Gruppen ....</b>	<b>153</b>
<b>Bewusstseinsentwicklung und Entwicklungsbewusstsein</b>	<b>154</b>
Evolution der Seelengemeinschaft .....	158
Qualitäten des Wir .....	161
Zur Mitmenschlichkeit aufbrechen .....	168
<b>Kommunikation als Verständigung .....</b>	<b>170</b>
Zur Einfühlung in sich und andere bereit .....	170
Wirkungsbewusstheit fördern .....	172
Die Perspektive wechseln .....	174
Vorurteile abbauen .....	175
Zur Selbst-Zentrierung bereit sein .....	176
Empfindungen und Haltungen wahrnehmen .....	177
Zur Du-Zentrierung bereit sein .....	178
Verstehen erlauben .....	179
Bedürfnisse erkennen und akzeptieren .....	179
Gerade im Konflikt sich um Verstehen bemühen .....	183
Zu verstehen heißt nicht zu akzeptieren .....	184
Ebenen im Gruppendialog beachten .....	184
<b>6. Autonomie und Wertentscheidungen .....</b>	<b>191</b>
<b>Selbstverantwortung als innere Autonomie .....</b>	<b>192</b>
Vom Kind zum Erwachsenen .....	194
Einbeziehen und einbezogen werden .....	195
<b>Menschenbild und Weltethik .....</b>	<b>199</b>
Widersprüche akzeptieren und integrieren .....	200
Freiheit in Geborgenheit .....	206
Engenden Willen loswerden .....	207
Macht konstruktiv nutzen .....	209
Eigenes und Fremdes unterscheiden .....	210
Konstruktiver Gesellschaftsbezug .....	212
<b>7. Selbstliebe und Lebensfreude .....</b>	<b>215</b>
<b>Zur Selbstakzeptanz und Entwicklung bereit .....</b>	<b>216</b>
Liebender Mensch sein .....	219
Selbstannahme .....	220
Aspekte der Liebe .....	222
Liebe, Macht, Loslassen und Gnade .....	225

<b>Humor in einem komischen Leben.....</b>	<b>229</b>
Lachen .....	229
Komik .....	230
Humor.....	231
Scherzkekse .....	232
Humorekstase .....	233
Energetisch .....	235
Engelchen .....	236
Char-akter-los .....	237
<b>8. Beziehungsfähigkeit und Partnerschaft.....</b>	<b>239</b>
<b>Beziehungsfähigkeit zum Thema machen.....</b>	<b>240</b>
Vater-Kind-Mutter-Herkunftsdreieck.....	242
Beziehungsebenen beachten.....	243
Beziehung als Balanceakt.....	245
Das gemeinsame Dritte.....	247
Die dritte Perspektive .....	248
Beziehungsglück .....	249
<b>Partnerschaftlichkeit anstreben .....</b>	<b>252</b>
Respektvoll miteinander umgehen .....	253
Partnerschaftskiller killen.....	255
<b>9. Elternschaft, Familie, Gemeinschaft .....</b>	<b>261</b>
<b>Sozialentwicklungsgrundmuster .....</b>	<b>262</b>
Vernetzte Balance im Sozialfeld .....	269
<b>Fördernde und verstörende Familienbande .....</b>	<b>274</b>
Merkwürdige Herkunftsfamilien .....	279
<b>Solidarisch in Gemeinschaften leben .....</b>	<b>283</b>
Individualität und Solidarität .....	284
Gesellschaft braucht Gemeinschaften .....	285
Gemeinschaftlichkeit anstreben .....	286
Gemeinschaftsfähig werden.....	287
<b>10. Lebensmitte, Kreativität, Zukunftsfähigkeit.....</b>	<b>291</b>
<b>Krise der Lebensmitte .....</b>	<b>292</b>
Sandwichgeneration .....	295
<b>Gestaltungsmut entwickeln .....</b>	<b>297</b>
Kreativität ins Leben einlassen .....	299
Neufreude anstelle von Neugier.....	300
12 Kreativitätsaspekte: Uttoooppiiaa.....	302
<b>Kraft aus Zukunftsfähigkeit gewinnen .....</b>	<b>317</b>
Vorstellungskraft.....	317
Zukunftsbereitschaft.....	319
In der Praxis kreativ experimentieren.....	320
<b>11. Seelenbewusstsein, Transpersonalität, Spiritualität.....</b>	<b>323</b>
<b>Herzensweg zur Seele .....</b>	<b>324</b>
Kunst zum Ganzheitserfassen .....	326
Allverbundenheit.....	326
Einheitsbereitschaft .....	329
<b>Transpersonalität und Spiritualität .....</b>	<b>330</b>
Transkonfessionell .....	330
Grenzen des Alltagsverstandes .....	332
Liebe und Ethik.....	334
Ode an Krishnamurti .....	336

<b>12. Altern, Weisheit, Sterbebereitschaft.....</b>	<b>343</b>
<b>Altern heute .....</b>	<b>344</b>
Grenzerfahrungen .....	345
Existenzielle Fragen und Wahlen.....	347
Alter als Zeit der Wandlung.....	348
Altersbilder .....	350
Alter und Kreativität .....	352
Wahlfreiheit .....	353
Lebenswertneuorientierungen im Alter .....	354
<b>Weisheitszutaten.....</b>	<b>358</b>
Die Kunst des Positiven und des Lassens .....	364
Innenwelt und Weisheit .....	365
<b>Sterbebereitschaft.....</b>	<b>368</b>
Leben und Tod .....	370
Abschied vom Leben.....	372
Tod und Trost .....	373
<b>Epilog: Worte für Erleben finden .....</b>	<b>377</b>
<b>Zu gemeinsamer Welterkundung finden.....</b>	<b>378</b>
<b>Wieso denn zur Erlebensklärung Poesie?.....</b>	<b>380</b>
<b>Mit Poesie Entwicklungen begleiten .....</b>	<b>381</b>
<b>Anmerkungen .....</b>	<b>385</b>

# Leseempfehlung

Obwohl ich mich um Verständlichkeit  
der Sprache bemüht habe,  
um einfache Worte und einfachen Satzbau,  
sind Gedichttexte nicht auf die gleiche Art  
zu verstehen und innerlich zu verarbeiten

wie Prosatexte -

gemeint sind vor allem Texte  
aus der Ratgeberecke.

Durch Gedichtform sind viele  
der psychosozialen Themen  
stark verdichtet,

eine der Qualitäten von „Dichtung“.

Es gilt, sich an metrische und reimende  
Wortstellungen im Satz zu gewöhnen.

Metrik und Reim ermöglichen einen  
eher emotionalen Zugang zu Themen.

*Kursiv sind die Fragen zur  
Selbsterkundung gekennzeichnet.*

Um, sich selbst klärend, zum eher  
verborgenen Denkfühlen vorzudringen,  
brauchen Sie meist einige Zeit.

Geben Sie sich und

Ihrem Kontakt zum Gemeinten  
in den Gedichten Raum.

Achten Sie beim Lesen feinspürig  
auf Ihre Leibempfindungen  
einschließlich der Bewegungsimpulse,  
auf Ihre Gefühle und Gedanken.

Halten Sie inne,

wenn Sie eine Aussage bewegt,

anrührt,

zum Widerspruch reizt,

irritiert oder

nachdenklich macht.

Es wäre zu schade,

Momente von Berührung und Einsicht  
nicht voll auszukosten.

Nehmen Sie sich deshalb pro Tag  
maximal ein Gedicht vor.

Gönnen Sie sich mehrmaliges Lesen,  
wobei Sie oft bemerken können,  
wie sich bei Lesewiederholungen  
andere thematische Aspekte und  
neue Zusammenhänge auftun.

Die Gedichte haben zwar eine  
bestimmte Abfolge,

aber sie können auch in beliebiger  
Reihenfolge gelesen werden.

Viel freudige Erkenntnis dabei.

## **Prolog: Lebensbilanz und Ausblick**

Damit im Alltagstrott wir uns nicht verlieren,  
Um das menschliche Werden mitzugestalten,  
Wir das Dasein dann und wann bilanzieren:  
Was ist zu beenden, was noch zu entfalten?

Wir blicken zurück ohne Zorn, doch redlich:  
Was habe Nützliches bislang ich versäumt?  
Was ertrug ich, obzwar es eher schädlich?  
Was unterließ ich, obwohl davon geträumt?

Was haben die Eltern getan und unterlassen,  
So dass ich zögere, das Glück zu ergreifen?  
Muss ich enttäuscht dafür ewig sie hassen?  
Oder darf Heilendes stattdessen in mir reifen?

In welche Gedankenwelt bin ich verfangen?  
Was fesselt mein Dasein als Soll oder Muss?  
Wie nur zu mir als soziales Selbst gelangen?  
Was bereitet mir Freude, was mir Verdruss?

Wir sind gefangen in dieser Kultur und Zeit.  
Was ich nicht kann, könnte ich es können?  
Bin ich wirklich zur Neuorientierung bereit?  
Wer wahrhaft ich bin, mag ich es benennen?

Wer bin ich schon? Wer darf ich noch sein?  
Erlebe ich mich integer, stimmig und echt?  
Lasse ich Freude bewusst ins Leben hinein?  
Ist ein Leben in Liebe miteinander mir recht?

Wie bin mit Schädlichem ich umgegangen?  
Habe dies ich erkannt und daraus gelernt?  
Oder blieb bis heute ich im Elend verfangen,  
Hoffend, dass jemand es für mich entfernt?

Konnte Elend ich zum Besseren wenden?  
Oder habe ich nur darin mich eingefunden?  
Wenn wir uns unseren Schatten zuwenden,  
Wachsen die Chancen, dass wir gesunden.

Habe Nützliches, Heilsames ich erkannt?  
Gelingt es mir, mehr davon zu bekommen?  
Habe in Heilsillusionen ich mich verrannt,  
Mir so Entwicklungschancen genommen?

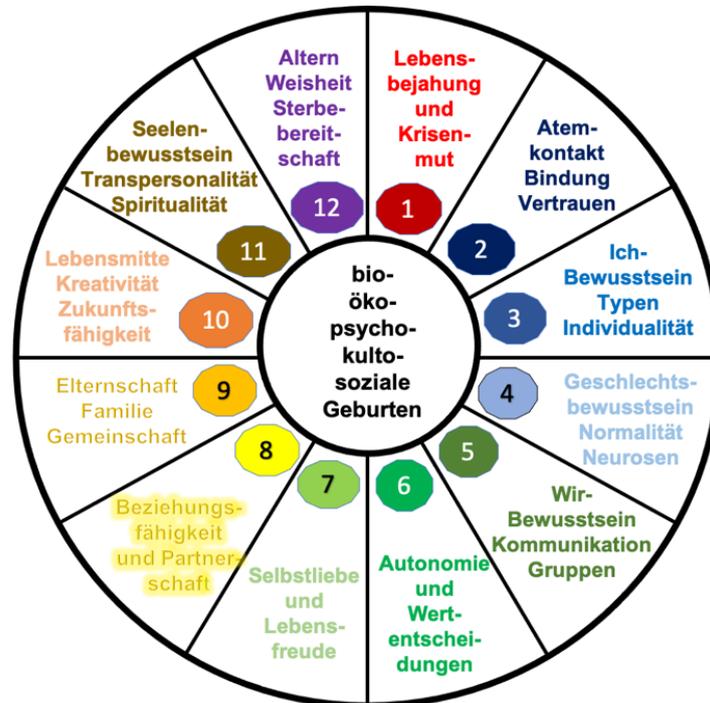
Schritt für Schritt mein Dasein ich überprüf:  
Was ist mir missglückt und was gelungen?  
So alle zwei Jahre einen Leib-Seelen-TÜV,  
Selbstverantwortlich, niemals erzwungen.

Dann den Blick nach vorn voll Zuversicht:  
Was gilt es im Hiersein noch zu gestalten?  
Was ist für mich schöpferisches Nochnicht?  
An welche Werte hier will ich mich halten?

Zukünftig wir mehr das Schädliche meiden.  
Nützlichem Raum zur Entfaltung wir geben.  
Achtsam verringern wir unnötiges Leiden,  
Entfalten wir ein selbstbestimmteres Leben.

Selbstverwirklichung und Menschheitserhalt,  
Enkelgerecht gut leben bei Mitweltschonung.  
Uns Sinn schaffend, werden achtsam wir alt.  
Ein gelingendes Leben ist unsere Belohnung.

## 12 Geburten zwischen Werden und Vergehen



Es bewegt sich der Menschheit Lebensrad  
Im Kreise der Tausenden von Generationen.  
Eher findet man Worte, doch schwer die Tat,  
Menschheit erhaltend die Welt zu bewohnen.

Klimakatastrophe, Krankheiten und Kriege:  
Das meiste davon von Menschen gemacht.  
Alternative Ideen gibt es inzwischen genüge.  
Doch real ist davon kaum was eingebracht.

Was hat Menschen ignorant werden lassen,  
Äste, auf denen sie sitzen, sich abzusägen.  
Ob sich viele heimlich tief im Inneren hassen  
Und sich darum auf Untergang zubewegen?

Kann es sein, der Hass wird weitergegeben  
Von Vorgeneration auf die, die neu entsteht?  
Warum gelingt es selten, friedlich zu leben?  
Wieso wird Liebe so oft vom Winde verweht?

Zentrale Anzeichen dafür, dass man liebt,  
Ist Lebensgefühl, frei zu sein und geborgen,  
Ist Achtung vor allem, was Leben uns gibt,  
Ist Mut zur Befreiung von sinnlosen Sorgen.

Liebe ist nicht einfach da. Sie ist zu erhalten.  
Wir haben sie zu empfangen und zu pflegen.  
Wenn Liebevoll es wir in und um uns entfalten,  
Auf bessere Zeit für uns wir uns zubewegen.

Auf eine Zeit ohne selbstgemachtes Elend,  
Mit tiefer Freude an dem gelingenden Leben,  
Unsere Menschlichkeit nicht mehr verfehlend,  
Weil wir bereit sind, Liebe der Welt zu geben.

Doch alles, was ist, hat geboren zu werden.  
Gebären meint, sich zu verbinden zum Sein.  
Aus dem Nochnicht heraus will was sich erden,  
Lässt auf Bedingungen des Daseins sich ein.

Viele Geburten führen uns ins Lebendigsein:  
Leibliche und soziale, geistige und emotionale.  
Immer tiefer steigt dabei ins Dasein man ein.  
Man reift, glückt die Geburt, von Mal zu Male.

## Selbthebammen

---

Zwölf Male mindestens geht es ans Gebären,  
Fordern existentielle Umbrüche uns heraus.  
Durch geburtsähnliche Wandlungen mehrten  
Wir Lebenschancen, schalten wir Risiken aus.

Hebammen sind wir uns bei zwölf Geburten,  
Die wir im Leben oft mehrmals durchlaufen,  
Die ein Leben lang zum Auftrag uns wurden,  
Den wir annehmen, statt die Haare zu raufen.

Nicht Schicksalsopfer werden wir Mitgestalter,  
Gebärend vorgebliche Grenzen zu sprengen.  
Geburten pflanzen sich fort bis ins hohe Alter,  
Befreien uns, klappt es, von inneren Zwängen.

Wir ziehen barmherzig uns an eigenen Haaren  
Aus dem Sumpf begrenzender Ich-Eitelkeiten,  
Können, bewusst reifend, in vielen Lebensjahren  
Unseren Herzraum zur Allumfassung hin weiten.

Leben sollte gelebt sein und nicht nur erlitten,  
Als Freudentanz, der sich ich-lösend entfaltet.  
Was vom Lebensfluss uns hatte abgeschnitten,  
Wirkt nach jeder Geburt geheilt und veraltet.

Sich lebenswärts zu gebären, wirkt befreiend.  
Entwickeln meint, Verwickeln zu überwinden.  
Wir sind geduldig, uns die Fehler verzeihend,  
Falls wir Geburtskanal nicht sogleich finden.

Gelungene Geburt führt uns tiefer ins Sein.  
Vergangenes darf sterben. Es wird integriert.  
Entwickelnd stellt neue Erkenntnis sich ein:  
Wer geboren wird, sein altes Sosein verliert.

Mit jeder Geburt erwächst uns Unbekanntes,  
Etwas, das zuvor auf die Art erlebbar nicht war.  
Ein Wachstum jenseits des Alltagsverstandes  
Bleibt ein Geheimnis, scheint Mysterium gar.

Werden meint unterscheiden und verbinden.  
Geht alles gut, kommen wir dabei uns näher.  
Scheitern wir, ist der Schmerz zu verwinden.  
Mitgeboren wird in uns ein Lebensverstehrer.

Gebärend wächst weitere Erlebensdimension.  
Was war, ordnet in breitere Kontexte sich ein.  
Werdender Weite dich öffnend, ahnst du schon:  
Nichts wird jemals wieder wie ehemals sein.

**Zwölf Geburten** des Menschen stehen dafür,  
Dass Sein ein Prozess ist, der niemals endet.  
Metaphern des Werdens erwecken ein Gespür,  
Dass Statik erscheint, wenn Angst uns blendet.

**Zwölf Geburten** nicht nur für die Frommen,  
Die ihr Erdenleben weitgehend abgeschlossen.  
Ganz geboren zu sein, wird allen gut bekommen.  
Lebendig zu sein, wird so wahrhaftig genossen.

**Erstens** daseinsbereit sein für unsere Inkarnation.  
Uns ins Leben holen durch ein eigenes Wollen.  
Innere Bilder loslassen von dem Dasein als Fron.  
Weil wir leben und uns nicht lebenslang grollen.

Von Konventionen der Herkunft wir uns befreien.  
Einen eigenen Zugang zum Hiersein wir finden.  
In den Strom des Lebendigen wir uns einreihen.  
Schmerz des Nicht-Gewollt-Seins wir überwinden.



**Zweitens** aus der Enge heraus die Weite suchen.  
Enge und Weite zugleich willkommen wir heißen.  
Zwängen nachgebend, wir uns nicht verfluchen.  
Wir uns Sein hingeben, uns nicht darin verbeißen.



Bindungen aufbauen und dem Sozialen vertrauen.  
Wo Kontakt nicht klappte, sich selbst annehmen.  
Brücken zwischen sich und der Mitwelt erbauen.  
Es gibt meinen Weg, doch nicht einen bequemen.

**Drittens** Besonderheit erkennen und akzeptieren,  
Dass wir einzigartig und zugleich sozial verbunden.  
Bevor wir bereit sind, das engende Ich zu verlieren,  
Ist es gut, wenn wir vorerst das Ich auch gefunden.



Wir spiegeln uns in anderen und werden gespiegelt,  
Verinnerlichen identifiziert das Gute und Schlechte.  
Charakter entsteht, wenn Schmerz wird versiegelt.  
Charakterstark weiß man kaum, was man möchte.

**Viertens** das Geschlecht als Eigenart anerkennen,  
Jedoch nicht zu dem Wesenskern hochstilisieren.  
Nicht zuschreibend sich in Hormonen verrennen,  
Vorwiegend als Liebende das Leben ausführen.



Für Liebe weitgehend auf das Normale verzichten.  
Normal erscheint zumeist, was die Mehrheit tut.  
Doch will eine Mehrheit unsere Liebe vernichten,  
Scheint das zwar normal, doch tut das nicht gut.

**Fünftens** seinen Platz in Gesellschaft erfinden.  
Sich nicht zu wenig und nicht zu viel anpassen.  
Sich von kränkenden Überlieferungen entbinden.  
Sich aktiv engagieren, anstatt passiv zu hassen.



Freies Bewusstsein für Zugehörigkeiten entfalten.  
Gemeinschaften suchen, um Begabung zu finden.  
Die Sozialbeziehungen partnerschaftlich gestalten  
Und überflüssige Hierarchien kreativ überwinden.

**Sechstens** sich erkundend auf Weltreise gehen.  
Allzu vertraute Sicherheit ohne Grollen verlassen.  
Zu dem, wer man wahrhaftig ist, wirklich stehen.  
Was man verließ, weder verklären noch hassen.



Verantwortung für sich voll und ganz übernehmen.  
Lähmende Ohnmacht schrittweise überwinden.  
Sich bei Versagen nicht mehr seiner schämen.  
Zugänge zum ureigenen Wesensinneren finden.

**Siebtens** das Herz weitend Selbsthass überwinden,  
Sich annehmend mitsamt der Stärken und Macken.  
Für Frieden und Liebe starke Kraftquellen finden.  
Den Lebensstier sanft bei den Hörnern packen.



Den Reichtum durch Freude im Leben freilegen.  
Seinen Herzensraum zum Glücklichen weiten.  
Auf die wohlwollenden Menschen sich zubewegen.  
Sich wertschätzend beachten, anstatt zu streiten.

**Achtens** sich Partnern in wacher Güte zuneigen.  
Gemeinsam ein Reich des Vertrauens errichten.  
Sich gute Wege zur Freiheit in der Liebe zeigen.  
Anker für lebenslangen Wachstumstörn lichten.



Ein Wir darf entstehen aus dem Du und dem Ich.  
Wie man sich binden will, darf man neu definieren.  
Aus nicht passenden Strukturen befreit man sich,  
Um ein Leben nach eigenen Maßgaben zu führen.

**Neuntens** werdenden Wesen Wachsen erlauben.  
 Elternschaft für die Entwicklung der Seele nutzen.  
 Sich durch Pflichten mitnichten Freiheiten rauben.  
 Weder den Kindern noch Eltern die Flügel stützen.



Aus Verantwortung für die künftigen Generationen,  
 Zukunft der Menschheit gute Chancen einräumen,  
 Ressourcen und Klima für die Nachwelt schonen,  
 Alternativen entwickelnd zu realen Horrorträumen.

**Zehntens** von inneren Aufspaltungen sich heilen.  
 Antworten auf Fragen seines Lebens ergründen.  
 Häufiger mit dem Blick auf das Ganze verweilen.  
 Sich vergeben die gesammelten Lebenssünden.



Sich öffnen für das, was noch möglich erscheint.  
 Die Werte und Ausrichtung im Sein korrigieren.  
 Sich hinterfragen, was lebendig zu leben meint.  
 Vom Sinn seines Seins noch ein wenig kapieren.

**Elftens** an den Herzensweg zur Seele glauben.  
 Energievoll in sich das uns Heilende verstärken.  
 Einen kritischen Zugang zu Göttlichem erlauben.  
 Unsere Liebe beteiligen an all unseren Werken.

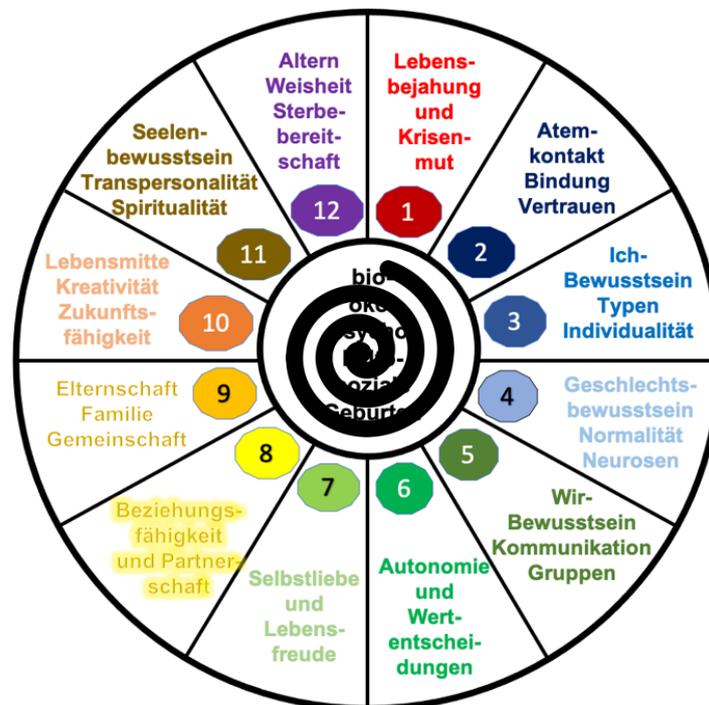


Allverbundenheit als wahrhafte Realität begreifen.  
 Getrenntsein als pure Seinsillusionen verstehen.  
 Zur Verantwortung für alle und für alles hin reifen.  
 Sich als Teil eines umfassenden Ganzen sehen.

**Zwölftens** so leben, dass wir Tod nicht bereuen.  
 Zeit auf Erden dankbar, klar und gütig verbringen.  
 Tod ins Leben aufzunehmen, uns nicht scheuen.  
 Dem Vergehen seine lebendigen Seiten abringen.



Weisheit als Endschritt der Entwicklung erlauben  
 Jenseits von Allmachtsideen und Besserwissen.  
 Das Hiersein von unnützer Erfahrung entstauben.  
 Zeiten wilder Jugendkraft nicht länger vermissen.



**Zwölf Geburten** kehren wieder in Spiralen.  
 Wachstum meint zu Werden auch mit Wehen.  
 Zu verkraften sind all unserer Geburten Qualen,  
 Wenn uns hingebend zum Wandel wir stehen.

**Zwölf Geburten** begleiten uns lebenslang.  
Persönlichkeitsanteil will geboren stets werden.  
Ob Handwerk, Kochen, Dichtkunst oder Gesang.  
Gebärende Schöpfung will sich in uns erden.

Wir lassen zu, viele Male geboren zu werden,  
Treten jedes Mal weiter in das Hiersein hinein.  
Festhaltewünsche werden das Leben gefährden.  
Also lassen wir vollends auf das Neue uns ein.

Erlaube dir von nun an eher eine sanfte Geburt.  
Presse dich nicht! Höre auf, dich zu zwingen!  
Nicht an reißender Enge, eher an sanfter Furt  
Wird Einstieg und Übergang leichter gelingen.

Von Geburt zu Geburt zum Wesentlichen findend,  
Zu erfüllender Bestimmung hin wir uns entfalten.  
Uns nicht an vertrocknende Nabelschnur bindend,  
Wir unser Hiersein als ewigen Wandel gestalten.

Ganz geboren zu sein, heißt, angstfrei zu leben,  
Sich dem Augenblick anzuvertrauen, wie er ist,  
Heißt, sich liebend dem Schicksal hinzugeben,  
Sich daran zu erfreuen, dass ich bin und du bist.

Ganz geboren zu sein, heißt, stimmig zu werden,  
Seine Teile zum Ganzen zusammen zu weben,  
Eigennützig die Mitwelt nicht mehr zu gefährden,  
Statt Vorteile zu nehmen besser Liebe zu geben.

---

### **Umgang mit Lebenskrisen**

Viele Krisensituationen habe ich angesammelt,  
Gefahren und Chancen der Lebensspanne.  
Lebendigkeit wird in den Krisen verrammelt,  
Sieht man diese nur an als peinliche Panne.

Krisen kommen, da krass sich was wandelt,  
Oder nichts sich wandelt, obwohl es dran.  
Krisen schmerzen, wenn man nicht handelt,  
Weil man nicht weiß, was wandeln man kann.

Krise ist Umbruch, ist Chance zum Neuen.  
Das Alte hat meist seine Geltung verloren.  
Solange wir uns vor Neuem nicht scheuen,  
Wird uns Weiterführendes in uns geboren.

Manche der Krisen sind sehr wahrscheinlich.  
Zur Lösung besitzt mancher Erfahrungswerte.  
Diese nicht zu beachten, wäre sehr peinlich.  
Ärgerlich, wenn man ignorant sich gefährde.

Während Lebenskrisen kann man beizeiten  
Die Erfahrung von Erfahrenen einbeziehen.  
Man kann rechtzeitig sich darauf vorbereiten,  
Muss sich nicht naiv in Unwissenheit fliehen.

Einstmals war man verliebt. Das ging vorbei.  
Schnöder Alltag brach in die Beziehung herein.  
Man fühlte sich oft unbeachtet, elend und unfrei.  
Das kann doch noch nicht alles gewesen sein.

Das Baby ist zwar da. Doch der Mann ist sauer.  
Warum mein Mann nicht meine Unlust versteht?  
Ich weiß da nicht weiter, spüre nur tiefe Trauer.  
Für unsre Kinderlosigkeit ist es leider zu spät.

Von einem Tag zum anderen sind Kinder fort.  
Abschiedsschmerz ward mir nicht vorhergesagt.  
Meine Kinder studieren an einem anderen Ort.  
Doch jetzt nützt es nicht mehr, wenn man klagt.

Ein böses Schicksal überkam mich urplötzlich.  
Wie konnte das nur geschehen, was geschah.  
Unvorbereitet auf Wandel leide ich entsetzlich.  
Der Eintritt ins Rentenalter geht mir sehr nah.

Jetzt auch noch dieses bedrohliche Sterben.  
Vor Endlichkeit hätte ich gern mich gedrückt.  
Dass unsere Leiber gegen Ende verderben,  
Ist nicht in Ordnung, erscheint mir verrückt.

Wieso straucheln wir derart häufig im Leben,  
Torkeln wenig bewusst in der Mitwelt umher?  
Könnte bessere Lebensentwürfe es geben,  
Oder schafft das die Menschheit nicht mehr?

Anstatt vorwärts zu schauen, wird verdrängt.  
Wandel wirkt wie Störung, darf also nicht sein.  
Das Unwägbar wird mit Schleiern verhängt.  
Vergangenes bestimmt dann die Zukunft allein.

Man hat mich einmal enttäuscht. Nie wieder  
Werde ich irgendeinem Menschen vertrauen.  
Ich war mal wild, doch arm. Nun will ich bieder  
Für die Familie ein Haus mit Garten erbauen.

Mein Vater starb an Lungenkrebs, wie traurig.  
Er hatte viele Zigaretten ohne Filter geraucht.  
Zigarette mit Filter schmeckt weniger schaurig.  
Die Packung am Tag ist rasch aufgebraucht.

Vermeiden wie verleugnen helfen nicht weiter,  
Sind nur Schutzmechanik im Gewohnheitsspiel.  
Mit Vermeidungsspielen in Krisen ich scheiter'.  
Was für mich wäre krisentauglicher Lebensstil?

Krisenbewältigungstauglich wäre ein Erkennen  
Von Problemen, die im Hiersein auf uns warten.  
So wäre ein Handeln als sinnvoll zu benennen,  
In dem mit Problemlösung rechtzeitig wir starten.

---

### **Bio-öko-psycho-kulto-soziale Geburten**

Hintergrundprozess im Leben kaum erspür ich.  
Das Neue oft Schritt für Schritt ein sich bringt.  
Entwicklung erfolgt zumeist wie kontinuierlich,  
Bis uns der Sprung auf neue Seinsstufe gelingt.

Sprung wird durch neue Qualität offensichtlich,  
Mit ihm ein Umbruch geschieht. Altes erstirbt,  
Wenn für Moment man nicht sagt: „So bin ich.“  
Sprung ist das, wodurch man Freiheit erwirbt.

Veraltetes scheidet dahin. Das Neue erwacht,  
Tritt vage, dann zunehmend deutlich zu Tage.  
Altgewohntes versinkt in der Leere der Nacht,  
Neues Werden ins größere Ganze ich wage.

Lebenskrisen erfordern unser Geborenwerden.  
Neue Möglichkeiten zu sein sind zu gebären.  
Gewohnheiten oft unsre Entwicklung gefährden.  
Eng bleibt Leben, solange wir Neues abwehren.

Es stimmt nicht mehr, was einmal stimmig war.  
Unser Lebendigkeitsfluss beginnt zu stagnieren.  
Leibseelisches Fließgleichgewicht ist in Gefahr.  
Es muss etwas grundlegend Neues passieren.

Gebären meint, suchend zusammen zu bringen,  
Was in und um uns neue Ganzheiten erschafft,  
Dinge sich fügen zu lassen, nichts zu erzwingen,  
Uns dabei begleitend mit Geduld, Liebe und Kraft.

Geburt ist zugleich ein Noch-Nicht und Nicht-Mehr,  
Nicht Sein noch Nichtsein, ein vages Dazwischen,  
Ein paradoxer Moment, prall gefüllt und doch leer.  
Gut, wenn wir die Zeitpunkte passend erwischen.

Ob wir ein Kind zeugen oder es sogar gebären,  
Unser Ich identifizieren oder unser Geschlecht,  
Jeder Geburtsschritt ist zu begrüßen, zu ehren.  
Gut, wenn man bewusst ihn annehmen möchte.

Ob wir Menschen für eine Partnerschaft finden,  
Erahen, welche Bestimmung ist anzustreben,  
Ob wir Kinder zeugen oder Familien gründen:  
All das sind Geburten in vollständiges Leben.

Ob wir Gesellschaft verantwortlich mitgestalten,  
Uns für Gemeinschaft oder Kultur engagieren,  
Wie wir uns halten, werden wir zu den Alten,  
Wird uns von uns entfremden oder zu uns führen.

Ob wir auf Sinnsuche mit Seelenkontakt gehen,  
Ursprung und Einheit eigenen Daseins erfassen,  
Endlichkeit als Chance oder als Elend ansehen,  
Wird Dasein leichter oder schwerer sein lassen.

Jede Geburt kann uns uns selbst näherbringen.  
Wir sind selten ans Schicksalsrad festgekettet,  
Sind entscheidungsfrei, im Kern nicht zu zwingen.  
Wir selbst sind, wer sich hier verliert oder rettet.

Jede Geburt ist Passivität und Aktivität zugleich,  
Ist zugleich ein Geborenwerden und ein Gebären.  
Wir stellen uns ein, geben uns hin, werden weich,  
Lassen das Leben gewähren, ohne uns zu wehren.

Geburt wird fällig, wenn wir in Sackgasse geraten,  
Wenn wir nicht mehr voran wissen oder zurück,  
Wenn nicht mehr derart wichtig bisherige Taten,  
Wenn mehr das Hoffen hilft auf künftiges Glück.

Geburt meint, dass fremdartiges Neues beginnt,  
Welches wir teils erahen, erleiden oder ersehen.  
In uns wuchs etwas heran, während Zeit verrinnt,  
Will Dasein in unerforschte Bereiche ausdehnen.

Geburten sind zugleich Abschied und Neubeginn,  
Anlass für Freude, Leid, Dankbarkeit und Trauer.  
Das Sein braucht hin und wieder erweiterten Sinn.  
Wir durchstoßen die zu enge Gewohnheitsmauer.

Wir trennen uns ab, um uns erneut zu verbinden.  
Das Bisherige verwelkt, auf dass Frisches erblüht.  
Wir schreiten auf Grenzen zu, sie zu überwinden,  
Neufreudig um Erkennen und Entwickeln bemüht.

Geburt ist begleitet von Hinnahme und Handlung,  
Einerseits zulassen, andererseits auch gestalten,  
Ist durchdringende innere und äußere Wandlung,  
Ist Sich-Einlassen auf leibseelische Urgewalten.

Geburt erfordert Differenzieren und Integrieren,  
Unterschied erkennen, Gemeinsamkeit ergründen,  
Unser Hiersein kreativ und achtsam zu vollführen,  
Um in den Fluss eines wahren Seins zu münden.

Geboren werden Lebewesen, Träume und Ideen.  
Einmaliges und Weiterführendes kann entstehen.  
Geburten kann materiell oder geistig man sehen,  
Im Kontext der Menschheitskultur eher verstehen.

Geburt ist Mentalisierung und Materialisierung:  
Wir reifen im Geist, wachsen in die Mitwelt hinein.  
Geburt ist uns Enkulturation sowie Sozialisierung:  
Wir werden immer Kultur- und Sozialwesen sein.

### **Biologische Geburten**

Jede Geburt ist biologisches Werden-Vergehen,  
Zellen teilen sich, sterben ab und werden ersetzt.  
Erneuerung des Leibes ist nur selten zu sehen,  
Wird deutlich, sobald man an Haut sich verletzt.

Wundersame Heilung ohne bewussten Eingriff.  
Kluges Leibbewusstsein steuert unser Leben.  
Leiterlos fährt selbstorganisiertes Lebensschiff.  
Was bleibt, ist, uns staunend dem hinzugeben.

Wohl dem, der sein Sein als ein Wunder begreift,  
Als Entwurfsmuster der faszinierenden Evolution.  
Verständnis für das Gesamte derart in uns reift.  
Unreif verbleibt man in der Getrenntheitsillusion.

In ein Organismus-Mitwelt-Feld tritt Mensch ein,  
Gedeiht im wechselseitigen Wachstumskontakt,  
Wird bis Ende des Seins darin eingebettet sein.  
Alles Dasein ist ins kosmische Ganze verpackt.

Wir leben in Symbiose mit Pflanzen und Tieren,  
Mit Sonne, Luft, Wasser und Boden auf Erden.  
Unser Leben hier würden alsbald wir verlieren,  
Sobald von dem Ganzen getrennt wir werden.

### **Ökologische Geburten**

Mit unsrer Zeugung treten wir ein in die Natur,  
Sind als biologische Wesen in diese integriert.  
Wir hinterlassen auf Erden mitprägende Spur,  
Die hoffentlich nicht in das Verderben uns führt.

Ist es Beleidigung, Mensch als Tier zu verstehen?  
Manch Individuum kränkt jegliche Abhängigkeit.  
Umnächtigt von Allmacht ist schwer einzusehen,  
Dass unser Überleben erfordert Bescheidenheit.

Wir bestehen aus Natur. Man ist, was man isst.  
Zurück zu uns kehrt, was wir auf Erden vergiften.  
Gern man Verbindungen zum Gesamten vergisst.  
Häufig Sprache und Geist in Abtrennung driften.

Wir zerteilen unser Sein mit wörtlichem Denken.  
Hier der Mensch, dort Natur statt Menschnatur.  
Dem Ganzen zu wenig Beachtung wir schenken,  
Beharren stattdessen auf dem Trennbaren stur.

Wir sind stets Mitweltteil, deren Wasser und Luft.  
Wir sind die Nahrung, die die Pflanzen uns geben.  
Nur mitweltentfremdet diese Erkenntnis verpufft.  
Entfremdet eine Mitwelt als für sich wir erleben.

### **Psychische Geburten**

Als Menschen sind zugleich wir geistige Wesen.  
Wir könnten, wollten wir, unser Sein reflektieren.  
Wir können psychisch erkranken oder genesen.  
Erkenntnisse sammeln wir gemeinsam dafür.

Jede Geburt verwandelt die geistigen Strukturen.  
Man wird mehr und mehr seiner Selbst bewusst.  
Wir erkunden und erfassen unsere Lebensspuren  
Mit Enttäuschung und Hoffnung, mit Leid und Lust.

Wir erkennen nach und nach, was echt erscheint,  
Was uns ausmacht in unserem innersten Kern,  
Wie wir als Mensch und als Menschheit gemeint,  
Worauf gut zu verzichten und was hätten wir gern.

Oberflächen und Hintergründe wir unterscheiden,  
Tragen Verantwortung mit für, was uns geschieht,  
Werden wirksamer im Tun, zugleich bescheiden,  
Durchgeistigen den Beitrag zum Menschheitslied.

Wir hängen oft fest in Ursache-Wirkungs-Denken  
Oder wir denken in Systemen und darüber hinaus,  
Können den Geist öffnen oder ihn beschränken.  
Wir suchen uns selbst unsere Lehrmeister aus.

### **Kulturelle Geburten**

Wir Menschen sind Kulturwesen von Anbeginn,  
Als Mitglieder der Kultur gezeugt und geboren.  
Unsere Eltern sind erfüllt von Regeln und Sinn,  
Auf kulturelle Begrenzungen oft eingeschworen.

Geistesgeburt eröffnet einen Zugang zur Kultur,  
Zur Ideenwelt, in die Zeitgeist uns eingezwängt.  
Wir gestalten mit oder Kultur gestaltet uns nur.  
Sind wir die, deren Herz nach Freisein drängt?

Sprache und Überlieferung, Ritual und Mythen:  
Was finden wir hier vor? Was wählen wir aus?  
Was haben Kulturen dieser Welt uns zu bieten?  
Wie baut sich diese Menschheit ihr Wertehaus?

Was ist Wissen, was Glaube und was Ideologie:  
Wir lernen, zu erkennen und zu unterscheiden.  
Handlungsleitend wird eine Lebensphilosophie,  
Die uns in die Freude geleitet oder ins Leiden.

Zivilisatorische Sackgassen zwingen zur Umkehr.  
Engende Glaubenssätze gilt es zu überwinden.  
Tragende Ethik für uns als Menschheit muss her,  
Aus Krisengefahren wirksame Wege zu finden.

### **Soziale Geburten**

Mit Geburt Soziales im neuen Licht wir erfahren:  
Erst der Mutterbauch und dann der Familienklan.  
Der Sozialwirkungskreis wächst meist mit Jahren.  
Wer sozial reift, meidet meist Herrschaftswahn.

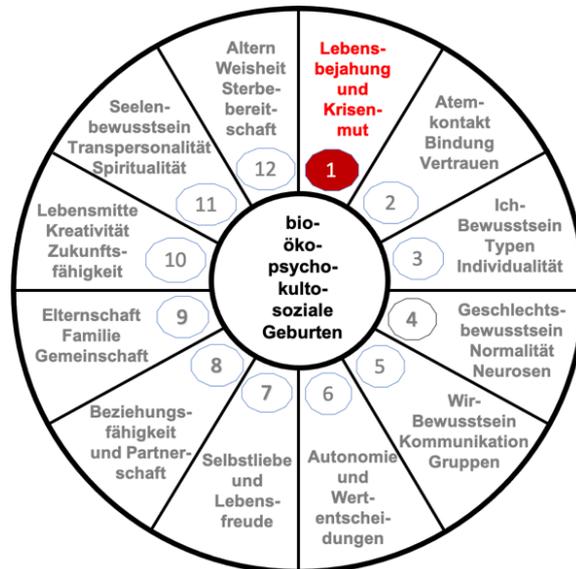
Quartiere, Stadtteile, Städte, Länder, Kontinente,  
Familie, Menschheit, Erde und Weltbürgerschaft:  
Fragen sind, wo seine soziale Heimat man fände,  
Welche Art von Zusammensein Frieden erschafft.

Wir entscheiden über anpassen oder mitgestalten,  
Das Sozialleben hinnehmen oder mitbestimmen,  
Regeln erfinden, brechen oder sich an sie halten,  
Mit Wandlung oder mit Mainstream schwimmen.

Gegen die anderen können wir uns entscheiden.  
Wir können uns vorgaukeln, außerhalb zu stehen.  
Wir können negieren, unter Lieblosigkeit zu leiden,  
Können uns isoliert von unsrer Mitwelt verstehen.

Doch niemals können wir die Erfahrung ablegen,  
Dass wir einst aus dem Schoß einer Mutter geboren.  
Lebenslang werden wir uns im Sozialen bewegen,  
Auch wenn inneren Anschluss wir daran verloren.

# 1. Geburt: Lebensbejahung und Krisenmut



Weit vor Geborenwerden beginnt ein Leben,  
Wenn Frau sich für Kinder hat entschieden,  
Paare grünes Licht für Nachwuchs geben,  
Oder nur eine Verhütung wurde vermieden.

Mag sein, Entscheidung ist paarlos gewesen:  
Eine Frau will ein Kind für sich ganz allein,  
Kann schwanger sich vom Kind nicht lösen,  
Kann, darf, will oder muss ihm Mutter sein.

Sind für Elternschaft Vater und Mutter bereit?  
Wird Leib weit vor der Zeugung gereinigt?  
Passt ein Kind in diese Welt, in diese Zeit?  
Darf sein, was wird, da man sich vereinigt?

Sind wir wirklich gewollt oder nur passiert?  
Gewollte Kinder bejahen ihr Leben eher.  
Bejahtsein uns zu mehr Lebensmut führt.  
Lebenskrisen schütteln uns nicht so sehr.

Ei und Samen gehen eine Verbindung ein.  
Zellteilung und Einnistung nimmt seinen Lauf.  
Ist mein Werden wahres Willkommensein?  
Jede Seinserfahrung nimmt Kind in sich auf.

Zur ersten Geburt zählt, wenn wir entdeckt,  
Wenn Test-Röhrchen sich positiv verfärbt.  
Sind Zeugende froh oder eher erschreckt?  
Reaktion erscheint wie von uns mitgeerbt.

Sind wir nicht gewollt, beginnt erste Krise.  
Baby im Mutterleib spürt früh allen Stress.  
Hiersein gerät schon recht bald ins Miese.  
Bevor Kind geboren, läuft Lebensprozess.

Wo und wie auch immer das Leben entsteht,  
Es ist mehr als vereinen von Ei und Samen.  
Geheimnisvolles Lebendigwerden umweht.  
Dank der Evolution in das Leben wir kamen.

Keiner weiß genau, woher Leben gekommen.  
Wo waren wir, eh wir ins Leibliche gebracht?  
Unwissenheit macht manche beklommen.  
Manch andere über dies Nichtwissen lacht.

Ein Lebenswille, der sich in uns inkarniert,  
Bewusstsein von dem, was uns geschieht,  
Uns begleitet und durch dies Dasein führt.  
Horchen wir, ertönt leis' in uns Lebenslied.

## 2. Geburt: Atemkontakt, Bindung, Vertrauen



Ein Kind, nicht ein Fötus, reift in Mutter heran.  
Menschenwelt sollte man nicht objektivieren.  
Subjekte wahrhaft man wertschätzen kann.  
Zu Objekt emotionalen Kontakt wir verlieren.

Zunehmend eng wird's im Bauch der Mutter.  
Monate des Schwebens sind damit vorbei.  
Draußen wartet nun Luft, Trinken und Futter.  
Die gesamte Erde als neue Mitwelt uns sei.

Ein Wehendruck treibt uns hinein und hinaus.  
Oder wir treten ins Dasein per Kaiserschnitt.  
Erlebensraum weitet wirkmächtig sich aus.  
Was ein Paar war, ist nun zumindest zu dritt.

Wird ein Kind geboren, stirbt der Mutterkuchen.  
Die Mitwelt der Ungeborenen löst sich so auf.  
Neue Mitwelt muss das Kleinkind sich suchen.  
Sterben des Alten bestimmt den Lebenslauf.

Wir atmen, saugen, schlafen und schreien,  
Nehmen aktiv Kontakt auf und unterscheiden.  
Von Abhängigkeit wir uns beständig befreien,  
Zeigen meist deutlich Freuden und Leiden.

Von Geburt an wird der Tod uns zum Begleiter.  
Alte Zellen sterben ab, machen neuen Platz.  
Durch Sterben kommt die Entwicklung weiter.  
Doch das Leben erscheint als größerer Schatz.

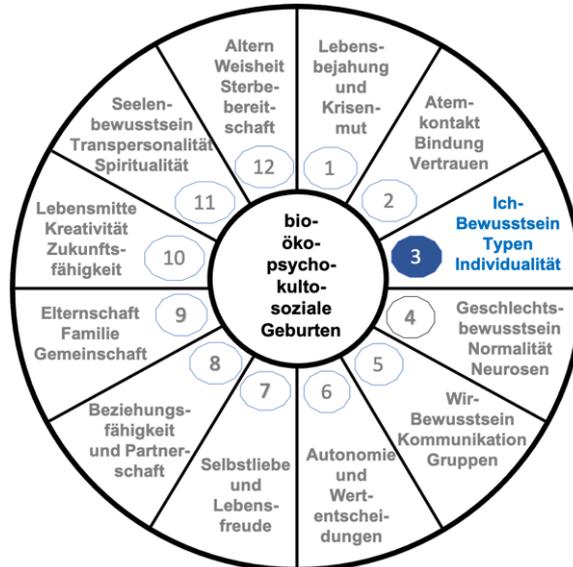
Für das Sterben nimmt Kind sich kaum Zeit.  
Erstmal heißt es, ins pralle Leben zu finden.  
Gering ist noch die Todeswahrscheinlichkeit.  
Noch drücken Kind kaum Ängste und Sünden.

Der Glanz in den Augen von Mutter und Vater  
Als prägendes Signal: Du bist uns willkommen,  
Wird dem Kind zum wichtigen Lebensberater,  
Der freudig in Herz und Hirn aufgenommen.

Es formen sich Bindungen und Urvertrauen.  
Bei euch fühle ich sicher mich und verstanden.  
Hier kann ich eine stabile Beziehung aufbauen.  
Meine Bezugspersonen sind meist vorhanden.

Oder die Kinder häufen Krisenerfahrungen an,  
Weil eine sichere Bindung ihnen nicht gelingt,  
Man dem Leben derart schwer vertrauen kann,  
Erfahrung uns viel zu viel Vorsicht aufzwingt.

### 3. Geburt: Ich-Bewusstsein, Typen, Individualität



Wir treten in Kontakt mit sozialer Mitwelt,  
Erleben meist Mutter-Kind-Vater-Triade.  
Charakter dabei erste Prägungen erhält.  
Starr-enger Charakter wäre sehr schade.

Kind entwickelt erste Kontakt-Strategien.  
Schreie ich derart, kommt Mutter sofort.  
Lächle ich so, wird sie mich einbezieh'n.  
Weine ich jedoch, geht Mutter meist fort.

Lächeln wird forciert, Weinen unterdrückt.  
Unsere Gefühlspalette schrumpft dabei.  
Charakter wird in eine Richtung gerückt.  
Zum Weinen ist der Leib nicht mehr frei.

Kind dreht den Kopf weg, um zu zeigen:  
So sollst du sowas nicht mit mir machen.  
Gluckse ich, sollst du dich zu mir beugen.  
Beugst du dich, fange ich an zu lachen.

Gesichtsausdruck, dazu Gesten und Töne:  
Kind ist nicht nur passiv im Bindungsspiel.  
Nach Wechselseitigkeiten ich mich sehne.  
Verstehe doch mein Zuwenig oder Zuviel.

Mutter-Kind-Symbiose wird so fortgeführt.  
Nahrung und Schutz gibt uns Mutterleib.  
Doch kindliches Bewusstsein ein Ich gebiert,  
Auf dass Symbiose auf Dauer nicht bleib'.

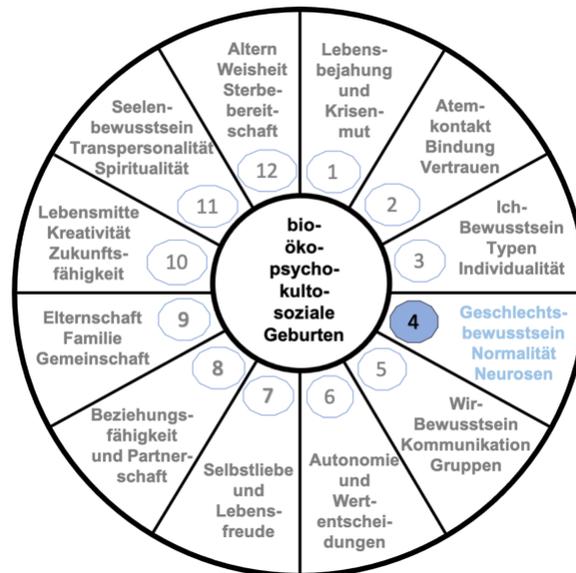
Der Symbioseerhalt ist unser erster Wahn.  
Ich bin du. Du bist ich. Illusion funktioniert.  
Kindliche Allmacht steht noch auf dem Plan,  
Bis Kind die Autonomie allmählich kapiert.

Stets deutlicher wird dabei Existenzkonflikt:  
Eigenständigkeit hier, Geborgenheit dort.  
Kind wird in Zwänge des Lebens verstrickt.  
Symbiosewunsch wird zu utopischem Ort.

Finden wir zu einer Familie zusammen?  
Wird Kleinkind vorsprachlich verstanden?  
Von wem wohl diese Gesten abstammen?  
Bei wem kann unser Kind besser landen?

Je nachdem, wie unsere Konflikte wir lösen,  
Woran wir uns erfreuen und was uns kränkt,  
Entfalten wir ein Ich, ein Selbst, ein Wesen,  
Das uns frei lässt oder in Fesseln zwingt.

## 4. Geburt: Geschlechtsbewusstsein, Normalität, Neurosen



Beizeiten wächst Einsicht für was normal.  
Besonderes wurde weitgehend eliminiert.  
Grauer Alltag reduziert Alternativenwahl.  
In Regionalkultur werden wir eingeführt.

Sprache gefärbt durch Sozio- und Dialekt.  
Abweichungssängste zumeist in uns tosen.  
Unliebsame Eigenarten werden versteckt.  
In Subkulturen verfestigen sich Neurosen.

Ob nun Dorf-, Klein- oder Großstadtkulturen,  
Ob Unter-, Mittel- oder Oberschichtleben,  
Zeitgeist und Herkunft prägen die Spuren.  
Schwer ist, die Prägung einst abzugeben.

So, wie ich bin, darf ich derzeit nicht sein.  
Für meine wahren Gefühle ist kein Raum.  
Auf hier Erlaubtes schwinge ich mich ein.  
Was ich wirklich brauche, ahne ich kaum.

Scheint es normal, als Kind zu schweigen,  
Solange Erwachsene reden miteinander,  
Werden die für mich kaum Interesse zeigen.  
Mit den Gedanken nach innen ich wander'.

Sozial isoliert entsteht derart mit der Zeit  
Kontaktarmut gepaart mit Rückzugszwang.  
Leben wird eng und öde statt frei und weit.  
Kontaktarm wird Leibseele eher uns krank.

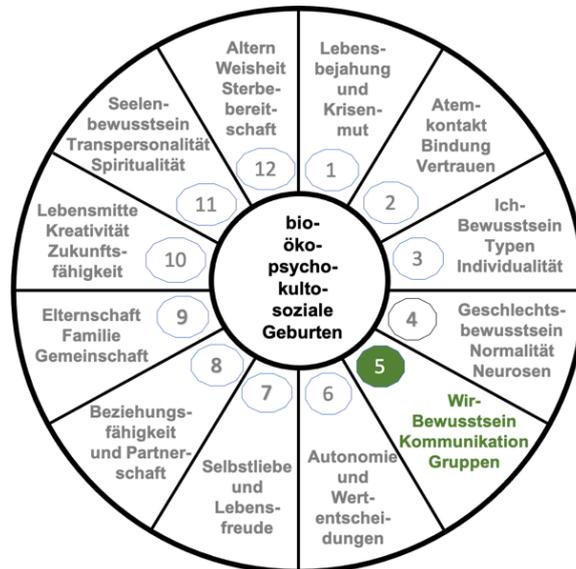
Mit dem Erkunden der Geschlechtsidentität  
Geht mehr Entwicklungsoffenheit verloren.  
Mit Geschlechterklischee Richtung entsteht,  
In die auf starre Rollen wir eingeschworen.

Rolle meint, Spontaneität wird abgespalten.  
Man zwängt sich ins Korsett der Konvention.  
An Zwänge und Regeln man sich zu halten.  
Ein Mensch zu sein, was bedeutet das schon?

An Bezugsgruppen werden wir angepasst.  
Wir werden zum Teil einer Nationenkultur.  
Es erwachsen uns Feinde, als Ihr gehasst.  
Im Mainstream bleibt von uns nicht die Spur.

Wir spalten uns auf, um zurecht uns zu finden,  
Werden uns selbstfremd im Anpassungszwang.  
Spaltung und Fremdes gilt es zu überwinden.  
Zu Einheit in Vielfalt geht Entwicklung entlang.

## 5. Geburt: Wir-Bewusstsein und Kommunikation



Kommunikation meint Zusammenkommen.  
Aus Ich und Du erwächst tragendes Wir.  
Gemeinschaft wird in uns aufgenommen.  
Wir erleben uns als kulturzugehörig dafür.

Wir ist nicht greifbar, ist überpersönlich,  
Ist das, was uns untereinander verbindet.  
Wir übersehen Verbindung für gewöhnlich,  
Obwohl unser Hiersein sich darin gründet.

Als soziale Wesen brauchen wir Kontakt,  
In die soziale und natürliche Mitwelt hinein.  
Kontaktunfähigkeit macht Leben vertrackt.  
Es ist unerträglich, sozial isoliert zu sein.

Kontakterfahrung schafft Kommunikation,  
Prägt Gefühl und Verhalten in Gruppen.  
Setzt man sich dort auf den Führerthron?  
Wird man als Randfigur sich entpuppen?

Kuscht man vor mächtigen Autoritäten?  
Oder geht man mutig den eigenen Weg?  
Muss man andere abwerten und treten,  
Weil Selbstwertgefühl nur derart entsteht?

Bin ich nur mir nah: Ist Welt ich und ich?  
Oder höre ich anderen geduldig meist zu?  
Verstecke hinter Es, Man und Wir ich mich?  
Ist für mich, Ich zu sein, belegt mit Tabu?

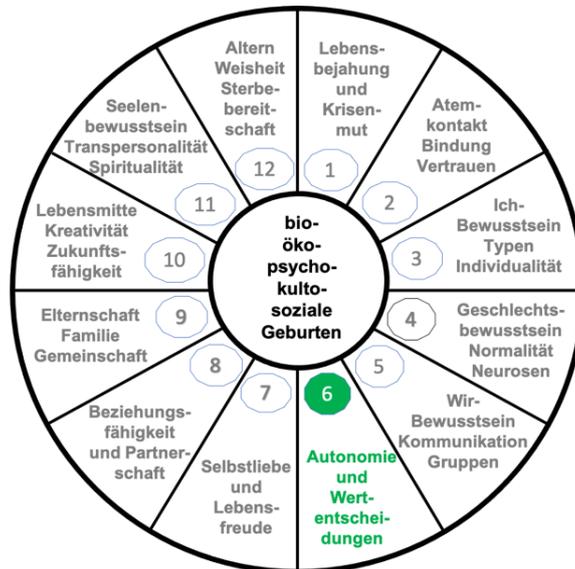
Jugendlicher weitet sich in Mitwelt hinein,  
Häuslicher Rahmen ihn zunehmend beengt.  
Neues Wir wird Gemeinschaft Gleicher sein.  
Herkunftsband wird teilweise dabei gesprengt.

Wunsch wächst nach neuer Zugehörigkeit:  
Was könnte Sozialrahmen künftig werden?  
Was in Gesellschaft zu ändern, bin ich bereit?  
Was wird mir nützen, was mich gefährden?

Zu enges Wir die Entwicklung beschränkt.  
Hoffentlich kommen wir da heil wieder raus.  
Bleiben wir stecken, dogmatisch verengt,  
Wiederholend Erfahrung aus Elternhaus?

Oder Gruppenkultur lässt Einzelne sein,  
Balanciert Freiheit und Zugehörigkeit aus.  
Lassen wir auf derartige Erfahrung uns ein,  
Wächst Wunsch nach Gemeinschaft daraus.

## 6. Geburt: Autonomie und Wertentscheidungen



Mit der Zeit formt sich ureigene Wertewelt,  
In die Kontakt und Störung eingeschlossen.  
Manch Störung dadurch neue Kraft erhält,  
Dass sie in ein Wertekorsett eingegossen.

Sind es meine Werte, nach denen ich lebe?  
Habe die Werte ich ungeprüft übernommen?  
Ist es wirklich wertvoll, wonach ich strebe?  
Wohin, Werten folgend, werde ich kommen?

Ich erlebe Werte real in meinem Handeln.  
Meine Tatmotive mache ich mir bewusst.  
Nur mit Bewusstsein gelingt uns Wandeln.  
Wohin weisen Hirn und Herz in der Brust?

Bleibt mir ein Gefühl für die eigene Würde?  
Kann ich getrost in die Augen mir sehen?  
Oder werde ich mir selbst meist zur Bürde,  
Kann nicht zu meinen Bedürfnissen stehen?

Bin ich in Kontakt zu all meinen Gefühlen?  
Kann ich, was sie mir mitteilen, verstehen?  
Kann ich mit Bedürfnisbefriedigung spielen,  
Oder mag die Bedürftigkeit ich nicht sehen?

Zu sich stehen lernen, ist irgendwann dran:  
Wie bin ich gemeint? Wie will ich hier sein?  
Was wird als Lebenssinn von mir erkannt?  
Worauf lasse ich mit freiem Willen mich ein?

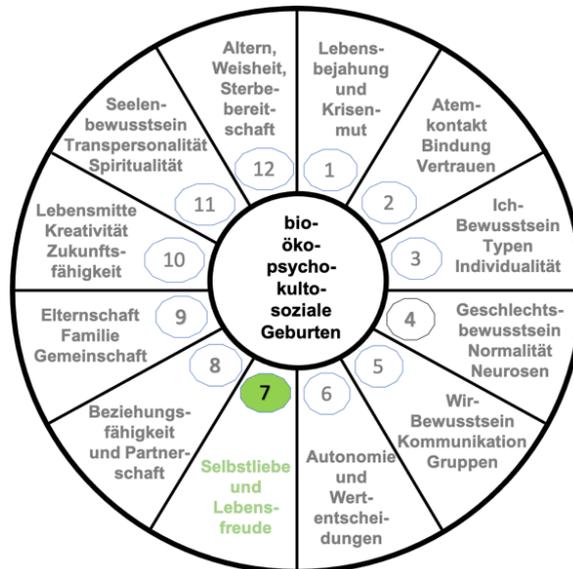
Autonomiebedürfnis meldet sich mit Macht,  
Dieser tiefe Wunsch, eigenständig zu sein,  
Zu spüren, was selbst man hervorgebracht,  
Selbstwirksamkeit: Vieles schaffe ich allein.

Pendel schlägt aus zwischen Ich und Wir,  
Zwischen Freiheit für uns und Geborgenheit.  
Leben als Balanceakt ich für mich probier':  
Bin ich den Zustand zu akzeptieren bereit?

Ich meide das eine wie das andere Extrem,  
Bleibe in innerer Mitte und bin auf der Hut.  
Stets zu balancieren, ist nicht nur bequem.  
Doch Achtsamkeit in dieser Hinsicht tut gut.

Ich lerne experimentell, für mich zu sorgen.  
Ich lasse mich ein oder ich grenze mich ab.  
Bin ich einsam oder eher ängstlich geborgen?  
Freiheit zu ständigem Nachbessern ich hab'.

## 7. Geburt: Selbstliebe und Lebensfreude



Was nützt uns Erstreben von Autonomie,  
Wird Lebensfreude nicht in uns erweckt.  
Wer sich selbst nicht liebt, findet Freude nie,  
Weil Freude sich hinter der Liebe versteckt.

In deiner Lebenswerte-Skala ganz oben  
Stehen hoffentlich auch Freude und Liebe,  
Dass verbunden man Sein genießen kann  
Und nicht unfreiwillig in Einsamkeit bliebe.

Selbstliebe war lange Zeit nahezu wie Tabu,  
Obwohl diese schon in der Bibel gepriesen.  
Eine Frau neige mehr dem Manne sich zu,  
Um Erfolge ihres Mannes mit zu genießen.

Selbstlosigkeits-Motto „Wenn ihr nur habt.“  
Bestimmte die Haltung der dienenden Frau.  
Lange einsam die Frau, kreativ und begabt.  
Ignoriert die Frauen, die findig und schlau.

Liebe der Untertanen bestand im Dienen  
Für Fürst, Kirche, Familie und Vaterland.  
Selbstliebende als narzisstisch erschienen.  
Herrschende hatten die nicht in der Hand.

Selbstliebe wurde zumeist gleichgesetzt  
Mit Egoismus, Schande und Assozialität.  
Das Gebot selbstloser Liebe man verletzt,  
Wenn man auf Freude am Leben besteht.

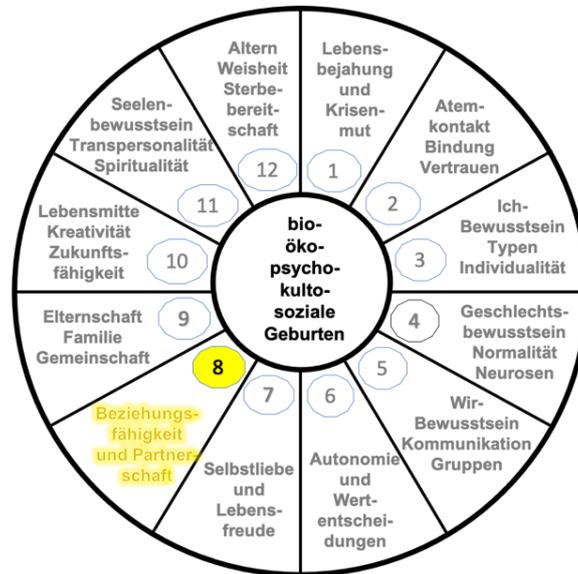
Dich genießen zu können, genieße ich mich.  
Weil ich mich mag, kann ich andere mögen.  
Selbst selbstlos denkt man noch an sich,  
Ist an der Selbstlosigkeit viel uns gelegen.

Fremdliebe ohne Selbstliebe ist Abhängigkeit.  
Liebe anderer wird Not wendend gebraucht.  
Selbstliebe schafft wahrhafte Liebesfähigkeit.  
Nur blutloser Vampir das Blut anderer saugt.

Originäre Selbstliebe hatte bedürftiges Kind.  
Elternliebe nahm Kind tagtäglich gern an.  
Uns selbst liebend Liebe nehmend wir sind,  
Wissend, dass man Liebe auch geben kann.

Sich selbst liebend, doch nicht selbstverliebt.  
Selbstverliebt meint, in Größenwahn verloren.  
Bei wahrer Liebe die Hierarchie es nicht gibt.  
Im Größenwahn bleibt Liebe meist ungeboren.

## 8. Geburt: Beziehungsfähigkeit und Partnerschaft



Wir sind nicht frei in Beziehungsgestaltung,  
Sind weitgehend von der Herkunft geprägt,  
Verharren in Vergangenheitsverwaltung,  
Bis der Geist der Freiheit sich in uns regt.

Erste bedeutende Beziehungserfahrung  
Meist wird sie uns über Eltern vermittelt.  
Wie sehr war sie uns nährende Nahrung?  
Warum wird sie heute von uns bekrittelt?

Wie war die Beziehung zu meiner Mutter?  
Wie war die Beziehung zu meinem Vater?  
War die Beziehung der beiden in Butter?  
Erlebtes wird oft uns zum Lebensberater.

Beziehungserfahrungen können nützen,  
Sie können auch schädlich für uns sein.  
Es gilt, sich vor Schädlichem zu schützen.  
Nützliches jedoch lassen dankbar wir ein.

Erlebtes gehört betrachtet und geklärt,  
Um all das Bittere nicht zu wiederholen.  
Wer Beziehung zu Eltern unkritisch ehrt,  
Hat innere Freiheit sich selbst gestohlen.

Unsere Selbstliebe macht uns dazu bereit,  
Nährende Partnerschaften einzugehen.  
Wir erwecken unsere Beziehungsfähigkeit,  
Da wir uns einfühlen und liebend verstehen.

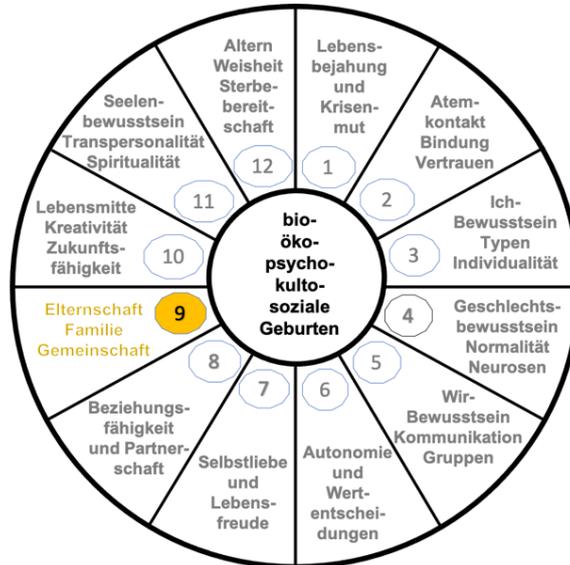
In Beziehung zu sein, ist höchst anspruchsvoll.  
Zwei Persönlichkeitsuniversen treffen sich.  
Das eine das andere derart unterstützen soll,  
Dass ein Wir erwächst aus dem Du und Ich.

Du und ich symbolisieren die Freiheitsseite.  
Unser Wir wird zum Hort der Verbundenheit.  
Beziehungen erleben eine fast sichere Pleite,  
Sind zu verbindlichem Wir wir noch nicht bereit.

Inklusive des Wirs wird aus zweien ein Paar.  
Ansonsten bleiben wir stets Doppel-Solisten.  
Wir kräftigend wird unser Traum erst wahr,  
Den wir als Solisten im Leben vermissten.

Durch ein Wir wachsen wir über uns hinaus,  
Durch das uns liebend verbindende Dritte.  
Auf Freiheit in Geborgenheit sind wir meist aus,  
Suchen in der Daseinspolarität unsere Mitte.

## 9. Geburt: Elternschaft, Familie, Gemeinschaft



Gut, wenn das Kind in eine Partnerschaft tritt,  
Die fest auf Beziehungsfähigkeit gegründet.  
Ein Paar, das sich - nicht bezogen - zerstritt,  
Auch über ein Kind nicht zusammenfindet.

Kind, das als Beziehungskitt missbraucht,  
Hat schon vor Geburt einen miesen Start.  
Sein wir auf Funktion zusammengestaucht.  
Funktionieren zu müssen, ist für jeden hart.

Partnerliebe verleiht uns notwendige Kraft,  
Ins Zusammensein auch Kinder einzuladen.  
Geboren wird in uns unsere Elternschaft.  
Zugleich flechten wir einen Familienfaden.

Zweisamkeit erlischt, Dreisamkeit entsteht,  
Wenn Frau und Mann ein Kind konzipieren.  
Abschied die Zweierbeziehung durchweht,  
Nur-Zweisamkeit Eltern für lange verlieren.

Als Eltern steht man oft Schulter an Schulter.  
Vorbei sind Zeiten nur von Gesicht zu Gesicht.  
Wo nimmt für Elternschaft man die Geduld her.  
Gute-Eltern-Sein: einfach ist so etwas nicht.

Mit der Kinderzahl wächst Organisationsbedarf.  
Meist wächst das Organisationskönnen auch.  
Bleibt Erotik erhalten, man füreinander scharf,  
Oder steht die Übermutter auf Vatis Schlauch.

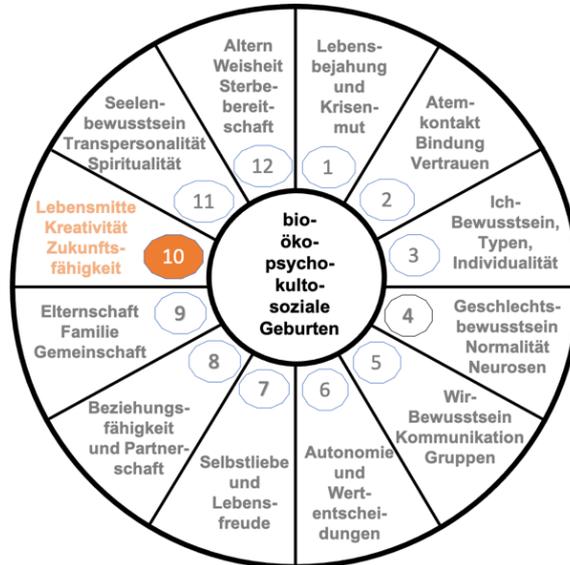
Vielseitige Anforderungen sind zu erfüllen:  
Seine Frau, seinen Mann in der Mitwelt stehen,  
Partnersehnsüchte miteinander zu stillen,  
Kinder begleitend durchs Leben zu gehen.

Kinder werden groß. Eltern werden klein.  
Hinfällig werden Großmutter und Großvater.  
Mittelgeneration hat stabil für alle zu sein.  
Leben gleicht dann einer Heldentat eher.

Eine Kleinfamilie kann sich leicht isolieren.  
Seltener besteht ein soziales Bezugssystem.  
Ohne Gemeinschaften sozial wir erfrieren.  
Frostbeule ist schmerzhaft, nicht angenehm.

Eine Gemeinschaft ist der Ort für Entfaltung,  
Hier kann man eher der werden, der man ist.  
In der Enge einer Kleinfamilienkäfighaltung,  
Verbleibt unser Leben eher öde und trist.

## 10. Geburt: Lebensmitte, Kreativität, Zukunftsfähigkeit



Gar vielen fällt mitten im Leben erst ein,  
Nach dem Sinn ihres Hierseins zu fragen:  
Soll das denn schon alles gewesen sein?  
Ihre Stimme voll Verdruss ist und Klagen.

Die Kinder werden fast unmerklich groß.  
Sinn aus Vater- und Mutterschaft fällt weg.  
Man begreift: Jetzt geht aufs Ende es los,  
Endlichkeit zu negieren, hat keinen Zweck.

Der Zenit unseres Daseins ist überschritten,  
Jetzt geht es bergab unsrem Ende entgegen.  
Graues Haar samt Falte wird nicht bestritten.  
Viel weniger geschmeidig wir uns bewegen.

Unsere Kinder verlassen das Elternhaus.  
Sinn ist erziehend kaum noch zu beziehen.  
Da Kinderkitt fehlt, ist die Beziehung oft aus.  
Der Selbstsinnsuche ist kaum zu entfliehen.

Die aus der Generation vor uns sterben.  
Als die nächsten sind wir nun an der Reihe.  
Die Kinder hoffen, dass sie uns beerben.  
Es nützt nichts, wenn um Hilfe ich schreie.

Unsere Kinder bekommen selber Kinder.  
Oma und Opa zu sein, klingt noch schräg.  
Zeit-Perspektive wächst mehr oder minder.  
Langfristiges Denken ist Großelternprivileg.

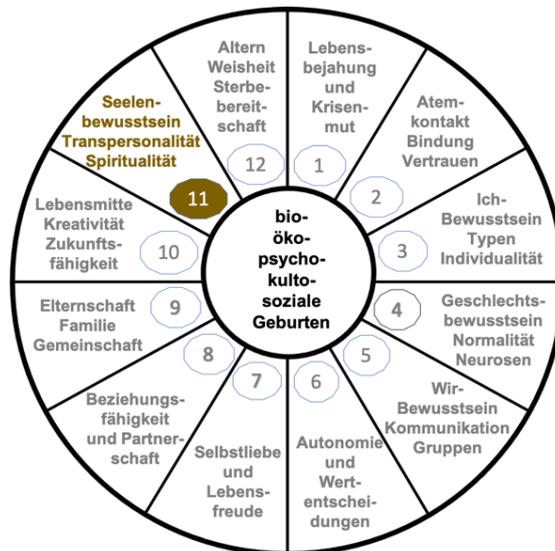
Ist unsere Zukunft enkeltauglich geplant?  
Ist ökologischer Fußabdruck nicht zu groß?  
Zukunftstaugliche Askese wird angemahnt.  
Man fürchtet um seiner Nachkommen Los.

Blicke werden auf die Menschheit gerichtet.  
Grenzen des Wachstums werden erkannt.  
Kreative Alternativen werden belichtet.  
Verantwortlich werden muss der Verstand.

Oder man verkriecht sich in Altersstarre,  
Denkt: „Wenn ich das Rad der Zeit anhalt‘,  
Unscheinbar im ewigen Gestern verharre,  
Nehme dem Tod ich die grausig‘ Gewalt.“

Den Tod zu negieren, klappt nicht mehr gut.  
Abwehrkräfte geraten uns eher schwach.  
Sich Endlichkeit zu stellen, erfordert Mut.  
Denn gewaltige Urangst wird in uns wach.

## 11. Geburt: Seelenbewusstsein, Transpersonalität, Spiritualität



Endlichkeit ist schwerer zu verdrängen.  
 Antiaging-Gehabe nützt nichts auf Dauer.  
 Obzwar wir Leib in Stretchbodys zwängen,  
 Liegen die Jüngeren schon auf der Lauer.

Die Leistungsfähigkeit lässt merklich nach.  
 Auch damit ist kaum noch Sinn zu erhaschen.  
 Der Geist ist meist noch lebendig und wach.  
 Man lügt sich eher seltener in seine Taschen.

Unser Geist erhält Chancen zu Eigenleben,  
 Geht auf Reise in Welten aus Fragezeichen.  
 Auf letzte Fragen die Gedanken hinstreben:  
 Was bleibt von uns mehr als nur Leichen?

Was scheint hervor hinter den Phänomenen?  
 Was wäre wohl ein alles verbindendes Band?  
 Wohinein kann ich Bewusstsein ausdehnen?  
 Relativiert wird der Wert vom kühlen Verstand.

Innehalten, Nichttun, Nichtwissen, Loslassen:  
 Neue Wertskalen treten in das Dasein hinzu.  
 Wertvoll wird uns das, was schwer zu fassen.  
 Auch ohnmächtig zu sein: nicht länger Tabu.

Je mehr wir Sein differenzierend betrachten,  
 Je mehr wir von uns samt Mitwelt verstehen,  
 Desto mehr wir Zusammenhänge beachten,  
 Einheit, in der wir als Menschheit stets stehen.

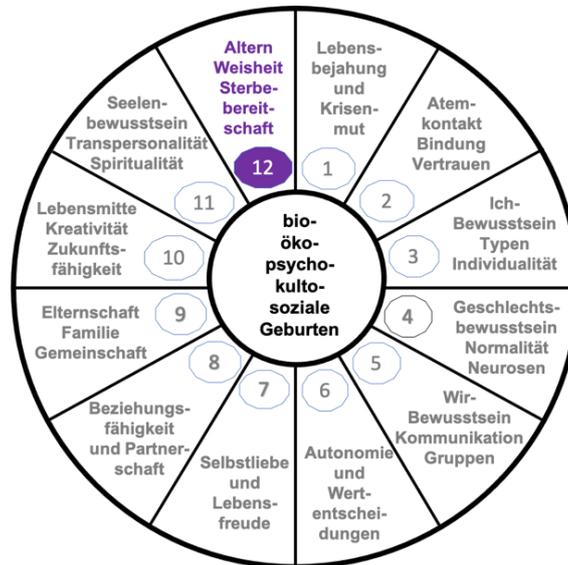
Macht des Ichs hat hoffentlich sich verloren.  
 Eigentum, Ruhm büßen an Wert für uns ein.  
 Verständnis von uns als Seele wird geboren.  
 Unser Herz wird beherzter Berater uns sein.

Herz und Hirn als zentrale Bildungsberater,  
 Um weniger zu schaden und mehr zu nützen.  
 Für die Enkel als Großmutter oder Großvater  
 Engagiert wertvolle Mitwelten wir schützen.

Geburt für Geburt kommen wir uns so näher,  
 Erweitern, durchgeistigen wir Daseinsraum.  
 Einst Säugling werden wir zu weisem Seher,  
 Sich Essenzen erfüllend vom Lebenstraum.

Uns schwant ein Sein hinter der Individualität,  
 Ein auch gefühlter Bezug zu allem und allen.  
 Eine Idee vom Großen und Ganzen entsteht.  
 Viele abgrenzende Schranken endlich fallen.

## 12. Geburt: Altern, Weisheit, Sterbebereitschaft



Wir verlassen eine Standardberuflichkeit,  
Beziehen statt Lohn im Normalfall Rente.  
Unser Alter zeigt sich als Hautfaltenkleid.  
Ob man noch Sinngebendes wohl fände.

Lebenszeit nach der Berufszeit wird länger.  
Die Gesellschaft hat das noch nicht begriffen.  
Auf Teilhabefunktion der Rentenempfänger  
Wird weitestgehend noch leider gepfiffen.

Wer nach der Rente dreißig Jahre noch lebt,  
Kann nicht so lange aufs Ende nur warten.  
Wartend eher Elend vor Augen uns schwebt.  
Wohinein könnte man als Alternde starten?

Inzwischen wird schon feiner unterschieden  
In ein frühes, mittleres oder ein spätes Alter.  
Diskussion um Altersqualität wird vermieden.  
Die Alten bleiben oft Qualitätsselfgestalter.

Frühalter bedeutet oft, Vorberuf loszulassen,  
In der Partnerschaft neu zusammenzufinden,  
Die Chancen der Freiheit aktiv zu erfassen,  
Verlust der Berufsbestätigung zu verwinden.

Frühalter kann Beginn eines Neuanfangs sein.  
Endlich zu tun, was schon immer man wollte.  
Auf ungelebte Träume lässt man mutig sich ein,  
Tut Dinge, derentwegen Normalwelt uns grollte.

Mittleres Alter Mitte siebzig bis Mitte achtzig,  
Wird – bleibt man gesund – Zeit voller Ruhe.  
An Abrundung des Daseins man macht sich.  
Klar wird uns dabei: Vieles letztmalig ich tue.

Bald nach achtzig beginnt oft Hochaltrigkeit.  
Furcht vor Demenz wird uns zum Begleiter.  
Gezählt sind unsere Tage der irdischen Zeit.  
Welch Segen, bleibt man gelassen und heiter.

Vergänglichkeit mahnt uns, Platz zu räumen,  
Das Irdische und Fleischliche zu verlassen,  
Uns mit Weisheit ins Ende hinein zu träumen,  
Mut zum Sprung ins Unbekannte zu fassen.

Unsere Körperzellen wachsen und vergehen.  
Indem sie vergehen, erneuern wir unser Sein.  
Wenn wir hier Sterben als Werden verstehen,  
Werden erstmals vollständig geboren wir sein.

## Qualitäten des Geborenwerdens

---

Vor leiblicher Geburt beginnt unser Leben.  
Es endet – mit Glück – erst mit dem Tod.  
Geboren meint, sich ins Sein zu begeben,  
Gelegenheit zu nutzen, die sich uns bot.

Unser Hiersein als Leben auf dieser Erde  
Ist ein Prozess, in dem wir meist handeln,  
Ist weniger ein Dasein, ist eher ein Werde,  
In dem wir uns mit der Mitwelt verwandeln.

Menschliches Dasein ist stets eingerahmt  
Von Werden, Vergehen, Geburt und Tod.  
Wenn unsere Freude am Werden erlahmt,  
Gerät uns Leib-Mitwelt-Verbindung in Not.

Mensch ist ein Wesen, das anfangen kann.  
Weil bewusst, ist er nicht voll eingebunden.  
Zumeist wählen und entscheiden er kann,  
Kann fragen: „Habe ich zu mir gefunden?“

Sich-Finden meint, die Werte zu gründen,  
Die Entwicklungsprozessen entsprechen,  
Seine engenden Grenzen zu überwinden,  
Schützende Grenzen nicht zu zerbrechen.

Mensch zu sein heißt, Welt zu erschaffen,  
In der jede und jeder von Neuem beginnt.  
Neues wird benötigt, da Differenzen klaffen  
Zwischen da den Eltern und hier dem Kind.

Sprechend und handelnd schalten wir uns ein  
In eine Mitwelt, die war, bevor wir geboren.  
Dies Handeln kann wie Geburt für uns sein,  
Da bedeutendes Neues heraufbeschworen.

Neues mag werden, wenn wir überschreiten,  
Engende Grenzen der Menschheitstradition,  
Neue Chancen für Humanität wir bereiten,  
Gestrigen Alpträumen wir sprechen Hohn.

Erlahmt kreatives Werden, bevor wir uralte,  
Haben wir es zumeist mit einer Krise zu tun.  
Unabgeschlossen ist die Entwicklungsgestalt:  
Zu früh oder zu spät begann man zu ruh'n.

Oft weiß man von Krise, dass sie eine war,  
Sobald man sie weitgehend überstanden.  
Oft weiß man nicht angesichts von Gefahr:  
Wird dadurch in einer Krise man landen?

Manchmal ist die Gefahr auch nur situativ.  
Mit rechten Dingen geht da etwas nicht zu.  
Doch ansonsten das Leben normal weiterlief.  
Aus Gefahren wird dann kein Krisenschuh.

Man weiß meist nicht, wann die Krise beginnt.  
Woran kann das Krisenhafte man erkennen?  
Wer ist schuld, dass man sich nicht besinnt?  
Wem wollen wir wahre Opferschaft gönnen?

Krise ist die Phase, wo Sachen sich scheiden.  
Kritisieren meint, Unterschiede zu erkennen.  
Krisen überwindend wir Unklarheiten meiden,  
Weil Wertkriterien klar benennen wir können.

Wenn wir wissen, wann etwas angefangen,  
Gelingt zu bestimmen, ob eine Krise es war.  
Wenn diese Krise geklärt ist und vergangen,  
Werden uns meist erst deren Ausmaße klar.

Jede Geburt des Menschen, jeder Neuanfang,  
Jedes In-die-Welt-Kommen ist immer riskant.  
Wir wissen nicht ständig: Wo geht es entlang?  
Wir haben das Dasein nicht fest in der Hand.

Jeder Anfang trägt in sich manch Ungewisses,  
Etwas Unerwartetes, wie zuvor niemals war es.  
Man weiß selten im Leben genau: Das ist es!  
Für mich ist so ein Sein etwas Wunderbares.

### **Geburt als Transformation**

---

Geburt ist ein Aufbruch. Etwas Neues entsteht.  
Aus dem Nichts tritt ein Etwas in diese Welt.  
Geburt ist ein Abbruch. Etwas Altes vergeht.  
Was war, in ein Reich von Gewesensein fällt.

Geburt ist Abschluss einer Zeit von Werden.  
Leib, Ideen und Erfahrungen sind ausgereift.  
Grundsätzlich Neues will im Sein sich erden.  
Gut, wenn man das Neue als Chance ergreift.

Geburten geben uns Erlaubnis für Neuanfang.  
Was verging, muss man nicht mehr weiterführen.  
Man nimmt, was gesund, man lässt, was krank,  
Lässt sich tief von neuem Erleben berühren.

Geburt ist ein Passageerleben, ein Übergang.  
Unser Dasein steht an einer neuen Schwelle.  
Das Alte ist noch ganz präsent, wirkte bislang.  
Möglichkeit zum Wandel tritt an dessen Stelle.

Geburt formt die Brücke zwischen zwei Welten  
Als Lebensweisen, reich an Verschiedenheiten.  
Unterschiedliche Bedingungen jeweils gelten.  
Der Übergang kann darum Probleme bereiten.

Das Risiko besteht, dass die Brücke einstürzt,  
Wenn das Neue nicht genug gereift und befreit,  
Wenn die Übergangsphase allzu sehr verkürzt,  
So dass das Alte noch nicht abschiedsbereit.

Neues scheint mancherlei Altes zu gefährden.  
Beharrungskraft hält dann das Neue zurück.  
Doch müssen wir loslassen, damit wir werden.  
Ein Festhalten verhindert oft Freiheit und Glück.

Auf dass was geboren wird, muss was sterben.  
Das Alte ist fast vorbei. Etwas Neues fängt an.  
Altes, nicht abgelöst, kann Zukunft verderben.  
Vergangenes derart nicht einbinden man kann.

Obgleich das Alte noch wie anwesend scheint,  
Öffnet sich ein Raum für das Fremde, das neu.  
Rückwirkende Kraft angstvoll Neues verneint.  
Neufreude zeigt sich in uns kraftvoll bis scheu.

Ein Gefühlszwiespalt von Angst wie von Freude  
Begleitet unsre Reise vom Nicht-Sein ins Sein.  
Dieweil ich, Altes in mir loslassend, noch leide,  
Lädt energievoll mein Selbst das Neue mir ein.

Ein Selbst als Wachstumskraft lebt vom Neuen,  
Vom Verfeinern sowie vom Zusammenfinden.  
Ein Selbst entfaltet sich da, wo wir uns freuen,  
Die vorgefundenen Grenzlinien zu überwinden.

Wir erleben in einem bewussten Geburtsritual  
Die Kraft der Umwandlung, der Transzendenz.  
Neues hervorbrechend erweitert unsere Wahl,  
Ein unvorhersagbares Wunder der Emergenz.

Emergenz bedeutet, durch Zusammenführung,  
Durch Wachstum als besonderem Verbinden  
Kommt man mit Unbekanntem in Berührung,  
Das im Getrenntsein man nicht konnte finden.

Emergenz zeigt, dass die Geburt uns geglückt.  
Etwas Unerwartetes trat zu dem Dasein hinzu.  
Unser gesamtes Hiersein wird dadurch verrückt.  
Beseitigt sind Zwang, Angst, Grenze und Tabu.

Wir wachsen über bisherige Grenzen hinaus,  
Uns erobernd unbekannte Entfaltungsräume.  
Weiter, heller, höher wird unser Lebenshaus,  
Schaffen wir Platz für gute Werte und Träume.

Geburten lassen das Hiersein lebendig werden,  
Daseinsgeburten, geheimnisvoll wie die Magie.  
Mich einlassend setze ich fort, mich zu erden.  
Mich einlassend beizeiten von dannen ich zieh'.

### **Lebenswärts <sup>1</sup>**

---

Lebendig zu leben, meint, Potenzial zu entfalten,  
Zu verwirklichen, was speziell in uns angelegt,  
Zusammensein als Fest der Liebe zu gestalten,  
Wozu jede Person mit ihren Talenten beiträgt.

Da zu sein, meint nicht nur die biologische Seite.  
Wir sind stets Dreierlei: Tier, Mensch und Geist.  
Bist ein Tier du nur, geht das Menschliche pleite.  
Als Mensch vom Geistigen oft wenig du weißt.

So werden wir mindestens drei Male geboren:  
Hinein in Natur, in Menschheit und in Kultur.  
Doch wir sind nicht in Passivität eingefroren.  
Wir sind Gebärende und nicht Geborene nur.

Voll der Geburten ist unser tägliches Werden,  
Wenn Neues, Unvertrautes das Dasein betritt.  
Wir integrieren Fremdes, wenn wir uns erden.  
Uns erdend hält auch der Tod mit uns Schritt.

Samen und Ei haben zueinander gefunden.  
Eine Haltung zum Sein ist von da an geboren.  
Nach Monaten von Verschmelzung entbunden,  
Erleben wir uns frei und zugleich wie verloren.

Wir treten ein in materielle Welt voller Dualität,  
Wo Freiheit und Bindung meist Gegensatzpaar.  
Ersehnen rückgerichtet Bauchhöhlenidentität,  
Wo Erleben im Einssein gegründet noch war.

Geboren und gebären, verbinden und trennen:  
Aus dem einen hinaus, in das andere hinein.  
Dem Wandel im Sein nicht entgehen wir können.  
Wer lebendig sein will, lässt auf Wandel sich ein.

Geboren wird im Kind ein Bewusstsein vom Ich.  
Getrenntsein zum Ganzen wir damit vertiefen.  
Eine vage Geschlechtsidentität erobert mich.  
Kulturelle Grenzlinien durch Psyche verliefen.

Als soziale Wesen sind wir stets eingebunden  
In Familie, Gesellschaft, Kultur und Globalität.  
Doch bis wir uns bewusst darin eingefunden,  
Manch Aufbruch als Geborenwerden ansteht.

Nestflucht äußere Abhängigkeit teils beendet.  
Aufbrechend erobern wir Raum-Zeit-Autonomie.  
Frei ist, wer Konzepte nicht gegen sich wendet.  
Befreiungsweg in innere Souveränität endet nie.

Geboren wird eine Liebe zu mir, die mich stärkt,  
Um mein Dasein bedingungslos zu akzeptieren.  
Geboren wird die Partnerliebe, in der man merkt:  
Wir geben uns hin, ohne uns darin zu verlieren.

Geboren wird die Fürsorge für bedürftige Dritte.  
Egal, ob leibliche oder ideelle Kinder versorgt.  
Elternschaft erschafft eine neue soziale Mitte.  
Unsere Liebeskraft wird vielen Wesen geborgt.

Geboren wird, hoffentlich, auch Seelenkontakt,  
Dass achtsame Herzensgüte künftig uns leitet,  
Irgendwann Todesangst nicht mehr uns zwackt,  
Sterbebereitschaft unseren Lebensmut weitet.

Geboren zu werden meint, niederzukommen,  
In ein pralles dynamisches Leben zu tauchen.  
Wer sich von Zehen bis zum Kopfe erklommen,  
Befreit sich von ängstlichem äußeren Brauchen.

Zumeist tritt zuerst unser Kopf ein in die Welt,  
Arme, Rumpf und Beine sind noch umfängen.  
Doch erst, wer fest auf eigene Beine gestellt,  
Wird an Orte, wohin er gehört, auch gelangen.

Wenn wir beidbeinig aufrecht im Leben stehen,  
Wenn wir Scheu vor Tod und Leben verloren,  
Hand in Hand mit unserer Bestimmung gehen,  
Dann endlich sind voll und ganz wir geboren.

Sich zu gebären meint, zu Ganzheit zu werden,  
Versprengte Daseinsbereiche zu integrieren.  
In die Mitte zu kommen, den Geist zu erden,  
Sein Leben mit geistiger Führung zu führen.

Geistige Führung meint, wir sind nicht allein,  
Wir sind stets Teil eines Ganzen und Großen.  
Ein Teil von uns ist und bleibt unschuldig rein,  
Wurde niemals aus dem Paradies verstoßen.

Geistige Führung heißt, wir sind stets geliebt,  
Aufgehoben in warmer Liebe ohne Bedingung.  
Auch wenn es Hass und Gleichgültigkeit gibt,  
Können wir uns öffnen für Liebesschwingung.

Wenn verstanden: Nicht wir allein entscheiden,  
Wohin der Wind unseres Hierseins uns treibt,  
Müssen wir auch nicht mehr unsagbar leiden,  
Wenn von dem, was wir wollten, wenig bleibt.

Jeder lebt sein Leben und das Leben lebt ihn,  
Bis wir eines Tages meist ungeplant sterben.  
Da wir Kontrolle lebendigem Dasein vorzieh'n,  
Stolpern wir wie blind in ängstlich Verderben.

Planwirtschaft ist weitgehend daran gescheitert,  
Dass Leben komplexer als kleiner Verstand.  
Ich jedenfalls wurde von Planwahn geläutert,  
Als jähes Ende durch Tod meine Liebe fand.

Wahres Leben ist nur offenherzig zu führen.  
Wesentliches lässt sich nie vollständig planen.  
Wir können nur vertrauend experimentieren,  
Lauschend folgen unserem sehrenden Ahnen.

Solange finden wir nicht in das Dasein hinein,  
Wie wir zwischen uns und dem Leben trennen.  
Laden Kontrollzwänge wir aus und Liebe ein,  
Können wir vertrauen, uns kaum zu verrennen.

## **Geborenwerden zur Lebendigkeit**

---

Geborenwerden meint: Sich hier einzulassen,  
Mit allem, was uns ausmacht, einverstanden,  
Unser Herz mit liebenden Händen zu umfassen,  
Auch wenn wir erdachte Lösung nicht fanden.

Geborenwerden meint: Sich zufriedenzugeben  
Mit dem, was unser Schicksal uns zeigen will.  
Jeder Mensch durchlebt ein einmaliges Leben.  
Nutze deine Chancen aktiv. Dann werde still.

Geboren werden meint: Ich finde meine Mitte,  
Jenseits all der Versuchungen durch Dualität.  
Ich lasse mich ein auf das verbindende Dritte,  
Das mit einem Bein im Jenseits stets steht.

Geborenwerden meint, zum Wesen zu finden,  
Voll Liebe den Weg des Herzens zu gehen,  
Trennendes in und um uns zu überwinden,  
Alles Seiende bejahend, zu allem zu stehen.

Welche Geburten habe ich zu durchschreiten,  
Bevor beidbeinig stabil im Leben ich stehe?  
Wird Leiden meine Geburtswellen begleiten -  
Weher Schmerz, weil ich im Wege mir stehe?

Geburten sind Krisen mit Chance und Gefahr,  
Wachstum zwingt uns hinein in neue Formen.  
Nichts bleibt ewig geboren, wie es einst war.  
Lebendiges Sein hält sich selten an Normen.

Lebendiges Sein sprengt Fesseln der Angst,  
Geburt schafft Neues, lässt Altes absterben.  
Gefühle und Gedanken, dass du nicht langst:  
Niemand zwingt dich, sie an dich zu vererben.

Bis ich sterbend wieder verlasse die Erde,  
Hoffe, handle, bitte ich inständig für mich,  
Dass ich vollständig zuvor geboren werde.  
Seele, lasse mich bitte dabei nicht im Stich.

Ich gebäre mich mit Kopf, Hand und Herz,  
Lasse alles, was sein will, ins Leben hinein,  
Wende mich Schritt für Schritt lebenswärts,  
Um irgendwann vollends zu Hause zu sein.

## **Leben und Liebe**

---

### **Leben leben**

Prall hier leben und nicht mühsam überleben.  
Ein Überleben allein erschafft selten nur Sinn.  
Proaktiv nach Daseinserkenntnis wir streben:  
Was kann für mich der Sinn sein, dass ich bin?

Diesen Sinn nicht nur in Gedanken wir suchen.  
Wir horchen auch hinein in Klänge des Seins.  
Raum in umfassendem Selbst wir uns buchen,  
In welchem für Momente wir mit allem sind eins.

Vom Herzen her wir unser Hiersein gestalten.  
Menschliches wir in den Vordergrund heben.  
Nicht mehr an veraltete Regeln wir uns halten,  
Die uns daran hindern, wahrhaftig zu leben.

Sinn mitsamt Sinnen wir zum Leben erwecken.  
Auch das Chaos wir zulassen samt Unklarheit.  
Wir nicht länger die wilden Gefühle wegstecken,  
Fülle in unser Dasein hineinzulassen bereit.

Staunend Wundern des Seins wir uns stellen.  
Kaum was als selbstverständlich wir ansehen.  
Wir versuchen, vom All bis hinein in die Zellen  
All unsere Prozesse des Seins zu verstehen.

Doch dieses Verstehen nicht nur mit Verstand.  
Wir beziehen Stellung auch mit unseren Herzen.  
Heilend greifen wir ein mit Herz und mit Hand  
Und klären handelnd, was wir als Wert seh'n.

Wir bringen uns voll ein, wo unser Leben prall.  
Wir Lust, Frust, Angst und Wut uns erlauben.  
Wir empören uns lautstark im Unrechtsfall  
Und verstaubte Gedanken wir entstauben.

Wahrhaft zu leben bedeutet, lebendig zu sein,  
Alltäglichem Hiersein beide Hände zu reichen.  
Auf stete Weiterentwicklung lassen wir uns ein.  
Uns noch beengende Konzepte wir streichen.

### **Leben lieben**

Ja zu einem Leben hier und heute wir sagen  
Und nein zu alledem, was uns noch verdrießt.  
Was Freude uns macht, wir selten vertagen.  
Das Dasein verlangt, dass man es genießt.

Zu genießen ist wie eine Liebeserklärung  
An das Leben, das uns ins Dasein gebracht.  
Das Leben zu lieben, ist unsere Verehrung.  
Wir lieben sogar ein tiefes Dunkel der Nacht.

Vor allem, wenn wir etwas nicht verstehen,  
Der Boden unter den Füßen uns schwankt,  
Keinerlei Licht ist am Tunnelende zu sehen,  
Wird eine Liebesbereitschaft uns abverlangt.

Zu lieben meint, kaum Bedingung zu stellen,  
Zu geben und zu nehmen ohne ein Wenn.  
Au dem Weg wird mein Dasein sich erhellen,  
Dass die Liebe als Sinnstiftende ich erkenn'.

Zu lieben erfordert, alles das anzunehmen,  
Was mittendrin ist wie auch was drumherum.  
Sich für sein Hiersein nicht mehr zu schämen,  
Auch wenn man mal klein scheint und dumm.

Das lieben, was in uns noch unvollkommen:  
Grenzen und Zweifel, Versagen und Fehler.  
Uns zu wandeln, bleibt uns unbenommen.  
Wir bleiben lebendig als meist freie Wähler.

Leben zu lieben, meint, sich zu entscheiden,  
Auf welcher der Seiten wahrhaftig wir stehen:  
Schauen wir wie gebannt auf das Leiden?  
Oder soll die Reise zur Freude hin gehen?

Zur Freude hin, die aus dem Sein aufsteigt,  
Wobei reales Leiden dabei nicht verdrängt,  
Voll Freude wird der Liebe man zugeneigt.  
Strahl der Freunde ins Dunkle sich zwingt

Auch in das Dunkel von Abschied und Tod,  
Als die Kehrseite des Daseins unvermeidbar.  
Mag Liebe uns tragen durch Elend und Not,  
Uns dort Zuversicht verleihen, wo Leid war.

### **Liebe leben**

Ich erlaube es, mir selbst Freund zu sein,  
Was ich benötige, mir reichlich zu geben.  
Meine Selbstliebe lade ich gern zu mir ein,  
Gebe ihr den Ehrenplatz in meinem Leben.

Ich erfreue mich, Liebe zu verschenken.  
Wer gibt, der ist frei und nicht nur reaktiv.  
Zu lieben heißt sich öffnen, nicht lenken.  
Sich nebenzuordnen, ist klug, nicht naiv.

Teilverantwortung tragen wir mit für alles,  
Auf Mitgestaltung nicht mehr verzichtend,  
Im Falle seines Machtergreifungsfalles  
Das machtgeile Ego in uns vernichtend.

Geschieht all dieses der Liebe wegen?  
Ist die Liebe dabei unschuldig und rein?  
Oder kommen mir Liebesworte gelegen,  
Um mit auf der wertvollen Seite zu sein?

Liebe erfordert unser Freisein im Innen:  
Nehme ich sie an, ohne sie zu brauchen?  
Kann ich selbst frei zu lieben beginnen,  
In Ströme des Wohlwollens eintauchen?

Oder macht zu lieben mir eher noch Angst?  
Behagt es mir wenig, mich hinzugeben?  
Tue ich nur das, was du von mir verlangst?  
Oder wage ich es auch, selbst zu leben?

Die Liebe ist unser Wegweiser zum Glück.  
Doch das Glück kann man nicht erzwingen.  
Schrecken wir vor unserer Liebe zurück,  
Wird gar nichts zum Glück uns hinbringen.

### **Liebe lieben**

Liebe, du machst mir nicht länger Angst.  
Ich habe gelernt, dich wertzuschätzen.  
An Mangel an Liebe du sehr erkrankst.  
Machtgier als der Ersatz wird verletzen.

Es ist ein tragischer Irrtum zu glauben,  
Liebesmangel könne man kompensieren,  
Gleich dem, dass süßer werden Trauben  
Am Rebstock, wenn sie vorerst erfrieren.

Lieben, jedoch nicht Symbole ergreifen.  
Auch nicht Liebe auf Jesus verschieben.  
Schale Ersatzwege meidend, wir reifen,  
Selbst und konkret unsre Liebe wir lieben.

Lieben, nicht nur ein Surrogat konsumieren.  
Liebe ist ein Prozess im Innen, kein Ding.  
Sprung in das Außenseitertum wir riskieren.  
Besseres Neues meist mit wenigen anfang.

Liebe zu lieben verlangt unseren Liebesmut,  
Besonderheitsangst in uns zu überwinden,  
Nur noch das zu tun, was uns allen guttut,  
Um Herzensweg durch das Dasein zu finden.

Lasst unsere Liebesmuskeln uns stärken,  
Dies Faser für Faser gar Tausende Mal,  
Bis wir die Veränderung in uns bemerken,  
Die uns öffnet für tragende Liebeswahl.

Die Liebe zu lieben, lässt Ängste weichen.  
Lebenskraft durchströmt uns ohn' Unterlass.  
Was uns gut tut, wir viel leichter erreichen.  
Endlich weicht aus uns aller Lebenshass.

Liebe zur Liebe besiegt Angst vor dem Tod.  
Nichts Wesentliches wird mehr versäumt.  
Die Psyche gerät nicht mehr derart in Not.  
Leben wird wahrhaft gelebt, nicht geträumt.

## Sich kränken oder freuen

---

Tag für Tag möchte ich achtsam bedenken,  
Um nicht Spielball des Schicksals zu sein:  
Lasse ich noch zu, mich im Leben zu kränken  
Oder lasse ich eher auf die Freude mich ein?

Kränkungen machen meist ängstlich und eng.  
Freude hingegen macht meist mutig und weit.  
Nicht länger ich in alte Zwänge mich zwäng.  
Für mehr innere Freiheit ist es an der Zeit.

Die Kränkungen will ich nicht übersehen.  
Doch will ich nicht in ihnen steckenbleiben.  
Ich will experimentell jene Schritte gehen,  
Die mich in Zonen der Zuversicht treiben.

Es kränkt mich, dass wir so kränkbar sind,  
Dass Geist mitsamt Leib kann erkranken,  
Dass häufig für seelisches Elend wir blind,  
Welches da kreist in Gefühl und Gedanken.

Es freut mich, gelingt es uns zu erhellen,  
Allein und mit Hilfe wohlwollender Dritter,  
Welche Dinge uns das Hiersein vergällen,  
Bevor wir resignieren: trübsinnig bis bitter.

Mich kränkt, dass wir uns schützen müssen,  
Vor arger Verletzung an Leibern und Seelen,  
Wie sehr uns plagt ein strenges Gewissen,  
Wenn wir irre Normenvorgaben verfehlen.

Mich freut, dass wir uns schützen können,  
Mit einer Vielzahl von Schutzmechanismen,  
Mit denen wir uns Problempausen gönnen,  
Falls wir passende Lösung noch nicht seh'n.

Mich kränkt, dass ich als Kind nie gefragt:  
Wie willst du hier sein? Was willst du leben?  
Dass Eltern, da liebesschwach und verzagt,  
Mir, was ich brauchte, nicht konnten geben.

Mich freut, dass ich für mich kann erhellen,  
Wodurch ich, wie ich bin, einst geworden,  
Dass ich dem Schicksal mich kann stellen,  
Bevor es für mich heißt von hier fortgeh'n.

Mich kränkt, so derart abhängig zu sein,  
Von Eltern, Geld, Markt und von Obrigkeit.  
Alles das zieht in mein Seeleninneres ein,  
Ist zum Ausziehen nur sehr zögernd bereit.

Mich freut, dass ich mir kann erlauben,  
Dieses Dasein für mich selbst zu wollen.  
Der Obrigkeit kann ihre Macht ich rauben  
Frei von Dankbarkeitszwang und Grollen.

Mich kränkt, dass auch ich sterblich bin.  
Mühsam ist, Endlichkeit zu verdrängen.  
Gibt Sein man nicht einen eigenen Sinn,  
Bleibt man an der Nabelschnur hängen.

Mich freut, dass unser Hiersein endlich,  
Wir unsere Welt auch wieder verlassen.  
Vom Dasein beizeiten ab ich wend' mich,  
Sollte ich Leben voll Überdruss hassen.

Mich kränkt, gefangen zu sein im Leib,  
Der kränklich wird, müde, gebrechlich.  
Kein Flehen hilft uns dabei: Bitte bleib.  
Denn der Tod ist kalt und sehr mächtig.

Mich freut es, gesund und vital zu sein,  
Vielfalt des Erlebens froh zu verkosten.  
Ich lasse mich gern auf Neuartiges ein,  
Um nicht starr, träge, faul zu verrostern.

Mich kränkt es, Tag für Tag zu erfahren,  
Wie eng mein Handlungsspielraum ist  
Und was ich in all meinen Lebensjahren  
An Entfaltungschancen habe vermisst.

Mich freut, dass ich weiterhin lernen kann,  
Das Bewusstsein zum Fremden zu weiten,  
Dass beharrlich ich vielleicht irgendwann  
Mir ein erfüllendes Sein kann bereiten.

Mich kränken Ohnmacht und Hilflosigkeit  
Angesichts des politischen Weltgeschehens.  
Resignation stellt sich bei mir ein mit der Zeit.  
Frust und Angst verbreiten sich zusehends.

Mich freut es, mich zusammenzuschließen  
Mit jenen, die Werte zum Sein mit mir teilen.  
Ein Leben kann uns so arg nicht verdrießen,  
Wenn wir in Freundschaft zu Hilfe uns eilen.

Mich kränkt, dass ich real im Sein isoliert:  
Zersplittert, einsam, getrennt, unverbunden.  
Nicht ahnend, was uns zum Ganzen führt,  
Wird man seelisch nie gänzlich gesunden.

Mich freut, dass dank der Gedanken Kraft  
Komplexe Mitwelt ich mir kann erschließen,  
Dass Mitgefühl mir die Chance verschafft,  
Hiersein in Allverbundenheit zu genießen.

Mich kränkt, dass niemand je wissen kann:  
Was war vorm Leben? Was kommt danach?  
Sieht man menschliche Erkenntnis sich an,  
Liegt im Verstehen noch so vielerlei brach.

Mich freut, mit selbstfreundlicher Ehrlichkeit  
Mir all meine Unwissenheit einzugestehen.  
Wer seine Schatten zu sehen nicht bereit,  
Wird auch Licht im Sein meist nicht sehen.

Mich kränkt, niemals verlässlich zu wissen:  
Wer eigentlich bin ich? Wozu bin ich hier?  
Scheint, dass stets wir uns suchen müssen  
Als Selbst hier im Sein, im All und im Wir.

Mich freut, dass wir entdecken können,  
Was im Dasein uns Sinn kann verleihen.  
Da Lieben samt Freuden wir uns gönnen,  
Wir uns aus Jammer und Elend befreien.

Mich kränkt, wie oft ich heillos verstrickt  
In Bedürfnisse, chronisch im Widerstreit,  
Wie selten bisher eine Lösung mir glückt,  
Wie zögerlich für mein Glück ich bereit.

Mich freut, dass wir entscheiden dürfen,  
Wie wir all unsere Bedürfnisse beachten,  
Auf dass wir mit guten Lebensentwürfen  
Sein in sinnhaften Bezügen verbrachten.

Mich kränkt oft meine Gefangenschaft  
In Herkunft, Zeitgeist und Alltagskultur  
Und dass Unbewusstes mit zäher Kraft  
Zwingt mich ein in eine zu enge Spur.

Mich freut, dass wir entscheidungsfrei,  
Wie wir auf unser Dasein hier schauen,  
Dass wir jeden Tag gestaltend wie neu  
Durch unser Zutun die Zukunft erbauen.

Man kann in Kränkungen sich verlieren,  
Lebensfreuden allzu leicht übersehen,  
Sich ans Ufer klammernd Leben führen,  
Im Fluss des Lebens auch untergehen.

Doch man kann auch schwimmen lernen,  
Daseinsangst beherzt in Mut verwandeln,  
Engende Hierseinszweifel in sich entfernen,  
Umsichtig liebend tagtäglich hier handeln.

Freude darf stets unser Hiersein begleiten.  
Freundliche Achtsamkeit ist Ziel und Weg.  
Den Himmel auf Erden wir uns bereiten.  
Glücklichsein ist kein Herrschaftsprivileg.

Auch glücklich zu leben, kann man lernen.  
Man muss nicht bis nach dem Ende warten.  
Was kränkt, kann man ab heute entfernen.  
Morgen früh kann besseres Dasein starten.

---

### **Bewusstsein öffnen**

Bin ich in meinem Hiersein noch lernbereit,  
Oder bin ich in meinen Haltungen erstarrt?  
Wird mit der Zeit das Bewusstsein eher weit,  
Oder verengt es sich, wird rigide und hart?

Sich zu verhärten, hat viel mit Ängsten zu tun,  
Mit der Angst vorm Leben und vorm Sterben.  
Verängstigt wir in heilender Mitte nicht ruh'n.  
Zu viel Aktionismus führt meist ins Verderben.

Aktionismus lässt häufig reaktiv uns handeln.  
Herz, Hand und Hirn bleiben so unkoordiniert.  
Auf Pfaden der Angstvermeidung wir wandeln.  
Kaum hilfreiches Neues uns im Alltag passiert.

Doch aus innerer Mitte wächst uns eine Kraft,  
Die einfühlsam und abwägend uns begleitet,  
Die nicht stets wieder neues Elend erschafft,  
Fortwährend uns Ängste und Sorgen bereitet.

Es geht darum, Krisengefahren zu überwinden.  
Dazu muss Neues in das Bewusstsein hinein.  
Lösungen lassen sich im Alten kaum finden.  
Mehr vom selben wird die Lösung kaum sein.

Pandemie, Krieg, Zerstörung, Klimagefahren  
Wecken Ängste in uns vor Krankheit und Tod.  
Wie können nur unsre Gesundheit wir wahren?  
Wie verhindern wir künftiger Menschheit Not?

Wir möchten eher keine Schuld auf uns laden.  
An Schuld samt der Scham trägt man schwer.  
Wir wollen unseren Nachkommen nicht schaden,  
Doch viel, was wir hier tun, schadet ihnen sehr.

Krisengeschehen ängstigt die einen erheblich,  
So dass hinter Obrigkeit sie sich verstecken.  
Gefahren zu beachten ist für andere vergeblich.  
Was nicht offensichtlich, ist nicht zu entdecken.

Überängstlichkeit hier und Angstleugnung dort.  
Beides sind keine Wege zu gelingendem Leben.  
Nur durch Ängste hindurch finden wir den Ort,  
Wo es Sinn könnte samt Glück für uns geben.

Wie besser mit Ängsten und Krisen umgehen?  
Angstfreiheit ist ein sinnloses Entwicklungsziel,  
Ziel ist es, den Grund der Angst zu verstehen:  
Ist hier die Gegenwart oder Kindheit im Spiel?

War es mein Vater oder ist es der Vater Staat?  
War es die Mutter oder ist es die Mutter Natur?  
Auf wen reagiere ich mit Gedanken und Tat?  
Bleibe ich flexibel? Werde starr ich und stur?

Alte Angst erkennt man an Unangemessenheit:  
Zu intensiv, zu lange, nicht passend zu Situation.  
Sich der Altangst zu stellen, ist es an der Zeit.  
Angst zu leugnen, schafft Angstfreiheitsillusion.

Angst sagt mir zumeist: Etwas Neues ist dran,  
Wie es einstmals war, so geht es nicht weiter.  
Seine Angst in Umsicht man umwandeln kann,  
Wird dadurch zum wichtigem Lebensbegleiter.

Wer Angst verdrängt, der verleugnet Gefahren,  
Kann Krise schwerlich in Chance verwandeln,  
Muss in steter Abwehr Gewohnheit bewahren,  
Kann weder kooperativ noch kreativ handeln.

Weder überängstlich noch unterwürfig wir sind,  
Nicht Angst ignorieren noch gegen sie rebellieren.  
Für die Realität des Menschen nicht länger blind,  
Wollen sozialkonstruktives Leben wir führen.

### **Sich selbst erkunden und verstehen**

---

Mensch darf sich erlauben, glücklich zu werden,  
Nach gelingendem Leben in Freiheit zu suchen,  
Potenziale zu verwirklichen in Zeiten auf Erden,  
Stammplatz bei liebenden Menschen zu buchen.

Wer in guter Beziehung zu Mitmenschen lebt,  
Offensichtlich erfolgreich im schöpferischen Tun,  
An dem dennoch Verstimmung und Leere klebt,  
Der scheint noch nicht in innerer Mitte zu ruh'n.

An Motiven, derer man sich noch nicht bewusst,  
Scheint dieser Mensch selbstquälend zu leiden.  
Überbehütende Eltern, Misshandlung und Verlust:  
Miese Kindheitserfahrung, die lieber wir meiden.

Wer seelisch verletzt wurde, muss verdrängen,  
Um in Herkunftsscheinnormalität zu überleben.  
Doch Verdrängtes bleibt wie Blei an uns hängen,  
Unsren Mut begrenzend, nach Glück zu streben.

Unbewusste Beschränkung ist innere Realität.  
Sie bildet den Kern unserer Seelenverstörung.  
Damit das Leben trotz Angst und Not weitergeht,  
Verdränge ich Schmerzen, Wut und Empörung.

Sobald ich mich, um zu überleben, begrenze,  
Also unfreiwillig auf freie Entfaltung verzichte,  
Entwickelt sich in mir eine Störungstendenz,  
Mit der ich mir Wachstumschancen vernichte.

Um Ziele wie Freiheit in Solidarität zu erreichen,  
Kann es sinnvoll sein, ab und an innezuhalten,  
Um in uns zu beleben unsere Kindheitsleichen,  
Um leichenarm Leben wahlfreier zu gestalten.

Innehaltend untersuchen wir den Seelenraum:  
Was aus der Herkunft engt ein, hält mich fest?  
Wieso diese Gefühle? Was sagt mir der Traum?  
Was sich für Liebe in Freiheit wohl nutzen lässt?

Psyche wird auf Verletzungen hin untersucht:  
Was tat mir derart weh, dass ich es übergehe?  
Überangenes wirkt. Es unser Dasein verflucht.  
Nichts ist dadurch fort, dass ich es nicht sehe.

Selbsterkunden heilt nicht nur Seelenwunden  
Und hilft uns, bisherige Störung zu überwinden.  
Hat man Zugang zum Unbewussten gefunden,  
Kann zu bestmöglicher Entfaltung man finden.

Gemeinsames Leben und Arbeiten in Gruppen,  
Freundschaft und Kontakt zu liebenden Personen,  
Können als Wachstumsquellen sich entpuppen,  
Lassen uns erleben: Leben mag sich hier lohnen.

Innen frei zu sein, braucht, sich kennen zu lernen,  
Wechselspiel zu erforschen von außen und innen,  
Hindernisse zur Selbstverwirklichung zu entfernen,  
Auf Bandbreite der Möglichkeiten sich zu besinnen.

Ein starker, weil integrierter, Mensch ist wirklich frei,  
Nicht bestimmt durch lähmende Herkunftszwänge.  
Gestaltet solidarisch Mitwelt demokratisch und neu,  
Unbeeindruckt von herrschender staatlicher Enge.

Abhängigkeit von Herrschenden ist doppelt teuer.  
Sie kostet uns Selbstverantwortung und die Welt.  
Freie Menschen sind Herrschenden nicht geheimer,  
Weil jegliche Hierarchie zwischen ihnen wegfällt.

Unterstützung zur Selbsthilfe in Begleitung meint:  
Ich Begleitperson gebe dir Konzepte an die Hand,  
Dass du Ziele verfolgst, mit Potenzialen vereint,  
Die du hinter deinen Störungsschichten erkannt.

Es ist nie leichtes Spiel, sich selbst zu erkennen  
Durch Fülle von Hindernissen und Widerständen.  
Doch lohnt es sich, die Chancen zu benennen,  
Die sich dann auftun, sobald wir zu uns fänden.

Von Vereinzelung zur Solidarität wir gelangen,  
Sind wir von uns behindernden Fesseln befreit.  
Ein gelingendes Leben kann für uns anfangen,  
Da wir psychosozial uns zu verwirklichen bereit.

Wir beginnen, an uns als Menschen zu glauben,  
Vertrauen uns und anderen und lassen uns ein.  
Wenn wir die Vergangenheit in uns entstauben,  
Können eher in Harmonie mit Vitalem wir sein.

Selbst erkundend bedarf es Wissen zu Seelen:  
Welche Kräfte zerran an uns – offen und subtil?  
Wie können wir uns finden, wie uns verfehlen?  
Welchen Einfluss haben wir auf das innere Spiel?

Wer seine Schwierigkeiten selbst erforschen will,  
Muss bereit sein, auch Widerstand zu überwinden.  
Muss lernen, Gefühle zu achten – offen und still,  
Um Zugang zu Schatten in der Seele zu finden.

Sich erfolgreich zu erkunden, erfordert, zu sich  
Ehrlich zu sein, nichts mehr beiseite zu schieben.  
Man verurteilt sich nicht, lässt sich nicht im Stich,  
Übt an jedem Tag, ein wenig mehr sich zu lieben.

Jedoch bleibt man nicht beim Erkunden stehen,  
Verstrickt sich nicht in zu viel Selbstwahrnehmen.  
Es geht stets darum, in den Ausdruck zu gehen,  
Überwindend, was neues Handeln mag lähmen.

Sich selbst zu beobachten, ist dann konstruktiv,  
Solange dieses Entwicklungswünsche unterstützt.  
Ständige Schau nach innen wird dann aber schief,  
Wenn sie alte Fassaden nur zu wahren uns nützt.

Werde ich wahrhaftig, mit mir selbst mehr im Klaren?  
Gehe ich auf mich zu? Und komme ich bei mir an?  
Oder will ich einzig eitel ein Status-Ego bewahren,  
Das, sorgsam erkundet, ich eher vorzeigen kann?

Herumzustochern im Schattenreich unserer Seele,  
Fördert die Ängste zutage, die bisher unterdrückt.  
Wenn ich mich in mir suchend nicht mehr verfehle,  
Lang Unterdrücktes erneut das Lebenslicht erblickt.

Einsamkeit, Verzweiflung, Trauer, Ohnmacht, Wut:  
Alles das, was wir meist mühselig zurückgehalten,  
Bricht dabei hervor, schmerzt, tut uns nicht nur gut.  
Gespenster aus Kindheit machtvoll in uns walten.

Weiß man um den Schmerz, macht man sich bereit,  
Einst unterdrückte Gefühle dosiert frei zu lassen.  
Was uns derzeit beunruhigt, zugleich uns befreit.  
Heraus damit aus Schrank und hoch die Tassen.

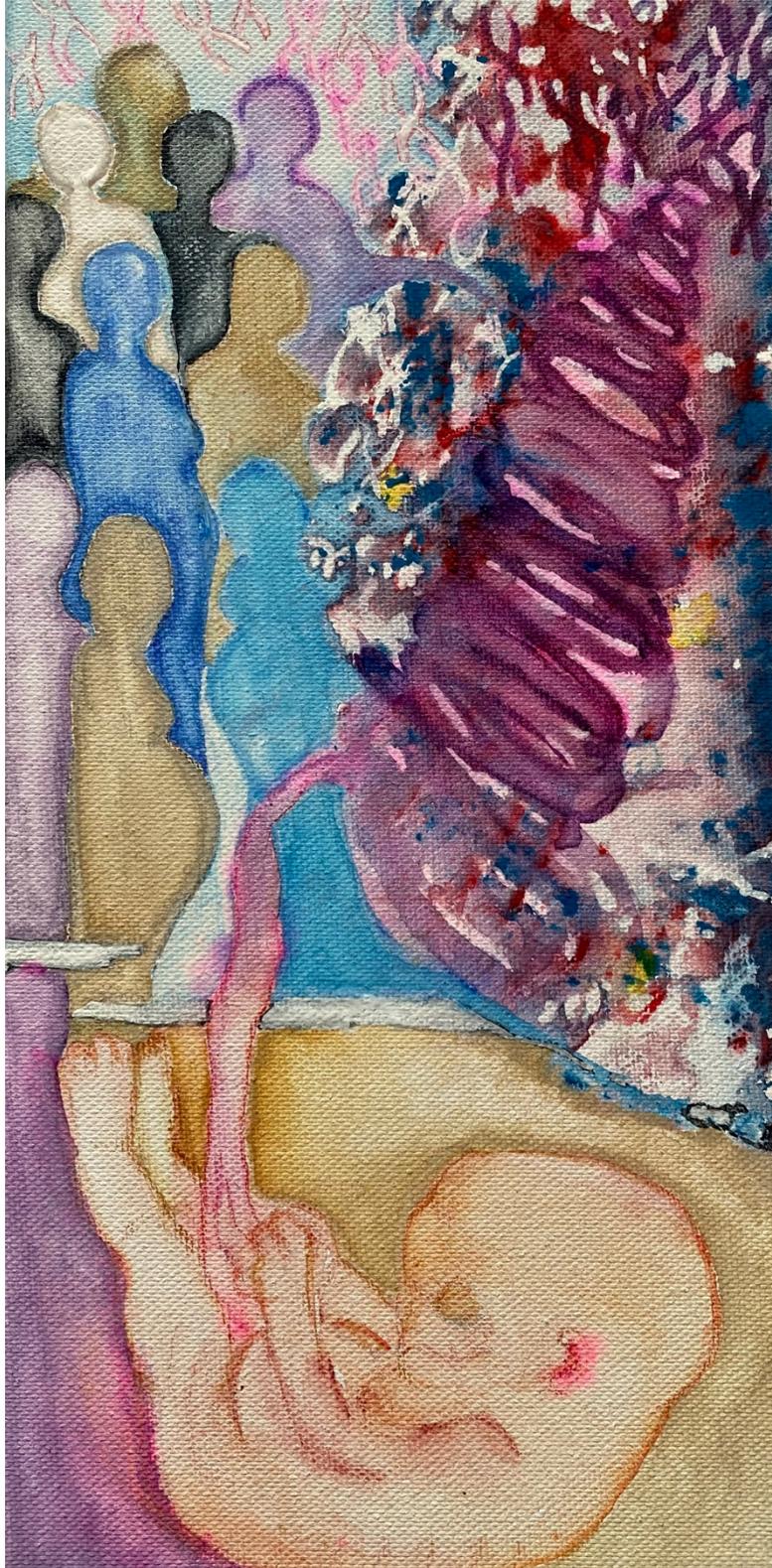
Es heißt von da an, endlich ganz zu sich stehen,  
Auch wenn manche Wahrheit uns noch erschreckt.  
Eine heilsame Angst ist die, wenn wir verstehen,  
Wie viel Selbstzerstörung noch in uns versteckt.

Wer mutig ist, auch Unerfreuliches zu erkunden,  
Schmerzliche innere Wahrheiten sich anzuschauen,  
Trägt auch schon die Stärke in sich, zu gesunden,  
Kann auf den Mut zum steten Wandel vertrauen.

Wer beharrlich seinen Seelenraum sich erschließt,  
Durch Neufreude, Eigeninitiative, Ausdauer und Mut,  
Süße Früchte eines Entwicklungserfolges genießt:  
Selbstwirksamkeit samt Selbstvertrauen tun uns gut.



# 1. Lebensbejahung und Krisenmut



## Daseinsbereitschaft<sup>2</sup>

---

Unsere erste Geburt ist Bereitschaft zu sein.  
Leib gründend verschmelzen Ei und Samen.  
Leben hat sich inkarniert, als wir winzig klein,  
Trug Bestimmung in sich, noch ohne Namen.

Wir kamen aus Nichts oder größerem Sein,  
Wurden erstmalig oder mal wieder geboren.  
Irgendwie ließen wir auf das Leben uns ein,  
Da wir diese Zeit, diesen Raum uns erkoren.

Ich weiß nicht: Trug ich in mir ein klares Ja,  
Mit Hingabe und innerem Einverständnis?  
Anfangs war ein wachsender Zellhaufen da.  
Das scheint kein kategorisches Nein zu sein.

Bejahen, Verneinen als Haltung zum Leben.  
Glas ist halb voll oder scheint wie halb leer.  
Bejahen wir, müssen nicht ewig wir streben.  
Verneinen wir jedoch, quälen wir uns eher.

War ich nun Zufalls oder Wunsches Kind,  
Geplant, ersehnt und deshalb willkommen?  
Wurde Aussicht, dass sie bald Eltern sind,  
Als Anlass für Lebensfreude genommen?

Habe ich diese Eltern und sie mich gewollt,  
Oder wirkt Sein auf mich wie Missverstehen?  
Wer lebenslang seinem Geborensein grollt,  
Erwirbt kaum Gespür, auf Freude zu sehen,

Bleibt durchweg skeptisch und reserviert,  
Spürt genauer der anderen Lebenslügen,  
Ist gefeit dagegen, dass man ihn verführt,  
Lässt sich von Heuchlern selten betrügen.

Groll jedoch fixiert uns auf flaches Erleben.  
Alles Sosein ist durchdrungen von Distanz.  
Man kann sich kaum ins Vertrauen begeben.  
Erlebt Leben als fade, nicht heiter und ganz.

Pessimist ist nur scheinbar auf sicherer Seite,  
Indem er beständig mit Schlimmem kalkuliert.  
Doch ist er der Wirkung nach innerlich pleite,  
Dieweil er sein Leben auf Sparflamme führt.

Wer lebt und zugleich sein Dasein verneint,  
Wirkt wie gestorben, obwohl gerade geboren.  
Wer sich nicht vollständig mit Mitwelt vereint,  
Fühlt sich sein Leben lang einsam verloren.

Unberechenbarkeit scheinbar Leben bedroht.  
Drum wollen wir alles und jeden kontrollieren.  
Nach außen lebendig, sind wir innerlich tot,  
Lassen das Sein uns nicht wirklich berühren.

Pessimisten können sich nur selbst bekehren.  
Alles Dasein hat auch einen Schattenaspekt.  
Ich will ins Licht, meine Schattenwelt leeren,  
Solange Düsternis in mir die Freude verdeckt.

Auch wenn Eltern mich damals nicht wollten.  
Was ist mit mir? Will ich wenigstens mich?  
Auch wenn Sie mir kaum Beachtung zollten:  
Ich lasse mich dennoch nie wieder im Stich.

Auch wenn mich andere engherzig verneinen,  
Muss ich mich dafür nicht selbst vernichten.  
Ich darf mich bejahend mit dem Sein vereinen,  
Muss nicht auf Glück und auf Liebe verzichten.

Ich steige hinab in mir zu vorgeburtlicher Zeit,  
Nehme Kontakt zu dem Wesen auf, das wird,  
Lasse den Schmerz zu, was die Liebe befreit,  
Nehme das Kind ins Herz, das so lange verirrt.

Obwohl du nicht gewollt, darfst du jetzt sein.  
Ich habe viel Platz für dich in meinem Herzen.  
Ich heiße dich willkommen und lade dich ein,  
Zu lieben, zu suchen, zu finden, zu scherzen.

### **Wirklichkeit des Lebens**

---

Wenn alles das wirklich ist, was auf uns wirkt,  
Sind Anfang und Ende schwer zu bestimmen.  
Flusslandschaft noch viele Geheimnisse birgt,  
Die in dem Lebensfluss wir durchschwimmen.

Neues Leben beginnt spätestens mit Zeugung,  
Fließt unablässig durch Landschaft des Seins.  
Bleibt mindestens bis zur Sterbeverbeugung  
Ein unauftrennbares Ganzes, mit allem eins.

Unser Leben beginnt nicht mit einem Schlage,  
Nimmt nicht seinen Anfang, wird man geboren,  
Neues Leben beginnt schon an dem Erdentage,  
An dem Nachkommen als Möglichkeit erkoren.

Entscheidet sich einer, ein Priester zu werden,  
Steht es mit Nachkommenschaft meist schlecht.  
Ist eine enttäuscht von ihrem Dasein auf Erden,  
Kommt nachwuchslos glaubhafter sie zurecht.

Beschließen Großeltern: Enkel sollte es geben.  
Darum schaffen wir unseren Kindern eine Welt,  
Wo sie gern in Familie mit Geschwistern leben,  
Sind die Weichen für künftiges Leben gestellt.

Ist mit dem Tode unser Sein wirklich zu Ende?  
Wirken wir nicht meist auf Nachkommen ein?  
Tod ist offensichtlich eine leibseelische Wende.  
Doch Tod muss nicht Ende des Wirkens sein.

Einzelne sterben, doch Menschheit verbleibt.  
Oft verbleibt auch unsere Nachkommenschaft.  
Im Strom größeren Seins die Menschheit treibt.  
Gut, wenn zu ihr nicht eine Geistesklufft klafft.

Leben ist Kontinuum zwischen Generationen.  
Wir nehmen Vergangenheit der Vorfahren mit.  
Ihre Erfahrungen uns bis in Zellen bewohnen.  
Herkunftsfeld ein Kind mit der Zeugung betritt.

Ein Kind betritt zugleich auch das Zukunftsfeld.  
Herkunft kontra Zukunft: Eine Polarität entsteht.  
Wir werden in ein Sein voller Spannung gestellt.  
Das Leben uns die Spannung zu nutzen einlädt.

Von der Zeugung an bis zum eigenen Atemzug  
Findet ein biopsychisches Sein fortwährend statt.  
Verwunderlich ist, dass man bisher kaum genug  
Diesen uns mitprägenden Zeitraum beachtet hat.

Wie beeinflusst, was wir im Mutterleib erleben,  
Wie wir unser Leben nachgeburtlich gestalten?  
Kann es für Kinder ein anderes Leben geben,  
Wenn sich Eltern zum Fötus anders verhalten?

Bezeichnung Fötus ist unterkühlte Abstraktion,  
Distanzierte Verdinglichung der Wissenschaft.  
Kinder sind wir nach wenigen Wochen schon.  
Ein Kind wird geliebt, Fötus hingegen begafft.

Ein Kind wird zum Partner für Mutter und Vater.  
Seine Gegenwart als Mensch wird registriert.  
Größere Chance zur liebender Nähe hat, wer  
Neun Monate lang als Kind die Eltern berührt.

Es scheint nach all dem, was man bisher weiß,  
Dass Zuwendung der Eltern Zukunft gestaltet.  
Leibseele des Kindes wird gesetzt auf ein Gleis,  
Auf dem richtungsweisend sich Leben entfaltet.

Schwangerschaft ist nicht nur eine Wartezeit,  
In der Ei und Samen vereint zum Baby reifen.  
Neun Monate macht sich neues Wesen bereit,  
Die Chancen des Erdendaseins zu ergreifen.

Schon nach drei Monaten Reifezeit erscheint  
Ganzer Mensch als Bild auf Ultraschallgeräten.  
Mutter, mit dem Kind auf das Engste vereint,  
Spürt dessen Anwesenheit bald durch Treten.

Spätestens dann entsteht ein Beziehungsfeld,  
Erfahrungsaustausch, vorsprachlicher Dialog.  
Was von den Eltern dem Kinde bereitgestellt,  
Seit Urzeiten mehr als erahnt schon bewog.

Doch erst heute dringt der Aufklärung Strahl  
In die vorgeburtliche Lebenszeit erhellend ein.  
Mögen derart klärende Erkenntnisse allemal  
Nützlich für Eltern, Baby und Menschheit sein.

Utopie entsteht: Wie wird Menschheit wohl sein,  
Wenn all die Kinder nur noch gewollt gezeugt,  
Lassen Eltern sich voll auf Schwangerschaft ein,  
Nicht unters Joch leibseelischer Nöte gebeugt?

Wie wird Menschheit sein, wenn Kinder geliebt,  
Schwangerschaft frei ist von Disstress und Gift,  
Wenn Gesellschaft den Eltern Gelegenheit gibt,  
Dass Vorkehrung für sanftes Gebären man trifft?

Wie wird Menschheit sein, da Kinder willkommen,  
Nicht Hunger, Kälte und Zwang erleiden müssen,  
Wenn durch feinfühlig Liebe Angst genommen,  
Weil auch Eltern gesehen, geachtet sich wissen?

---

### **Gene, Mitwelt und Epigenetik <sup>3</sup>**

Jedes Sein ist eingereiht in die Kette des Lebens,  
Individuell und zugleich weitgehend eingebunden.  
Nur eines beachtend, ist ein Bemühen vergebens.  
Beides zugleich beachtend, kann man gesunden.

Wir und Mitwelt gehören dynamisch zusammen.  
Die Herkunft schafft Entwicklungsmöglichkeiten.  
Wir alle dem Prozess der Evolution entstammen.  
Klug zusammen wir Möglichkeitsräume weiten.

Wir können Möglichkeitsspielräume einengen,  
Wenn wir die Mitwelt oder uns selbst zerstören,  
Die Tatsachen unserer Koevolution verdrängen,  
Nicht mehr auf die Stimmen der Weisheit hören.

Was uns ausmacht, sind Gene, das Erbmaterial,  
Ist komplexe Mitwelt, in die wir hineingeboren.  
Auch stetes Wechselspiel beider ist nicht egal.  
Wer es nicht beachtet, hat Chancen verloren.

Wenn ein Ei befruchtet ist durch einen Samen,  
Sich in Gebärmutter der Mutter eingenistet hat,  
Körperzellen besondere Positionen einnehmen.  
Prozess feiner Unterscheidungen findet statt.

Zellen formen Rückenmark, Herz, Auge, Haut,  
Nerven, Knochen, Leber, Nägel und Haare.  
Aus Einheit wird differenzierende Vielfalt erbaut,  
Die ich als Information in den Zellen bewahre.

In den Knochenzellen werden andere Gene  
Als in den Herzzellen ein- oder ausgeschaltet.  
An den Genen kleben Schalter. Durch jene  
Wird durch Ein oder Aus Leben mitgestaltet.

Gene, Mitwelt und epigenetische Schalter:  
Die drei formen unseren Entwicklungsraum,  
Sie sind die grundlegenden Daseinsgestalter.  
Mitgestaltend wirkt auch unser Lebenstraum.

Wie die Vorfahren lebten, hat Einfluss darauf,  
Welche Gene eher ein- oder ausgeschaltet,  
So wird unser Hiersein durch den Lebenslauf  
Unserer Mütter und Väter auch mitgestaltet.

Keimzellen, aus denen später Eier entstehen,  
Reifen bereits in den Mädchen vor der Geburt.  
Informationen aus Mitwelt in die Zellen gehen.  
Entwicklung künftiger Kinder wird vorgespurt.

Deshalb ist bedeutsam, was Babys erleben,  
Wie sie ernährt, welcher Stress auf sie wirkt.  
Vieles davon wird an Kinder weitergegeben,  
Weil es sich schon in den Keimzellen verbirgt.

Bei Jungen reifen die Keimzellen für Samen  
In den Jahren vor Beginn der Pubertät heran.  
Leibprobleme, die dort den Anfang nahmen,  
Man bei ihren Kindern oft wiederfinden kann.

Übergewicht, Gift, Fehl- und Mangelernährung  
Können die Schalter auf dem Erbgut bewegen.  
Wissenschaftler fanden auf die Art Erklärung  
Für Krankheit der Kinder. Das war zu belegen.

Häufige Erkrankung ist metabolisches Syndrom:  
Blutdruck hoch, Zucker, Fettwerte mies, zu dick.  
Mitverantwortlich ist oft der Eltern Epigenom.  
Was ihnen geschah, schlägt auf Kinder zurück.

Mütter brauchen heilsame Schwangerschaft.  
Jungen brauchen eine gesunde Vorpubertät.  
Was man dort als Entwicklungschance erschafft,  
Den Kindern als Potenzial zur Verfügung steht.

Darum lasst uns an einer Mitwelt mit schaffen,  
In der, gesund zu leben, als normal erscheint,  
Durch Liebe bestimmt, statt durch gierig Raffern,  
Wo Glücksfaktor Mitwelt nicht länger verneint.

---

### **Entscheidung zu leben**

Wir Menschen sind Wesen aus Leib und Geist.  
Über Leibliches wissen wir vergleichsweise viel.  
Doch Wissen über Geist ist noch wie verwaist.  
Es passt nicht zum gängigen Forschungsstil.

So beginnt das Leben oft mit leiblicher Geburt,  
Manchmal mit Verbindung von Ei und Samen.  
Was da als Bewusstsein durch die Zellen tourt,  
Keiner weiß es genau, wie wir zu dem kamen.

Die es glauben zu wissen, sind nicht Gelehrte  
Von der Art, wie man heute hier denkt und lehrt.  
Wissenschaft Seele als unbeweisbar abwehrte.  
Hat so Fragen nach Geist gleich mit abgewehrt.

Jeder ahnt, wenn wach man nach innen schaut,  
Dass wir mehr sind als Organe an Knochen.  
Frage: Wie hat Geist sich zusammengebraut?  
Wir sollten auf sorgsame Beantwortung pochen.

Wo Geist vorher war, wohin er hinterher geht,  
Keiner weiß das erfahrungsgemäß so genau.  
Doch dass man so wenig vom Geist versteht,  
Ist wissenschaftlich gesehen reichlich mau.

Mit dem Samen trat ins Ei etwas Drittes hinein  
Als Information: Hier darf neues Leben werden.  
Ich nenne dieses Dritte die Bereitschaft zu sein,  
Als Bereitschaft, sich zu Inkarnieren auf Erden.

So ist die erste Geburt, daseinsbereit zu sein,  
Zum Leichten wie Schweren ganz Ja zu sagen.  
Nichts bleibt außen vor, da scheinbar gemein.  
Ich pfeife auf selbstmitleidschwangeres Klagen.

Ein Bewusstsein ist zur Materie hinzugetreten,  
Wie, wann und wo, weiß keiner wirklich genau.  
Wenn wir heute steril über die Embryos reden,  
Reden wir von Menschen, die wach und schlau.

Die Föten im Mutterleib lernen sogar Melodien,  
Können im Leib schon Stimmen unterschieden.  
Wird es draußen zu hektisch, wollen sie fliehen.  
Doch ein Fötus kann nicht fliehen, muss leiden.

Schwer fällt, von echtem Entscheiden zu reden,  
Wenn ein Menschenkind noch so abhängig ist.  
Ein Du-Hast-dich-Entschieden kränkt fast jeden,  
Besonders dann, wenn das Leben öde und trist.

Doch irgendein Ja muss einstmals gewesen sein,  
Ein Ja zu dem Werden im Bauch dieser Mutter.  
Es ist eher wie ein Wunder, nistet ein Ei sich ein.  
Erforderlich dafür ist, dass recht vieles in Butter.

Vieles muss zusammenkommen und stimmen,  
Zueinander muss rechtzeitig vielerlei passen,  
Noch bevor wir in der Gebärmutter schwimmen,  
Informationen in den Zellen uns reifen lassen.

Halten andere mich für allzu vertrauensselig,  
Bemitleiden sie mich als unkritisch und naiv?  
Solchen Imageschaden humorvoll übersteh ich.  
Wer sich nicht überhöht, fällt auch nicht so tief.

Mich bejahend darf ich so werden, wie ich bin,  
Mich einlassend auf jeden neuen Augenblick.  
Selbst im Außen verlierend ich innen gewinn'.  
Ich stehe nicht zwischen mir und dem Glück.

Bereitschaft zu sein meint, sich zu verbinden  
Mit Liebenden, mit Pflanzen und mit Tieren,  
Getrenntsein zu sich, zur Welt zu überwinden,  
Das Leben Begrenzungen auflösend zu führen.

Frohe Daseinsbereitschaft will ich mir erhalten,  
Liebend durch das Leben möchte ich schreiten.  
Erfüllung des Seins mag sich in mir entfalten.  
Ich hoffe, zu finden, die mich dabei begleiten.

## Vorgeburtliches Sein

---

Was lange Zeiten eher war wie Niemandland,  
Wird seit Jahrzehnten per Schall durchschaut.  
Total andere Vorgeburtserkenntnisse man fand  
Als die, worauf Wissenschaft bis dato gebaut.

Damals, als eher Spekulationen noch blühten,  
Weil genaue Beobachtung so gut wie unmöglich,  
Männliche Wissenschaftler sich redlich mühten,  
Zu zeigen: Fötus zu sein, scheint eher kläglich

Als Zellhaufen ohne Gefühl und ohne Verstand,  
Ohne Schmerzempfinden und ohne Interessen.  
Psychologie wurde auf Fötus nicht angewandt.  
Bei so Seelenfernen kann man das vergessen.

Ein Fötus kannte weder Furcht noch Weinen,  
An Vorlieben, Zuneigung war nicht zu denken.  
Eins schien damalige Psychologen zu einen:  
Dem Fötus nur nicht Beachtung zu schenken.

Ein Fötus kannte weder erinnern noch lernen,  
Lag einfach nur rum und wartete, zu werden.  
Wenn wir uns so weit von Kindern entfernen,  
Haben diese es schwer, sich lebend zu erden.

Warum durfte der Mensch so lange sich irren?  
Warum findet erst heute ein Umdenken statt.  
Mussten Wissenschaftler die Frauen verwirren,  
Damit weiterhin der Mann das Sagen hier hat?

Heute spricht alles dafür, dass vorgeburtlich  
Die Sichtweise aufs Mitwelterleben bereitet,  
Womit ein Kind, vorgeburtlich gespurt, sich  
Fühlend durchs ganze Leben begleitet.

Gesichert läuft bei allem, was uns geschieht,  
Eine frühe Erfahrung als Hintergrundstreifen.  
Wenn Vorgeburtzeit man ins Sein einbezieht,  
Kann man diese klären und auch daran reifen.

Den Kindern gibt gute Erfahrung von Geburt  
Eine Art von Verarbeitungsmuster an die Hand,  
Das uns nützt, wenn man durchs Leben tourt  
Und Sackgassen wie hohe Schwellen vorfind.

Sicherlich wirkt dieses frühe Mitwelterleben  
Lebenslang in uns als Grundstimmung fort.  
Geister in Mythen die Höhlen durchschweben.  
Der Walbauch erscheint als ein Wandlungsort.

Wenn die frühe Zeitspanne so vieles anrichtet,  
Schwangerschaftserfahrung Sein mitbestimmt.  
Gehört diese Lebensphase anders gewichtet,  
Sobald man Menschwerdung wichtig nimmt.

Unsere psychosoziale Elternschaft also startet  
Mit einer Bereitschaft für ein mögliches Kind.  
Von Nachwuchs Wünschenden wird erwartet,  
Dass reif für Begleitung des Kindes sie sind.

Ist es wirklich zu viel von den Eltern verlangt,  
Sich Frage zu stellen: „Sind wir wirklich bereit,  
Dass ein kleines Wesen bei uns Liebe tankt,  
Wir ihm Geborgenheit geben für lange Zeit?“

Neun Monate wir als Ankunftszeit definieren.  
Tastend und tönend wir Beziehung aufbauen.  
Schon vorgeburtlich Familienleben wir führen.  
Nicht nur auf leibliche Geburten wir schauen.

Ein Kind, das soziale und emotionale Nähe  
Weit vor der Geburt durchgehend gespürt,  
Mit Vertrauen gefüllt von Kopf bis zur Zehe  
Künftig leichteres und freieres Leben führt.

Wer sich willkommen fühlt auf dieser Welt,  
Wer von früh an sich spürt, in Liebe berührt,  
Sich eher in Harmonie zur Mitwelt verhält,  
Sein als Verantwortung fürs Ganze kapiert.

### **Schwangerschaft als erste Mitwelterfahrung**

---

Vor Jahren wurde ein Mädchen geboren  
Nach neun Monaten zuvor im Mutterleib.  
Hat sich irgendwann einen Partner erkoren  
Für Sex und für ergänzenden Zeitvertreib.

Es hat ein Elternhaus, eine Vorgeschichte  
Mit Kindheit, Enttäuschung und Träumen.  
Entweder ging es streng mit sich zu Gerichte  
Oder es konnte sich Freiheiten einräumen.

Es lebt auf dieser Welt und in einem Staat,  
Gehört zu Reichen oder eher zu den Armen,  
Leidet am oder profitiert vom Machtapparat,  
Friert in der Kälte oder genießt im Warmen.

Vielleicht hat sie später Arbeit oder studiert,  
Ist gern eine Hausfrau oder aber arbeitslos.  
Mag sein, sie ist glücklich oder sehr frustriert,  
Seitdem sie ein Kind trägt in ihrem Schoß.

Sie beendet erst schwanger ihr Rauchen,  
Oder sie macht weiter damit, weil süchtig.  
Sie glaubt, einen Partner nicht zu brauchen,  
Hält andere für dumm, nur sich für tüchtig.

Sie verbringt die Schwangerschaftsnächte  
Für sich allein. Alpträume sie schrecken.  
Weil sie nicht stets Angst haben möchte,  
Will sie ihre Gefühle vor sich verstecken.

Oder Schwangerschaft ist ihr Liebeszeit,  
Die Nächte voller Glück mit ihrem Mann.  
Sie machen sich bewusst fürs Kind bereit,  
Nutzen die Zeit, dass es ankommen kann.

All das wirkt als Hintergrund oder direkt,  
Auf das werdende Wesen im Leibe ein.  
Verdrängtes sich vor ihm nicht versteckt.  
Mutter und Kind sind leibseelisch all-ein.

Gebärmutter: erste Erfahrung von Mitwelt.  
Ein Kind lebt darin in fester Verbundenheit.  
Das Blut wird von der Mutter bereitgestellt.  
Was sie erlebt, erlebt das Kind mit zurzeit.

Was sie trinkt, trinkt auch das Kind bald mit.  
Es raucht mit, liebt mit oder hasst zugleich.  
Es hört ihr Herz, spürt von ihr jeden Schritt.  
Es merkt, ist Bauch angespannt oder weich.

Erschrickt die Mutter, erschrickt das Kind.  
Es sorgt sich, kann ohne sie nicht leben.  
Symbiotisch, untrennbar vereint sie sind.  
Mutterlos kann es das Kind nicht geben.

In Gebärmutter mit salziger Flüssigkeit,  
Nabelschnur, Mutterkuchen zum Tasten.  
Günstigenfalls steht alles Nötige bereit.  
Kind muss sich nicht sorgen und hasten.

Gebärmutter ist nie abgeschlossene Welt,  
Untrennbarer Teilbereich in Mitweltsystem,  
In das die Mutter durch die Herkunft gestellt,  
Entscheidend, ob das fürs Kind angenehm.

Was Mutter erlebte, Erfolg oder Versagen,  
Leidenschaft und Liebe, Kränkung und Not,  
Ungetrenntes Kind muss alles mit ertragen.  
Es erlebt mit, was das Leben der Mutter bot.

Stellt der Vater die Mitwelt der Mutter dar,  
Schwingt seine Stimme und Stimmung mit.  
Anhand seine Anwesenheit wird offenbar:  
Vorgeburtlich beginnt meist Leben zu dritt.

Verkürzt ist der Blick auf ein Einzelwesen,  
Im Mutterleib hausend mit Leib und Seele.  
Ein Kind bleibt gesund, kann nur genesen,  
Wenn Blick auf soziale Mitwelt nicht fehle.

### **Erleben im Mutterleib**

---

Menschwesen springt vom Nichts ins Sein.  
Es wächst in befruchteter Ei-Hülle heran,  
Lässt auf das Wunder des Lebens sich ein.  
Mysterium, das schwer erfassen man kann.

Nur ein winziges Ei, noch kleinerer Samen,  
Raffiniert angefüllt mit Lebensinformation,  
Hindernisse überwindend zusammenkamen,  
Sich zur Tochter zu formen oder zum Sohn.

Vor, während und nach der leiblichen Geburt  
Wir Bedeutendes über das Dasein erfahren.  
Frühe Erfahrung das Fühldenkhandeln spürt,  
Was zumeist unbewusst wir in uns bewahren.

Zu welchen Folgerungen genau wir gelangen  
In den ersten neun Monaten unseres Lebens,  
Nachdem Samenzelle vom Ei empfangen,  
Das aufzuklären, ist meist noch vergebens.

Ein ungeborenes Leben ist zwar geschützt.  
Der Abtreibung sind enge Grenzen gesetzt.  
Wenig bedacht wird, wie dem Kind man nützt,  
Den Leibgeist früh fördert, ihn wenig verletzt.

Vorsorge wird meist nur medizinisch betrieben.  
Kopf und Körper werden sorgsam vermessen.  
Was es konkret meint, Leibesfrucht zu lieben,  
Wird oftmals vor lauter Vorsorge vergessen.

Wie es dem wachsenden Kind im Leibe geht,  
Welche Haltungen zum Leben es dabei gewinnt,  
Man erst ganz am Rande und langsam versteht.  
Mag sein, dass bald eine neue Epoche beginnt.

Unsere Kultur hat nicht hinreichend verstanden,  
Die frühen Erfahrungen produktiv zu nutzen.  
Gute Erfahrungen oft unbewusst versanden.  
Schlechte Erfahrungen die Freiheiten stützen.

Unsere ersten Erfahrungen sind ohne Worte,  
Als ganzheitliches sinnliches Leibgeschehen.  
Sie sind jenseits unserer Bewusstseinspforte  
Und deshalb auch nur schwer zu verstehen.

Erfahrungen sind im Leibgedächtnis geborgen  
Als diffuses Daseinserleben ohne Symbole,  
Verkrampft, verspannt und verengt bei Sorgen  
Als Qualitätsanmutung von Scheitel bis Sohle.

Kein Bewusstsein der späteren Art und Weise,  
Eher ein ganzheitliches Situationempfinden,  
Eine poröse Lebenshaltung, wie zart und leise,  
Sehr subtiles Sich-mit-der-Mitwelt-Verbinden.

Auf diese Weise erfahren wir Seinsqualitäten,  
Erleben wir das Leben als sicher oder bedroht,  
Erspüren wir Stimmungen, die gut uns täten,  
Und solche, durch die unser Dasein verroht.

In der Gebärmutter kann Kind geborgen sein,  
In dem Raum inniger sozialer Verbundenheit.  
Ein Daseinsurvertrauen stellt meist sich ein,  
Macht uns für ein gelingendes Leben bereit.

Oder die Gebärmutter ist Ort, der uns stresst.  
Es rumpelt. Es kracht. Gift fließt durchs Blut.  
Kind ist auf der Hut, sich auf nichts verlässt.  
Es spürt: Die Mutter tut sich und mir nicht gut.

Zu so früher Erfahrungsquelle findet man nur,  
Wenn kindliches Leibgedächtnis man aktiviert,  
Behutsam berührend die vorgeburtliche Spur  
Zu Distress oder zu Urvertrauen hin erspürt.

Kommt man allein zu der Quelle nicht weiter,  
Um am Urgrund des Seins neu zu beginnen,  
Sucht man sich besser feinfühlig Begleiter,  
Sich auf seinen Lebensanfang zu besinnen.

### **Lernen im Mutterleib**

---

Schulen des Lebens sind lang schon erbaut,  
Bevor Kind irgendwann von Eltern gezeugt.  
Anfangs dem Uterusklassenzimmer anvertraut,  
Wird der Mutterleib ertastet, behorcht, beäugt.

Lernen ist ein ganzheitlicher Entwicklungsgang.  
Das gesamte Leibseelensystem lernt parallel.  
Das Immunsystem lernt: Wie wird nichts krank.  
Die Körperchemie geht oft ohne Botenstoff fehl.

Bewusstsein wächst im Traum und im Wachen,  
Die Hormongaben steuern das Wachstum mit.  
Fruchtwasser lässt Kind Purzelbaum machen.  
Nährstoff der Mutter auf dem Blutweg eintritt.

Herzschlag und Geräusche aus der Außenwelt,  
Zeigen früh dem Kind an: Du bist nicht allein.  
Der Sonnenschein zartrosa gedämpft einfällt  
In meist warmes und vertrautes Geborgensein.

Ein System von Nervenzellen macht sich breit.  
Botenstoffe übermitteln wichtige Informationen.  
Sinnliches und Geistiges wird im Laufe der Zeit  
Das Gehirn samt den Leibregionen bewohnen.

Solch ganzheitliche Lernerfahrungen im Uterus  
Sind unumgänglich für das weitere Überleben.  
Ein Organismus sich ständig anpassen muss.  
Nichts Lebendiges wird ohne Wandel es geben.

Passende Anpassung ist geglücktes Lernen  
Des Leibes, des Geistes sowie der Gefühle.  
Nichts aus Erfahrungen ist davon zu entfernen  
Im komplexen uns gelingenden Lebensspiele.

Lernen meint zu erobern und sich zu besinnen,  
Erfolg und Misserfolg klärend zu unterscheiden,  
Herauszugeben und zu integrieren nach innen,  
Leiden zu erfahren sowie Leiden zu meiden.

Ein ganzheitliches Lernen mit Kopf und Brust:  
Grunderfahrungen verlaufen stets körpernah.  
Ein Hormonlernen hauptsächlich unbewusst  
Und weit vorm Lernen mit Sprache geschah.

Wir können unserem leiblichen Lernen trauen,  
Wie wir emsig atmen unsere Lungen lassen.  
Bewusstes stets auf Unbewusstem wir bauen.  
Zweispurig wir die Fülle des Daseins erfassen.

Unbewusstes ist zumeist biochemisch kodiert  
In einer Lebenssprache jenseits von Worten.  
Frühe Sinnesreize zu seiner Einprägung führt  
In den am Leibe haftenden Gedächtnisorten.

Vorgeburtlicher Stress mit Riesenempörung,  
Depressionen samt Partnerstreit-Geschrei:  
Leibseele des Kindes erspürt jede Störung,  
Hat all dieses zu ertragen, ist noch nicht frei.

Mutters schwere Gedanken und Gefühle sind  
Oft Anlass für heftige Hormonausschüttung.  
Durch den biochemischen Cocktail das Kind  
Erlebt eine Beunruhigung oder Zerrüttung.

Was wohl lernt ein Kind, das bombardiert  
Mit den Stresshormonen aus dem Mutterblut,  
Ein vorgeburtliches Sein in Aufregung führt.  
Lernt das Kind dabei: Hier zu leben, ist gut?

Was wird ein Kind wohl zur Kenntnis nehmen,  
Von einer Mutter mit Abtreibungsgedanken?  
Bewirkt Mutters Denken heute sein Schämen,  
Aufrecht gehend Schwindel und Schwanken?

Umgekehrt kann ein vorgeburtliches Erleben  
Eine einzigartig wirksame Gelegenheit bieten,  
Dem Kind viel Kraft und Vertrauen zu geben,  
Durch eine liebende Resonanz beim Behüten.

Vorgeburtlich lernt schon ein Kind Melodien,  
Sprachgeräusche, emotionale Geschichten.  
Gut wäre, wenn wir all dies mit einbeziehen,  
Wenn wir unsere Kinderwünsche belichten?

#### **Frühe Fixierungen und Manipulationen <sup>4</sup>**

---

Die Ideen über Schwangerschaft und Geburt  
Bestimmen unser In-der-Gemeinschaft-Sein.  
Wer gebärängstlich durch sein Leben tourt,  
Lässt auf Gemeinschaftsleben selten sich ein.

Was machen wir Menschen in der Moderne,  
Um die existenziellen Krisen zu überstehen?  
Wir halten die Gebärerfahrung von uns ferne,  
Um Todesahnung nicht ins Auge zu sehen.

Trotz des Mythos der Machbarkeit des Glücks,  
Der Kontrollierbarkeit eines gesunden Lebens,  
Quält Vergänglichkeitsahnen uns hinterrücks,  
Ist verdrängende Sicherheitssucht vergebens.

Doch leben wir meist weiter in unseren Kindern,  
In dem beständigen Wechsel der Generationen.  
Wenn wir menschliches Dasein nicht behindern,  
Vielleicht als Menschheit noch für Jahrtausende.

Wenn dem Nachwuchs wir keine Chance geben,  
Ängstlich oder egoistisch auf Kinder verzichten,  
Kann unsere Gesellschaft nicht mehr überleben,  
Beginnen wir, Zukunftschancen zu vernichten.

Die Nachwuchsprobleme zum Himmel stinken:  
Immer mehr Kinder werden an der Mitwelt krank,  
Obwohl unsere Geburtenraten ständig sinken,  
Sagt kaum einer: „Halt, hier nicht mehr entlang.“

Verhaltensstörung und Stimmungsschwankung,  
Gewichtsprobleme samt Frühhaltungsschäden,  
Asthma, Allergien und Autoimmunerkrankung,  
Angst und Suchtkrankheit treffen fast jeden.

Unsere Gesellschaft ist irre leistungsgetrieben.  
Wer Erfolg hat, muss mehr und mehr leisten.  
Wird von den Dauererfolgen oft aufgerieben,  
Verliert den Kontakt zum von Liebe Gespeisten.

Sanftheit und Zartheit gehen leistend verloren.  
Feinspürigkeit wird Vorwärtsstreben geopfert.  
Den Gefühlsempfindungen wird abgeschworen.  
Vom Körper ist nur noch der Kopf etwas wert.

Erfolgs-Kampf-Gewinner sind häufig einsam,  
Dort in der Höhe herrscht die Kälte der Herzen.  
Die Verlierenden peinigt der Ohnmacht Gram.  
Sie den Selbstwertverlust kaum verschmerzen.

Was bleibt Einsamen, Sich-Grämenden schon,  
Gleichgültig, ob sie nun gewinnen oder verlieren,  
Als Disstress, Angst, Schmerz und Depression,  
Solange solcherlei liebloses Leben sie führen.

Selten verbringt in Isolation man sein Leben.  
In ein Sozialnetz lebt man meist eingebunden.  
Soziales Elend wird an Kinder weitergeben,  
Das im Herkunftssystem nicht überwunden.

Erfolgsrezepte werden für die Kinder erdacht:  
Ihr sollt Leben künftig besser meistern als wir.  
Von da an werden die Kinder streng bewacht.  
Sorgen sich Eltern, kann das Kind was dafür.

Schon ein ungeborenes Kind wird manipuliert,  
Im Reagenzglas gezüchtet und eingefroren.  
Kinder werden unter Ultraschall aussortiert.  
Wobei Mädchen häufiger nicht mehr geboren.

Wenn verstandeskalt wir dem Kind uns nah'n,  
Distanziert als Wissenschaftsobjekt betrachten,  
Wird Kind zum Opfer von Machbarkeitswahn,  
Muss man den Seelenaspekt nicht beachten.

Ein ungeborenes Kind ist Beziehungswesen,  
Wird lebendig durch ständige Kommunikation,  
Kann nur in intakter Muttermitwelt genesen,  
Ist störfähig in der Seele von Anfang an schon.

Ein Kind wächst niemals heran automatisch,  
Das Genetikprogramm wird nicht abgespult.  
Der Wachstumsprozess ist stets empathisch,  
Wird erfahrbar, wenn Intuition dafür geschult.

Gute Eltern werden zu Anwälten ihrer Kinder,  
Schon bevor Ei und Samen sich verbinden.  
Wendet Elternteil sich in Stille nach innen, der  
Wird Zugänge zum werdenden Kinde finden.

Ein Kind kann nicht für Rechte demonstrieren,  
Es hat für sich keine Lobby, keinen Verband,  
Es kann Lebendigkeit allzu leicht verlieren.  
Die Eltern haben viel davon mit in der Hand.

Ein Kind ist unspürbar für Mütter, die es nicht,  
Als liebenswerten Anteil von sich empfinden.  
Frau erkennt noch nicht Hände und Gesicht,  
Spürt spät erst ein Stoßen, Drehen, Winden.

Ungeborene Kinder bleiben eher unsichtbar  
Für diejenigen, die diese nicht sehen wollen.  
Wer sich nicht einfühlt, wird niemals gewahr,  
Ob Kinder im Leib glücklich sind oder grollen.

Kinder im Mutterleib sind schwer zu hören,  
Teilen nicht mit, was ihnen am Herzen liegt.  
Ob Mütter sie fördern oder eher sie stören,  
Von den Föten die Frau nicht zu hören kriegt.

Perverse Früherziehung die Bäuche beschallt  
Mit Fremdsprachen und Klängen guter Musik.  
Den Fötus, noch nicht einmal sechs Monate alt,  
Zwingt man schon jetzt zu vorgeblichem Glück.

Überehrgeizige Tragmütter in Leistungskreisen  
Ihre Babys konditionieren und früh-stimulieren,  
Um der Welt gefühlsverunsichert zu beweisen,  
Dass zu Erfolgen sie sicher die Kinder führen.

Je mehr unser Selbstwertgefühl abgemagert  
Unser Vertrauen ins Leben ist untergraben,  
Desto mehr wird Glück nach außen verlagert,  
Was im Innen scheinbar niemals zu haben.

Wenn die Mütter sich im Innen nicht spüren,  
Ihre wahren Bedürfnisse nicht mehr erkennen,  
Müssen sie alles das sich von außen zuführen,  
Was sie in sich selbst nicht entdecken können.

Doch Bindungsbeziehungen nur dann reifen,  
Wenn Mütter selbstsicher Vertrauen stiften,  
Die Signale der Kinder einführend begreifen,  
Sich weder disstressen noch erfolgsvergiften.

Einfühlen gelingt eher, wenn wir verstehen,  
Wie ein Kind im Leibe denkt, fühlt und tickt.  
Wenn wir mit den Kindesaugen uns sehen,  
Resonanz und Mitgefühl leichter uns glückt.

Sich einfühlen erfordert, Ideen loszulassen,  
Von dem, was allgemein falsch oder richtig.  
In Sozialexperimenten können wir erfassen,  
Was für uns, für Kind und für Mitwelt wichtig.

Wer sich einfühlt, der wird nicht bestimmen,  
Wie sein Kind sein Leben plant und führt.  
Ein Kind lernt, im Lebensfluss zu schwimmen,  
Wenn es sich selbst vertraut und sich spürt.

Was wir brauchen, ist unser Mut zu wagen,  
Uns im Dasein auf Neugutes einzulassen,  
Angesichts alten Elends nicht zu verzagen,  
Unsere Chancen in Krisen aktiv zu erfassen.

Ein Kind will aus Mutterleib hinein in die Welt.  
Es lernt hinzu, wächst über sich selbst hinaus.  
Zu Problem sich ihm oft eine Lösung gesellt.  
Es ergreift seine Chancen und nutzt sie aus.

Eltern und Kind, vor Geburt schon verbunden,  
Vermitteln im Bauch die erste Liebeslektion:  
Feinfühlende Nähe hilft Kind zu gesunden.  
All das vor der Geburt ahnt das Baby schon.

## Skala des Gewolltseins <sup>5</sup>

---

Was weißt du über die Zeugungsumstände?  
Wieso hat wer dich wie wo wann gezeugt?  
Was ist die offizielle Entstehungslegende?  
Was ist, was man dir darüber verschweigt?

Warst du ein Unfall oder ein Wunschkind?  
Wünschten dich beide, einer oder keiner?  
Freuten sie sich, dass sie bald Eltern sind?  
Als Geschlecht klar, war Freude da kleiner?

Haben dich deine Eltern wirklich gewollt,  
Erwartungslos locker auf dich gewartet,  
Oder aber eher deinem Kommen gegrollt,  
Sogar Attacke auf dein Leben gestartet?

Gewollt oder aber nicht gewollt zu sein,  
Bestimmt im Grunde unser Lebensgefühl.  
Wie teilt man sich mit, lässt man sich ein?  
Wie stürzt man sich ins Daseinsgewühl?

Ein Lebensgefühl, das Energie uns gibt,  
Das uns frei macht, das Sein zu erkunden,  
Ermöglicht, dass man sich und andere liebt  
Auch in schweren, trüben Lebensstunden.

Oder Seinsgefühl, das Energie uns nimmt,  
Uns einengt, die Freude am Atmen raubt,  
In uns rumort, als ob so vieles nicht stimmt,  
Und macht, dass man nicht an Liebe glaubt.

Skala des Gewolltseins reicht von zu sehr  
Über gleichgültig bis handgreiflich abgelehnt.  
Entsprechend reicht Lebensgefühl von leer  
Bis hin zu liebevoll auf Mitwelt ausgedehnt.

Sehr gewollt erzeugt Überforderungsgefühl.  
Kind soll bei den Eltern Sinnlücken füllen,  
Rollen einnehmen im Gesellschaftsspiel,  
Deren Sehnsüchte, Bedürfnisse zu stillen.

Gewollt sein im Sinne von: Kannst kommen,  
Wir sind zufrieden, doch stehen für dich bereit,  
Hat dem Kind Seinsbeweisdruck genommen,  
Gibt besonderem Wachstum Raum und Zeit.

Bei duldender Hinnahme mit Gleichgültigkeit:  
„Du bist gekommen. Dann ist das so eben.“,  
Macht eine karge Lebensfreude sich breit,  
Ist die Aussicht gering auf lebendiges Leben.

Nur gewollt zu sein, wenn Bedingungen erfüllt,  
Die unsere Eltern an unser Werden stellen,  
Verdunkelt uns die Sonne im Lebensbild,  
Kann uns Lebensfreude gründlich vergällen.

Bedingung zu Schönheit, Talent, Geschlecht,  
Gesundheit, Klugheit und Leistungsfähigkeit,  
Zu Würdigung der Eltern Bestimmungsrecht  
Beengen das Lebensgefühl auf Lebenszeit.

Erst-Wenn-Du wirkt wie schrecklicher Fluch.  
Mensch lebt darunter nicht das eigene Leben.  
Fühlt sich fehl am Platz und nicht gut genug,  
Kann er, was man von ihm will, nicht geben.

Dann Ablehnung, jetzt oder grundsätzlich,  
Erzeugt Gefühl: Ich gehöre hier nicht hin.  
Leben ist öde bis unerträglich entsetzlich.  
Man sagt, ein Elend sei, dass ich hier bin.

Man sagt es nicht nur. Man zeigt es auch.  
Mutter versucht sich und mich zu zerstören.  
Kind erlebt Abtreibungsversuche im Bauch,  
Muss viel Geschrei und zornige Worte hören.

Freudlosigkeit: grundlegendes Seinserleben.  
Traurigkeit, Schwermut, Stress, Resignation.  
Wird von der Mutter ans Kind weitergegeben.  
Liebe zum Leben zu finden, scheint Illusion.

### **Zu sehr gewollt**

Fühlst du für andere da zu sein als Pflicht,  
Musst du stets Verantwortung übernehmen,  
Gelingen dir Muße sowie Selbstliebe nicht,  
Könnte Zu-sehr-gewollt-Sein dich lähmen.

Zu viel Verantwortungsdruck wie bei Kind,  
Das den Vater oder die Mutter soll ersetzen,  
Weil die Eltern auseinander gegangen sind.  
Sozialer Hochdruck kann Seele verletzen.

Ein Paar muss gemeinsames Drittes finden,  
Um gutem Bezogensein viel Halt zu geben,  
Braucht Kristallisationskern, sich zu binden,  
Sich dauerhaft miteinander zu verweben.

Günstig ist, wenn dieses Dritte sozial ist,  
Ein Leben lang tragenden Sinn erbringt.  
Wahl dieses Verbindenden nicht egal ist.  
Viel hängt davon ab, ob Beziehung gelingt.

Kind ist zwar ein Sozialprojekt auf Dauer,  
Ist als Kittmittel jedoch denkbar schlecht.  
Kittpflicht wird zu sozialer Gefängnismauer.  
Schrittweise Freigabe wird Kindern gerecht.

Was geschieht mit dem Wesen, das gewollt,  
Um den dringenden Kinderwunsch zu erfüllen,  
Wo Zeugung extrem viel Beachtung gezollt,  
Unterstützt von Manipulationen und Pillen?

Was sind Gründe für dringendes Verlangen?  
Wofür mag Ein-Kind-Haben bei Eltern stehen?  
Was würden sie kinderlos mit sich anfangen?  
Wem will man mit Kind aus dem Wege gehen?

Ist es Angst vor Einsamkeit und Langeweile?  
Dient dieses Kind als letzter Beziehungskitt?  
Warum der Schmerz, die Mühe und die Eile?  
Was hängt alles dran an dem Leben zu Dritt?

Was ist, wenn Mann zur Zeugung verpflichtet,  
Wenn Körpertemperatur die Eisprünge ansagt?  
Welche Erwartung wird auf das Kind gerichtet?  
Welche Qualitäten sind bei ihm angefragt?

Was wird, wenn trotz der Hormonbehandlung,  
Trotz regelmäßigem Ei-Sprung-Bespringen,  
Im Körper der Frau keine Mutterwandlung,  
Ersehnte Befruchtung wollte nicht gelingen?

Wie ist das, wenn ein Kind im Glas gezeugt,  
Ei mit Schmerz entnommen und eingesetzt?  
Unter welchen Druck wird das Kind gebeugt?  
Was wird dabei wohl in der Seele verletzt?

Wie ist das, wenn ein Paar in Panik gerät.  
Unbedingt Kind braucht, Familie zu gründen,  
Wenn Lebensuhr tickt und es bald zu spät,  
An Unfruchtbarkeit sich Konflikte entzünden?

Samen sind zu schwach, Eileiter ist verklebt,  
So kriegen wir niemals ein Kind zusammen.  
In Kindern wird unser Leben weitergelebt.  
Sinn macht Erbfolge, aus der wir stammen.

Gelingen Kinder nicht, heißt es sich trennen.  
Nur Familiensein Seinerfüllung uns schafft.  
Sonst würden wir uns egoistisch verrennen,  
Verschwendeten wir sinnlos die Lebenskraft.

Familienideologie fördert Zeugungszwang.  
Kinderreichtum gerät zum Leistungsideal.  
Liebe rutscht weit weg auf die lange Bank.  
Was das mit den Seelen macht, scheint egal.

Tragisch: Je mehr Frau sich wollend verkrampft,  
Desto weniger Befruchtungswahrscheinlichkeit.  
Besser ist, dass Ideologien man einstampft  
Und sich öffnet, zum Leben in Liebe bereit.

### **Bedingt gewollt**

Hast du häufig ein Gefühl, nicht zu stimmen,  
Derart, wie du bist, nicht in Ordnung zu sein,  
Zu versinken, solltest du nicht schwimmen,  
Fällt oft einschränkendes Wenn-Dann dir ein?

Wenn ein Kind, dann ein kluges und schönes,  
So ein Kind, das man überall vorzeigen kann.  
Wird das Kind wunschgemäß, ich verwöhn' es,  
Sonst schaue ich es mit dem Arsch nicht an.

Natürlich würden Eltern das nicht so sagen.  
Derartige Äußerungen sind belegt mit Tabu.  
Oberflächlich wird Kind sittsam ausgetragen.  
Doch wie ist deren wahre Beziehung dazu?

Was man jedoch lauter und häufiger hört,  
Eltern bemüht, dass Passendes geschieht,  
Anscheinend kaum jemand wirklich stört,  
Ist das Gesundheits- und Geschlechterlied.

### **Es sollte Junge oder Mädchen sein**

Musst du deine Männlichkeit übertreiben?  
Musst du deine Weiblichkeit sehr betonen?  
Wird dennoch Geschlechtszweifel bleiben,  
Kann Blick auf Elternwunsch sich lohnen.

Hast du Gefühl, im falschen Körper zu sein,  
Gibst du als Mädchen dich gern burschikos,  
Steigst als Junge du gern in Kleidchen rein,  
Vielleicht Alternativwunsch der Eltern groß.

Dank Ultraschall kann man früh es wissen,  
Ob ein Junge oder ein Mädchen im Bauch,  
Kann man schon Fötus mit Namen begrüßen.  
Geschlechtsvorurteile entstehen dabei auch

Samt Bevorzugung, offen, doch oft nur subtil,  
Es sollte besser Junge oder Mädchen sein,  
Ist häufig bei Schwangerschaften mit im Spiel.  
Wie mag das für das werdende Wesen sein?

Jungen sind so, wie eben Jungen so sind.  
Mädchen passen viel besser bei uns rein.  
Wenn schon Kind, dann passendes Kind.  
Ein Junge gleich zu Beginn muss nicht sein.

Man hat drei Mädchen oder drei Jungen.  
Jetzt könnte es gern etwas anderes sein.  
Anscheinend ist es bisher nicht gelungen.  
Ich darf wohl nur Jungen-Mutter hier sein.

Wenn viertes Kind auch noch Junge wird,  
Ziehe ich ihm einfach ein Röckchen an.  
Ein kleines Kind so etwas nicht verwirrt,  
Und ich meine Sehnsüchte stillen kann.

Ich bin hier wohl nur ein Mädchen-Vater.  
Kein Stammhalter wächst für Familienklan.  
Noch ein Mädchen mehr eher schad' wär'.  
Was ich dafür tun konnte, das hab' ich getan.

So wird munter über Geschlecht geschwätzt.  
Was das bewirkt, wird selten mit bedacht.  
Dass man das Kind und sich selbst verletzt,  
Wird bisher allzu selten sich klar gemacht.

In Indien werden Mädchen oft umgebracht,  
Weil die Familie sonst Mitgift zahlen muss.  
Geschlechtsdiagnostik wird zu Mördermacht.  
Ultraschall führt dann zum Lebensabschluss.

Allein im Freundeskreis sind die Personen,  
Die nach Elternurteil im falschen Geschlecht,  
Die folglich den falschen Körper bewohnen,  
Wo Junge oder Mädchen zu sein nicht recht.

Noch heute sie psychisch darunter leiden,  
Nicht in ihrem Geschlecht gewollt zu sein.  
Ob überhaupt gewollt, kaum zu entscheiden.  
Geschlecht greift tief in das Menschsein ein.

Mit leichtfertigem Bedingungsgeschwätz,  
Forderndem, selektierendem Wenn-Dann,  
Ich mich selbst und andere oftmals verletzt.  
Schauen wir kritischer die Bedingungen an!

### **Hauptsache gesund**

Macht Krankheit ungewöhnlich viel Angst,  
Stellst dein Leben du auf Gesundsein ein,  
Wobei du von dir viel Disziplin abverlangst,  
Mag Gesundheit Bedingung der Eltern sein.

Gesundheit samt Fitness wird zur Ideologie.  
Durchtrainierte, unbehaarte Körper sind Kult.  
Wer schwächlich, kränklich, den verachten die,  
Die der Fitnesswahn ganz und gar eingelullt.

Nichts dagegen zu sagen, sich fit zu halten.  
Es geht ums Muss, den heimlichen Zwang.  
Solange wir unser Leben wahlfrei gestalten,  
Ist es gut so, wird unsere Seele kaum krank.

Doch wehe, uns sitzt ein Druck im Nacken,  
Unheimliches Gefühl: Ich muss! Ich muss!  
Dann heißt es, Ideologienuss zu knacken,  
Da sonst mit Unbeschwertheit bald Schluss.

Wenn Psyche gesetzt unter Dauerzwang,  
Fitnessstress neben Berufsstress uns drückt,  
Werden wir trotz all dem Training oft krank,  
Werden wir wider unseren Willen verrückt.

Elternernwartung: Hauptsache Kind ist gesund.  
Kann im Sozialsystem subtil Druck erzeugen.  
Tut sich oft als Angst vor dem Kranksein kund,  
Kann uns ins Joch der Krankheitsangst beugen.

Ich hörte mich früher unbedacht witzig sagen:  
„Geschlecht egal, Hauptsache Kind ist gesund.“  
Kann solchen Spruch heute schwer ertragen.  
Gibt denn für Kranke es keinen Daseinsgrund?

Bin chronisch krank, muss Tabletten nehmen.  
Mit „Hauptsache gesund“ ist es aus und vorbei.  
Ich könnte mich ob des Geplappers schämen.  
Jedoch ich mir die frühere Dummheit verzeih'.

Sobald ein Kind krank, sogar behindert ist,  
Wird das Paar aus Normumlaufbahn gerissen.  
Man das Leben mit anderem Maßstab misst,  
Wird bei Karriere bescheiden sich müssen.

Wer behindertes Kind im Leib zu töten wagt,  
Weil man glaubt, so nicht leben zu können,  
Wird zumeist von Gewissensbissen geplagt.  
Beide Problemlagen sind keinem zu gönnen.

Ich bin dankbar, dass meine Kinder gesund.  
Ich würde es nicht zur Bedingung machen.  
Auf wenn Leistungsleben läuft nicht rund.  
Kranke haben auch Recht, hier zu lachen.

So abstrakt hat man gut moralisch Reden.  
Wir ließen auch Fruchtwasser überprüfen.  
Zum Glück trifft Down-Syndrom nicht jeden.  
Nach Negativergebnis besser wir schliefen.

Sehe ich Kinder mit Down-Syndrom lachen,  
Sehe ich Eltern, die glücklich mit ihnen sind,  
Mag das mich jedes Mal demütig machen.  
Bedingungen machen häufig uns liebesblind.

Werden bald Kinder wie Neuwagen geordert:  
Motor, Farbe und Zubehör aus Katalogen?  
Werden Persönlichkeitsqualitäten gefordert,  
Von Genetikern auf Nährlösungen gezogen?

Der Anforderungskatalog wird immer länger:  
Blond, Mädchen und IQ über hundertdreißig.  
Für unbeeinflusste Kinder wird es dann enger.  
Genetiker erforschen neue Geldquellen fleißig.

Designer-Baby mit Klon als Ersatzteillager.  
Solch Science-Fiction wurde schon realisiert.  
Menschlichkeit wird dabei zunehmend vager.  
Miese Aussicht, wohin das seelisch uns führt.

### **Ungewollt**

Ist die Frage oft in dir, was man hier soll,  
Resignierst du häufiger im Lebensverlauf,  
War vielleicht dein Ankommen nicht toll,  
Wollte man dich nicht, tauchtest du auf.

Wollte Mutter dich zwar, aber Vater nicht.  
Oder war es bei dir vielleicht umgekehrt?  
Sagte man dir Ungewolltsein ins Gesicht,  
Oder wurde das als Gewollt-Sein verklärt?

Wobei ein Gefühl von Unstimmigkeit blieb,  
Von doppelbödigem, unklarer Information.  
Sie sagten dir zwar oft, sie hätten dich lieb,  
Aber da war etwas Gezwungenes im Ton.

Zudem hast du Liebe kaum leiblich gespürt,  
Kaum zärtliches Streicheln und Umarmen.  
Man hat sich meist nur versorgend berührt.  
Mit der Sinnlichkeit stand es zum Erbarmen.

Das Nicht-gewollt-Sein kann man unterteilen,  
Eine Skala des Ablehnungselends erstellen.  
Ob wir den Menschen damit zur Hilfe eilen,  
Könnten im Nachhinein wir kritisch erhellen.

### **Gleichgültigkeit**

Spürst du in dir oft dumpfe Gleichgültigkeit,  
Ein Leck-mich-am-Arsch, Mir-ist-alles-Egal,  
Stammt Stimmung vielleicht aus einer Zeit  
Als Mutter schwanger war ohne eigene Wahl.

Frau damals zerbrach sich nicht ihren Kopf  
Über kompliziertes Thema: Kind oder nicht.,  
Verhütet nicht sorgsam, schon kommt Tropf,  
Der ungeplant, ungestüm in ihr Leben bricht.

Die Mutter wollte Kind damals nicht verlieren.  
Ihre Hormone haben in ihr etwas umgestellt.  
Dann hat die Frau das Kind zu akzeptieren.  
Dann kommt es schon irgendwie in die Welt.

Weder Ja noch ein Nein, nur so ein Nebenbei.  
Ich war niemals wichtig. Du bist unwichtig auch.  
Tragende Vitalenergie wird bei egal kaum frei.  
Da seiend steht man sich auf dem Schlauch.

Ungeplant sein und ziemlich knapp akzeptiert.  
Was geschieht da mit deinem Daseinsgefühl?  
Der Leib ist zwar präsent, doch die Seele friert.  
Ein Fehlstart wirkt hinein in das Lebensspiel.

### **Selbst- und Fremdzerstörung**

Der Kerl will das Kind nicht. Mir geht es scheiße.  
Ich habe diesen Blargen allein großzuziehen.  
Als Mutter wohl in den sauren Apfel ich beiße,  
Denn ich kann Verantwortung kaum entfliehen.

Eine Abtreibung kommt für mich nicht in Frage.  
Das verbieten die Familie und die Religion.  
Der Kinder wegen hört ihr von mir keine Klage.  
Dann ist die Tochter eben da oder der Sohn.

Für so ein Kind gebe ich Rauchen nicht auf.  
So ernst muss man Nachwuchs nicht nehmen.  
Ab und an brauch' ich es auch, dass ich sauf.  
Ein Kind darf die Lebensfreude nicht lähmen.

Immer schwätzt man hier vom Kindeswohl,  
Will ein schlechtes Gewissen mir machen.  
Mir schadete bisher auch nicht der Alkohol.  
Was bleibt mir denn sonst, um zu lachen.

Ich ziehe das durch, auch wenn es stressig.  
Kinder sollen doch nicht Weicheier werden.  
Meinen Beruf, den macht man nicht lässig.  
Das würde auch meine Karriere gefährden.

Besser, ich klotze durch bis zum letzten Tag.  
Einen Mutterschutz, den brauche ich nicht.  
Ausruhen und Mich-Schonen ich nicht mag.  
Der Müßiggang steht mir nicht gut zu Gesicht.

### **Bedingtes Ungewolltsein**

Bedingtes Ungewolltsein wirkt wie harmlos:  
Jetzt nicht oder keineswegs mit diesem Mann.  
Doch was ist mit dem Kind in Mutters Schoß,  
Das nicht Zeitpunkt noch Partner wählen kann?

Dem Kind wird vorgeworfen: Du kamst zu früh.  
Du hast mir dadurch meine Karriere zerstört,  
Wenn ich Fazit des bisherigen Lebens zieh,  
Hättest du damals nicht in mein Leben gehört?

Das wird zumeist nicht laut ausgesprochen,  
Vielleicht aber doch mal im Suff und vor Wut.  
Wird Seelengeschirr schrankweise zerbrochen,  
Verletzt das uns sehr, tut es niemals uns gut.

Der künftige Partner als Dauerkompromiss:  
Wir mussten heiraten, als das Kind gekommen.  
Kein Wunder, dass die Beziehung verschliss.  
Einen anderen hätte ich viel lieber genommen.

Jeder Mensch ist halb Vater und halb Mutter.  
Wird die eine Hälfte in uns derart abgelehnt,  
Entzieht man dem Selbstwertgefühl das Futter,  
Wird die Psyche der Kinder gründlich geärgert.

Ja-Aber klingt nach Ja, doch wirkt wie ein Nein.  
Knapp daneben geworfen, ist nicht getroffen.  
Was derart nicht sein soll, soll gar nicht sein.  
Dass man sich selbst noch will, ist zu hoffen.

### **Abbruchgedanken**

Will man das werdende Kind um keinen Preis,  
Weil Frau Angst hat oder von Kindern genug,  
Weil sie vergewaltigt oder Umstände Scheiß,  
Wird schon die Schwangerschaft zum Fluch.

Allein die Überlegung, Leben abubrechen,  
Erzeugt reichlich Stress aus Gewissensnot,  
Stress wird als Angst im Kind sich rächen,  
Es geht hier schließlich um Leben und Tod.

Es reicht, wenn eine Person das Kind nicht will.  
Die Beziehung geht dabei meist in die Brüche.  
Solch Beziehungsabbruch erfolgt meist schrill:  
Angst, Weinen, Wüten, Schreien und Flüche.

Die Gedanken, Gefühle und Leibreaktionen  
Sind niemals strikt voneinander zu trennen.  
Denkfühlen spiegelt sich in den Hormonen,  
Die sich mies auf das Kind auswirken können.

### **Missglückter Abbruch**

Eine Einkerbung weiter auf der Elendsskala:  
Steht missglückter Schwangerschaftsabbruch.  
Für die Mutter-Kind-Beziehung ist das fatal, da  
Zwischen beiden hängt fauliger Todesgeruch.

Bei dir habe ich die Pille danach genommen,  
Ich weiß nicht, warum ich mit dem Kerl schlief.  
Nichtsdestotrotz bist du dennoch gekommen.  
Bei mir ging im Leben so vieles stets schief.

Dich nicht zu kriegen, habe ich viel riskiert,  
Bin heimlich zur Engelsmacherin gegangen,  
Habe die Stricknadel schon in mir gespürt,  
Voller Schuld und Scham, Angst und Bangen.

Doch dann bin ich vom Tisch gesprungen,  
Habe plötzlich gedacht: Was tue ich hier nur.  
Habe mich dich auszutragen gezwungen,  
Doch von Freude war nicht geringste Spur.

Schuldgefühle samt Lebensrechtsmangel,  
Dankbarkeit, die durchmischt mit Empörung  
Und Todesfurcht haben das Kind an der Angel  
Als Quelle oft verzweifelter Selbstzerstörung

Sautraurig, dass ich nicht erwünscht war hier,  
Schaurig, derart handgreiflich abgelehnt zu sein.  
Ich schreite weit zum Ursprung zurück in mir,  
Lade dort herzlich mich selbst ins Leben ein.

### **Bedingungslos gewollt**

Ist in dir oft der Gedanke: Hier bin ich richtig.  
Meist lebe ich genussvoll, großzügig und gern.  
Warst wahrscheinlich du deinen Eltern wichtig,  
Doch nicht nur Satellit, ein ganz eigener Stern.

Solide ist das Lebensgefühl, wenn du gewollt.  
Ohne Vorbedingung, ohne ein Wenn und Aber  
Hat man dir meist freudige Beachtung gezollt  
Vom Herzen her, nicht als formales Gelaber.

Weder Stammhalter noch ein Vorzeigekind,  
Einfach nur da sein, nur da.  
Mit dem, wie du so bist, wir glücklich sind.  
Da ist er oder sie ja, hurra.

Keine Bevorzugung in dem Geschlechte,  
Einfach nur da sein, nur da.  
Dass du für uns lebst, keiner hier möchte.  
Da ist er oder sie ja, hurra.

Musst nicht besonders noch schön sein,  
Einfach nur da sein, nur da.  
Hierher laden wir in dein Leben dich ein.  
Da ist er oder sie ja, hurra.

Brauchst weder witzig zu sein noch klug,  
Einfach nur da sein, nur da.  
Dass du hier bist, ist vollkommen genug.  
Da ist er oder sie ja, hurra.

Du bist uns nicht Mittel, nicht Beziehungskitt,  
Einfach nur da sein, nur da.  
Bedingungslos nehmen gern wir dich mit.  
Da ist er oder sie ja, hurra.

Musst niemals nach Anerkennung streben,  
Einfach nur da sein, nur da.  
Musst nicht der Eltern Versäumnisse leben.  
Da ist er oder sie ja, hurra.

Keiner Erwartung musst du entsprechen,  
Einfach nur da sein, nur da.  
Darfst in dein eigenes Dasein aufbrechen.  
Da ist er oder sie ja, hurra.

Psychosoziale Vorbereitung auf Elternschaft  
Heißt, Erwartungen an Kinder loszulassen.  
Aus sich heraus schöpft man die Lebenskraft,  
Befreit von Angst und Groll, Wut und Hassen.

Jede Paarbeziehung braucht ihr Eigenleben,  
Dass Elternschaft nicht zu Sinnersatz gerät.  
Familiesein darf nie den Hauptsinn ergeben,  
Weil so das Kind zu sehr im Mittelpunkt steht.

Das Gefühl bestimmt uns: Es lohnt zu leben,  
Wenn auch das Hiersein nicht immer leicht.  
Je weniger an Bedingungsdruck wir erleben,  
Je mehr von der Liebe der Eltern uns erreicht.

Dank der Einladung der Eltern, anzukommen,  
In das Leben zu treten, einfach da zu sein,  
Wird dem Hiersein viel Schwere genommen,  
Stellen Liebe und Freude leichter sich ein.

Eine tiefe bedingungslose Seinsakzeptanz,  
Mit der Grundgefühl: „Es ist gut, dass ich bin.“,  
Macht unser Dasein hier eher heil und ganz,  
Gibt unserem Leben den grundlegenden Sinn.

Konnten Eltern uns Akzeptanz nicht geben,  
Da Beziehung und Bedingung nicht passten,  
Können wir uns durch ein bewusstes Leben  
Mit viel Selbstakzeptanz seelisch entlasten.

Wir können uns selbst gute Eltern werden,  
Das Kleinkind in uns nachträglich adoptieren,  
Mit zärtlichen Gefühlen, Worten und Gebärden  
Das ungewollte Wesen ab jetzt akzeptieren.

Ich liebe dich, Kind in mir. Ich bin für dich da.  
Ich tröste dich gern, spürst du frühes Leiden.  
Du bist ein Teil von mir. Ich bin dir stets nah.  
Nicht länger musst deine Ängste du meiden.

Komm auf den Schoß. Ich halte dich warm.  
Heute gebe ich dir, was du damals gesucht.  
Ich gebe dir Halt. Stark genug ist mein Arm.  
Wir schauen uns an, was einst dich verflucht.

Schmerz, Ekel, Einsamkeit und Erschrecken:  
Alles das darf von nun an betrachtet werden.  
Die Gefühle musst du nicht mehr verstecken.  
Ich bin da. Sie können dich nicht gefährden.

So kann heilen in uns, was einst beschädigt.  
Als Ersatzeltern fördern wir das innere Kind.  
Was damals uns quälte, wird heute erledigt,  
Bis hinreichend frei für das Leben wir sind.

## **Entwicklungskrisen in der Schwangerschaft**

---

Krisen durchziehen schon frühestes Leben,  
Jede Krise gesehen als Chance und Gefahr.  
Ohne Krisen kann es kein Sein hier geben.  
Chancen mehren wir, werden wir derer gewahr.

Krise ist Herausforderung, wachsam zu sein,  
Energie auf Klärung und Lösung zu richten.  
Wir bereiten uns darauf vor, lassen uns ein,  
Um Gefahrenmomente zeitig zu vernichten.

Wer Gefahr erkennt, kann sie eher bannen,  
Zumindest bei Risiken gefasster reagieren,  
Kann fokussiert sein oder sich entspannen,  
Kann Auswege aus Gefahr eher erspüren.

Krisenklarheit soll uns nicht Angst bereiten,  
Soll Bewusstsein schärfen: Neues passiert.  
Es ist gut, wir werden sehr achtsam beizeiten,  
Denn achtsam man meist eher Angst verliert.

### **Zeugung**

Welches dieser Wörter bestimmt dein Leben:  
Ist es eher ein Nein oder ist es eher ein Ja?  
Bist du davon überzeugt; dich soll es geben,  
Oder bist du hier eher nur am Rande so da?

Schaust auf Welt du mit tiefem Urvertrauen  
Oder erlebst Hiersein du eher ungehemmt?  
Fühlst du dich willkommen, Welt zu erbauen,  
Oder zurückgewiesen, darum verklemmt?

Viel der Grundhaltung wird davon bestimmt,  
Wie erste Begegnung mit den Eltern verläuft,  
Wie Sein seinen Anfang im Mutterleib nimmt  
Als Willkommensgrund, auf dem Leben reift.

Auf Willkommensgrund gedeiht die Bindung  
An uns selbst und die Mitwelt im Mutterleib.  
Es beginnt ein Prozess der Selbsterfindung,  
Wenn ich gewollt und sicher ins Leben treib.

Entwicklung beginnt früher als meist gedacht.  
Mit den Zeugungsumständen fängt vieles an.  
Zwischen Zeugenden wird etwas ausgemacht,  
Was lebenslang Gezeugte beeinflussen kann.

Von Mutter und Vater wirklich gewollt zu sein,  
Ergänzend ersehnt, nicht als Ersatz benutzt,  
Stimmt werdendes Leben völlig anders ein,  
Als wenn Kind die Beziehungslücke ausputzt.

Wollen ist nur möglich, wenn wir nicht müssen,  
Wenn niemand schwanger zu sein verlangt,  
Wenn niemand zeugen muss, um zu küssen,  
Man nicht an Zeugungssexualmoral krankt.

Zeugungsdruck gepaart mit Verhütungsverbot,  
Geschlechtsbevorzugung samt Rassenwahn  
Bringen Eltern und damit Kinder in große Not,  
Unterbrechen schon früh den Entwicklungselan.

Welche Impulse und Empfindungen begleiten  
Wohl einen Samen auf seiner Reise zum Ei?  
Wie mag sich wohl Ei im Eileiter vorbereiten?  
Welche Gedanken und Gefühle hat es dabei?

Wie herrlich ist es, Gefahren zu überwinden,  
Auf eine lange beschwerliche Reise zu gehen,  
Irgendwo dort in der Ferne mein Ei zu finden,  
Wobei verschmelzend mag Neues entstehen.

Ich freue mich darauf, befruchtet zu werden,  
Mit ergänzendem Samen Reife zu erlangen,  
Zu wachsen und mich im Leib zu Erden,  
Ein neues, spannendes Leben anzufangen.

Schön wäre, wenn davon Zeugung bestimmt,  
Samen und Ei so gestärkt zusammenfinden,  
Ein Seelenleben derart seinen Anfang nimmt,  
Dass wir spätere Krisen getrost überwinden.

Über unsere Zeugung wissen wir meist wenig,  
Nur dass sie Monate vor der Geburt geschah.  
Die Eltern signalisierten uns: „Ich schäm mich.  
Sexualität ist intim, keinesfalls für Kinder da.“

Manche Eltern, die nicht ganz so verklemmt,  
Erinnern die Situation, die zur Zeugung führte.  
War es passend, erlebten sie oft ungehemmt:  
Besonderes sie in jenen Momenten berührte.

Gezeugt an traurigem Tag, in glücklicher Nacht -  
Unglücklicher Zufall, gemeinsames Entscheiden -  
Wurden Ei und Samenzelle zusammengebracht,  
Solch Start bestimmt mit, ob wir froh oder leiden.

Umsorgt oder vernachlässigt formen sich Zellen,  
Zu dem, wie sich Gene dich Mensch vorstellen.  
Entweder bist du gewollt, darfst im Uterus bleiben,  
Oder du bleibst, da Mut fehlte, dich abzutreiben.

Der Mutter mag egal sein, ob du bist oder nicht,  
Lässt dich wachsen, fürchtet Polizei und Gericht.  
Pumpt Kindesleib, empfindsam, mit Drogen voll,  
Gleichgültig, weil sie dich nicht will, sondern soll.

Oder du bist gewollt, wächst wohl behütet heran.  
Was für dich hilfreich erscheint, wird gern getan.  
Du hörst sanfte Stimmen, wohlklingende Musik,  
Schwimmst in einer Blase aus Wonne und Glück.

Hier könnte schon dein Lebensdrama beginnen,  
Wenn du nicht bereit, dich auf dich zu besinnen,  
Wenn du reinszenierst, was dir damals geschah,  
Wenn du in dir nicht findest zum Leben dein Ja.

Je nachdem, was dir Fötus im Mutterleib blühte,  
Ob man dich vernachlässigte oder sich bemühte,  
Bist erholt und entspannt du oder total gestresst,  
Bei Stress wird Blut in Fingerkuppen gepresst.

Bist du Stressfötus, wir wollen es nicht hoffen,  
Sind Abdrucklinien auf Fingerbeeren offen.  
Gib dir im Leben nicht überlastend den Rest.  
Es reicht schon, dass du als Fötus gestresst.

Psychische Erfahrung wird so meist einverleibt.  
Im Mutterleib der Fötus am Drehbuch schreibt.  
Seid still, horcht, wie Erfahrung er niedertippt  
Zum mit Geboten gespickten Lebensskript.

Schreibt er hinein: „Ich muss unauffällig sein,  
Damit man mich im Leben auch akzeptiert.“  
Oder fällt ihm die vorgeburtliche Botschaft ein:  
„Ich darf mich freuen, habe ich täglich kapiert.“

Schreibt er: „Dasein ist ziemlich gefährlich.“  
„Keiner will mich so, wie ich werde und bin.“  
Oder: „Leben ist schön, Menschen ehrlich.“  
„Dasein macht schon als Fötus viel Sinn.“

Was immer er erfährt, was immer er schreibt,  
Alles tief, meist unbewusst, verankert bleibt.  
Denken und Tun wird dadurch ausgerichtet.  
Alternativen werden so nur selten gesichtet.

Leben wird oft gelebt als Inszenierungswahn,  
Bewusstsein getrübt, Wahrnehmung im Tran.  
Aus Unbewusstem befreien verlangt erwachen,  
Uns bewusst zu Drehbuchschreibern machen.

Vorgeburtliche Skripte werden aufgeschlagen,  
Indem wir einfühlsam unseren Leib befragen:  
Zuckst du zusammen? Dehnst du dich aus?  
Wo bist du fremd? Wo in dir bist du zu Haus?

Vertrau deinem Geistkörper, denn er ist weise.  
Lass zu, dich auf Mutterleibszeit zu besinnen.  
Hör auf Stimme des Fötus, die zarte und leise,  
Um ein freieres, leichteres Leben zu beginnen.

### **Einnistung**

Befruchtetes Ei muss Platz für sich finden,  
Verbindung zur Gebärmutterwand kreieren,  
Nahrhaften Bindungsort für sich ergründen,  
Den Kampf um Leben oder Sterben führen.

Verbindung zu bekommen, heißt zu leben.  
Hier unverbunden zu bleiben, bedeutet Tod.  
Existenziell ist es, nach Bindung zu streben.  
Nur Verbundensein lindert die Sterbensnot.

Dem einen Ei kann die Einnistung gelingen.  
Doch einem anderen Ei gelingt diese nicht.  
Zwilling musste Leben für mich darbringen.  
In Todeserfahrung jede Unschuld zerbricht.

„Warum er und nicht ich?“, bleibt als Frage.  
Todeserfahrung trägt uns oft Schwermut ein  
Und Angst, wenn ich in Beziehung versage,  
Wird man auch noch mich dem Tode weih`n.

Falls solche Verlusterfahrungen kumulieren,  
Kann das unsere Haltung zum Leben prägen:  
"Warum muss das immer nur mir passieren."  
Zur Melancholie wir zumeist uns bewegen.

Nur selten wird es uns Menschen gelingen,  
Tod uns sehr Naher gelassen anzunehmen.  
Meist scheint zu sein uns mehr zu bringen  
Als mit einem Nichtsein vorlieb zu nehmen.

Oder direkte Bindung wird nahrhaft stabil.  
Gebärmutter schützt und Plazenta ernährt.  
Es erwächst ein ozeanisches Wohlgefühl,  
Weil das Kind sich als willkommen erfährt.

Ich bin für mich, zugleich fest verbunden.  
Ich kann wachsen im sicheren Schutzmilieu.  
Ich habe vorübergehend Heimat gefunden.  
Die mich birgt, ist fortwährend in meiner Näh`.

### **Entdeckung**

Irgendwann wird Schwangerschaft entdeckt,  
Womit für Embryo die Erkenntnis verbunden:  
Habe ich eine unwillige Frau zutiefst erschreckt  
Oder zu mich wünschender Mutter gefunden?

Ist Kind krampflos erwünscht, wird alles gut.  
Erwünscht meint: Wir bieten dir deinen Raum,  
Lassen uns auf dich ein mit Freude und Mut,  
Halten inneren und äußeren Stress im Zaum.

Erwünscht meint: Du wirst von uns einbezogen.  
Wir planen auch für dich unseren Alltag mit.  
Was dir gut tut, wird von uns sorgsam erwogen.  
Ab jetzt sind wir eine Familie, sind wir zu dritt.

Erwünscht meint: Du bist nicht für uns da,  
Musst nichts kitten und ersatzweise geben.  
Wie du selbst sein willst, sagen wir zu dir ja.  
Wir begleiten dich in dein ureigenes Leben.

Dein Dasein wird von uns nicht missbraucht.  
Wir brauchen dich nicht. Du bist für dich frei.  
Du wirst nicht auf ein Normalmaß gestaucht.  
Dein Leben für uns stets nur dein Leben sei.

Durch Nabelschnur tritt hormoneller Schock  
Als eine Folge davon, nicht erwünscht zu sein.  
Abgelehntwerden treibt ins Herz einen Pflock.  
Pralles Leben stellt sich leicht nicht mehr ein.

Unerwünschtsein reicht von noch nicht bis nie,  
Von einem oder von beiden Elternpersonen,  
Nur weil Abtreibung missglückt, man gedieh:  
Was kann sich da am Dasein noch lohnen?

Oder Baby im Bauch wird ignoriert, verdrängt.  
Kind wird versteckt, indem Bauch eingeschnürt.  
Darüber wird Mantel des Schweigens gehängt.  
Wenig bis gar nichts vom Kind wird gespürt.

Alltagsleben wird einfach so weitergeführt,  
Als wäre Besonderes hier nicht geschehen,  
Eltern geben sich vollkommen ungerührt.  
Das Baby wird weder gehört noch gesehen.

Auf das Kind trifft die Gewalt der Negation,  
Diese psychische Auslöschung des Seins,  
Der Leib wächst in Mutter zwar weiter schon,  
Aber Leib und Seele sind nicht mehr eins.

Wer nicht gesehen wird, ist nicht vollends da.  
Dessen Seele treibt abwärts im Nimmerland.  
Eine Aufspaltung in dem Menschen geschah,  
Da Kindseele zur Seele der Mutter nicht fand.

### **Nabelschnurnahrung oder -vergiftung**

Neigst du oft dazu, dich selbst zu vergiften,  
Dich mit Drogen systematisch zu zerstören,  
Dir mit Zuviel-Essen Befriedigung zu stiften,  
Oder fast ganz mit dem Essen aufzuhören?

Viel von dem, wie man sich heute ernährt,  
Wurde damals im Mutterleib grundgelegt.  
Wie einst Austausch in Nabelschnur gestört,  
Sich meist der Austausch zur Mitwelt bewegt.

Wurden wir durch Nabelschnur gefördert?  
Haben wir Verbindung als nährend erlebt?  
Hat Mutter per Nabelschnur gift-gemördert?  
Hat verbunden Leben in Gefahr geschwebt?

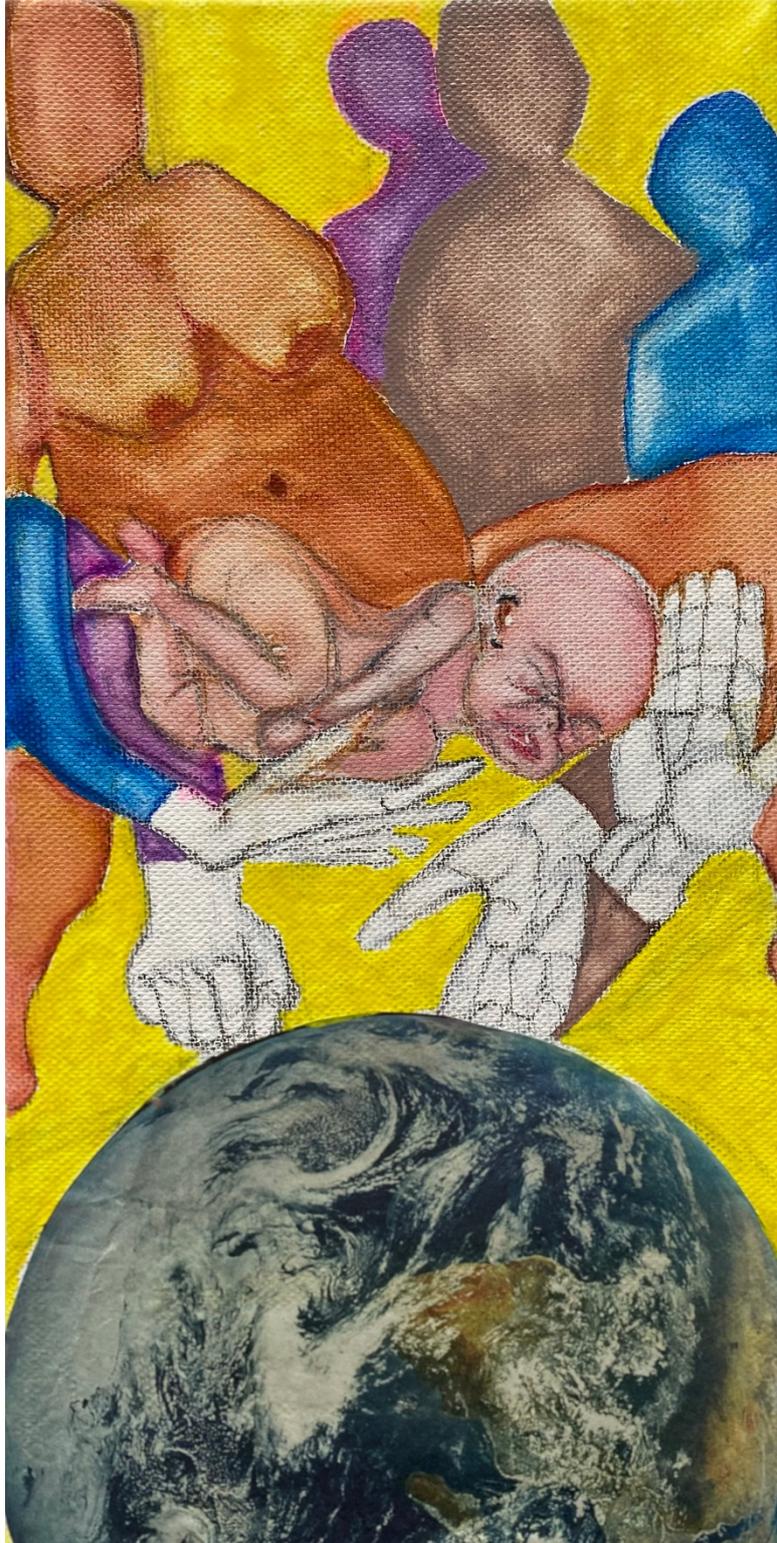
Wollte Baby, doch konnte es sich nicht retten  
Vor Zigaretten, Alkohol, Stresshormonen,  
Trübsal, Aggression, Fetten und Tabletten,  
Weil Mutter und Kind einen Körper bewohnen?

Oder ging die Mutter sorgsam mit sich um:  
Keine Drogen, wenig Stress und viel Ruhe.  
Sorgte Vater für entspannendes Drumherum,  
Selbstverständlich, zuverlässig, ohne Getue?

Wohltuende Nahrung die Schnur durchfloss.  
Alles wirkte nahrhaft, war gut zu verdauen.  
So dass Baby Leib-Symbiose-Zeit genoss,  
Nichts ihm das Leben schien zu versauen.

Wenn wir zu nährendem Austausch finden,  
Lassen wir uns gern auf Abhängigkeit ein,  
Sind wir bereit, uns auf Dauer zu binden,  
Denn es ist meist heilsam, bezogen zu sein.

## 2. Atemkontakt, Bindung, Vertrauen



## Perinatale Matrizen <sup>6</sup>

---

Um leibliche Geburt herum viel sich wandelt  
Für die Mutter und vor allem für das Kind.  
Man unnötige Probleme sich einhandelt,  
Wenn zurzeit die Beteiligten unachtsam sind.

Wesentlich ist der Unterschied, niemals egal,  
Ob Eltern-Kind-System praktisch vorbereitet,  
Ob wir wissen: Alles das geschieht perinatal,  
Ob wir alleingelassen sind oder gut begleitet.

Wie wir die Geburtsmatrizen durchschreiten,  
Scheint als Haltung sich in uns einzubrennen.  
Welcher Eindruck wird mich wie begleiten:  
Schweben, Enge, Druck und Nabelabtrennen?

Vorgeburtliches Werden und Geburtserleben,  
Wohin immer uns frühe Erfahrung entführt,  
Kann harte Nüsse zu knacken uns geben.  
Liebevolle Achtsamkeit heilt oft und revidiert.

Was unter unserer Geburt nicht vollendet,  
Können hier und heute wir oft noch gebären.  
Wer sich in Liebe dem Kind im Leib zuwendet,  
Lässt von Elend sich nicht so leicht verzehren.

### **Erste Matrix: paradiesisches Schweben**

Wir schweben im Mutterleib weich, geborgen,  
Hören Mutters Herzschlag und ihren Darm.  
Wir erfahren weder Einsamkeit noch Sorgen,  
Sind verbunden, gebettet, sicher und warm.

Ich bin niemals allein. Ich bin fest verbunden.  
Nahrung gelangt zu mir durch Nabelschnur.  
Ich muss nicht suchen. Ich habe gefunden.  
Sicherer Ort ist für mich Mensch und Natur.

Temperatur im Innen und Außen ist gleich.  
Ich kann mich in alle Richtungen bewegen.  
Geht alles gut, ist Leben sicher und reich.  
Zu sein erscheint wie ein einziger Segen.

Wir bekommen zumeist, was wir brauchen,  
Müssen um Existenz uns nicht kümmern.  
Alles ist weit, kein Zwingen und Stauchen.  
Lichtstrahlen schwach rosarot schimmern.

Bleibende Erfahrung: Das Leben ist leicht  
Und angenehm. Versorgung ist hier optimal.  
Ohne Anstrengung wird schon viel erreicht.  
Ich genieße mein Werden von Mal zu Mal.

Dieses Schweben ist als Sehnen geblieben,  
Mich antreibend, da ich Enge durchschritt.  
Ozeanische Weite spüre ich im Dich-Lieben.  
Ich hoffe, die Liebeswogen reißen dich mit.

Doch möchte ich nimmer zur Mutter zurück.  
Mutter-Kind-Symbiose ist mir viel zu eng.  
Ich möchte mich weiten, Stück für Stück,  
Statt dass in passive Lust ich mich zwäng.

Drogen oft Schwebefühl uns verschaffen.  
Mitwelt erscheint dann sicher, leicht und frei.  
Beschränkte Verantwortung, seliges Gaffen,  
Als wenn Mitwelt wie eine Gebärmutter sei.

Die Zeit unsres Seins ist das Hier und Jetzt.  
In Geborgenheit bin ich eins mit der Welt.  
Solange kein Elend meiner Mutter zusetzt,  
Mein Leben eine positive Färbung erhält.

Doch wehe, Gift kommt durch Nabelschnur,  
Das Leben der Mutter ist karg und gefährlich,  
Dann bin ich stets im Überlebenskampf nur.  
Glück und Liebe erscheinen als entbehrlich.

Ich bin in dieser Mitwelt nicht aufgehoben.  
Symbiotische Beziehung ist eine Gefahr.  
Alte Vergiftungsängste meist in mir toben.  
Verbindliche Nähe macht Angst offenbar.

### **Zweite Matrix: Begrenzung und Engegefühl**

Wachsend wir nach und nach uns einengen,  
Können uns schließlich wenig noch rühren.  
Was einst frei schien, beginnt zu bedrängen.  
Leiblich wir Wandlungsnotwendigkeit spüren.

Nach etwa dreißig Wochen derart eingeengt,  
Entsteht der Eindruck, zu eng sei das Leben.  
Wenn der Kopf ins enge Becken gezwängt,  
Kann die Erfahrung dir Grund dafür geben.

Ich stecke im Tunnel, doch sehe kein Licht,  
Spüre nur leiblich Begrenzungsempfinden.  
Ein Ausweg aus Enge ist noch nicht in Sicht.  
Ich sammle Kraft, heraus mich zu winden.

Bleibende Erfahrung: Begrenzung ist gut.  
Ich bin sicher, kann mich intensiv spüren.  
Aus der Enge heraus entwickelt sich Mut,  
Mich hinaus über alte Grenzen zu führen.

Wenn heute mich düstere Enge umfängt,  
Darf ich Vorgeburterfahrung einbeziehen.  
Ich wurde gelöst durchs Becken gezwängt.  
Wollte ins Leben hinein, ihm nicht fliehen.

Geborenwerden meint: Sich anzuvertrauen,  
Vorstellung lockern, wie zu werden was hat.  
Fötus kann zwar nicht Außenwelt schauen,  
Spürt jedoch, er hat diese Gebärmutter satt.

Sich entwickelnd in Schritten und Sprüngen,  
Wächst man beständig Neuem entgegen.  
Bisweilen wird es nur loslassend gelingen,  
Dass wir uns heilend aus Enge bewegen.

Werden Enge und Begrenzung nicht erlebt,  
Da Kind als Frühchen noch nicht ausgereift,  
Grenzerfahrung fehlt. Man eher schwebt.  
Begrenzungssicherheit kaum man begreift.

Hielt Begrenzungsempfinden zu lange an,  
Geht die positive Grenzerfahrung verloren.  
Panik bei Grenzsetzungen auftreten kann,  
Erinnerung daran, wie einst man geboren.

Beides: Grenzen wie Grenzüberschreitung  
Gehören hinein in ein gelingendes Leben.  
Geborenwerden dient uns als Vorbereitung.  
Nur bereit kann gute Entwicklung es geben.

### **Dritte Matrix: Geburtspassage, Kraft und Zusammenarbeit**

Eines Tages beginnt ein mächtiges Drücken.  
Wir werden gestaucht, gepresst und gerieben.  
Mit Kopf, Armen, Po, Bauch, Beinen, Rücken  
Werden durch den Geburtskanal wir getrieben.

Musst dich im Dunkel durchs Becken winden,  
Windend kann sich der Fötus entscheiden:  
Ich werde meinen Weg in die Freiheit finden.  
Oder ich verliere mich resignierend im Leiden.

Geht es gut, wirkt Team von Mutter und Kind.  
Bleibende Erfahrung: Gemeinsam geht's gut.  
Zwei Menschen durch Krise gegangen sind.  
Zur Krisenbewältigung bleibt meist der Mut.

Wird jedoch Mutter bei Geburt narkotisiert,  
Wird eine Teamkooperation nicht erfahren.  
Körper erschlaft, als hätte Mutter resigniert.  
Verlassenheitsgefühl wirkt noch nach Jahren.

Manchmal dauert dir dein Winden zu lange.  
Dann befürchtest du, was im Leben dir blüht.  
Ein Arzt erfasst deinen Kopf mit der Zange.  
Versagst du, wenn jemand nicht an dir zieht?

Bei Kaiserschnitt ist ein Leibseelenerleben:  
Ich benötige eher fremde Hilfe bei Krisen.  
Allein kann ich kaum Unterstützung mir geben,  
Bin auf Fachexpert\*innen meist angewiesen.

Bisweilen tickt zur Geburt deine Todesuhr.  
Mit würgender Erfahrung im Hintergrunde,  
Dass der Hals stranguliert von Nabelschnur,  
Wählt man den Strick in Selbsttötungsstunde.

Wer von der Nabelschnur fast stranguliert,  
Muss nicht entsprechendes Leben führen.  
Frühtrauma samt Schmerz Bedeutung verliert,  
Wenn wir uns erlauben, Liebe zu erspüren.

Wenn wir uns durch das Becken zwängen,  
Ist das Leben doch noch lange kein Zwang.  
Wann immer Zwänge das Leben beengen,  
Lass mit Liebe sie uns lösen ein Leben lang.

Man kann gebärend auch stecken bleiben,  
Wenn Angst uns die Enge erscheinen lässt.  
Statt loslassend das Neue einzuverleiben,  
Halten wir zitternd und zagend an Altem fest.

Vor uns die Mauern, nicht zu überspringen.  
In den Sackgassen wissen wir nicht weiter.  
Panik wachrufend will uns nichts gelingen.  
Wir leiden oder wir bleiben gelassen heiter.

„Nichts geht“, geht meist Sprüngen voran.  
Wir stecken fest wie einst im Geburtskanal.  
Nur gut, wer vertrauensvoll loslassen kann.  
Pressen und Zwingen sind oft sinnlos, fatal.

Behert habe Engpässe ich überwunden,  
Wenn sie mich auf Weg zu mir blockierten.  
Ich bejahe das Sein mit all seinen Stunden,  
Die dorthin, wo ich heute bin, mich führten.

#### **Vierte Matrix: Ankommen im Vertrauen**

Ein paradiesischer Zustand erneut entsteht.  
Enge dort drinnen ist mit Kraft überwunden.  
Gefühl von Stolz das Geschehen umschwebt:  
Kind hat den Weg in die Freiheit gefunden.

Wird Stolz seine bleibende Erfahrung sein,  
Weil Respekt und Würde anfangs erfahren?  
Stellt ein Gefühl von Geschätztsein sich ein?  
Kann Kind dies Erleben in sich bewahren?

Draußen empfängt uns eine andere Welt.  
Wir atmen. Nabelschnur wird durchtrennt.  
Weite, aber auch Kälte sich zu uns gesellt.  
Licht der Mitwelt in den Augen uns brennt.

Werden wir zum Klapps über Kopf gehängt,  
Wenn wir endlich nach außen gelangen?  
Wird uns Absaug-Sonde in Nase gezwängt  
Oder werden zart-liebevoll wir empfangen?

Licht grell bis gedämpft? Ton leise bis laut?  
Wie sorgt man sich in den ersten Stunden?  
Wer ist im Raum? Wie riecht Mutters Haut?  
Alles bestimmt, wie wir ins Leben gefunden.

Werden wir nackt auf Mutters Haut gelegt?  
Darf die Nabelschnur bis zu ende pulsieren?  
Ist Raum, dass Baby zur Brust sich bewegt,  
Um erste Selbstwirksamkeit zu erspüren?

Gelingt erster Mutter-Kind-Blick-Kontakt?  
War Hebamme grob? Hat Hemd gekratzt?  
Ist Raum warm genug, dass Baby nackt?  
Kleinigkeit Lebensstart fördert bis verpatzt.

Ist der Vorgang technisch, kalt und steril?  
Oder liegt das Baby auf Mutters Bauch?  
Wer bestimmt die Regeln im Ankunftsspiel?  
Spürt Baby nährenden Brustwarzen auch?

Gelingt uns ankommend in äußerer Welt  
Eine weitere Erfahrung: „Ich bin geborgen?“  
Oder wird Kind in Situationen hineingestellt,  
Geprägt von kalter Funktion und Versorgen?

Alles das bewirkt mit, ob Leben uns glückt:  
Bei Missglücken bleibt Baby den Eltern fern,  
Bleibt in zwiespältige Erstkontakte verstrickt,  
Wie mit Außerirdischen vom fernen Stern.

So vom Leben entfremdet wird nur überlebt.  
Furcht ersetzt Freude. Macht ersetzt Liebe.  
Fragezeichen über dem Hiersein schwebt:  
Wer interessiert sich dafür, dass ich bliebe?

Geburt stärkt oder schwächt den Lebenswillen:  
Ich bin hier gern und ich kann was erreichen.  
Oder: Nichts, was ich erhoffe, wird sich erfüllen.  
Gründe zu bleiben oder fort sich zu schleichen.

Ob Lebensvertrauen oder Lebensüberdruß:  
Früh schon werden vielerlei Weichen gestellt.  
Ist Dasein ein Dürfen oder mühseliges Muss?  
Geburt bestimmt Anfangskontakte zu Welt.

### **Entwicklungskrisen zur leiblichen Geburt**

---

Geburt des Leibes ist unsere zweite Geburt,  
Nachdem mit der Zeugung ein Selbst geboren.  
Körper wechselt das Ufer durch Scheidenfurt,  
Bleibt auf Mutter als Mitwelt eingeschworen.

Vom Bauch zur Gesamtmitwelt ein Übergang  
Muss erfolgen, obwohl das Kind noch nicht reif,  
Sonst wird Kopf zu groß für Geburtsausgang.  
Oh, träge Gesellschaft, fang an und begreif.

#### **Geburtstrauma**

Traumatisches kann unter Geburt geschehen,  
Da das Naturgeburtsprogramm unterbrochen,  
Mutter und Kind Weg nicht gemeinsam gehen,  
Weil gierige Ärzte Verdienstchancen gerochen.

Krankenhaus ist ein Wirtschaftsunternehmen.  
Hauptwirtschaftsziel heißt: Profitmaximieren.  
Ärzte den natürlichen Geburtsprozess lähmen,  
Um möglichst viele Eingriffe durchzuführen.

Manche Intervention spült Geld in die Kassen.  
An natürlicher Geburt verdient man nicht viel.  
Mütter, die sich Kaiserschnitt machen lassen,  
Spielen passend mit in dem Gelderwerbsspiel.

Schmerz meiden durch Peridural-Anästhesie,  
Gelähmt werden auf die Art Mutter wie Kind.  
Geburtsfeinabstimmung gelingt ihnen so nie,  
Weil Gelähmte nicht mehr in Spürkontakt sind.

Wehenbeschleuniger und Pulsmesselektroden,  
Damschnitt und hinterher wieder vernähen:  
Alles traumatische Unterbrechungsmethoden.  
Sie stören sensibles Mutter-Kind-Verstehen.

Geburt, gesteuert aus dem Säugetier-Hirnareal,  
Ist ein instinkthafter, kein intellektueller Prozess,  
Schlaudiskussionen über die Vorgehenswahl,  
Stören den Instinkt, bringen unnötigen Stress.

Väter könnten beim Geburtsprozess nützen,  
Nicht indem sie gläubig auf Technik starren,  
Aber Mutter und Kind vor Eingriffen schützen,  
Dass beide in innigem Austausch verharren.

Bleib du ganz bei dir und bei unserem Kind.  
Ich stehe euch beiden schützend zur Seite.  
Wir drei entscheidende Familieneinheit sind.  
Nicht Ärzte, denn dein Leib ist der Gescheite.

#### **Prägungskrise**

Bei Graugänsen hat man es zuerst erkannt:  
Kurz nach Geburt tiefe Prägung geschieht.  
Durch Intensiverstkontakt bildet sich Band,  
Das stabil durch die Beziehung sich zieht.

Mutter und Kind gehört nach Geburt vereint,  
Damit ein sicherer Start ins Leben gelingt.  
Wer das nicht erkannt hat, sogar verneint,  
Weiteres Elend unter uns Menschen bringt.

Wenn irgend möglich, legt Kind auf den Bauch,  
Lasst das Baby den Duft seiner Mütter spüren.  
Diesen Kontakt braucht die Mutterhaut auch,  
Um den Liebeshormoncocktail anzurühren.

Brust riecht so, wie einst Fruchtwasser roch.  
Baby hört das Mutterherz wie vorher schlagen.  
Instinkthaft es zur Mutterbrust hinauf kroch,  
Um den prägenden Augenkontakt zu wagen.

Das bin also ich nun und das also bist du.  
Das sind wir, die wir uns schon lange gespürt.  
Ich schmecke und rieche dich. Ich gehöre dazu.  
Mein Leben wird sicher von hier weitergeführt.

Vieles ist mir so fremd. Doch du bist vertraut.  
Deine Nähe lässt einverstanden mich sein.  
Der Mensch, der mir hier in die Augen schaut,  
Bezieht mich liebend in dieses Leben mit ein.

Wichtig in Übergangskrisen ist die Kontinuität,  
Dass Übergang nicht in die Seele einschneidet,  
Dass man in Krisen ganz nah zusammensteht,  
Man die Chancen nutzt, nicht Gefahr erleidet.

Oder Kind wird gleich abgerieben und verpackt,  
Wird grob beklopft, abgesaugt und vermessen,  
Hin und her gereicht ohne jeden Zartkontakt,  
Bedürfnisse samt Psyche werden vergessen.

So treibt ein Kind ins Leben hinein wie isoliert,  
Einsam und ängstlich ohne eine Zugehörigkeit.  
Wird Symbiose zur Mutter nicht weitergeführt,  
Verletzte Beziehungsseele des Kindes schreit.

### **Bindungskrise**

Aus sicherer und nährender Bindung heraus  
Fängt das Kind an, die Mitwelt zu erkunden.  
Es greift in die Welt hinein und ruht sich aus,  
Psychisch zu verarbeiten, was es gefunden.

Entwickeln ist ein fortwährendes Hin und Her  
Zwischen forschen und zurück zur Symbiose.  
Erlebt das Kind diese Symbiose nicht mehr,  
Geht auch das Erkunden der Welt in die Hose.

Eltern können einen Erkundungsraum bereiten,  
Ihr Kind vor Selbstüberforderung schützend,  
Ihm Schutz und Sicherheit geben beizeiten,  
Das Kind begleitend, doch niemals besitzend.

Unterstützen die Eltern stabil und vorhersehbar,  
Geben sie dem Kind eine warme Geborgenheit,  
Die sichere Bindung wird psychisch offenbar,  
Was Mut des Kindes zur Individualität befreit.

Bindungssicherheit nach außen wie nach innen.  
Kind kennt seine Bedürfnisse, kann sich fühlen.  
Kann sich auf Schutz durch die Eltern besinnen,  
Kann die Mitwelt erforschen, toben und spielen.

Die Krisengefahr für das Kind besteht darin,  
Dass Eltern ihre heilsame Mitte nicht finden:  
Entweder macht Nähe zum Kind keinen Sinn  
Oder sie wollen Kind zu fest an sich binden.

Kinder sind dann eher unsicher gebunden,  
Wenn die Eltern distanziert, unerreichbar sind  
Oder wie meist als unberechenbar empfunden.  
Kein Forschen oder keine Nähe für das Kind.

## Atemkontakt

---

Zweite Geburt verlangt, Schutz zu verlassen,  
Als die ozeanische Weite durch Enge ersetzt.  
Nicht ewig muss einstmals Stimmiges passen.  
Wachstum die begrenzende Ordnung zerfetzt.

Reißend wird ein Fluss, den wir kanalisieren.  
Gefahr droht von Grenzen, nicht vom Fließen.  
Wenn uns öffnend unser Leben wir führen,  
Leiden wir weniger, können mehr genießen.

Glück gerät zu Elend, wollen wir es halten,  
Statt Momente genießend, Glücksgarantien.  
In öder Routine Lust wie auch Liebe erkalten.  
Lebendigkeit geheit uns, weiter zu zieh'n.

Wir sterben, wenn wir lange Atem anhalten,  
Leben ist im Grunde dynamisch, ist Prozess.  
Es ändert sich alles, nichts bleibt beim Alten.  
Altes zu erhalten, erzeugt sinnlosen Stress.

Festhalten macht Leben pseudosicher und eng.  
Anklammern weckt Angst, die wir nicht wollen.  
Wenn ich in schützende Rüstung mich zwäng,  
Kann durchs Leben ich nicht frei heiter tollern.

Als Leibesfrucht eng mit der Mutter verbunden,  
Manch Monat ich schwebend in ihr verbracht.  
Schließlich habe ich mich herausgewunden,  
Weil mich die Enge sonst hätte umgebracht.

Ich blieb zum Glück nicht im Becken stecken,  
Wurde nicht mit Glocke oder Zange traktiert.  
Nabelschnur um Hals ließ mich fast verrecken,  
Doch ansonsten ist nichts Schlimmes passiert.

Zweite Geburt geheit uns, flexibel zu bleiben.  
Allzu Sture stoßen sich den Kopf an der Wand.  
Ich lasse tief atmend im Leben mich treiben,  
Nehme Leben beherzt auch in eigene Hand.

Kann ich Problem weder klären noch lösen,  
Lasse ich es los, löse ich mich vom Problem.  
Mächtig Gedanken, die schweren und bösen,  
Solange ich anhaftend mich ihrer nur schäm'.

Leiblich Geborenssein heißt: Reise beginnen,  
Auf der das wesentlich, dem man begegnet.  
Jedem Schritt außen entspricht einer innen.  
Wer dies weißt, im Leben die Schritte segnet.

Gelöstes Leben ist ohne falsch und richtig.  
Wer starr ist, beurteilt, lobt und verdammt.  
Was wissen wir wirklich, was wahrhaft wichtig?  
Ein Streichholz oft riesige Wälder entflammt.

Ich kann dem Leben vertrauen. Es atmet mich.  
Ich muss den Atem keineswegs kontrollieren.  
Der Atem verlässt mich auch nicht, schlafe ich.  
Tiefe Geborgenheit kann atmend ich spüren.

Leben atmet in mir ein. Es atmet in mir aus.  
Ein und Aus zu bewerten, macht keinen Sinn.  
Ich pfeife auf Urteile, mache mir nichts draus.  
Leben erfreut sich allein daran, dass ich bin.

Atem ist uns täglicher Lehrmeister, der zeigt,  
Wie gelöst leichter das Dasein zu meistern.  
Fürsorgliches Liebeslied tagtäglich er geigt,  
Für erlösende Hingabe mich zu begeistern.

Mit jedem Atemzug beginnt neues Werden,  
Solange ich lebe, steht die Lunge nicht still,  
Erinnert mich meiner Bestimmung auf Erden,  
Zu erlauben, was in mir entwickeln sich will.

### **Wortlose Bezogenheit**

---

Kinder, die noch nicht sprechen können,  
Sind deshalb weder hilflos noch dumm.  
Wortlos kann man schon vieles erkennen,  
Treibt Fühlenden sich im Leibe herum.

Kinder untersuchen sich und die Mitwelt,  
Spüren nach innen, greifen nach außen.  
Ein Mitweltkontakt wird aktiv hergestellt.  
Gewählt sind vom Kind oft auch Pausen.

Babys können sich an Erfolgen erfreuen,  
Lachen, glucksen, sind rundum zufrieden.  
Suchen in Mitwelt nach anregend Neuem.  
Was sie frustriert, wird oft aktiv gemieden.

Kehren sie von Erkundungsreise zurück  
In den Hafen, wo sie sicher gebunden,  
Strahlen die Wangen tiefrot vor Glück.  
Zu sich findet, wer Liebende gefunden.

Ein Säugling ist nie ein stumpfes Objekt,  
Das nicht sieht noch Schmerz empfindet.  
Von Anfang an ein Selbst in ihm steckt,  
Sich entwickelnd, indem es sich bindet.

Ein erlebenshaftendes Selbstempfinden  
Aus leiblicher Gegenwart und aus Gefühl,  
Mit starken Bedürfnissen, sich zu binden  
Und Mitwelt zu erkunden im freien Spiel,

Mit Sehnen nach Nähe und Kontinuität,  
Nach Gehaltenwerden und Vertrauen,  
Samt der Freude zu forschen entsteht:  
Zu greifen, zu lauschen und zu schauen.

Säugling erlebt sich vereint und getrennt,  
Erfährt so seine Beziehungsgeschichte.  
Sein Körper nimmt Anteil an jedem Event  
Signalisierend: Ganz nach mir dich richte.

Sein Kernselbst ist fest verankert im Leib,  
Eh es später überformt wird von Worten.  
Sagen Worte „komm“ und Körper „bleib“,  
Fällt es uns schwer, wenn wir fort geh'n.

Das wortlose Kernselbst erinnert sich  
An das, was der Körper fühlend erlebt:  
Wann Mutter lächelt, wie stillt sich mich,  
Wodurch sie fort oder hin zu mir strebt.

Wann kann ich mich hier sicher fühlen?  
Was spielt sich da meist im Körper ab?  
Was scheint meist eine Rolle zu spielen,  
Dass ich Gefühle von Freude hier hab?

Welche Signale versendet vertrauter Leib  
Von Person, die immer wieder erscheint?  
Wie zeigt sie es mir: Ich gehe, ich bleib'?  
Was ist mit ihr, wenn mein Körper weint?

Wie berührt sie mich? Wie hält sie mich,  
Wiegt sie mich? Was macht das mit mir?  
Kommunikation ist anfangs oft körperlich.  
Erste Beziehung ist Interaktionsgespür.

Von deinen Worten höre ich den Klang.  
Deine Stimme ist für mich meine Musik.  
Stimme tröstet mich sanft, ist mir bang  
Und ich an deine Wange mich schmiege.

Wortloses leibliches Kernselbst handelt,  
Fühlt und nimmt stets sein Handeln wahr.  
Selbst ist das, was sich ständig wandelt.  
Persönlichkeit wird im Prozess offenbar.

Babys haben von Anfang an Bewusstsein.  
Worte allein sind dafür nicht entscheidend.  
Lassen Personen sich darauf bewusst ein,  
Vermeiden sie, dass dieses Baby leidend.

Ich erlebe, du siehst, dass ich dich sehe.  
Du bist zwar noch klein, aber nicht dumm.  
Ich bin liebend gern oft in deiner Nähe,  
Nehme Bedürftigkeit niemals dir krumm.

Lass uns unsere Bedürfnisse abstimmen.  
Ich fühle mich ein, was du jetzt brauchst.  
In Fluten dieser Gefühle wir schwimmen.  
Ich halte dich, dass du nicht untertauchst.

Du freust dich. Ich klatsche in die Hände.  
Du weinst. Ich streichle dir übers Haupt.  
Du weißt, da ich lächelnd mich dir zuwende:  
Was du gerade tust, ist sicher und erlaubt.

Du greifst nach dem Arm. Ich reiche ihn dir.  
Du greifst nach der Nase. Ich stupse damit.  
So tanzt du dich such-bewegend mit mir.  
Du führst mich oder ich mache den Schritt.

Mitgefühl, mal mitgehend, mal führend,  
Nachahmung hier und Anregung dort,  
Ist das, was unser Kernselbst erspürend:  
Berührende Bezogenheit ohne ein Wort.

Die wortlosen und körperlichen Signale,  
Von nahen Personen sorgsam beachtet,  
Formen in Kindern die Werte und Ideale,  
Die meist lange als lebenswert betrachtet.

Empathie und Resonanz fördern Entfaltung.  
Säugling ist sicher und zugleich interessiert,  
Ermutigt zu eigener Erfahrungsgestaltung,  
Er mutigen Tanz der Entwicklung vollführt.

Eltern können lernen, bei Kind zu erspüren,  
Braucht fühlender Leib Nähe und Binden,  
Oder will Kind die Mitwelt jetzt explorieren,  
Was finden und neue Bewegung erfinden.

Tagtäglich werden Bewegungen trainiert,  
Wird das Alte gefestigt und Neues erprobt,  
Wird gewagt, koordiniert und differenziert.  
Ein Sturm der Entwicklung im Inneren tobt.

Um die Bewegungen in Leibselbst zu erden,  
Braucht ein Kind Erlaubnis und Sicherheit.  
Eltern für das Kind zu Ermöglichern werden,  
Zum Mitforschen oder zum Schützen bereit.

Im Wechsel von Bindung und Autonomie,  
Von Geborgenheit hier und von Freiheit dort,  
Entfaltet sich eine einmalige Daseinsmelodie,  
Wird unsere Leibseele zum lebendigen Ort.

Kinder entfalten sich in ihrer Leibespraktik,  
Ergänzen Abläufe, setzen neu sie zusammen,  
Logik und Denken, ob Strategie oder Taktik,  
Im Kern dieser Leibeserfahrung entstammen.

Doch findet eine Feinabstimmung nicht statt.  
Können Eltern die Bedürfnisse nicht erspüren,  
Wird Kind weder zufrieden noch klug und satt,  
Hat Kampf ums nackte Überleben zu führen.

Missstimmung bestimmt das Zusammenleben.  
Was gebraucht, wird nicht erspürt noch erfüllt.  
Gefühlssicherheit kann es derart nicht geben.  
Unsicher wird ein Forscherdrang selten gestillt.

Wenn Babys Ärmchen nach Mutter ausgreifen,  
Doch sie zieht meist Arm und Gesicht zurück,  
Kann klare Gefühlsbezogenheit kaum reifen.  
Greift Baby ins Leere, wird Impuls unterdrückt.

Wechselspiele Spuren im Leib hinterlassen,  
Die im Leibgedächtnis gespeichert werden.  
Die Eltern, die Körpersignale nicht erfassen,  
Beziehungsfähigkeit ihrer Kinder gefährden.

Wenn Bezugspersonen Kinder manipulieren,  
Kann sich das wahre Selbst schwer entfalten.  
Zwingen sie, statt mit Kindern zu resonieren,  
Kann das Kind nur ein Scheinselbst gestalten.

### **Selbsterleben**

---

Das Selbst ist ein einheitsstiftender Prozess,  
Ist ein vitaler Kontakt nach außen und innen,  
Ist Leib mitsamt Seele im fördernden Stress,  
Durch den wir uns auf unser Sein besinnen.

Hier zu sein meint, dass wir uns bewegen,  
Denkend und fühlend und empfindend,  
Kontakt zu uns und zu anderen pflegen,  
Uns Trennendes liebevoll überwindend.

Unser Selbst wirkt als Quelle der Vitalität,  
Gibt Sinnen samt Bewegen die Richtung.  
Erfahrung des Selbst in klarer Kontinuität  
Führt uns intern zur Identitätsverdichtung.

Unser Selbst ist uns Antrieb für Erfahrung  
Als ständiges Zum-Wachstum-hin-Drängen,  
Ist Suche nach Lebens-Sinn-Offenbarung,  
Befreit uns aus uns fesselnden Zwängen.

Dieses Selbst gilt es im Dasein zu stärken,  
Die ihm innewohnende Kraft zu entfalten,  
Selbstbeschädigung frühzeitig zu bemerken,  
Um unser Leben selbst-gerecht zu gestalten.

Unsere Erlebenswelten gilt es aufzuspüren,  
Sie durchführend zugleich zu durchdenken,  
Sie zu differenzieren sowie zu integrieren,  
Leibseele aufs Wesentliche hin zu lenken.

Wie entwickelt sich unser Selbsterleben?  
Auf welche Art begreifen wir, wer wir sind?  
Selbst- und Fremdbeachten sich verweben  
Zum Existenzdialog von Eltern und Kind.

Am Anfang Austausch, handlungsbezogen:  
Stillen, Windeln, Ablegen, Halten, Tragen.  
Kind durchweg zeigen: Ich bin dir gewogen,  
Es mit Mimik, Stimmklang und Gestik sagen.

Wortlose Sprache des Kindes beachten,  
Womit es seine Befindlichkeit signalisiert,  
Einführend Zeichen zu deuten trachten,  
Indem man gemeinsam experimentiert.

Beachtung bestätigt uns, dass wir sind.  
In Resonanz zeigt sich meine Existenz.  
Beachtung ist Lebenselixier für das Kind,  
Verantwortlich für die Entwicklungstrends.

Beachtungsmangel löst Rückzug aus.  
Körper samt Gefühl wird zurückgehalten.  
Ungewolltes hält das Kind bald heraus.  
Anteile des Selbst werden abgespalten.

Missachten meint: „Du bist nicht wichtig.“  
Auf subtile Art erkläre ich dir mein Nein.  
Wie du bist, bist du für mich nicht richtig.  
Wichtig wirst du, wirst gewandelt du sein.

Wer unbeachtet ist, fühlt sich nicht wert.  
Abwertung löst Selbstabwertung meist aus.  
Erwartung wird gegen sich selbst gekehrt.  
Was Eltern nicht passte, blendet man aus.

Mit Abspalten, Ausblenden und Meiden  
Wird das Selbst in uns niedergeknüppelt.  
Um unter Liebesmangel nicht zu leiden,  
Wird mit Macht unser Selbst verkrüppelt.

Ein Image ersetzt unsere Persönlichkeit.  
Sein Dasein gestaltet man ich-bezogen.  
Macht macht sich in uns statt Liebe breit.  
Durch Charakter wird unser Leib verbogen.

Ein Kind braucht Beachtung und Respekt.  
Respekt vor allem vor seiner Einzigartigkeit,  
Die von Zeugung an in jedem Kinde steckt  
Und zur Persönlichkeit gerinnt mit der Zeit.

Ein Kind ist aktiver Gesprächsteilnehmer,  
Steuert mit dank Mimik, Gesten und Lauten.  
Ein Kind erfährt dabei für sich: „Ich bin wer.“,  
Wenn die Eltern bejahend auf es schauen.

Durch verlässliche Einfühlung und Resonanz,  
Durch wohlwollende Beachtung: „Du bist da.“  
Erlebt ein Kind sich als liebenswert und ganz:  
„Brauche ich dich, dann bist du mir nah.“

Brauchen meint, ein Bedürfnis meldet sich,  
Erfordert andere, um befriedigt zu werden.  
Lässt man das Kind an dieser Stelle im Stich,  
Kann sein Selbstwertgefühl man gefährden.

Bedürfnis nach Bindung und nach Kontakt,  
Nach Haltensein und nach Begleitetwerden,  
Nach Erforschen, da uns die Neufreude packt,  
Nach warmem Umarmen, sich darin zu erden.

Bedürfnisse, um sexuelle Gelüste zu stillen,  
Um sich abzugrenzen und sich zu behaupten,  
Sich auch mal abzuneigen mit Eigenwillen,  
Zu experimentieren auch mit Unerlaubtem.

In einem achtsamen Leib- und Schaukontakt,  
Im anerkennenden Bindungsgeschehen,  
Erwächst kindliches Selbstgefühl, das intakt,  
Erlernt jedes Kind, sich selbst zu verstehen.

Selbsterleben ist anfangs ein Leiberleben,  
Ein Leibempfinden in experimenteller Aktion,  
Ein Nach-Innen und Nach-Außen-Streben  
Mit wachsender Wahlfreiheit als Mühe Lohn.

Ein jedes Kind ist durchweg von Anfang an  
Mit dreierlei Erfahrungswelten konfrontiert,  
In denen es sein Selbstsein erfinden kann,  
Es Welten abspaltet oder aber integriert.

### **Innenwelt**

Da ist zum einen des Kindes Innenwelt,  
Mit Grundgefühl, beseelter Leib zu sein,  
Der Kontakt loslässt oder erneut herstellt,  
Fühlt Kind sich nass, durstig oder allein.

Kindliches Bewusstsein ist vorhanden,  
Kein fühlloser Sack oder denkfreier Raum,  
Nur Worte können noch nicht so landen.  
Begrenzt ist noch der Verstandesraum.

Säugling ist anfangs im Hier und Jetzt,  
Denkt nicht voraus und denkt nicht nach,  
Leib, Geist und Seele sind voll vernetzt,  
Egal ob er gerade träumt oder wach.

Ein Neugeborenes ist kein leeres Blatt,  
Das auf Beschriftung durch Eltern wartet,  
Meist passiv, wenn es trocken und satt,  
Nach Monaten erst ins Dasein startet,

Das man narkoselos operieren kann,  
Weil Nervensystem noch nicht gereift,  
Das erst mit Sprache fängt Denken an,  
Im dummen Erstjahr kaum was begreift.

Wortlos bedeutet nicht, sprachlos zu sein.  
Die elementare Sprache ist nicht verbal.  
Lassen auf Vorsprachliches wir uns ein,  
Horchen wir empathisch, nicht wortrational.

Babys erscheinen als verkörperte Seelen.  
Geist ist noch fest an den Leib gebunden.  
Sich hinbewegend sie die Objekte wählen,  
Zufrieden, wenn anregende sie gefunden.

Alles Wahrnehmen, Erinnern und Denken  
Ist stets mit dem Empfinden verschränkt.  
Elementare Befindlichkeiten Körper lenken.  
Leibliches Wohl- und Missbehagen sie drängt.

Körperhaltungen werden eingenommen.  
Augen, Kopf und Körper werden bewegt.  
Versuche, heran oder weg zu kommen,  
Alles das wird mit Sinneserleben belegt.

Ein beseelter Körper tut niemals nichts.  
Selbst ein Innehalten ist Halten, ist Tun.  
Leiblich erlebt Kind Strahlen des Lichts,  
Leiblich erlebt Kind Muße und Ruh'n.

Signale, die aus dem Körper kommen,  
Formen die Melodie des Lebendigseins.  
Welten werden leiblich aufgenommen,  
Werden durch Integration mit uns eins.

Ein roter Ball, ein Gefühl von Schmerz,  
Brustwarze der Mutter in Babys Mund,  
Traurig Erinnern, gedanklicher Scherz:  
All das tut sich stets auch leiblich kund.

Bewusstsein verkoppelt von Anfang an  
Das, worauf Aufmerksamkeit gerichtet,  
Mit dem, was im Leib man spüren kann.  
So werden aktiv die Mitwelten gesichtet.

Sonnenstrahl, der durchs Zimmer tanzt,  
Wird oft Freude auslösen, ist alles gut.  
Kind sich vor den Strahlen verschanzt,  
Ward Strahl Symbol für Mangel an Mut.

Objekt oder Subjekt weckt Interessen.  
Leibgeistseele wird darauf ausgerichtet,  
Körper bewegend wir Muskeln pressen.  
Erfahrung sich wiederholend verdichtet.

Ein Selbstempfinden taucht dabei auf.  
Lebendiger, ausrichtender Sinnesagent  
Gestaltet unseren Interessenverlauf  
In diesem einmaligen Lebensmoment.

Ein Moment reiht sich an den nächsten.  
Jeweils neues Selbst zu Leben erwacht.  
Vorgängige Selbstes sich darin auflösen,  
Bis all die Selbstes zusammengebracht.

Kind ahmt nach mit den Spiegelneuronen,  
Stimmt Bewegungen und Wahrnehmen ab,  
Kann sich teils beruhigen und belohnen,  
Es sei denn, es ist müde und schlapp.

Teils braucht es Beruhigung von außen,  
Um zu erspüren, wie Beruhigen so geht.  
Eine Entwicklung kann nicht gut ausgeh'n,  
Wenn von außen Resonanz nicht entsteht.

Ein Kind ist aktiv, doch nicht unabhängig,  
Braucht liebende Sorge zum Gedeihen,  
Da es nicht sofort gesellschaftsgängig,  
Ist Vernachlässigen nicht zu verzeihen.

Ein Kind erfährt seine Selbstwirksamkeit:  
Was geschieht, wird als mitgetan erahnt.  
Es bewegt sich und schaut zur selben Zeit:  
Erfahrung von Einssein wird so gebahnt.

Alles, was Kind ist, gehört zusammen.  
Selbst, das heute ist, ist ähnlich morgen.  
Gefühle aus seinem Inneren stammen.  
Geschichtlich fühlt Kind sich geborgen.

Ein Kernselbst sich in dem Kind entfaltet,  
Mit klarer Gewissheit, es selbst zu sein,  
Mit dem es aktiv seine Kontakte gestaltet,  
Mit dem es sich auf die Mitwelt lässt ein.

Ein Kind beginnt, Selbst zu konstruieren,  
Mit Fantasie und Aktion, Wert und Wahl.  
Es entwickelt ein leibseelisches Spüren:  
Was ist mir wichtig? Was ist mir egal?

Das Kind erfährt seine Selbstkontinuität:  
Ereignisse und Gefühle kehren wieder.  
Ein Gefühl von Beständigkeit entsteht.  
Identitätserleben durchdringt die Glieder.

Was ich jetzt fühle, fühlst derart nicht du.  
Ich bin gestern, heute und morgen ich.  
Ich bin das, was ich sehe, erspüre und tu.  
Mein Erleben geschieht nur durch mich.

Innen und außen sind andere Welten.  
Zu lieben ist anders als geliebt zu sein.  
Innen andere Wahrnehmungen gelten.  
In Inneren bin ich immer für mich allein.

Die Innenwelt ist die Welt der Autonomie:  
Sich als autonom zu erleben, ist gesund.  
Doch nur autonom kein Mensch gedieh.  
Erleben wird erst samt Verbindung rund.

### **Soziale Außenwelt: Subjektbeziehungen**

Da ist als Zweites die soziale Außenwelt.  
Zum Eigenen tritt etwas Fremdes hinzu,  
Zu dem das Kind aktiv Kontakt herstellt.  
Zur Bindung wird, was ich hier dafür tu.

In der Außenwelt, wo das Soziale gefühlt,  
In der man konkret aufeinander bezogen,  
Jeder Sozialkontakt die Hauptrolle spielt,  
Indem er hergestellt wird oder entzogen.

Wir Menschen sind allzeit soziale Wesen,  
Würden ohne Verbundenheit nicht sein,  
Seelisch wir nicht wachsen und genesen,  
Lassen wir uns nicht auf die anderen ein.

Ein Mensch ist von Anfang an verbunden,  
Symbiotisch mit seiner Mutter einst eins.  
Eine Bindung, als existentiell empfunden,  
Bildet den Urgrund vertrauenden Seins.

Über die Gebärmutter samt Nabelschnur  
Tritt das Kind mit sozialer Welt in Kontakt,  
Gefühle seiner Mutter spürt das Kind pur  
Als Leibgeistgefühl, da es klein ist und nackt.

Es kann bald Stimmen unterscheiden.  
Die Familienstimmung wird mitgespürt.  
Kind erlebt deren Freuden und Leiden,  
Fühlt sich mit wohl, gestresst, frustriert.

Geboren wächst der Wahlfreiheitsraum.  
Schier unbegrenzt wird die Objektanzahl.  
Doch all diese Freiheit nützt Baby kaum.  
Ohne Bindung wird Freisein zur Qual.

Bindungen sind die Sicherheitsleinen  
Um in uns Unbekanntes zu wandern.  
Ein Kind erfährt Trost, sollte es weinen,  
Schutz vor den allzu fremden andern.

Bindung sichert die Mitweltgrenzen,  
Schützt so das Kind vor Überfordern.  
Am Ende von den Entwicklungsstänzen  
Kinder sichere Heimstatt sich ordern.

Neugeborenes kriecht zur Mutterbrust,  
Saugt aktiv Mutters Milch in sich ein,  
Meidet Frust und vermehrt seine Lust,  
Lässt sich mutig dabei auf Neues ein.

Vorausgesetzt, die Brust steht bereit,  
Geburtsbedingungen lassen Nähe zu,  
Eltern erhalten dafür Raum und Zeit,  
Kontaktlose Kälte wird endlich Tabu.

Da Baby und Eltern zuerst sich sehen,  
Seelen schauend Kontakt herstellen,  
Glückshormone die Leiber durchwehen,  
Überwinden sie die Fremdheitsschwellen.

Um Einsamkeit in uns zu überwinden,  
Müssen wir Sinne nach außen richten,  
Müssen wir Kontakt und Bindung finden,  
Trennendes und Spaltendes vernichten.

Um sich sicher an Mitwelt zu binden,  
Braucht ein Kind Einfühlungsfähigkeit,  
Muss es Resonanz bei denen finden,  
Die das Kind wahrhaftig zu lieben bereit.

Nur durch stete Erfahrung derer Liebe  
Wächst die Fähigkeit, selbst zu lieben.  
Wenn ein Kind ohne Zuwendung bliebe,  
Wäre es kaum am Leben geblieben.

Liebe ist mehr als schieres Versorgen,  
Ist Wertschätzen uns fremden Seins.  
Selbst braucht Liebe für vitales Morgen.  
Nur dank Liebe werden wir in uns eins.

Kernselbst erlebt ein Gemeinschaftssein,  
Erlebt sich als direkt sozial verflochten,  
Hält andere raus oder lässt sie herein.  
Nähe und Distanz werden ausgefochten.

Ein Kind erlebt: Andere sind für mich da.  
Geht alles gut, entsteht Sozialresonanz.  
Mal sind sie mir fern. Mal sind sie mir nah.  
Begegnungen als regulierender Tanz.

Hier Selbst-Kontakt, da Sozial-Kontakt  
In einem lebenslänglichen Wechselspiel.  
Finden Eltern und Kind zu ihrem Takt,  
Wächst im Kind das Selbstwertgefühl.

Bindung ist Prozess aktiven Fragens:  
Wer bin ich? Wer hingegen bist du?  
Die Irrwege eines Bindungsversagens  
Geht, wer die Eigenwelten schließt zu.

Ein Irrweg ist auch anmaßender Glaube:  
Ich komme ohne die anderen zurecht.  
Wenn Kind soziale Sicherheit ich raube,  
Spürt es Ängste, geht es ihm schlecht.

Eigenständig meint nicht beziehungslos.  
Autonomie wird nur bezogen gedeihen.  
In sicherer Bindung wird real man groß.  
Liebe wird uns wahre Größe verleihen.

Innere und äußere Beziehungswelt,  
In der Subjekte aufeinander prallten,  
In der beiderseits Bindung hergestellt,  
Kind und Bezugspersonen gestalten.

Ein Kind braucht Eltern, die es fordern,  
Zugleich ihm erlauben, selbst zu sein,  
Kind nicht als Vitalitätsersatz ordern,  
Die es erwärmen, fühlt es sich klein.

Ein Kind braucht Eltern, die es stützen,  
Ihm Halt geben und Daseinsvertrauen,  
Erahnern, wie sie dem Kinde nützen,  
Respektvoll auf dies Wesen schauen.

Ein Kind braucht Eltern, die es verstehen,  
Auch wenn diesem Worte noch fehlen,  
Die auf sein Gesicht und Gesten sehen,  
Verständigung über Berühren wählen.

Ein Kind braucht die, die Zeit ihm lassen,  
Noch vor dem Berühren mit ihm sprechen,  
Die Bewegungssignale nicht verpassen,  
Die nie dem Kind seinen Willen brechen.

In welchem Zustand erscheint unser Kind:  
Ist es schläfrig, schläft es wild oder still?  
Ist es unruhig wach, für Neues blind?  
Ist es ruhig wach, ahnend, was es will?

Oder muss das Baby weinen, schreien,  
Um sein Unbehagen auszudrücken?  
Was mag es mit dem Weinen meinen?  
Wo zeigen sich seine Bedürfnislücken?

Ein Kind braucht zwei Bezugspersonen,  
Seine Mutter ebenso wie seinen Vater,  
Die sich mal engagieren, mal schonen,  
Die füreinander auch Beziehungsberater,

Die partnerschaftlich zusammen sind,  
Ein harmonisches Sozialdreieck formen  
Als Familie aus Mutter, Vater und Kind  
Jenseits der überholten Rollennormen.

Ein klares Selbst bei Vater und Mutter,  
Weibliches und Männliches ergänzend,  
Mit Klarheit, die für das Kleinkind gut wär,  
Es vorbildhaft und liebevoll begrenzend.

Sind Eltern und Kind sicher gebunden,  
Wird der Raum des Selbst ausgedehnt,  
Ein intersubjektives Selbst empfunden,  
In dem sich das Kind beheimatet wöhnt.

Die Intersubjektivität wird ausgeweitet,  
Ehe neun Monate in Mitwelt vergangen.  
Ein Kind erlebt, wie Gefühle begleitet,  
Um zu innerer Stimmigkeit zu gelangen,

Hofft, dass ihm nahe Stehende ahnen,  
Was es gern will und was es dazu braucht,  
Beginnt, Gemeinsamkeiten zu bahnen:  
Mein Denken und Fühlen ahnst du auch.

Mit anderen beginnt lebenslanger Tanz,  
Indem klare Sozialgefühle wir empfinden  
Für eine heilsame Nähe oder Distanz,  
Für ein passendes Trennen oder Binden.

### **Verletzung der Seele**

Seelische Verletzung zumeist entsteht,  
Kommt keine sichere Bindung zustande.  
Dem Kind die Freude am Dasein vergeht,  
Empfindet es sein Sein oft als Schande.

Wie ich bin, bin ich nicht liebenswert.  
Ich muss wohl anders sein, als ich bin.  
Ersatzselbst muss her, da ich verkehrt.  
Erwartungen zu erfüllen, gibt Leben Sinn.

Eine Bindungsstörung verstört das Kind,  
Die Störung der Eltern wird übernommen.  
Für Verstörtheit der Eltern bleibt Kind blind,  
Um deren Restliebe noch abzubekommen.

So dreht sich unser Vielgenerationenrad  
Stets weiter, falls dies nicht unterbrochen.  
Mit verletzter Seele wird das Leben fad.  
Statt aufrecht zu gehen, wird gekrochen.

Wer sich des Seins nicht sicher sein kann,  
Muss die Unsicherheit nicht weitergeben.  
Sich Liebe zu geben, fängt endlich man an,  
Sehnsuchtslücke zu schließen im Leben.

Kann man Liebe nicht geben, da nie erlebt,  
Sucht man liebende Menschen auf der Welt.  
Fort von Herkunftslieblosigkeit man strebt,  
Auch wenn man manche dadurch verprellt.

Wer verletzt ward, muss nicht mehr verletzen.  
Was erlitten ward, wird nicht schöngefärbt.  
Wenn die Eltern mir lieblos die Seele verätzen,  
Wurde Ätzen zwar erlebt, doch nicht ererbt.

Wo sind Menschen, die mit sozialer Ethik  
Wege aus dem Herkunftselend mir weisen.  
Wie kann neu denkend Stück um Stück  
Ich mich von meiner Verletzung loseisen,

Wohl wissend, Restschmerz wird bleiben,  
Restschmerz den Baby als Mangel erlebt.  
Wie bewusst wir durchs Sein auch treiben,  
Schwert liebloser Herkunft über uns schwebt.

### **Dingliche Außenwelt: Objektbeziehungen**

Da ist als Drittes die dingliche Außenwelt,  
Objektive Welt aus Tausenden von Sachen,  
Die das Kind berührt, über die es auch fällt,  
Die überfordern oder zufrieden es machen.

Objekte sind die Dinge, die uns umgeben,  
Tiere nehmen eine Mittelstellung dabei ein.  
Zwar nicht Mensch, doch erfüllt mit Leben  
Können auch Tiere Subjekte für uns sein.

Lassen wir die Tiere einmal außen vor,  
Um uns nicht allzu sehr zu verwirren.  
Wer sich allzu sehr in die Details verlor,  
Wird sich beim Handeln häufiger irren.

Objekt besteht aus Symbolen und Dingen,  
Die das Interesse des Kindes erwecken  
Zum Trennen oder Zusammenbringen,  
Zum Offenlegen oder zum Verstecken.

Mit ihnen wird gemessen und gewogen,  
Gestapelt, umgestürzt, vielfach sortiert,  
Wird gezählt und Funktionalität erwogen,  
Zusammengefügt, zerstört und analysiert.

Formen, Farben und Materialeigenschaft,  
Länge, Breite und Höhe sowie Gewicht,  
Fordern Geschicklichkeit heraus und Kraft.  
Schatten erzeugen sie, befreien das Licht.

Menschen sind immer dingweltbezogen.  
Ohne Dingweltbezug kann keiner leben.  
Wer dies ausklammert, hat sich belogen,  
Trägt in sich Selbstzerstörungstreben.

Per Nabelschnur symbiotisch verbunden  
Mit der Mutter über den Mutterkuchen,  
Wird Dingweltbezug begrenzt gefunden,  
Ist anfangs nur außerhalb aufzusuchen.

Objekte nicht wirklich Subjekte ersetzen.  
Babys Schnüffeltuch ist nicht real lebendig.  
Wenn Menschen mich zu sehr verletzen,  
Zur toten Welt der Dinge mich wend' ich.

Solch ein Ersatz- oder Übergangsobjekt,  
Sei es Kuscheltier oder Schmusedecke,  
Kontaktmangel nur kurzfristig überdeckt,  
Nicht über eine längere Lebensstrecke.

Auch Geräusche, die das Kind erzeugt,  
Eine Beruhigungsfunktion übernehmen.  
Bis sich Mutter erneut dem Kind zu beugt,  
Um es nicht länger verloren zu grämen.

So schiebt sich eine Welt voller Dingen  
Zwischen das Selbst und die soziale Welt,  
Sobald sich Welten nicht durchdringen,  
Mensch sich erlebt als auf sich gestellt.

Im besten Fall wird daraus ein Spielen,  
Im schlechtesten wird daraus ein Haben.  
Die Ersatzobjekte, auf die wir reinfielen,  
Formen in uns meist antisozialen Graben.

Drei Welten muss jedes Kind koordinieren:  
Innenwelt, Sozialwelt und Welt der Dinge.  
Es gilt, deren Unterschiede zu erspüren,  
Dass Selbst als lebendiges Sein gelinge.

## Bindung und Vertrauen <sup>8</sup>

---

Menschen sind Seelenwesen, die umleibt,  
Als Leib untrennbar mit Mitwelt verbunden.  
Leib beziehungslos nicht kommt noch bleibt,  
Hat in Kontext der Kultur sich eingefunden.

Wir sind bio-öko-psycho-kulto-soziale Wesen,  
Brauchen Bezogenheit nach außen und innen.  
Nur bezogen können wir wachsend genesen,  
Ein uns tragendes Sozialnetzwerk gewinnen.

Ein Baby überlebt, solange es ihm gelingt,  
Sich Bezugspersonen gewogen zu machen.  
Hat es wen, der Schutz und Nahrung bringt,  
Wird es meist gut gedeihen und viel lachen.

Um grundlegende Sicherheit hier zu finden,  
Trägt ein Baby anfangs fast alles dazu bei,  
Sich an verlässliche Personen zu binden.  
Erst Bindungssicherheit macht Kinder frei,

Sich ins Abenteuer Entwicklung zu stürzen,  
Sich in unbekannter Mitwelt zu erproben,  
Leben durch kühnes Entdecken zu würzen.  
All dieses unterbleibt, sobald Ängste toben.

Bilden Eltern für das Baby sicheren Hafen,  
Indem sie herausspüren, was sicher bindet,  
Kann Welt es erforschen und ruhig schlafen,  
Weil in stabile Beziehung es sich einfindet.

Verlassenwerden meint für Baby Verderben.  
Dann heißt es klammern, weinen, schreien.  
Denn bleibt Baby passiv, so wird es sterben.  
Weiß man's, kann man Schreien verzeihen.

Überlebenswunsch ist fest einprogrammiert,  
Dass Erwachsener, schwach und erkrankt,  
Sich meist wie einstmals als Baby aufführt,  
Nach Beistand, Schutz und Nahrung verlangt.

Angst vor Verlassenwerden, mächtige Qual,  
Erzeugt in uns große seelische Schmerzen.  
Neuronen werden aktiv im Hirnschmerzareal.  
Seelenschmerz nehmen wir uns zu Herzen.

Wenn Babys rufen, nachfolgen, protestieren,  
Scheint ihnen Wunsch nach Nähe gefährdet,  
Sollte das Person zu Zuwendung verführen,  
Auf dass sich Baby nicht ängstlich gebärdet.

Klammern, weinen, rufen, Protest bei Trennen,  
Nachfolgen, wenn die Bezugsperson geht,  
Wir als Bindungsverhalten erleben können.  
Unser Leben lang dieses Verhalten besteht.

Bindung braucht Trost und Beständigkeit,  
Braucht Feinfühligkeit, um zu unterscheiden,  
Was gilt es zu tun, zu unterlassen zurzeit,  
Damit dieses Wesen hier muss nicht leiden.

Ein Baby ist nicht allzeit bindungsbereit.  
Es benötigt stabilen sozialen Rahmen.  
Bindung zu wenigen braucht seine Zeit.  
Braucht der Kinder klares Ja und Amen.

Wenn Kind sicher weiß: Hier gibt es Halt,  
Hier gibt es Trost, Schutz und Nahrung,  
Dann entsteht eine neue Beziehungsgestalt,  
Eine nährende Sicherheitsbaserfahrung.

Diese Person beruhigt Kind zumeist gut.  
Von da wagt sich Kind in Mitwelt hinaus.  
In seiner Gegenwart erlebt das Kind Mut.  
Abwesenheit macht dem Kind etwas aus.

### **Bindung und Gefühlsorganisation**

---

Bindung ist weit mehr als ein Gutkennen,  
Bindung ist verknüpft mit tiefem Vertrauen.  
Nur selten wir echte Bindung uns gönnen,  
Zu wenigen wir tiefe Beziehung aufbauen:

Zu Müttern, Vätern, Kindern und Partnern,  
Beizeiten zu Geschwistern, Herzensfreunden.  
Als wenn die Bindungsseelen sehr zart wär'n,  
Bleiben sie klein, die Bindungs-Gemeinden.

Wer sicher gebunden ist, ist eher, wie er ist.  
Der Ausdruck fast aller Gefühle ist erlaubt.  
Ob man hilflos oder glücklich, wild oder trist:  
Ausdruck der Gefühle ist echt, wird geglaubt.

Man kontrolliert diesen Personen zuliebe  
Wilden Wortschwall, destruktive Aktionen.  
Verzichtet auf Herabwürdigung und Hiebe,  
Ist zumeist liebevoll im Zusammenwohnen.

Man mag mit im selben Bett ruhig schlafen.  
Es bedeutet viel, dass man sich versteht.  
Bei Sorgen hat man einen sicheren Hafen.  
Man teilt einander mit, wie es wirklich geht.

Intensiv sind Gefühle, wenn wir uns finden.  
Bindung wächst, wird erneuernd erhalten.  
Wir Liebe, Freude und Sicherheit empfinden,  
Gelingt es, Bindung kreativ auszugestalten.

Liebe beweist, Bindung wird gern erhalten.  
Freude ist Gefühl, wenn Bindung erneuert.  
Sicherheit ist zu spüren, man wird gehalten.  
Bereitschaft, sich beizustehen, wird beteuert.

Spürt ein Mensch, Bindung tut ihm nicht gut,  
Agiert er mit getrübbten Bindungsgefühlen:  
Angst, Kummer, Leid, Trauer, Ärger und Wut  
Wird Situation in den Gefühlskörper spülen.

Aggression wird wach für Kampf um Liebe.  
Kind im Gefühl, abgeschoben zu werden,  
Kratzt und beißt und verteilt sogar Hiebe,  
Mit dem Ziel, die Bindung nicht zu gefährden.

Traurig, dass solch verzweifeltes Verhalten,  
Oftmals nachgerade das Gegenteil bewirkt.  
Wie nur soll man Beziehung locker gestalten,  
Da Nicht-Bezug in sich die Todesangst birgt?

Könnten die Eltern doch das Elend erspüren,  
Das ein Kind zu solch Aggressionen zwingt.  
Einfühlungsvermögen könnte dazu führen,  
Dass dem Kind man Trost entgegenbringt.

Ein Kind muss sehr verwirrt, verzweifelt sein,  
Wenn es die brüskiert, die es eigentlich liebt.  
Lassen Eltern, irritiert, das Kind dann allein,  
Ein tiefer Bruch sich im Selbstwert ergibt.

Bindung fußt auf dem Beziehungsgefühl,  
Ist nicht ein Akt bewusster Intellektualität.  
Aus konkreter Erfahrung im Zusammenspiel  
Ein spontanes Bindungsverhalten entsteht.

Wenn ein Kind weint, weil was nicht stimmt,  
Können Feinfühlige seinen Ruf verstehen.  
Dem bedürftigen Kind man gibt oder nimmt,  
Auf dass innere Balance neu kann entstehen.

Wenn ein Kind weint, aber niemand reagiert,  
Oder die Bezugsperson reagiert darauf sauer,  
Das Weinen beim Kind in Stress hinein führt.  
Sich mit Mangel abfinden erscheint schlauer.

Schwer haben es die Kinder, die resignieren.  
Die ruhig wirken, nach außen hin angepasst.  
Deren Seelennot können diejenigen kapieren,  
Die Schmerzen kennen, wenn man sich hasst.

Unsicher gebunden, kann ein Kind kaum lernen,  
Was ein Mitgefühl bedeutet für andere, für sich.  
Soziale Kälte wird es von der Liebe entfernen.  
Es lässt sich und andere meist dann im Stich.

### **Geborenwerden als halber Weg<sup>9</sup>**

---

Damit wir an Begriffsverwirrung nicht leiden,  
Die nur weitere Missverständnisse erzeugt,  
Wachsen und Entwickeln wir unterscheiden.  
Meist hilfreich, wenn Worte man fein bäugelt.

Wer wächst, nimmt an Größe zu und an Kraft,  
Erwirbt mehr Zellen, Muskeln und Quantitäten.  
Entwickeln mehr an Komplexität in uns schafft.  
Es geht um Lernen, Vernetzen und Qualitäten.

Zu jedem Mehr gehört oftmals ein Besser.  
Wachstum und Entwicklung ergänzen sich.  
Günstig, wenn der Säugling ein guter Esser.  
Hoffentlich lässt Lernfreude ihn nie im Stich.

Reifen meint mehrern sowie umorganisieren,  
Wobei Quantität und Qualität verbunden,  
Meint Mehr und Besser zusammenführen.  
Nur reifend können Menschen gesunden.

Ein Mensch braucht länger, um zu reifen.  
Kein anderes Säugetier braucht so viel Zeit.  
Wenn wir Babys als Beuteltiere begreifen,  
Halten mehr Schützendes wir für sie bereit.

Neugeborenes braucht lange intime Nähe.  
Brust, wenn möglich, Wärme, Hautkontakt,  
Geborgenheit vom Kopf bis zur kleinen Zehe,  
Lange noch zahnlos, krabbelunfähig, nackt.

Bio-logisch werden Babys zu früh geboren.  
Doch Hirnwachstum macht den Kopf zu groß.  
Passt ganz fertig nicht mehr mit den Ohren  
Durch den zu eng werdenden Mutterschoß.

Verglichen mit unseren Vettern, den Affen,  
Kommen Menschenbabys ein Jahr zu früh.  
Was Affe kann, kann Baby nicht schaffen.  
Ähnlichkeit mit jungen Affen, hier endet sie.

Baby kommt zur Welt, erst halb getragen.  
Ausgetragen erst, fängst das Krabbeln an.  
Wird ganz geboren an zwei Geburtstagen,  
Bis es Essen mit Zähnen zerbeißen kann.

Embryo, Fötus, Säugling und Krabbelkind:  
Lasst Neuankommenden hinreichend Zeit.  
Was reifen will, ist zumeist nicht geschwind.  
Nicht jeder, der rauskommt, ist auch bereit.

Rauswurf aus Mutter ist nur die halbe Miete.  
Gehirn sich binnen Jahresfrist verdoppelt.  
Die liebende Fürsorge, die Baby ich biete,  
Wird mit dem Mehr an Zellen verkoppelt.

Wie unfertig Baby ist, muss man begreifen.  
Nur geborgen kann der Tragling gesunden,  
Braucht Ruhe, Nähe und Wärme zum Reifen,  
Bis er innerlich Zugang zur Mitwelt gefunden.

Als gesund erweist sich, wer fähig zu lieben,  
Zu arbeiten, zu spielen, vernünftig zu denken.  
Die Fähigkeiten dürfen wir nicht verschieben.  
Wir sollten unsere Achtsamkeit darauf lenken.

Liebende Fürsorge für die Babys umfasst:  
Wir geben das, was sie brauchen zum Leben.  
Wir haben stets Zeit für sie, sind ohne Hast,  
An ihrem Wohlergehen ist sehr uns gelegen.

Sie erleben täglich, sie können auf uns zählen.  
Wir verraten sie nicht, lassen nie sie im Stich.  
Verlorenheitsängste müssen sie nicht quälen.  
Durch unser Tun erfahren sie: Ich liebe dich.

---

### Säugling

Das Wort Säugling kann nicht viel taugen.  
Als ob zu saugen das Entscheidende wäre.  
Beschränkt nicht ein Kind auf sein Saugen.  
Es nimmt ihm Respekt, Würde und Ehre.

Vergleichbare Worte: Verdauungsschlauch,  
Embryo und Fötus, Tragling und Zögling.  
Zustandsbeschränkung ist mieser Brauch.  
Ein Kind ist Mensch, kein Objekt und Ding.

Auch Bezugspersonen sind keine Objekte.  
Abscheulich-sterile Wissenschaftssprache.  
Es ist an der Zeit, dass endlich man checkte:  
Mensch ist ein Lebewesen, ist keine Sache.

Erziehung gehört mit in den Unwort-Schrank,  
Wie Wachstum fördernd am Grashalm ziehen.  
Erziehen unterdrückt uns. Druck macht krank.  
Nur dank der Liebe wir Menschen gediehen.

Wer erzieht, der liefert den Kindern Normen,  
Zwingt oft sie mit Gewalt, diese einzuhalten.  
Erlebt wird vom Kind, wie Eltern es formen,  
Sie es derart behindern beim Selbstentfalten.

Ein Kind braucht kaum Gebote und Regeln,  
Es braucht viel Vertrauen samt Sicherheit  
Und Experimente, Bedürfnisse einzupegeln,  
Wohlwollende Menschen, die begleit-bereit.

Ein Kind braucht ein dialogisches Begleiten,  
Einführendes Beachten samt Resonanzen.  
Erkundungsräume gilt es Kind zu bereiten,  
In denen es erkundend erlebt im Ganzen.

Kind ist Leib, fühlend sich beziehend,  
Ist lebendiges Sein nach außen und innen,  
Heiles suchend, Schädigendem entfliehend,  
Planend, handelnd und auswertend besinnen.

Unser Leben ist steter Interaktionsprozess  
Mit Innenwelt, mit Menschen und der Erde,  
Mit Zeiten der Muße im Wechsel mit Stress,  
Währenddessen man Integrität nicht gefährde.

Ein Kind ist ein Sozialwesen, stets bezogen  
Auf das, was es in Beziehungen erfahren.  
Entsprechend wird Leben zurechtgebogen,  
Um Beziehungserfahrungen zu bewahren.

Ein Kind ist Naturwesen, das stets pulsiert,  
Von purer Energie des Lebens durchflutet,  
Ist Körper, der mal schwitzt und mal friert,  
Sich meist selbst heilt, falls er mal blutet,

Ein Pulsieren zwischen Unlust und Lust,  
Mit Bedürfnisdruck sowie Bedürfnisstillen,  
Gelenkt von Impulsen, meist unbewusst,  
Zum Teil gelenkt vom bewussten Willen.

Ein Kind ist vegetativer Erregungsprozess  
Mit Puls samt Blutdruck, der stets schwankt,  
Mit Hormonen, ausgeschüttet bei Stress,  
Und einer Verdauung, die Ruhe verlangt.

Ein Kind ist Muskelsystem in steter Aktion,  
Teils unwillkürlich, teils willkürlich gelenkt,  
Ist Muskelspannung mit besonderem Ton  
Samt Körperhaltung, die hilft oder kränkt.

Muskeln können schon früh sich verhärten,  
Unsere Beweglichkeit erheblich beschränken.  
Beschränkungen führen oft zu engen Werten.  
Diese Werte zumeist die Gefühle uns lenken.

Ein Kind ist samt den Wahrnehmungsorganen,  
Eingebettet in Gehirn- und Nervenstrukturen,  
Mit denen wir erspüren, denken und ahnen,  
Solange durch dieses Dasein wir touren.

Das Vegetative, die Muskeln und die Sinne  
Wirken zusammen fast von Anbeginn an.  
Das nur Säugling zu nennen, pfui Spinne.  
Derartige Ignoranz kaum ertragen ich kann.

### **Missachtung und Entwertung**

---

„Schau mich an! Hör mir zu! Beachte mich!“,  
Ich möchte mich im Wohlwollen spiegeln.  
„Halte mich! Erkenn mich an! Liebe mich!“,  
Das wird die Selbstliebe in mir besiegeln.

Beachtung schafft Gefühl von Eigenwert,  
Würde, als Mensch willkommen zu sein.  
Zu sein ist etwas Gutes, ist nicht verkehrt.  
Zuversicht über das Dasein stellt sich ein.

Weil Person mir den Blick verweigert hat,  
Weil du mir kaum Beachtung geschenkt,  
Signalisiere ich dir: „Ich habe dich satt.“  
Interesse wird nicht mehr auf dich gelenkt.

Mit einer Welt, die mich so behandelt hat,  
Habe wahrhaftig ich nichts mehr zu tun,  
Ich bestrafe mein Kind an der Eltern statt,  
Die schon lange Zeit in der Holzkiste ruh'n.

Missachtung ist Angriff auf unsere Würde,  
Die die Selbstachtung gründlich untergräbt.  
Wer oft missachtet wird, trägt schwere Bürde,  
Spürt nicht mehr sicher, ob wirklich er lebt.

Missachtung ist hochwirksames Entwerten.  
Eine Selbstwertschätzung wird unterminiert.  
Dauerhaft wir unsere Selbstliebe gefährden,  
Wird zu lieben uns kaum jemals vorgeführt.

Missachtung zerstört unsere Selbstakzeptanz,  
Schwächt und verletzt zugleich Leib und Seele.  
Man spürt sich selbst bald nicht mehr als ganz.  
Es scheint, als ob einem was Wichtiges fehle.

Missachtung wird als Psychogewalt erfahren,  
Als Ausbeutung, als emotionale wie sexuelle.  
Integrität kann ein Kind dabei kaum bewahren.  
Als-ob-Persönlichkeit tritt an der Echtheit Stelle.

Missachtung verhindert Wandlung und Reife.  
Wer sich missachtet fühlt, der macht sich eng.  
Siehst du mich nicht, auf mein Leben ich pfeife.  
Es hilft nicht, wenn ich mich noch so anstreng'.

Missachtung wird in den Lebenssituationen  
Zumeist erlebt wie ein Persönlichkeitsdefizit.  
Man spürt: Mein Leben kann sich nicht lohnen,  
Weil man immer dabei nur den Kürzeren zieht.

Missachtung ist ein Seelenmord auf Raten.  
Viele reagieren darauf mit Selbstzerstörung.  
Gegen die, die ihnen die Missachtung antaten,  
Empfinden sie nur furchtbar selten Empörung.

Subtile Missachtungsform ist die Bedingung:  
„Erst wenn du..., mag ich gern dich sehen.“  
Missachtung dient der Verhaltenserzwingung.  
„Bist du nicht brav, dann werde ich gehen.“

Missachtung auch durch offenes Entwerten:  
„Dir fällt dazu anscheinend nur Dämliches ein.“  
Da Kinder Eltern nicht mehr genug verehrten:  
„Früher konnten wir noch stolz auf dich sein!

Du wusstest doch niemals, was Anstand ist.  
Du schätzt die Eltern nicht hinreichend wert.  
Deine Worte des Dankes haben wir vermisst.  
Enterbt wird, wer uns nicht hinreichend ehrt.“

Die Personen, die entwerten und missachten,  
Verweisen damit oft auf den eigenen Schmerz,  
Den andere abwertend zu lindern sie trachten.  
Von der Wirkung her eher schlechter Scherz.

Es geht nie darum, was oberflächlich gesagt.  
Es gilt, an Quellen von Schmerz zu gelangen.  
Wer als Mensch seine Abwertung hinterfragt,  
Bleibt nicht ewig in grauer Kindheit verfangen.

Gern hätten diese Eltern als Kinder gebeten:  
„Schau mich an! Hör mir zu! Beachte mich!“  
Wir lauschen hinter ihre Abwertung betreten:  
„Halte mich! Erkenne mich an! Liebe mich!“

---

### **Geburt als Fest der Ankunft**

Geburt kann man unterschiedlich betrachten:  
Wo kommt man her und wo geht man hin?  
Geburt mehr als Ankunftsprozess beachten,  
Gibt dem Festakt einen leicht anderen Sinn.

Bei Geburt, mehr auf Herkunft ausgerichtet,  
Steht leiblich-technisches im Vordergrund.  
Auf Frage nach Wohinein wird verzichtet.  
Mehr: Wie schnell heil durch Muttermund?

Anders wird die Geburt als Begrüßungsfest,  
Wo alles für Mutter und Kind wohl bereitet,  
Leben zu schenken sich zelebrieren lässt,  
Von achtsamen Menschen kundig begleitet,

Geburt, wo man bereit: Kind kann kommen,  
Frei von Zwang, Vorgabe, erwartungsoffen,  
Wo Frau nicht Kraft noch Würde genommen,  
So eine heilende Situation lässt uns hoffen.

Geburt, wo Frau selbstverständlich erlaubt,  
Eigene, zu ihr passenden Weg zu suchen,  
Wo man ihr nicht die Verantwortung raubt.  
Die Erfahrung würde sie häufiger buchen.

Geburt, wo Schmerz mehr als Druck erlebt,  
Als ins Leben hinauswollendes Drängen,  
Wo sich Seele der Frau mit Kind verwebt,  
Eintritt befreit von Erwartungszwängen.

Geburt, wo nicht mehr ein Standard gilt,  
Kein Konzept von "Nur so hat es zu sein",  
Wo weises Unbewusstes wirkt frei und wild  
Und Beteiligte lassen sich ganz darauf ein.

Nur was man erahnt, das kann man sehen,  
Doch Vorurteile trüben, verstellen den Blick.  
Wollen wir erfüllt durch das Leben gehen,  
Öffnen wir uns Neuem, stellen Altes zurück.

Alternativen entspringen zuerst Gedanken:  
Möglichem, grenzsprengender Spekulation.  
Denkmut bringt verkrustete Bilder in Wanken,  
Löst Tabus, stößt Dogmen von ihrem Thron.

Visionen dürfen voll ihre Wirkkraft entfalten,  
Von Liebe und Frieden, Erfüllung und Glück.  
Mit dieser Kraft können wir Leben gestalten,  
Wo wir einverstanden in jedem Augenblick.

Denke an Zeiten, als Götter noch Frauen,  
Menschen mit Natur noch im Einklang leben.  
Damals war normal, der Natur zu vertrauen,  
Verbindung mit allem und allen anzustreben.

Zerre nicht am Fluss. Er fließt von allein.  
Werden im Leben hat und braucht seine Zeit.  
Lass dich ganz auf Fließen des Lebens ein.  
Sei achtsam, sanft, hingebungsvoll – bereit.

Werdet still, dämpft Licht, wärmt den Raum,  
Warmes Kerzenlicht statt kalten Neonröhren.  
Denkfühlt vom Kind her, um seinen Traum  
Von Ankunft in Geborgenheit nicht zu stören.

Lasst alles weg, was nicht unbedingt wichtig.  
Worum es zentral geht, ist, sich zu binden.  
Medizintechnischer Firlefanz dagegen nichtig.  
Wird sich, wenn sein muss, Zeit dafür finden.

Geburt ist zwar offensichtlich sehr leiblich,  
Vor allem, was den engen Austritt betrifft.  
Geburt scheint auch oberflächlich weiblich,  
Doch Psychosoziales denkt man nicht mit.

Achtsame Ankunft der Psyche im Sozialen  
Ist wesentlich für das Geburtsgeschehen.  
Besonders das Baby muss teuer bezahlen,  
Wenn Beteiligte Wesentliches nicht sehen.

---

### **Willkommen sein**

Selbst Schauen und zugleich gesehen sein.  
Die Kraft liebevoller Blicke bei der Geburt.  
Derlei Beachtung geht direkt ins Herz hinein,  
Den Impuls zu Beziehung sie in uns spürt.

Beachten bedeutet: Ich erschau dein Sein  
Weitgehend unabhängig von dem Verhalten.  
Auf Person, die du bist, lasse ich mich ein.  
Ein Miteinander wir gemeinsam gestalten.

Sei herzlich willkommen auf unserer Welt.  
Angekommen aus nun auf meinem Bauch.  
Mein Arm dich sicher und mit Freuden hält.  
Ich spüre dich sinnlich. Du spürst mich auch.

Der Blick in die Augen lässt Zeit stillstehen,  
Dieser Blick als Sinnbild für Geborgenheit,  
Mit dem wir das Fest der Ankunft begehen  
In eine liebevolle und sichere Zugehörigkeit.

Im Beachtetwerden fühlt Kind sich geborgen.  
Kind erlebt: Ich werde für wahr genommen.  
Derart gesehen, muss ich mich nicht sorgen.  
Was gebraucht, werde ich schon bekommen.

Wir kennen den Wunsch, beachtet zu werden.  
Beachtung bestätigt uns in unserem Sein.  
Sie hilft uns, uns in unserer Mitwelt zu erden,  
Ist uns Aufforderung: „Komm, lass dich ein.“

Ein Bedürfnis nach Beachtung ist elementar.  
Solch Beachtetsein schafft sichere Existenz.  
Unser Sehnen nach Zugehörigkeit wird wahr.  
Dank der Zuwendung ich sozial dich ergänz'.

Ich erschau, höre, rieche und erspüre dich.  
Du bist vollkommen in meinen Sinnen präsent.  
Dich zu beachten, ist ein großer Wert für mich.  
Mein Herz ist erfreut, Kind, dass es dich kennt.

Heilsam ist, wenn derart beachtet wir werden,  
Heilsam ist, andere so beachten zu können.  
Die Kinder sich dadurch im Dasein erst erden,  
Dass Bezogenheit um sich herum sie erkennen.

Grundbedürfnis nach Austausch von Beachten,  
Nach dem Angenommen-Sein, so wie man ist,  
Ohne das Beachtetwerden wir verschmachten.  
Beachtungslos wird Sein zermürend und trist.

Uns wechselseitig beachtend regulieren wir  
Unser Selbstgefühl und das Selbstwertgefühl.  
Ohne diese liebevolle Beachtung erfrieren wir  
In der Gesellschaft, die sowieso eher zu kühl.

Ein Schön-dass-du-da-Bist macht verlegen.  
Oft schwanken Gefühle in uns hin und her.  
Zwar angenehm, sträubt sich was dagegen.  
Beachtung macht scheu, verunsichert sehr.

Oft beängstigt, was wir ersehnen, zugleich.  
Freundlichkeit lässt uns skeptisch werden.  
Das Herz rast. Die Knie werden uns weich.  
Beachten kann Gleichmut leicht gefährden.

Wer Angst hat, sobald er Beachtung erlebt,  
Befürchtet, dass der Schmerz neu aufbricht  
Von einst, als Beachtung vergeblich erstrebt,  
Der traut seinem neuen Frieden noch nicht.

Erfahrung, meist beachtet worden zu sein,  
Ist Basis für Selbstwertschätzungsgefühl.  
Ich lasse mich auf mich selbst gründlich ein  
Mit Schwäche und Stärke im Lebensspiel.

Beachtung, Eigenwert und Gefühl für Würde:  
Die Entwicklungs-Spirale kann sich entrollen.  
Willkommener trägt leichter des Lebens Bürde,  
Wird sich selten bei seinem Versagen grollen.

Erfreut sich an jedem Herzlich-Willkommen  
Und eilt den sich öffnenden Armen entgegen,  
Wird gesättigt von Liebe, die er bekommen,  
Da zehrende Zweifel sich nicht in ihm regen.

### 3. Ich-Bewusstsein, Typen, Individualität



Dritte Geburt führt zur Erscheinung des Ich,  
Wenn Kind vorm Spiegel sich wiederfindet,  
Wenn Verlassensangst der Erkenntnis wich,  
Dass nicht ganz fort, wer kurz verschwindet.

Erfahrung und Konzept machen Dasein stabil.  
Was gestern so war, wird auch heute so sein.  
Oft macht uns Angst, was unbestimmt, fragil.  
Ich lässt sich gern auf illusorisch Sicheres ein.

Unser Ich gibt uns Kraft, Alleinsein zu lernen,  
Getrennt man sich von anderen unterscheidet.  
Auch wenn sich geliebte Personen entfernen,  
Muss es nicht sein, dass man darunter leidet.

Leibliche Trennung wird nun psychisch ergänzt,  
Angstsymbiose von Mutter-Kind durchbrochen.  
Auch wenn du dich Ich werdend innerlich trennst,  
Darf dennoch dein Herz getrost weiter pochten.

Mit psychischer Trennung wachsen die Sorgen,  
Baby könnte verhungern, vereinsamt erfrieren.  
Bisher war nur Jetzt, kein Gestern und Morgen.  
Doch nun ist Baby dabei, Paradies zu verlieren.

Babys tiefer Wunsch, Trennung zu überleben,  
Schafft Programme, von denen Ich sich nährt,  
Freude und Kraft, einst dem Kind mitgegeben,  
Es nicht länger als selbstverständlich erfährt.

Mit Trennung kehrt auch Missverständnis ein:  
Wer mich allein lässt, hat dafür seine Gründe.  
Etwas muss dann bei mir nicht richtig sein.  
Mich zu bessern, ich im Leben mich schinde.

Situationen, dass sich keiner um es kümmert  
Werden vom Kind nicht nur irritiert ertragen.  
Durch abwertende Gedanken verschlimmert,  
Geht dem Selbstwerterleben es an den Kragen.

Mit Mutter scheint auch Liebe verschwunden.  
Wenn die Liebe entschwindet, bin ich verkehrt.  
Solange die Liebe nur an die Mutter gebunden  
Werde vom Liebesmangel ich wie ausgezehrt.

Ist die Liebe vergangen, muss ich sie suchen.  
Wo und wie wir suchen, schafft ständige Qual.  
Wenn wir uns als nicht liebenswert verfluchen,  
Sind Gefangene wir ohne Hoffen und Wahl.

Ist die Liebe vergangen, suche ich nach Ersatz.  
Als Liebesersatz wird gern die Macht gewählt.  
Macht verdrängt das Sehnen vom ersten Platz.  
Einsamkeit uns nicht mehr gar so sehr quält.

Mächtig lässt Ohnmacht sich eher verkhusen.  
Was andere nicht geben, gebe ich mir allein.  
Fremdvergessen richten wir uns in abstrusen  
Gedanken vom Leben als Machtkampf ein.

Die Liebe als Bindungsmittel wird geleugnet,  
Sehnen wird durch Konsum und Status ersetzt.  
Die Personen scheinen als Partner geeignet,  
Die ähnlich wie ich schon als Baby verletzt.

Von Verletzten werden wir meist darin bestärkt,  
Dass unerreichbar im Leben ist wahre Liebe.  
Im Verbund der Verletzten wird daran gewerkt,  
Dass das Hiersein, so wie erwartet, auch bliebe.

Liebe nicht nur zu den Eltern, sie lebt in allen,  
Sie lebt in dir und mir, in Tieren und Pflanzen.  
Ohne Liebe würde Mitwelt auseinanderfallen.  
Liebe ist Verbindungsmittel für Welt im Ganzen.

Liebe ist immer da, kann nicht verschwinden.  
Was da ist, ist liebenswert, allein da es da.  
Du kannst die Liebe nie über andere finden.  
Spüre ins Herz hinein. Dort ist Liebe dir nah.

Liebe ist Freude im Herzen, Stärke im Bauch.  
Sie umschließt und vereint deine Wirklichkeit.  
Liebe sagt laut Ja zu dir und zu anderen auch,  
Zum Versöhnen, Verzeihen, Vergeben bereit.

Wer irrtümlich glaubt, er sei von Liebe getrennt,  
Projiziert den Irrtum auf Menschsein und Welt.  
Sich verlierend in Macht oder Ohnmacht verrennt,  
Stets beachtend, dass Mächtigeren er gefällt.

Allein gelassen wird Baby leicht desorientiert.  
Glaubt ohne Stabilität nicht Richtung zu finden.  
Damit ihm das nicht öfter im Leben passiert,  
Muss es sich mit sehr viel Wissen verbinden.

Bisweilen spürt in sich Ich entdeckendes Kind  
Mehr als sein Bild, das im Spiegel erscheint.  
Es dauert meist lange zu erkennen: Wir sind  
Wirklich, so wie wir vom Wesen her gemeint.

### **Ich-Erleben**

---

Ich-Erleben trennt das Kleinkind vom Glück,  
Schleudert es hinaus aus spontan heiler Welt.  
Kein Weg führt in Mutter-Kind-Symbiose zurück.  
Doch Glückswege sind nicht gänzlich verstellt.

Ich-Denken innere Nabelschnur durchtrennt,  
Der Radius weitet sich für eigenes Handeln.  
Zeit, dass Mitwelt meine Eigenheit anerkennt.  
Ich-Erkenntnis kann sich in Wut verwandeln.

Am liebsten will Ich alles sofort und für sich.  
Es kann Abwarten und Abgeben nicht leiden.  
Ich durchkreuzt Sein nach Faden und Strich,  
Das wir absichtslos führen und bescheiden.

Ich, wenn es konstruktiv, ist Gestaltungsraum,  
In dem Besonderes in mir heranreifen kann.  
Doch destruktiv schlägt Ich mächtig Schaum:  
Hierarchie, Allmacht es zu überleben ersann.

Dies als Nährboden für Ohnmacht und Schuld:  
Ich bin so mächtig, dass Denken Leiden macht.  
Wer sich Macht verschrieben, verwirkt Geduld,  
Leidet unter Ohnmachtsalpträumen bei Nacht.

Ichheit schafft Sicherheit, schafft den Rahmen,  
In dem wir uns als abtrennbare Einheit erleben.  
In dieser Getrennthetsillusion keimen Samen,  
Mit denen wir uns über die Schöpfung erheben.

Aus Ich-Bewusstsein erwächst uns Ignoranz,  
Aus der heraus wir Verbundenheit übersehen.  
Wer glaubt, er sei schon als einzelner ganz,  
Wird das Ganze der Schöpfung nie verstehen

Wir alle sterben auf der Stelle ohne Atemluft.  
Verpesten unsere Luft, die wir atmen müssen.  
Ich-zentriert entsteht kaum überwindbare Kluft  
Zwischen Handeln und dem besseren Wissen.

Ich verführt, dich und die Welt aufzuspalten,  
In richtig oder falsch, in gut oder in schlecht.  
Wenn wir uns an diese Beurteilungen halten,  
Wird Welt eng und arm, nicht weit und gerecht.

Ich beurteilt, vergleicht gern und hierarchisiert.  
Liebt es, uns zu ängstigen und zu erschrecken.  
Droht bei Befremden mit Strafe, was dazu führt,  
Dass wir Wandlungswünsche in uns verstecken.

Ich, verbündet mit Stolz, zeugt Groll und Wut,  
Denn Ich will alles für sich, auch gegen euch.  
Egoismus tut Menschen auf Dauer nicht gut,  
Da ich ich-bezogen Wesen in mir verscheuch.

Mein Ich ist die Triebfeder für Besondersein,  
Für Leistung und Karriere, Profil und Grenzen.  
Lädt mich zum Vergleich, zur Beurteilung ein,  
Verhindert, dass wir uns verstehend ergänzen.

Ich liebt es, zu beurteilen und zu kategorisieren,  
Wertet sich und dich auf oder wertet dich ab,  
Das Ich liebt zu gewinnen mehr als zu verlieren.  
Ich fürchtet Muße und Hingabe, Zerfall und Grab.

Das Ich ist verfangen in Logik und Polarität.  
Was engen Verstand sprengt, ist ihm zuwider.  
Ich lässt nur ins Leben hinein, was es versteht,  
Hält uns fest im Gegebenen, willfährig, bieder.

Ich mag weder Widerspruch noch Paradoxien,  
Weder Koans noch Vergebung, Humor und Güte.  
Dass wir scheinsicheren Logikwelten entflieh'n,  
Kommt für begrenzendes Ich nicht in die Tüte.

Schwarz bleibt schwarz und Weiß bleibt weiß.  
Alles behält vorgegebenen Sinn und Zweck.  
Was den Rahmen sprengt, ist sicher Scheiß.  
Menschen, die anders sind, der letzte Dreck.

Ich lädt zu Ehrgeiz und zu Höchstleistung ein,  
Aber nur dort, wo weltlicher Erfolg uns lockt.  
Aufwand und Effekt muss ausbalanciert sein,  
Sonst hast du versagt, dein Leben verbockt.

Ich frönt der Maßlosigkeit, weckt nackte Gier,  
Weil nichts uns im Ich-Zustand wirklich erfüllt.  
Zufriedenheit, Glück hält nicht heute noch hier,  
Weil schlichte Fülle die Sehnsucht nicht stillt.

Ich verzehrt sich in Mühe, Gehorsam, Pflicht,  
Verliert sich in Fassaden und in Trivialitäten.  
Wesentlich zu werden, passt dem Ich nicht,  
Dann faselt das Ich etwas von Existenznöten.

---

### **Fassadenhaftes bis egomanisches Ich**

Ich ist die Soseins-Fassade, die wir errichten,  
Um die Einzigartigkeit in der Welt zu betonen.  
Und bevor auf Besonderheiten wir verzichten,  
Darf man genießen, darf Ich-Sein sich lohnen.

Lasst uns, solange wir jung sind, die Illusion,  
Dass Ruhm oder Reichtum glücklich macht.  
Irgendwann jedoch lehrt uns das Leben schon,  
Dass Seelenglück mehr ist als vager Verdacht.

Dies Ich gab mir anfangs Richtung und Kraft.  
Polymorpher Wonnebalm ward Persönlichkeit.  
Wird dieses Ich in mir nun wieder abgeschafft,  
Geschieht dies heiter und in Versöhnlichkeit.

Nicht steht mir der Sinn, mein Ich zu zerstören,  
Noch möchte ich, was ich bin, je überwinden.  
Doch will ich mehr auf Herzens Stimme hören,  
Kleines Ich in den großen Herzraum einbinden.

Verstandes-Ich, vom liebenden Herzen geführt,  
Ist nicht kalt und schlau, doch warm und klug.  
Wer beim Handeln bewusst auf Wirkung spürt,  
Verzichtet freudig auf Selbst- und Fremdbetrug.

Der Mensch, geborgen im herzlichen Schaffen,  
Ist nicht mehr zu siegender Feindschaft bereit.  
Will Frieden schaffen ohne Kämpfen und Waffen,  
Weil er Schwächen erlaubt und Fehler verzeiht.

Auch dem Ich können wir friedlich begegnen.  
Auch das Ich in uns ist nicht böse und gemein.  
Wir spannen den Schirm auf, sollte es regnen.  
Ist es trocken, falten wir Schirm wieder ein.

Nichts gegen ein uns tragendes Ich an sich.  
So ein Ich ist nicht immer böse und tragisch.  
Deutlich auch Ich zu sagen, das traue dich.  
Doch mache dir dein Ich nur nicht magisch.

Lasse dein Ich nicht über dich bestimmen.  
Sonst herrscht bald ein Teil über das Ganze.  
Wenn befreit im Herzraum wir schwimmen,  
Wird unser Ego so klein wie eine Wanze.

Das Ego ist praktisch, sogar teilweise gut.  
Es macht, dass routiniert wir funktionieren.  
Es wird skeptisch, wenn Neues sich auftut,  
Will Chancen für Wandel meist negieren.

Ich ist dienstbar im Alltagsnormalbetrieb,  
Wenn wir täglichen Pflichten nachgehen.  
Ich ist Motor für den Gewohnheitsantrieb,  
Mag nur Fremdes nicht gern ausstehen.

Dann wird ein Ego gewitzt und trügerisch.  
Es bedient sich vieler Listen und Tücken.  
Es hält Selbsterkenntnis unter dem Tisch,  
Füllt Katastrophen in die Lebenslücken.

Ich will nicht, dass zur Ruhe wir kommen,  
Wir uns raumgebend in Stille betrachten.  
Ich treibt uns voran, hält uns benommen,  
Dass wir Wesentliches selten beachten.

Denn bliebe uns Zeit, uns zurückzulehnen,  
Zu faulenzten und innehaltend zu genießen,  
Erinnert uns das Ego an alle diejenigen,  
Die wir durch diese Enthaltung verdrießen:

Du versäumst deine Mühen und Pflichten.  
Dergleichen Untugend darf niemals sein.  
Auf deinen Einsatz ist nicht zu verzichten.  
Zeige Verantwortung und reihe dich ein!

Ein Ich hält uns gefesselt in Konventionen.  
Engem Gewissen man schwerlich entrinnt.  
Das Ego wird stete Anpassung belohnen,  
Macht dich unmündig wie ein hilfloses Kind.

Dieses Ego hindert dich, Fragen zu stellen,  
Die Grundfesten deiner Existenz berührend,  
Die vermeintliche Sicherheit dir vergällen,  
Zum Wachsen durch Freidenken führend.

Das Ego arbeitet gern mit Müßens-Mief.  
Es hält in Sachzwängen dich gefangen.  
Alternativen erscheinen nutzlos bis schief,  
Dürfen nicht ins Bewusstsein dir gelangen.

Ego ausgeliefert handeln wir uns Frust ein.  
Es ist starr organisiert, ist erheblich zu eng.  
Es lebt auf im verurteilenden Bewusstsein.  
Dank Ego in statischen Normen ich denk'.

Allein die schlichte Tatsache, dass ich bin,  
Ohne jemals bedeutend geworden zu sein,  
Reicht dem Ego nicht, macht ihm kaum Sinn.  
Schon setzt die Selbstverurteilung wieder ein.

Ein Ego will, dass man sich stets vergleicht:  
Wo stehst zurzeit du auf der Karrierestufe?  
Wieso hast Großes du noch nicht erreicht?  
Leiste etwas, komm endlich in deine Hufe!

Statuszwänge untergraben die Lebensfreude,  
Können Werden samt Glück uns vergällen.  
Das Ego bewirkt, dass wir uns nicht beiseite,  
Sondern fortwährend über andere stellen.

In liebevoller, uns befreiender Partnerschaft,  
Wird das Ego in seine Schranken verwiesen.  
Egofrei und wandlungsoffen finden wir Kraft,  
Können das Sein wir gemeinsam genießen.

### **Vergleich und Isolation**

---

Leitkultur, eng mit Profitwirtschaft verbandelt,  
Schwätzt uns tagtäglich auf: Wer konkurriert,  
Zweckrational zu seinem Vorteile handelt,  
Hat die Spielregeln der Gesellschaft kapiert.

Wer sich an Regeln hält, kann was werden.  
Wer das hier nicht mitspielen will, der verliert.  
Spielverderber zumeist sich selbst gefährden.  
Nichtsesshafter winters unter Brücke erfriert.

Zu konkurrieren erfordert stetes Vergleichen:  
Bin ich endlich besser und schneller als du?  
So stellen wir für Aufspaltungen die Weichen,  
Lassen Verbindendes nur noch am Rande zu.

Training gemeinsam, im Wettkampf getrennt.  
Das wird als vollkommen normal angesehen.  
Falls ihr nicht hinreichend siegen hier könnt,  
Lassen wir euch einfach im Regen stehen.

Wie können wir jemals Erfüllung erfahren,  
Wie entsteht Sicherheit, dass wir reichen,  
Wenn wir uns in all unseren Lebensjahren,  
Ständig mit anderen Personen vergleichen?

Verglichen mit jener bist du doch viel zu alt.  
Verglichen mit jenem bist du viel zu dumm.  
Der hat ein großes Haus, ein hohes Gehalt.  
Schönen nimmt man Dummheit nicht krumm.

Um schöner zu sein, lass ich mich operieren.  
Die Nase von dieser, die Lippen von jener.  
Ich lasse mich schneiden, bis alle kapierten:  
Du bist zwar schön, doch ich bin schöner.

Ich bin vergleichsweise zu hässlich, zu dick.  
Du bist nicht okay. Du hast zu große Ohren.  
Dass wir uns begegnet sind, ein Missgeschick.  
Wäre ich schön, wärest du niemals erkoren.

Mein Marktwert reicht nicht, dich zu erringen,  
Du stehst unerreichbar über mir allzu fern.  
Viele Sprossen der Karriereleiter bezwingen,  
Muss, wer dich will, mein Sehnsuchtsstern.

Ich muss mich mit wenig zufriedengeben,  
Werde darum wohl niemals zufrieden sein.  
Glücklich werden nur die Überlegenen eben.  
Unglück holt die Verlierer stets wieder ein.

Nur logisch, dass ich mich solange binde,  
Wie andere Person mir das Wasser reicht.  
Paar läuft aus, wenn ich die Partnerin finde,  
Die mich mit Wunschbild von mir vergleicht.

Beziehung ist für mich, Geschäfte zu machen:  
Du kriegst meine Liebe, gibst du die deine mir.  
Wir geraten dabei zu konsumierbaren Sachen.  
Ich habe etwas für dich. Was kriege ich dafür?

Erfolg wird zu zentralem Persönlichkeitsattribut.  
Auf dass einige siegen, müssen viele verlieren.  
Wer ständig besser werde, bleibe länger gut.  
Im Beurteilungswahn wir das Leben entführen.

Ich bin wertvoller verglichen mit den anderen,  
Die zum Glück so viel wertloser sind als ich.  
Wenn wir auf Leibern Unterlegener wandern,  
Lässt Menschlichkeit, Mitgefühl uns im Stich.

Ein Segen sind die Alten, Blöden und Kranken,  
Die Gefühl von Überlegenheit uns vermitteln.  
Gewaltvoll weise ich alle die in die Schranken,  
Die es wagen sollten, an mir herum zu kritteln.

Dass ich einmal alt, blöd und krank werde sein,  
Mit jedem Urteil ich auch mich selbst mit strafe,  
Das fällt mir Selbstgerechtem keinesfalls ein.  
Selbstgerechte verbringen ihr Sein im Schläfe.

Vergleichend werten wir ab und werten wir auf,  
Teilen die Menschheit in besser und schlechter.  
Mit jedem Urteil ich mich samt Seele verkauf.  
Entfremde ich mich von mir, werde unechter.

Unter dem brutalen Diktat der Urteilshierarchie,  
Gestalte ich das Dasein nach herzlosen Werten.  
Eine Erfolgsdiktatur niemals Schwächen verzieh.  
Wer Schwäche nicht zulässt, der wird verhärten.

Vergleichskulturen stellen besondere Fragen:  
Nicht: Wer bin ich? Sondern: Was stelle ich dar?  
Nicht: Was ist Liebe? Aber: Was ist zu wagen,  
Für welchen Erfolg riskiere ich welche Gefahr?

Frage ist nicht: Wer ist hier herzlich und heiter?  
Wer dies sucht, ist unreif, esoterisch und naiv.  
Frage heißt nur: Wer ist höher, schneller, weiter?  
Es zählt nur Komparativ, besser der Superlativ.

Kann ich mal behaupten: Ich bin der Größte.  
Kommen bald andere, die größer erscheinen.  
In Kampf der Gewinner den Verlierer ablöste.  
Verlierer vergessen in ihr Steckkissen weinen.

Man schafft Unterschiede, die wichtig machen.  
Gleichwertiges Nebeneinander darf nicht sein.  
Wer überlegen ist, der hat Grund zum Lachen.  
Nur Narren sich grundlos ihres Lebens erfreu'n.

Persönlichkeit wird geformt in Erfolgsgefilen.  
Wer viel leistet, der darf fast alles sich leisten.  
Der Leistungserfolg diktiert, wie wir uns bilden.  
Nahezu egal ist, ob unsere Herzen vereisten.

Von früh bis spät nur Vergleichskategorien,  
Um ins rechte Rampenlicht uns zu rücken.  
Man kann Dauerbeurteilung selten entflieh'n.  
Konkurrenzgesellschaft kennt kaum Lücken.

Ein Vergleich ist Kampf mit Sieg und Verlust,  
Erzeugt verbitterte Welt aus Oben und Unten,  
Erzeugt stets Anspannung mit vielerlei Frust.  
Vergleichend hat keiner Freunde gefunden:

Ich bin besser als du, also bist du mein Freund.  
Du bist besser, befreunde dich darum mit mir.  
Wer einen Sinn darin zu erkennen vermeint,  
Dem rate ich zu: Trink doch nicht so viel Bier.

Zwar ist jedermann von Geburt an einzigartig,  
Müsste nichts tun, um sich zu unterscheiden.  
Doch biedern viele an auf dem Markt sich,  
Um den Druck der Konkurrenz zu erleiden:

Ich bin ganz besonders und ich bin besser,  
Ich gebe euch das, was andere nicht können.  
Zieht ihr andere vor, ziehe ich das Messer.  
Will alles für mich, anderen nichts gönnen.

Zu leben heißt unterzugehen oder zu siegen,  
Die Schweinehunde überall zu bezwingen,  
Platz am Tisch der Erfolgreichen zu kriegen,  
Im Verliererchor zumindest Solo zu singen.

Der Zwang, stets unterscheiden zu müssen,  
Macht, dass wir uns von uns selbst entfernen.  
Kämpfe um Siege quälen unser Gewissen  
Und Tränen der Bitterkeit füllen Zisternen.

Vergleich schafft Leid, lässt uns frieren.  
Trennt uns von anderen, spaltet uns auf.  
Solange wir hier abschätzend zensieren,  
Sind wir Objekte für Werbung und Kauf.

Ich will dich nicht täuschen noch kaufen,  
Möchte maßlos dir Liebe verschenken,  
Möchte gemeinsam im Glück ersaufen,  
Statt zu Waren uns zu Wahrem lenken.

Vergleichsspielchen will ich mir verderben,  
Ich will mich nur auf mich selbst besinnen.  
Keiner muss, was vererbt wird, auch erben.  
Ich kann ab jetzt eigenes Leben beginnen.

Ich brauche weder Maßstab noch Norm.  
Sein ist genug. Wie ich bin, darf reichen.  
Leben ist Wandel, nicht erstarrende Form.  
Vergleich darf gleich gültiger Liebe weichen.

---

### **Geburt des Ichs**

Unser Ich wird Schritt für Schritt geboren,  
Reift in achtsamer Eltern-Kind-Interaktion.  
Gereiftes Ich ist weder getrennt verloren,  
Noch verbleibt es in Eins-Seins-Illusion.

Ich-Erkenntnis ist wichtiger Schritt in Leben.  
Mutters Kind erkennt sich in seiner Identität.  
Ein Gefühl der Autonomie kann nur geben,  
Wenn ein Kind sicher auf Ich-Beinen steht.

## **Erstes Halbjahr**

Die Mutter feinfühlig Signale deuten kann.  
Braucht das Kind ihre Nähe, zeigt sie ein Ja.  
Sie tröstet das Kind, fängt es zu weinen an,  
Bleibt, braucht Kind sie, hinreichend nah.

Hält mich die Mutter, hält mich die Welt.  
Erregung und Begierden werden gestillt.  
So gehalten das Kind Rückhalt erhält,  
Erlebt sein Hiersein als leicht und erfüllt.

Doch das Umfeld bleibt nicht vollkommen,  
Da Mitwelt und Mutter nicht länger eins.  
Illusion über Dasein wird uns genommen,  
Sein beraubt des symbiotischen Scheins.

Es klafft eine Kluft zwischen dir und mir.  
Einssein lässt sich nicht aufrechterhalten.  
Emotional ich unser Getrenntsein erspür'.  
Die Mutter treibt fort, wird abgespalten.

## **Zweites Halbjahr**

Erkenntnisse, die das Kind ernüchtern:  
Die Mutter ist nicht nur verlängertes Ich,  
Inzwischen oft, anfangs nur schüchtern  
Auch um sich selbst sie kümmert sich.

Das Kommen und Gehen der Mutter  
Wird nicht vollständig vom Kinde diktiert.  
Mit Einssein ist nicht mehr alles in Butter.  
Andere Schicksalskräfte ein Baby spürt.

Mag Mutter auch ab und an weg geh'n,  
Kommt sie doch bisher beständig wieder.  
Mit vagem Schicksal ist zwar zu rechnen.  
Doch habe ich auch Stimme und Glieder.

Baby genießt zunehmend Zeit mit sich.  
Ein Getrenntsein wir zum Teil freie Wahl.  
Hat die Mutter nicht immer Zeit für mich,  
Ist das nicht mehr nur Elend und Qual.

Die Illusion des Einsseins bleibt erhalten.  
Entspannende Leiber werden zu einem.  
Passiv und wortlos sie ihre Nähe gestalten.  
Aktive Begegnungen beginnen zu keimen.

Nach und nach erwächst ein Zwiesgespräch  
Aus zuwenden, glucksen und nachahmen,  
Abwenden mit dem Köpfchen, das schräg:  
Mehr und mehr an Varianten dazu kamen.

Guck-da und Fang-mich als erste Spiele,  
Um gefahrlos Getrenntsein zu erkunden.  
Alles sind kleine Schritte zum großen Ziele,  
Um mit Konstanzkraft sozial gut gebunden.

Geübt wird die Fähigkeit zu Partnerschaft  
Mit Einfühlung, mit Hingabe und mit Treue,  
Mit Toleranz, wenn man was nicht geschafft,  
Denn Probleme bringt meist uns das Neue.

Partnerschaftlichkeit ist steter Lernprozess.  
Ein Baby seinen Körpergeist einbringt mit  
Viel Sympathie und Reizbarkeit bei Stress  
Und Frohsinn, der bei viel Haltlosigkeit litt.

Verspieltheit gepaart mit Erkundungsdrang,  
Mit ängstlich Besorgnis, mächtig Verlangen,  
Mit Lebensillusion, in der Wut mitschwang,  
Weiß ein Baby mit Frust nichts anzufangen.

Ernüchterung kommt durch Realitätsbezug,  
Aus der dann Gefühl und Werte entstehen,  
Meist überlagert von Illusionselbstbetrug,  
Von dem magischen Mutter-Erde-Verstehen.

### **Drittes Halbjahr**

Um den Anfang ihres zweiten Lebensjahres  
Gelingt es den meisten Kindern zu gehen.  
Die dritte Dimension wird etwas Offenbares.  
Das Kind beginnt, Mitwelt stehend zu sehen.

Seine Liebesaffäre umfasst die ganze Welt.  
Kind und Erde erscheinen noch wie ungeteilt.  
Ein Kind sich für alles und jeden noch hält,  
Bis es die Erfahrung der Abtrennung ereilt.

Nur ein kurzer Moment von Wahn und Freude.  
Für die Künstler wird dieses zur Lebensweise.  
Farben und Töne werden zur Sinnesweide.  
Alle Tage erscheinen als Schöpfungsreise.

Experimentierend mit Belebtem wie Unbelebtem  
Ganz egal, ob im Ich oder im Nicht-ich-Bezug,  
Ein Kind an magischem Teppich webt, auf den  
Es seine Freude über sein Hiersein übertrug.

Dass der Mensch isoliert ist, wird vergessen,  
Verstrickt in den schöpferischen Höhenflug  
Und von kreativer Leidenschaft besessen,  
Lebt ein Kind am Rande zum Selbstbetrug.

Auf Hochstimmung folgt oft Ernüchterung.  
Zu Leiberleben gesellt sich weiterer Geist,  
Der unvollkommen, im Denken noch jung,  
Symbole samt Sprache willkommen heißt.

### **Viertes Halbjahr**

Von Zuversicht lebt eine gute Bezogenheit  
Der Eltern zu dem heranwachsenden Kind.  
Die Atmosphäre besteht aus Gewogenheit,  
Solange die Werte übereinstimmend sind.

Kind stößt eine Entwicklung zu Eltern an,  
Falls diese bereit sind, dies zuzulassen.  
Parallel das innere Kind nachreifen kann,  
Sobald die Eltern ihre Chance erfassen.

Der Triumph erhoffter Kindesentwicklung  
Bringt auch Entwicklung der Eltern voran.  
Sie erleben, wie sie einst verstrickt, und  
Auch ihr inneres Kind sich befreien kann.

Diese Zuversicht fällt Eltern dann leicht,  
Bejaht das Kind allgemein ihr Verhalten.  
Solange ein Kind sein Verhalten angleicht,  
Können Eltern den Kontakt leicht gestalten.

Dagegen fällt es den Eltern meist schwer,  
Diese Zuversicht auf dann zu bewahren,  
Folgt ihnen das autonome Kind nicht mehr,  
Scheint eine Wertekluft sich zu offenbaren.

Nicht immer erfüllt ein eigenwilliges Kind,  
Was der Wunsch der Eltern ihm zugehört.  
Doch fügsame Kinder Fantasiewesen sind,  
Von vom Trotz überforderten Eltern erdacht.

Wirkliches Kind erinnert die Eltern daran,  
Dass sie selbst einmal ein Kind gewesen,  
Das nicht nur Elternwünschen folgen kann.  
Bei Selbstaufgabe kann keiner genesen.

Auflehnung eines Kindes ist kerngesund.  
Ein Kind kann nur so sein Eigenes finden.  
Sonst ginge Lebendigkeit vor den Hund.  
Was bliebe, wäre nur scheinbares Binden.

Auflehnen meint nicht, Eltern abzulehnen,  
Es meint: Ich will mir selbst mehr vertrauen.  
Es ist Ausdruck vom menschlichen Sehnen,  
Fürs Selbst stabiles Fundament zu erbauen.

Sich aufzulehnen, macht Kindern oft Angst,  
Weil sie sich so von ihren Eltern entfernen.  
Wenn du, Mutter, von mir Gehorsam verlangst,  
Kann ein Selbstsein als Kind ich nicht lernen.

Eben war das Kind auf Krawall noch gebürstet:  
War rebellisch, wütig, abgegrenzt und wild.  
Jetzt heißt es kuscheln. Kind danach dürstet.  
Dasselbe Kind noch, doch völlig anderes Bild.

Eltern dürfen nicht in Liebeszweifel verfallen,  
Wenn Kind ihren Erwartungen nicht genügt,  
Findet Kind am Widerspruch mehr Gefallen,  
Dass es todesmutig sich den Eltern nicht fügt.

Eltern haben vieles dann richtig gemacht,  
Wenn ein Kind experimentell Eigenes sucht.  
Hilfreich ist, wird die frühere Enge bedacht,  
Die man als Kind einst selbst sehr verflucht.

Ach, hätte ich auch so mutig sein können.  
Hätten mir meine Eltern doch mehr erlaubt.  
Meinem Kind will ich den Freiraum gönnen,  
Auf dass es auch an sein Eigenes glaubt.

Kindlicher Eigenwille ist kein Elternversagen.  
Eher das Gegenteil ist in dem Falle der Fall.  
Das Kind signalisiert: Ich weiß, die ertragen,  
Wenn ich mal komplett aus Erwartungen fall'.

Grenzen wir erkunden und auch überschreiten.  
Bockig die nervigen Eltern-Neins wir riskieren.  
Räume erkundend wir diese mutig ausweiten,  
Ohne den Rückhalt der Eltern real zu verlieren.

Trotz und Wüten gehen dann eher vorüber,  
Wenn Eltern die Phase als normal verstehen.  
Nur seelisch unfreien Eltern wäre es lieber,  
Dass ihre Kinder nicht eigene Wege gehen.

### **Fünftes Halbjahr**

Ein verwirrender Abschnitt zur Ich-Geburt,  
Wenn neue Beziehung zu der Mutter ansteht.  
Wenn ein Kind trotzig ist, nicht mehr so spürt,  
Abschiedstraurigkeit zugleich es durchweht.

Ein kindlicher Wille wird nicht immer geduldet.  
Wut und Weinen erfüllen nicht nur ihren Zweck.  
Brav zu sein, das Kind der Mutter oft schuldet.  
Kind fürchtet sich, dass die Mutter geht weg.

Trotz und Zorn werden mit Idee verbunden,  
Dass als Kind man ein rechtes Scheusal sei.  
Liebesverlust wird oft als gerecht empfunden.  
Unterdrückt wird des Kindes Freiheitsschrei.

Mutter, die derartige Einschränkung auferlegt,  
Wird ebenfalls zu einem Scheusal gemacht.  
Grundsich schlechtes Ungeheuer das Kind erregt,  
Das es nie wieder liebt noch mit ihm lacht.

Vergessen wird, dass Kind liebenswert war.  
Vergessen wird die gütige, sorgende Mutter.  
Tiefer Bruch in der Symbiose wird offenbar,  
Nichts ist mehr wie einst magisch in Butter.

Radikal Symbiose mit der Mitwelt zerbricht.  
Der denkende Geist den Unterschied stiftet.  
Den kannte der sinnliche Geist noch nicht.  
Das Geheimnis der Individualität wird gelüftet.

Beziehungen, so wird das Kind nun erfahren,  
Wandeln sich, ob es hungrig oder ob es satt,  
Ob Kind Eigenzeit will oder sich offenbaren  
Und welche Stimmung es von Mal zu Mal hat.

Doch anfangs ist die Enttäuschung noch groß.  
Wunsch, allein zu sein, macht mächtig Angst.  
Was ist denn jetzt nur mit meiner Mutter los,  
Wenn nach Nähe du als Kleinkind verlangst.

Doch ist sie dir nah, ist auch das dir nicht recht.  
Eigentlich möchtest du nur noch für dich sein.  
Die Lösung ist, dass das Kind spalten möchte.  
Seine Mutter teilt in zwei Personen es ein:

Eine ist die Mutter für das Eins-Sein-Erleben.  
Dazu tritt eine Frau, die zur Trennung zwingt.  
Beide stehen für widersprüchliches Streben,  
Die dem Kind noch nicht zu verbinden gelingt.

Glaubt nicht, dass nur die Kinder abspalten.  
Wir spalten von uns oft ab ein Leben lang,  
Was im Hiersein wir nicht für lebbar halten.  
Doch Abspalten macht auf Dauer uns krank.

Aus der Sonne wonnevoller Mutterhingabe  
Stürzt ein Kind bald hinab ins Alltagsgrau.  
Es hilft ihm dabei keine Verführungsgabe.  
Statt der Mutter steht da eine fremde Frau.

Meine Mutter stand mir stets zur Verfügung.  
Diese Mutter war gut. Die Frau ist schlecht.  
Die Frau bietet mir kaum noch Vergnügung,  
Denn sie macht mir vieles nicht immer recht.

Von dieser Person kann ich nichts halten.  
Sie kommt nicht sofort an, wenn ich schreie.  
Alles Garstige muss ich von mir abspalten.  
Meinen Frust ich ihr nicht mehr verzeihe.

Meine Mutter lässt mich beizeiten in Ruhe.  
Doch diese Frau will ständig etwas von mir.  
Sie verlangt, dass ich das Unpassende tue.  
Komm her und bleib zugleich weg von mir.

### **Sechstes Halbjahr**

Allmählich kommt das Kind auf die Idee,  
Sich als stabil und gesichert vorzustellen,  
Dass stets dieselben Personen es seh',  
Nicht getrennte: Die Dunklen und Hellen.

Dieselbe Mutter, die gelegentlich frustriert,  
Ist auch die, die mich liebt und sich kümmert.  
Sie zusammenlegend nichts Mieses passiert,  
Nichts im Dasein sich dabei verschlimmert.

Auch das Kind selbst wird nicht verwandelt  
In ein nichtswürdiges, abscheuliches Wesen,  
Da es wütend ist und eigenmächtig handelt.  
Es sich befreit von an ihm klebenden Bösen.

Ein Kind muss nicht vollkommen erscheinen,  
Und dennoch bleibt es für Eltern liebenswert  
Deren Forderungen darf es auch verneinen,  
Auf dass als eigenständig es sich so erfährt.

Eltern werden auch geliebt, wenn unperfekt.  
Ihr seid unvollkommen willkommen. Ich auch.  
Unvollkommenheit wird als Freisein entdeckt.  
Im Perfektionswahn zumeist ich mich stauch.

Das Kind hat so ungefähr mit drei Jahren  
Ein erstes Gefühl für Getrenntsein erlangt,  
Hat eine Ahnung von Ich-Identität erfahren,  
Ahnt, dass man daran nicht wirklich erkrankt.

Der Versuch der Versöhnung hat angefangen.  
Vereint und doch zugleich getrennt leben wir.  
Person wird nicht schlecht, wenn sie gegangen.  
Meine Mutter bleibt gut auch hinter der Tür.

Der Geist kann ein positives Abbild bewahren,  
Auch wenn das Kind in der Kita tagelang ist.  
Doch sehnt sich ein Kind auch heimzufahren,  
Die Mutter zu umarmen, die es lange vermisst.

Angst, Wut und Hass, Trotz, Stolz und Zorn,  
Werfen das Kind nicht mehr total aus der Bahn.  
Das Dasein scheint nicht mehr derart verworr'n,  
Kaum herrscht noch Angst vor Spaltungswahn.

Ein Kind darf wütend sein und es darf lieben.  
Es darf seine Mutter blöd finden ohne Gefahr.  
Hass wird ihm nicht mehr das Dasein versieben:  
Man mag mich auch, wenn ganz selbst ich war.

### **Ich-Erleben und Selbsterleben**

---

Ich ist nur Schirm. Unser Selbst kann ihn halten.  
Bei Regen scheint ein Schirm meist von Nutzen.  
Will das Ego jedoch Leben regnerisch gestalten,  
Muss man Schirm faltend den Einfluss stützen.

Ein Selbst erlaubt uns, zu werden, wer wir sind.  
Das Selbst ist, was uns bei uns ankommen lässt.  
Unser Selbst beschützt das freie innere Kind,  
Hält nimmer an erstarrten Gewohnheiten fest.

Das Selbst ist das, wie wir wahrhaft gemeint  
Selbst will Aufbruch, Wachstum und Wandel.  
Durchs Selbst die Sonne mild für uns scheint.  
Mein Selbst ist, mit dem in Liebe ich handel'.

So viel Selbst wie möglich, ist Entwicklungsziel.  
Doch auch so viel Ich wie hier nötig muss sein.  
Lebendigkeit erfordert stetes Balancespiel.  
Auf dies Spiel des Lebens lasse ich mich ein.

Eine Sicherheit ja, aber nicht daran ersticken.  
Entwicklung verlangt, dass wir offenbleiben.  
Für Wandel oft offen, wird Leben uns glücken.  
Wir halten uns fest und wir lassen uns treiben.

Das Selbst ist nicht sinnlich, ist eher abstrakter.  
Es fixiert uns nicht als die Bösen und Braven.  
Unser Selbst verflüssigt den starren Charakter,  
Verhindert, dass wir uns an Rollen versklaven.

Die Wirklichkeit des Lebens ist steter Prozess.  
Alles fließt in Verbindung mit allem und allen.  
Die Wahrheit zu negieren, macht uns Stress.  
Wir kürzen dem Ego die anhaftenden Krallen.

Unser Ego wird künftig vom Selbst abgeleitet.  
Das Selbst stellt die Frage: Muss das so sein?  
Das Selbst uns gut durch die Krisen begleitet.  
Es lässt Neues und Gutes in das Dasein hinein.

## **Sozialtypen als Persönlichkeitsakzentuierung <sup>11</sup>**

---

Psychologisch gibt es niemals die reine Lehre.  
Zumeist gilt auch Gegenteil in uns zugleich.  
Da ich mich erbittert des Reichtums erwehre,  
Wünsche ich parallel heimlich, ich wäre reich.

Sozialtyp bedeutet, die Anteile überwiegen.  
Doch Mensch trägt viele Anteile in sich drin.  
Es gilt, mich zu öffnen, mich nicht zu verbiegen,  
Wenn mit dem Sozialtyp nicht glücklich ich bin.

Jeder Sozialtyp birgt Chancen und Schatten.  
Einseitig kann Stärke zu Schwäche werden.  
Menschen, die wenig Balancekraft hatten,  
Können sich und Beziehungen gefährden.

Isolation braucht Nähe als Gegengewicht.  
Ordnung braucht ausgleichend Kreativität.  
Solide Dauer lebt ohne kühnen Wechsel nicht.  
Gut, wer sich aus Nähe zu lösen versteht.

Autoritäres Bestimmen bedarf Aufmüpfigkeit.  
Gegen Herrschende helfen nur Revolutionen,  
Die glücken, da Unterdrückte aufstandsbereit,  
Solange Selbstbestimmende in ihnen wohnen.

Jeder Sozialtyp beinhaltet seinen Gegenpol.  
Polarität gilt es nach und nach zu integrieren.  
In innerer Ganzheit lebt man auf Dauer wohl.  
Ob manche Extremtypen dies je kapieren?

### **Sozialtyp: eigenständig, distanziert**

Zuerst testen sie sich selbst, fragen sie sich:  
Bin ich im Kontakt eher distanzierte Person?  
Erschöpfe in Bezogenheit schnell ich mich?  
Höre ich bei Gespräch oft auf Zwischenton?

Fühle ich mich sicherer, wenn ich alleine bin?  
Denke ich häufiger, ich werde angegriffen?  
Macht dauernde Nähe mir nur wenig Sinn?  
Habe ich schon oft auf Gefühle gepiffen?

Werde ich aggressiv, wird Kontakt mir zu viel?  
Brauche ich oft Zeit, mich zurückzuziehen?  
Nervt mich so manches Gesellschafts-Spiel?  
Möchte ich Small-Talk am liebsten entfliehen?

Fehlt mir, ehrlich gesagt, oft Geborgenheit?  
Fühle ich mich auch in Gesellschaft allein?  
Ist stressig mein Kontakt über längere Zeit?  
Kann im Kontakt ich ängstlich, unsicher sein?

Kann ich Zusammenhänge gut analysieren?  
Fällt es mir leicht, Widersprüche zu erkennen?  
Lasse ich mich nur selten bis nie verführen?  
Bin ich mutig, Krise und Konflikt zu benennen?

Macht es mir kaum was aus, allein zu sein?  
Kann ich Nähewunsch anderer kaum sehen?  
Lasse ich mich nur schwer auf Fremde ein?  
Denke ich bei Partys früh: Ich möchte gehen?

Sage ich zu vielen Fragen grundsätzlich ja,  
Herrscht wohl die Distanztendenz in mir vor.  
Ich bin lieber dir fern. Ich bin lieber mir nah.  
Meine Lust auf Nähe ich wohl früher verlor.

Angenehm, sich seiner selbst sicher zu sein,  
Nicht stets auf fremden Zuspruch angewiesen,  
Doch stellt sich Überheblichkeit dabei ein,  
Gerät positive Sozialbilanz in die Miesen.

Positiv: Konsequenz, Entscheidungsfreude.  
Doch nicht, lässt man nicht mit sich handeln,  
So dass kompromisslos ein anderer leide,  
Einsame Beschlüsse Kontakt verschandeln.

Gut, wenn nötig, distanzierungsfähig zu sein,  
Doch nicht um Preis von Rückzugsverhalten,  
Mit dem man sich auf Nähe nicht lässt ein,  
Nichts bleibt, als einsam das Sein zu gestalten.

Kritisch und skeptisch sein ist eine Tugend,  
Man muss nicht zu allem ja und amen sagen.  
Wer argwöhnisch im Alter, trotzig in Jugend,  
Der sollte Einseitigkeit bei sich hinterfragen.

Wer kaum vertrauend in anderen Gegner sieht,  
Menschenfeindlichkeit lebt, Verfolgungs-Wahn,  
Dem ein schweres seelisches Leid geschieht,  
Der dämpfe seinen Kritik- und Skepsis-Elan.

Eigenständigkeit, Zielstrebigkeit: gut und schön,  
Unbeirrbar, unabhängig sein: wer will das nicht.  
Doch ist es gut, auch auf Schatten zu seh'n,  
Nicht nur auf der strahlenden Tugenden Licht.

Eigenständigkeit hier, Selbstherrlichkeit dort.  
Aus Zielstrebigsein wird Rücksichtslosigkeit.  
Unbeirrbarkeit setzt sich im Störrischen fort.  
In Unabhängigkeit macht sich Einsamkeit breit.

Distanziertheit meint auch: unfähig zur Nähe.  
Angst, verschlungen zu werden, in Knochen  
Ich zu nicht ängstigendem Teil von mir stehe.  
Doch Nähesehnsucht wird nicht aufgebrochen.

Angst vor Dauernähe gilt es zu überwinden,  
Besonders Angst, dann verlassen zu werden,  
Um sich voll und ganz in Beziehung einzufinden,  
Seine Liebe in tragender Beziehung zu erden.

### **Sozialtyp: zugewandt, näheorientiert**

Zu Beginn soll wieder ein Selbsttest sein:  
Habe ich für andere stets ein offenes Ohr?  
Fällt mir Zurückweisung schwer und Nein,  
Aus Angst, dass ich dadurch andere verlor?

Erlaube ich anderen, mich auszunutzen?  
Fühle ich ohne Nähe mich einsam, allein?  
Lasse ich mich eher zusammenstutzen,  
Als dass ich für mich selbst stehe ein?

Brauche ich andere, um glücklich zu leben?  
Bin ich eher bedrückt als froh und leicht?  
Mag ich statt zu nehmen viel lieber geben?  
Weiß ich gut, wie man Harmonie erreicht?

Gebe ich, statt mich durchzusetzen, nach?  
Kann ich gut Klima von Vertrauen schaffen?  
Registriere ich Bedürfnisse anderer wach?  
Kann ich mich für mich nur schwer aufraffen?

Fällt es mir leicht, für andere da zu sein?  
Ist meins und deins kaum zu unterscheiden?  
Steigt Panik in mir auf, bin ich mal allein?  
Bereitet Gedanke ans Alleinsein Leiden?

Fällt es mir leicht, mich in euch einzufühlen?  
Kann sein, dass mich Gefühl überschwemmt?  
Mochte ich nie gern allein für mich spielen?  
War ich, wenn Alleinsein drohte, gehemmt?

Wichtig, dass Menschen einfühlsam sind.  
Problematisch, wenn sie Kontur verlieren,  
Sozial verschmelzen wie säugendes Kind,  
Sich und Bedürfnisse nicht mehr erspüren.

Schön, wer kontaktfähig, zugewandt ist.  
Doch wird Hang zu Nähe chronifiziert,  
Wird Nähe klebrig, klettig, lästig und trist,  
Wenn Distanzwunsch anderer nicht kapiert.

Freundschaftlich, rücksichtsvoll: klingt gut.  
Doch wird Zuvorkommendsein Dauerprinzip,  
Fehlt es für Eigenständigkeit eher an Mut,  
Hat man andere mehr als sich selber lieb.

Kameradschaft wird störende Anbiederei.  
Hilfsbereitschaft gerät uns zur Aufopferung.  
Aus Offenheit wird naive Vertrauensduselei.  
Man pfeift auf Eigeninteresse bei Einigung.

Von empfindsam bleibt nur Empfindlichkeit.  
Vor lauter Verstehen fällt Abgrenzen weg.  
Kompromissbereitschaft wird Nachgiebigkeit.  
Entscheidungsschwach zieht man sich in Dreck.

Nicht hilfsbereit, sondern zu helfen gezwungen,  
Sich aufgebend um ständiger Nähe wegen,  
Ist erfülltes Leben kaum einem gelungen.  
Nähezwang kommt auf Dauer nicht gelegen.

Nähezwang aus Angst vor Einsamkeit,  
Aus Gedanken, allein hier verloren zu sein.  
Frühes Kindheitserleben macht sich breit,  
Stellt Leben auf nacktes Überleben ein.

Einsamkeitsangst gilt es zu überwinden,  
Indem man sich Elend aus Kindheit stellt,  
Möglichkeiten für Nähesehnen zu finden,  
Nicht noch einmal Erleben die Kinderwelt.

Wieso überwiegt bei mir Nähelendenz?  
Wieso fällt es mir schwer, allein zu sein?  
Wieso ich mich kaum jemals abgrenz'?  
Wieso sind andere teils gern mal allein?

Wie war es damals mit meiner Mutter?  
Konnte sie mich als Kind spielen lassen?  
Oder war meine Nähe ihr Seelenfutter?  
Konnte sie wie ich Distanziertheit hassen?

### **Sozialtyp: ordentlich, dauerhaft**

Wieder ein Test, bevor an Erklärung es geht:  
Denke ich lange nach, bevor ich entscheide?  
Bin ich eher mürrisch, wenn Neues ansteht?  
Bewahre ich Ritual, auch wenn ich dran leide?

Ist Vertrauen gut, doch Kontrolle besser?  
Erfülle ich Aufgaben stets gewissenhaft?  
Zücke ich bei Nachlässigkeit mein Messer?  
Macht Unklarheit Angst, kostet sie Kraft?

Sind Ordnung und Pünktlichkeit mir wichtig?  
Kann man mich mit Verantwortung belasten?  
Erfülle ich Aufgaben genau, meist richtig?  
Mag ich Gewohnheit nicht gern antasten?

Lasse ich lieber alles beim Guten und Alten?  
Bereite ich mich oft lange auf Neues vor?  
Will ich Sachen meist sehr sicher gestalten?  
Angst machte, wenn ich Orientierung verlor.

Halte ich mich eng an gegebene Regeln?  
Kann ich Regelverletzende leicht hassen?  
Zählen Demonstranten für mich zu Flegeln,  
Die nicht zu anständigen Bürgern passen?

Sehe ich mich als verlässlich konventionell?  
Stehe ich unverbrüchlich zu meinem Wort?  
Bleibe ich mir treu, ändere nichts schnell?  
Bleibe, wo ich bin, ziehe höchst ungern fort?

Da wird ein Mensch charakterisiert als schlau,  
Pünktlich, korrekt, sauber, fleißig, systematisch,  
Vorsichtig, planend, beharrlich und genau.  
Man denkt: Der ist verlässlich sympathisch.

Bis am Horizont düstere Wolken aufziehen,  
Persönlichkeitsschatten: übersehen, versteckt.  
Dann ist einem, als möchte man dem entfliehen,  
Zu dem man die Hände weit ausgestreckt.

Hinter Pünktlichkeit verbirgt sich oft Rigidität.  
Schatten von korrekt ist pedantisch doktrinär.  
Gespinst aus Regeln und Prinzipien entsteht:  
Immer alles ganz genau, nichts so ungefähr.

Genau nicht als, wenn es erforderlich, präzise,  
Sondern formalistisch, pingelig und bestimmt:  
Mach nichts auf deine Art, sondern auf diese,  
Weil ein böses Ende es sonst mit uns nimmt.

Sauber gerät zu übertriebener Ordnungsliebe,  
Steigert sich in zwanghafte Putzwut hinein.  
Fleiß entartet zu Ehrgeiz, zum Strebertriebe.  
In Systematik spielt immer mehr Starre herein.

Beharrlichkeit verkommt zur Verbissenheit.  
Eisern hält man an unsinnigen Vorhaben fest,  
Lässt nicht locker, ist nicht mehr loslassbereit,  
Weil ein Ausdauernder keinesfalls lockerlässt.

Was als verlässlich erschien, wird eher bieder,  
Wenig spontan, langweilig und uninteressant.  
Immer das Gleichartige, wieder und wieder:  
Wieso man das früher als sinnvoll empfand?

Hinter Planungsstärke erscheint Inflexibilität.  
Improvisation, Abweichung: Nicht zugelassen.  
Hinter Vorsicht oft kleinliche Ängstlichkeit steht.  
Man beginnt, den Sicherheitswahn zu hassen.

Urdeutsch sind Ordnung, Fleiß und Sauberkeit,  
Pünktlichkeit, Verlässlichkeit und Gehorsam.  
Die mit der Dauertendenz kommen hier weit,  
Weil das meiste ihnen wie Tugend vorkam.

Wer im Gesellschafts-Mainstream schwimmt,  
Büßt häufig erheblich seine Kritikfähigkeit ein,  
Das Normale man meist als passend annimmt,  
Dabei kann das Normale sehr störend sein.

### **Sozialtyp: freiheitlich, wechselorientiert**

Ein weiterer Selbsttest steht folgend an:  
Bin ich gern schöpferisch und beweglich?  
Ist es, dass ich Grenzen nicht leiden kann?  
Ist mir geduldig zu warten kaum möglich?

Neige ich allgemein zur Unpünktlichkeit?  
Sind mir Formalismen meist ein Graus?  
Ist Neues mehr wert als Regelmäßigkeit?  
Bricht intensives Gefühl oft aus mir raus?

Nennen mich viele charmant und attraktiv?  
Bin ich gern lebendig, unbändig und wild?  
Langweilt mich, wenn was normal verliebt?  
Passt Muße kaum in mein Hierseins-Bild?

Riskiere ich selten, Stellung zu beziehen?  
Kann ich ganze Gesellschaften unterhalten?  
Spüre ich, ich muss vor Mittelmaß fliehen,  
Mein Leben durchweg erregend gestalten?

Mag ich erotische Gruppenatmosphären?  
Kann ich schlecht bei einer Sache bleiben?  
Wechselt häufiger mein Liebes-Begehren?  
Mag ich mir nicht Konsequenz verschreiben?

Bin ich gern spontan und leicht impulsiv?  
Lasse ich gern und oft Fünfe gerade sein?  
Geht mir häufiger in Beziehung was schief?  
Lasse ich mich nur schwer auf Dauer ein?

Bin ich Person für den One-Night-Stand?  
Ödet mich Routine und Kontinuität eher an?  
Wenn ich irgendwann in Einsamkeit end',  
Ob ich mit das dann wohl erklären kann?

Glaube ich an den Beziehungsgrundsatz:  
Reisende sind wir, die kann keiner halten?  
Hat beständige Liebe in mir keinen Platz?  
Muss ich mein Leben so rastlos gestalten?

Bleiben wir stehen bei naiver Stärkenschau,  
Dann sehen wir Spontaneität und Wendigkeit.  
Hingerissen ich mich nicht wegzusehen traue  
Bei so viel Gewandtheit und Lebendigkeit.

Beweglich, mitreißend, großzügig, innovativ:  
Wer möchte nicht mit dem befreundet sein?  
Risikofreudig, reaktionsschnell, agil und aktiv,  
Bis sich auch die Schatten stellen einst ein.

Hinter Wendigkeit versteckt sich Unstetheit.  
Vieles wird begonnen. Weniges wird beendet.  
Kaum ist man sich zu engagieren bereit,  
Hat der Typ sich schon wieder abgewendet.

Hinter Spontanem wird Chaotisches erkannt.  
Bei Mühe bleibt er nicht gern lang am Ball.  
Der Typ hält eine Fülle von Ideen zur Hand.  
Deren Umsetzung ist eher nicht sein Fall.

Was gewandt schien, entpuppt sich als flach,  
Als wenig Tiefgang und Mangel an Intensität.  
Was wie flexibel wirkte, wird, wird man wach,  
Oft zu Sprunghaftigkeit, die zu nichts steht.

Wenn wir Mitreißendes nicht mehr idealisieren,  
Können wir launische Flatterhaftigkeit erkennen,  
Müssen wir uns für Beharrlichkeit nicht genießen,  
Können wir uns mehr Langsamkeit gönnen.

Hinter Agilität erscheint oft deren Flüchtigkeit,  
Hinter Innovation unrealistische Traumtänzerie,  
Großzügigkeit für mangelnde Sorgfalt steht.  
Arbeit am Detail geht ihnen am Arsch vorbei

Risikofreude verdeckt oft Bindungsunfähigkeit.  
Über so vieles im Leben wird hinweg gepfuscht.  
Abenteuerfreude ist oft dämmliche Tollkühnheit.  
Über Aktivität der Schatten der Hektik huscht.

### **Sozialtyp: sich überordnend, bestimmend**

Abermals vorweg eine Selbsteinschätzung:  
Wurde ich früh genötigt, vernünftig zu sein?  
Ist Unterordnung wie Selbstwertverletzung?  
Stellt sich oft Angst bei Unterlegenheit ein?

Brauche ich zur Sicherheit Gefühl von Macht?  
Mag ich nicht gern den Dienenden abgeben?  
Will ich, dass Respekt mir entgegengebracht?  
Ist mein Status mir wichtiger Teil im Leben?

Lasse ich mich gern auf Pflichtposten wählen?  
Ist Verantwortung übernehmen für mich normal?  
Kontrolliere ich andere, damit sie nicht fehlen?  
Steigt mein Wert mit der Untergebenen Zahl?

Bin ich eher verloren als einer unter vielen?  
Muss ich stets hervorragend, besonders sein?  
Muss mein Beitrag hier wichtige Rolle spielen?  
Habe ich Selbstwertprobleme, bin ich allein?

Wurmt es mich, wenn wer mir widerspricht?  
Erfüllt Überlegenheit anderer mich mit Wut?  
Bedrückt es mich, beachtet man mich nicht?  
Scheint mir Gleichberechtigung nicht gut?

Nehme ich Hierarchien selbstverständlich hin?  
Ist Befehl und Gehorsam Beziehungsprinzip?  
Ist mir unerträglich, da innerlich klein ich bin?  
Habe ich mich, bin ich mal schwach, nicht lieb?

Wie gut, wenn jemand die Initiative übernimmt,  
Bereit, Verantwortung auf Schultern zu tragen,  
Mut hat, dass er unsere Richtung bestimmt,  
Wenn Personen sich tapfer nach vorne wagen.

Viele reden sich gern heraus, winken ab,  
Da Verantwortung zu übernehmen verlangt.  
Auch ich Verweigerungstendenz in mir hab,  
An der die demokratische Gesellschaft krankt.

Also kann man sie nicht hoch genug loben,  
Jene vorpreschenden ständig Machtbereiten,  
Jene, bereit, uns in den Hierarchien ganz oben  
Durch gesellschaftliches Dasein zu begleiten.

Jene Unternehmer, Politiker, Kirchenfürsten,  
Die Kopf und Kragen für uns Wohl riskieren,  
Die nicht nach Ruhm, Geld, Status dürsten,  
Sondern wie wir ein normales Leben führen.

Doch wo finden wir die Ghandis, Demokraten,  
Denen nur das Gemeinwohl am Herzen liegt,  
Die Macht nicht aus Minderwertigkeit vertraten,  
Die die Machtfülle nicht narzisstisch verbiegt.

Wo finden wir verantwortliche Unternehmer,  
Die nicht zentral ans Profitmehren denken,  
Die, auch wenn im Kapitalismus unbequemer,  
Den Blick auf Menschheit und Mitwelt lenken.

Wo finden wir derartige Religions-Vertreter,  
Die Gottesliebe über Machtweitung stellen,  
Andersgläubige nicht als Glaubensverräter  
Verurteilen und gewaltsam Dasein vergällen.

Solange Macht mit Gewalt und Lust verbunden  
Und Eltern Kinder misshandeln und schlagen,  
Wird destruktive Macht schwer überwunden,  
Müssen wir Basisdemokratie noch vertagen.

Wer statt der Liebe das Herrschen sich wählt,  
Wer Sicherheit aus Überlegenheit ziehen muss,  
Hat ein gelingendes Leben bei weitem verfehlt,  
Weil kein Status im hilft beim bitteren Schluss.

Wer aus Angst vor Ohnmacht der Macht hofiert,  
Mit Gewalt Angst und Hilflosigkeit unterdrückt,  
Hat vom wahrhaftigen Leben noch nichts kapiert,  
Weil wahre Lebendigkeit nur in Liebe uns glückt.

### **Sozialtyp: sich unterordnend, dienend**

Schließlich der sechste Einschätzungs-Test:  
Nennt man mich meist brav und angepasst?  
Halte ich mich gern an den Autoritäten fest?  
Werden Aufmüpfige von mir eher gehasst?

Wähle ich weitgehend konservative Parteien?  
Bekommt, wer oben steht, von mir eher Recht?  
Kann ich Obrigkeit gut ihre Fehler verzeihen?  
Geht mit schwachen Leuten es mir schlecht?

Brauche ich Stärke um mich, um sicher zu sein?  
Übernehme ich gern untergeordnete Funktion?  
Lass ich mich häufig auf anderer Führung ein?  
Kann eine Eigenständigkeit mich eher bedroh'n?

Fühle ich mich eher wohl als einer von vielen?  
Fällt es mir kaum ein, mich offen hervorzutun?  
Macht es mir Druck, wichtige Rolle zu spielen?  
Bin ich weitgehend gegen eine Karriere immun?

Ist Hilflosigkeit ein mir gut bekanntes Gefühl?  
Führe ich gern aus, was mir Klügere sagen?  
War Macht zu haben, für mich niemals ein Ziel?  
Brauche ich die Gesetze nicht zu hinterfragen?

Gibt es von Natur aus Dumme und Schlaue?  
Ist schicksalhaft für mich, ob arm oder reich?  
Eher widerwillig auf die Rebellen ich schaue?  
Ist normal, dass unsere Chancen nicht gleich?

Toll, wenn wer sich so unterzuordnen bereit,  
Demütig ist, Kompetenteren zuzuarbeiten.  
Wohl dem, wer auch mal dient zur Lebenszeit,  
Fähig ist, andere fast selbstlos zu begleiten.

Du weißt hierin viel besser als ich Bescheid.  
Also kannst du Führung gern übernehmen.  
Ich folge dir loyal für die entschiedene Zeit,  
Muss mich der Gefolgschaft nicht schämen

Doch wehe, Unterordnung wird chronifiziert:  
Du bist uns bleibst der Größte, die Beste.  
Mein Leben lang wird dir gefolgt und pariert.  
Ich brauche Führerschaft, klare und feste.

Es ist bei uns kaum zwei Generationen her,  
Da war Alltag der Frauen davon bestimmt,  
Dass ihr Ehemann für sie wie Führer wär',  
Der Familiengeschick in die Hände nimmt.

Im Jahre neunzehnhundertachtundfünfzig  
Begann hier die Gleichberechtigungszeit.  
Nach einem Bundesgesetz waren künftig  
Frauen aus Herrschaft der Männer befreit.

Doch wie steht es um Rechte von Kindern?  
Wer begrenzt die Macht aus Elternsein?  
Wie ist Machtmissbrauch zu verhindern?  
Wie führt man das in die Gesellschaft ein?

Anderen dienen, doch keine Unterwürfigkeit,  
Anderen folgen, wenn die von uns gewählt,  
Sich unterordnen, doch begrenzt in der Zeit.  
Darauf achten, dass keiner andere quält.

Hierarchien so lange und viel, wie nötig.  
Rückgrat einziehen statt Duckmäuserei.  
Nicht mehr sklavisch, höfisch, ehrerbötig.  
Kaiser- und Nazizeit sei endgültig vorbei.

Es steht vor uns als Menschheitsproblem,  
Sadismus und Masochismus zu überwinden,  
Zu leben ohne Dauerherrschaftsextrem,  
Partnerschaftliche Lebensformen zu finden.

Keine Über- und Unterordnung ohne Sinn,  
Auf keinen Fall eine Hierarchie auf Dauer.  
Sobald ich gleichberechtigter Partner bin,  
Werde ich liebevoll, verantwortlich, schlauer.

### **Heilung durch Integration der Sozialtypen**

---

Sechs schräge Typen gilt es zu beachten.  
Das Heilende in ihnen gilt es herauszufinden.  
Extreme in uns wir zu überwinden trachten,  
Um uns in innerer Seins-Mitte einzufinden.

Innere Mitte entsteht sprachlich durch Und,  
Überwindend das trennende Entweder-Oder.  
In innerer Mitte wird unser Leben erst rund,  
Durch Abspaltungen ich allmählich vermoder'.

Angst vor Gegenpol kann Wegweiser sein:  
Wo Angst sich zeigt, da geht es oft entlang.  
Bei großem Wandel stellt meist Angst sich ein.  
Erst sie nicht beachtend die Seele erkrankt.

Häufig wird nach einem Partner gesucht,  
Bei dem der Gegenpol deutlich ausgeprägt.  
Doch irgendwann wird der Partner verflucht,  
Weil er am Selbstverständnis bei uns sägt.

#### **Nähe-Distanz-Integration**

Gegenpol wird nicht nach außen delegiert:  
Distanzmann sucht ergänzende Nähefrau.  
Delegation meist in Psychosozialkrise führt.  
Delegation der Seelenkraft ist kaum schlau.

Aus Nähesehnsucht bleibe ich distanziert,  
Halte ich selbst die, die mich real lieben, fern,  
Damit mir nicht Kindheitslos wieder passiert,  
Anstatt dass ich mich heute zu öffnen lern.

Ich möchte so gern meine Mitwelt erkunden.  
Doch aus Angst vor Distanz bleib ich dir nah.  
Ich bin neidisch auf die, die Welt umrunden,  
Da Lebendiges im Leben mir selten geschah.

Bindungsfähigkeit und Trennungsfähigkeit:  
Ich kann situativ guten Abstand bestimmen,  
Bin zum Bleiben und auch zum Gehen bereit,  
Wenn Beziehungsgrundlagen nicht stimmen.

Bin bereit, mehr Nähe oder Distanz zu suchen,  
Deinen Wandel nach Kräften zu unterstützen,  
Mir selbst einen Beratungsplatz zu buchen,  
Um durch Klärung der Beziehung zu nützen.

Weder klebrige Nähe noch kühle Distanz,  
Weil man erstarrt seine Balance verliert.  
In wahlfreiem Entscheiden werden wir ganz,  
Wo Verhalten nicht mehr ängstlich gefriert.

### **Dauer-Wechsel-Integration**

Weder nur konservativ noch nur progressiv,  
Nicht chronisch rechts noch statisch links,  
Solche Trennung niemals heilend verlief,  
Schürte Kriege, brachte Gewalt allerdings.

Nützliches und Heilendes gilt es zu erhalten.  
Ökologiebewegung ist links und bewahrend.  
Für Energieerzeugung den Atomkern spalten,  
Ist rechts, obwohl wir Fortschritt erfahrend.

Heilsam sind, die konstant und sorgsam sind,  
Gern hätte ich verlässliche Eltern gehabt,  
Doch ich bin ein wildes, chaotisches Kind,  
Für Konstanz und Beharrung zu unbegabt.

Ich schaue gern den Freien und Wilden zu:  
Beweglich, mitreißend, großzügig, innovativ.  
Doch für mich selbst ist die Wildheit ein Tabu.  
Bin endlich erwachsen, nicht so kindlich naiv.

Erwachsen zu sein meint nicht eng und starr,  
Auch wenn die Eltern vielleicht so gewesen,  
Solange ich auf Fortführung des Alten beharr',  
Werde seelisch ich dabei schwerlich genesen.

Nicht die Vergangenheit an sich legt uns fest.  
Fest legt uns Fortschreibung der Geschichte.  
Wer nicht von den falschen Konzepten lässt,  
Erlebt sein Dasein niemals im helleren Lichte.

Innovation wird gepaart mit Beharrlichkeit,  
Um sich im Lebensfluss frei zu schwimmen.  
Weder zu Starrheit noch Beliebigkeit bereit,  
Wir von der Mitte her das Leben bestimmen.

Jenseits all unserer vorgeprägten Grenzen,  
Von Gesellschaft oder Eltern vorgegeben,  
Wird das Reich der Freiheit für uns glänzen,  
Beginnt unser selbstbestimmteres Leben.

### **Über-Unterordnungs-Integration**

Herrscher braucht Dienende zum Herrschen.  
Der König wäre ein Nichts ohne den Untertan.  
Dauer-Hierarchie wäre nur noch im Märchen,  
Gäbe es nicht den krankhaften Größenwahn,

Allmachtswahn ist aus Ohnmacht geboren.  
Existentiell ausgeliefert als hilfloses Kind  
Haben wir das Vertrauen in Liebe verloren,  
Imitieren stattdessen die, die mächtig sind.

Machthaben geriet uns zum Liebesersatz.  
Hat Grundlagen echter Beziehung zerrüttet.  
In wahrer Liebe hat die Macht keinen Platz.  
Doch Macht hat meine Liebe verschüttet.

Ich wäre gern frei von Verantwortungslast,  
Würde am liebsten Befehle auszuführen.  
Doch zu führen zu meinen Idealbild passt.  
Dienend würde ich Selbstwert riskieren.

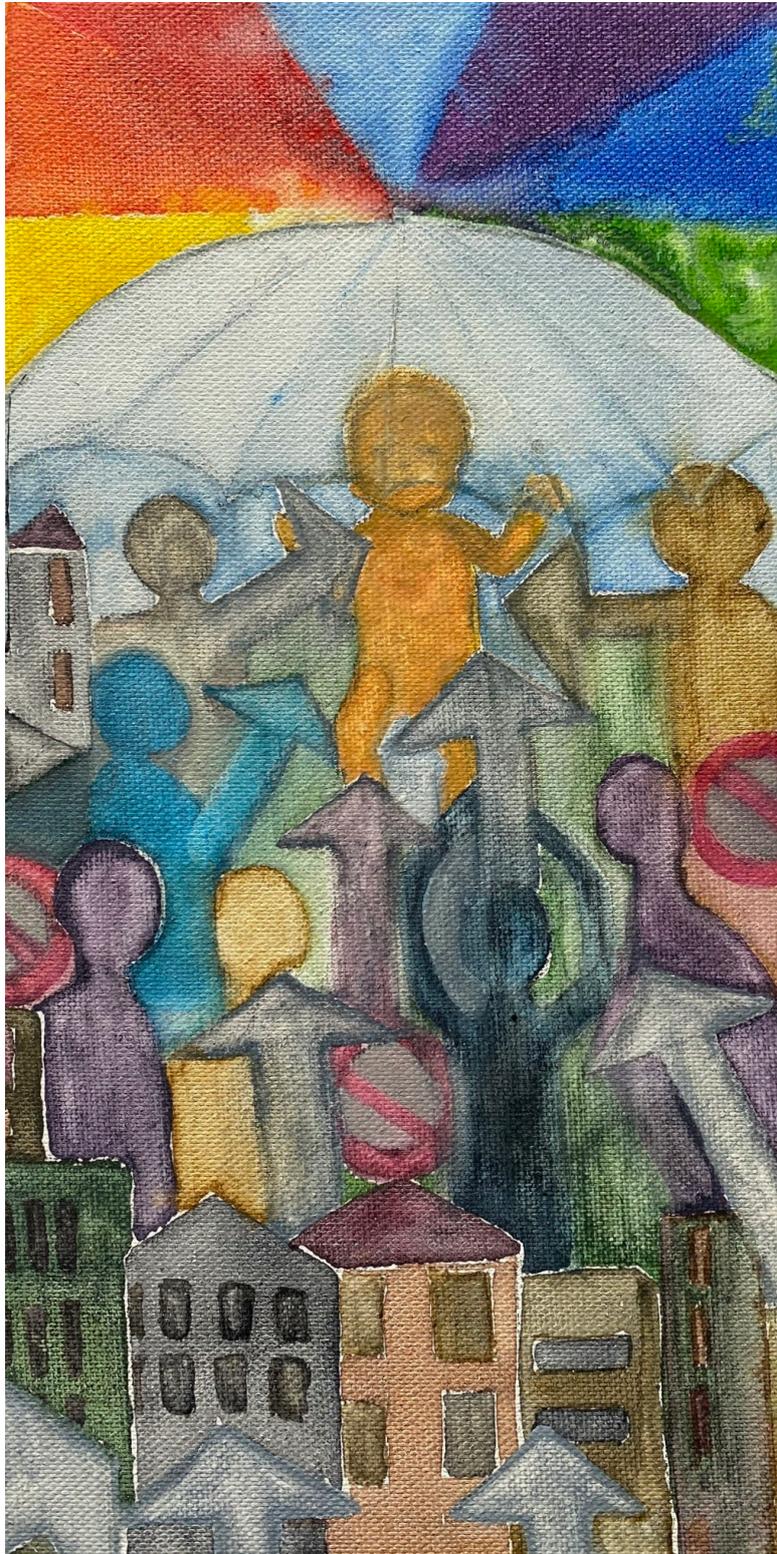
Indem ich täglich ganz selbstlos dir diene,  
Gewinne ich als Opfer Gewalt über dich.  
Ich mache zum bösen Spiel gute Miene,  
Doch irgendwann später räche ich mich.

Freiwerden meint, aus Rollen aussteigen.  
Weder Opfer noch Täter weiter zu spielen.  
Weder andere beugen noch sich verneigen,  
Nicht länger hoch zur Obrigkeit schielen.

Mal das Steuer übernehmen, mal dienen,  
Frei, auch Verantwortung zu übernehmen.  
Keine Lokomotive, gefesselt an Schienen,  
Suche passenden Weg, nicht bequemen.

Sind wir frei, scheint in uns die Liebe auf,  
Die sich verbarg, doch uns niemals verließ,  
Die nie wollte, dass ich durchs Leben lauf  
Weder unterwürfig noch machtvoll und fies.

#### 4. Geschlechtsbewusstsein, Normalität, Neurosen



Vierte Geburt in Männer und Frauen trennt,  
Geschlecht wird entdeckt als Besonderheit.  
Blöd, wenn wer sich absondernd verrennt.  
Geschlechtergräben werden tief und breit.

Viel wurde mit Unterschieden verbunden,  
Frauen gar Status als Mensch aberkannt.  
Die Menschheit kann schwerlich gesunden,  
Solange in Männerherrschaft sie verrannt.

Männliche Männer beherrschen die Politik,  
An Macht und Konkurrenzkampf orientiert.  
Viel wichtiger als Liebe ist vielen der Sieg,  
Egal, ob beim Kämpfen ihre Seele erfriert.

Ob nun Vagina-Hüterin oder Penis-Träger:  
Um Unterschied ranken mächtige Mythen.  
Frauen als Sammlerin und Männer als Jäger.  
Rare Ausnahmen im Verborgenen blühen.

Selten herrschen Frauen, meist Männer.  
Frauen kriegen Kinder, Männer oft Macht.  
Das Leben der Frauen ist oft kein Renner,  
Die Sein als Männergefangene verbracht.

Wozu dies Gewese um Penis und Vagina,  
Als ob es auf Erden nichts Wichtigeres gäbe.  
Zwang zur Unterscheidung: Wundert es da,  
Dass man Kampf der Geschlechter erlebe.

Kleinen Unterschied macht man wesentlich.  
Mann und Frau sich demnach nicht verstehen.  
Einschlägige Wissenschaft überschlug sich  
Mit Beweisen: Verstehen kann es nicht gehen.

Frauenverstehrer als Schimpfwort verstanden,  
Verstehen oft als Schwächezeichen gesehen,  
Lässt die Häfen der Liebe schnell versanden,  
Seelenschiffe fern im Meer vor Anker gehen.

Erst sind wir Mensch, dann Frau oder Mann,  
Könnten in Menschlichkeit uns verstehen.  
Winzige Unterschiede könnte man sodann  
Als vergleichsweise unbedeutend übersehen.

Schluss wäre mit Unterdrückung von Frauen  
Durch Männer, die sich die Macht anmaßen.  
Beendet wären die Zeiten, wo in den Klauen  
Der Männer die Frauen sich selbst vergaßen.

Einfältig die Männer-vom-Mars-Anekdoten,  
Die dumpfe Gefühlsarmut nur konservieren.  
Weder Männer noch Frauen sind die Idioten,  
Die ihr Herz und Hirn an Hormone verlieren.

So formt sich ein gesellschaftliches Klischee,  
Wo die Männer normalerweise die Starken,  
Dafür aber nicht zuhören können, oh weh,  
Dieweil Frauen versagen beim Autoeinparken.

Frauen sind emotional, irrational und intuitiv,  
Für Kinder, doch nicht für Politik prädestiniert.  
Für Mann - voll der Logik - geht es meist schief,  
Wenn ein beengtes Leben zu Hause er führt.

Wer Unterschied sät, wird Trennung ernten.  
Wer Maid und Bub ins Korsett hineinzwingt,  
Bis sie voll Scham sich zu weit entfernten,  
Zwiespalt, nicht Liebe den Menschen bringt.

Vagina, Penis, Östrogen oder Testosteron,  
Sind das Gründe, die Gräben zu vertiefen?  
Rechnet die Menschen mit Verstehensvision  
Bitte nicht zu den Weltfremden und Naiven.

Weltfremde Menschenfeinde sind Sexisten,  
Die Männer und Macht als Einheit sehen,  
Ihre weiblichen Anteile versperren in Kisten,  
Voll Angst, in freier Vielfalt unterzugehen.

Verbunden mit Geschlechtsidentifizierung,  
Zu Frauen Mädchen, zu Männern Jungen,  
Entsteht vorläufige Begierdenorientierung.  
Oft wird sie bei Strafe uns aufgezwungen.

Geschlechtsreife Männchen sind zu paaren,  
Mit Weibchen, damit es Nachkommen gibt.  
Unterlasse du ja dein schwules Gebaren.  
Es darf nicht sein, dass Mann Männer liebt.

Für Schwulsein gab, gibt es hohe Strafen.  
Konzentrationslager, Gefängnis, Todesurteil.  
Bedrohlich Männer, die miteinander schlafen.  
Tötet sie, die Schwulen – Führer, Sieg heil.

Ob nun Hetero-, Homo- oder Bisexualität:  
Wer wagt es, über Richtigkeit zu richten?  
Wessen Lust als Mann auf Männer steht,  
Soll der anstandshalber darauf verzichten?

Lange fand ich mich nicht männlich genug,  
Ließ Bart mir wachsen, dazu zu gehören.  
Angst vor dem Schwulsein ich in mir trug.  
Attraktive Männer konnten mich verstören.

Weibliche Männer und männliche Frauen,  
Wer ist was auf dem Geschlechtskarusselle?  
Will als Mann auch Männer lieben mich trauen,  
Überschreiten tückisch trennende Schwelle.

Erwachendes Geschlecht will reife Begleiter,  
Kind taugt nicht dafür, leidet als Partnerersatz.  
Wenn in erwachsener, reifer Liebe ich scheitert,  
Tritt oft kindliches Sehnen an der Liebe Platz.

Vergewaltiger genau wie die Kinderschänder  
Haben zur reifen Sexualität nicht gefunden.  
Auch Päderasten in der Priester Gewänder  
Sind dank des Verbots an Sexgier gebunden.

Geschlechtlichkeit, auf Geilheit reduziert,  
Aktiviert den Jüngling in mir oder das Kind,  
Zu stumpf-gleichen Tauschroutinen verführt  
Bleiben wir unreif, da nicht in Liebe wir sind.

Eine reife Leibliebe will Männer und Frauen,  
Sich liebevoll-kreativ aufeinander beziehen,  
Nicht verkommend in kalter Routine Klauen,  
Nicht kindlich vor der Verantwortung fliehend.

Leibliebe umfasst das andere Geschlecht.  
Frau ist im Wesen nicht besser als Mann.  
Wie kann ich glauben, ich wäre so recht,  
Wenn ich Anderssein nicht lieben kann?

Ein Hass, vom Mann auf die Frau gerichtet,  
Richtet sich auch gegen das eigene Glück.  
Wird halbe Geschlechterherkunft vernichtet,  
Schlägt das immer auf unser Dasein zurück.

Integrität bedeutet, sich ganz anzunehmen,  
Zu all dem, was uns ausmacht, zu stehen.  
Nichts zu verklären, überhöhen, verbrämen,  
Beherzt alle Selbstfindungswege zu gehen.

Ich bin ein Mann. Du bist eine Frau. Wir beide  
Sind wichtige Teile vom Menschengeschlecht.  
Nicht so wichtig ist, wie ich mich unterscheide.  
Wichtig ist, ob ich liebevoll, friedlich und echt.

Geschlecht ist gesellschaftlich nicht so wichtig,  
Werden nicht Frauen noch Männer diskriminiert.  
Als Mann oder Frau weder falsch noch richtig,  
Mensch endlich freies Geschlechtsleben führt.

### **Geschlechterklischees**

---

Ein Klischee scheint nützlich zum Orientieren,  
Im Allgemeinen wir Überblick nicht verlieren.  
Doch Risiken der Verallgemeinerung sind groß.  
Pauschalurteile gehen meist nach hinten los.

Presst du mich in ein nicht gewolltes Klischee,  
So tut mir das meist in der Seele sehr weh.  
Doch kann ich dich ins Klischee rein pressen,  
Sind Seelenschmerzen meist wie vergessen.

Bin ich ein Mann, haftet an mir klebriger Kitt  
Aller Vorurteile: Ich hatte für Machos oft mit.  
Bin ich Frau, presst mich das in Strukturen  
Von heiligen Müttern und lüsternen Huren.

Vergangenes aus Tausenden von Jahren  
Ist pauschal in all unsere Zellen gefahren.  
Zwar als frei entscheidende Wesen geboren,  
Geht Freiheit im Gestrigen oftmals verloren.

So hält sich manch zähes Klischee in der Welt,  
Dass Menschheit in Männer und Frauen zerfällt.  
Anschaulich scheint solcher Zerfall als solide,  
Schaut man einzig auf äußere Unterschiede.

Per Einfluss von Testosteron oder Östrogen:  
Ist dieser Unterschied doch deutlich zu sehn.  
Ob Brust und Möse, ob Kraft und Schwanz.  
All das zu verleugnen, grenzte an Penetranz.

Auf Grundlage von Hormonen und Organen  
Könnte manch Unterschiede man erahnen.  
Wieso Mann und Frau nicht übereinkamen,  
Läge an der Anzahl von Eiern und Samen.

Der Mann könne Milliarden Samen verspritzen,  
Müsse also begattend viele Frauen besitzen.  
Frauen seine viel karger, somit weniger freier.  
Produzierten im Leben nur um vierhundert Eier.

Männer hätten den Nicht-Gebären-Komplex.  
Kompensierten Mangel mit übermäßigem Sex.  
Frau brauche kaum Sex, weil sie dafür gebäre.  
Frigide sich also der Männersexsucht erwehre.

Derlei Dummpositionen, die Männer vertreten,  
Fehlertend sich moralisch herausreden.  
Aber auch weibliche US-Ami-Buchautoren  
Haben bestsellend Schwachsinn erkoren.

Frauen gelingt Rückwärts-Einparken nicht  
Wegen nachweisbar geringem Hirngewicht.  
Männlich-verengten Kühlschranktunnelblick  
Führt Frau auf archaisches Jagen zurück.

Frau beredet Gefühl, wo Mann nur stammelt.  
Schwatzhaft, weil sie Jahrtausende sammelt.  
Emotional und sozial lebe Mensch in Höhlen.  
Geschlechterkrieg wird plausibel, zum Grölen.

So festigen gesellschaftliche Erwartungen  
Die geschlechtsspezifischen Entartungen.  
Individualität bleibt dabei auf der Strecke.  
Wer abweicht, sich besser gleich verstecke.

Könnte es sein, dass unsere soziale Welt  
Eher in Liebende und Liebesunfähige zerfällt?  
Wer sich Menschheit in diesem Licht besieht,  
Sieht Lieblosigkeit in trennenden Unterschied.

Wieso hält sich auf der Welt mit viel Zähigkeit,  
Mord, Krieg, Folter und Liebesunfähigkeit?  
Wieso lernt Mensch, als Sozialwesen geboren,  
Nicht Kunst zu lieben, geht ihm Liebe verloren?

Über oberflächlichem Geschlechtergerangel  
Menschheit meist verdrängt echten Mangel.  
Befreien wir Liebe, überwinden, was trennt.  
Gründen wir liebend ein Friedensfundament.

### **Geschlechterdifferenzen**

---

Blau oder rosa: Vielen Eltern ist es nicht egal,  
In welche Farben sie ihre Kinder einkleiden.  
Werde ich eher zart oder hart? Die freie Wahl  
Wird unter den Gesellschaftsvorgaben leiden.

Im Experiment, das man wiederholen kann,  
Deuteten Erwachsene ein Säuglingsschreien.  
Eher Wut, hatten blaue Kleider Säuglinge an.  
Doch rosa Gekleidete eher ängstlich seien.

Männlich meint, zu Aggressivität zu neigen,  
Wut, Ärger und Aktivität sind eher erlaubt.  
Dem Weiblichen ist Angstneigung zu Eigen.  
Traurigkeit und Furcht man oft ihnen glaubt.

Geschlechtsneutral zu erziehen ist oft nicht drin.  
Zu tief im Unbewussten verankert die Bilder.  
An Vorurteil der Vorfahren gebunden ich bin,  
Sehe Mitwelt ich durch die Geschlechterfilter.

Ist ein Geschlechtsunterschied naturvermacht,  
Eine Geschlechtsneutralität nur fromme Illusion,  
Oder wird Unterschied darum wichtig gemacht,  
Dass Frauen man weiterhin schlechter entlohn'.

Sind Geschlechtsunterschiede darum wichtig,  
Damit Beziehungen weiter polar sexualisiert,  
Damit gleichgeschlechtliche Liebe nicht richtig,  
Kein Aussterben der Gesellschaft passiert?

Bloß Jungen kein Rosa, das darf nicht sein.  
Homophobie wird nicht direkt angesprochen.  
In ein Kleid kommt mein Sohn niemals rein.  
Was männlich und weiblich, ist ungebrochen.

Männlichkeit meint Diskontinuität und Sex,  
Weiblichkeit aber ist Kontinuität und Liebe.  
Geschlechtsgebunden oder nur Kulturreflex?  
Zwingen Hormone uns, dass das so bliebe?

Männer eher eine Sachsprache sprechen.  
Frauen neigen einer Beziehungssprache zu.  
Ob sich blaue und rosa Klamotten so rächen,  
Oder ist Sprache genetisch, egal, was ich tu.

Menschliches ist oft unsachlich im Wesen.  
Sachliches wirkt sich oft unmenschlich aus.  
In Polarisierungen ist es schwer zu genesen.  
Geschlechterkampf wird Paaren zum Graus.

Liebesbeziehung die Erfahrung reproduziert,  
Die mit gegengeschlechtlichem Elternteil erlebt.  
Frau oft gegen Nähemangel des Vaters agiert.  
Mann oft weg von zu viel an Mutternähe strebt.

Herkunft, die nicht hinreichend bearbeitet ist,  
Prägt unsere Zukunft mit unheimlicher Macht.  
Im Kampf gegen Eltern wird Partnerschaft trist.  
Vor Wiederholungszwang nehmt euch in Acht.

Beziehungskrisen, Alter, Krankheit und Liebe  
Können Geschlechterklischees aufbrechen.  
Selten einsichtig man Einseitigkeit vertriebe,  
Wissend, dass die Abspaltungen sich rächen.

Männliches und Weibliches wird nicht negiert,  
Was gut an beidem ist, wird mutig einbezogen,  
Oft Besseres jenseits der Polaritäten passiert,  
Überraschendes, was vorher so nie erwogen.

Männliches ist wie Eis, strukturiert und fest,  
Geordnet, hart, damit schwer zu wandeln.  
Weibliches sich als Dampf beschreiben lässt,  
Unordnung, Flüchtiges wir so uns einhandeln.

Zwischen den beiden Aggregatzuständen  
Liegt Zustandsbereich, der Wasser genannt.  
Mehr Möglichkeiten halten wir in den Händen,  
Solange wir uns nicht polarisierend verrannt.

### **Jungenblau**

Blau wird mit Struktur, Gewissheit verbunden,  
Mit Bewusstsein, Geist, Vernunft und Verstand.  
Kosmos als Ordnung mit Gesetz wird gefunden.  
Mitweltbeherrschung nimmt Mann in die Hand.

Beziehungen im Männlichen sind eher linear.  
Führen samt Hierarchie werden meist betont.  
Rationales, Mechanistisches wird offenbar.  
Durch setzt sich, was, da wirksam, sich lohnt.

Mann macht sich Erde samt Kreatur untertan.  
Was kurzfristig Gewinn erbringt, wird gemacht.  
Leben wird gelebt im Beherrschbarkeits-Wahn.  
Weibliches wird dabei verdrängt oder verlacht.

Nur nicht hier Furcht oder Schwächen zeigen.  
Männlichkeit ist verbunden mit Heldentum.  
In Rivalität, Konkurrenz und Kampf einsteigen.  
Viel zählen Macht, Status, Besitz und Ruhm.

Junge wird in Männlichkeitspanzer gesperrt.  
Einseitig formt sich Rationalitätsintelligenz.  
Er erlebt die Mitwelt rationalistisch verzerrt.  
Kaum entwickelt sich so Gefühlskompetenz.

Ein Junge weint nicht und zeigt keine Angst.  
Er steigt höher, läuft schneller, springt weiter.  
Als Junge du früh zur Erkenntnis gelangst:  
Mit eher weiblichen Attitüden ich scheiter'.

Die Medien sind voll mit männlichen Kerlen.  
Machos, Superhelden, Draufgänger überall.  
Richtige Männer tragen Waffen, keine Perlen.  
Als Junge weich zu sein, ist wie Sündenfall.

Jungen lernen früh, Sachliches zu bedienen.  
Viele Elternaktivitäten in die Richtung zielen.  
Männer vertrauen zumeist mehr Maschinen,  
Computern, Zahlen und Statistik als Gefühlen.

Archaische Muster wirken auf Jungen ein.  
Mit Testosteron wird sein Körper aufgefüllt.  
Unbewusste Männergeschichte spielt herein.  
Deren Symbolkraft Weibliches ihm verhüllt.

Der Junge wächst in einem Wesen heran,  
Das in manchem anders erscheint als er.  
Mit Mutter er sich schlecht identifizieren kann.  
Offensichtlich unterscheidet er sich zu sehr.

Mütter sich häufig auf Sohn hin orientieren,  
Da Mann zu stark, zu schwach oder fehlt.  
Statt sich gut zu tun, sie ins Kind investieren,  
Dass als Dauerbezugsperson er sie erwählt.

Sohn kann nicht ewig Prinz für Mutter sein:  
Mutter muss Selbstwert in sich selbst finden.  
Er muss sich aus Mutters Klammer befrei'n,  
Schuldgefühl aus Abtrünnigkeit überwinden.

Er hat Weltvertrauen von Mutter abzulösen,  
Um mit sich selbst in Kontakt zu gelangen.  
Sohn entdeckt Mann in sich als ein Wesen,  
Das nicht mehr in Sohnhaftigkeit verfangen.

Sohn sein meint: Sehnen nach Mutterschoß.  
Eins sein in ozeanisch-passiver Symbiose.  
Mann macht sich dafür klein, wird nicht groß.  
Mannsein verkommt zu Männlichkeitspose.

Geborgenheitsquell ist in sich zu entdecken.  
Wilder Mann in uns fühlt sich sicher und frei.  
Es gilt Eigenbezug zur Natur zu erwecken,  
Auf dass Kraft der Natur auch im Manne sei.

Mann sein meint, keine Angst mehr zu haben  
Vor Unbewusstem und Naturkraft der Frau.  
Mann gönnt der Frau ihre besonderen Gaben,  
Doch das Haar wird ihm vor Angst nicht grau.

Erst Sohn, dann Mann, dann sich neu beziehen.  
In Partnerin nicht ängstlich Mutter bekämpfen,  
Weder den Softie noch Macho in sich bemühen,  
Einfluss von Mannklischees auf sich dämpfen.

### **Mädchenrosa**

Rosa hingegen ist mit Unordnung vermacht,  
Mit Unbewusstem, ungezähmter Natur, Gefühl.  
Neue Möglichkeiten werden im Chaos entfacht.  
Welterhaltung und Selbstentfaltung werden Ziel.

Beziehungen im Weiblichen sind eher zirkulär.  
Partnerschaft und Kooperation werden erstrebt.  
Gute Vernetzung bietet uns Überlebensgewähr.  
Mit Liebe und Hingabe werden Netze gewebt.

Mensch wird zu Mitgeschöpf im großen Ganzen.  
Was geplant wird, muss auch enkeltauglich sein.  
Heute wir für Enkel neue Bäume anpflanzen.  
Männlichen darf uns nicht bestimmen allein.

Nach innen spüren und Impulse erlauschen.  
Weiblichkeit ist verknüpft mit Einfühlungskraft.  
Kooperieren, lehren, lernen, sich austauschen.  
Hierarchien werden weitgehend abgeschafft.

Mädchen wird oft auf Weibliches beschränkt.  
Einseitig formt sich einfühlende Reaktivität.  
Auf Passivität werden Mädchen eingeengt.  
Macht- und Initiativwelt selten offen steht.

Zugang zur Schwäche ist ihnen eher eigen.  
Bist als Mädchen du traurig, dann weine.  
Doch wehe, wenn Aggressivität sie zeigen.  
Machst du dich stark, bist sobald du alleine.

Weniger beengt durch Verstandes-Normen,  
Mädchen freier sich im Fühlraum bewegen.  
Fühl-Funktionen sie dabei leichter ausformen.  
An intuitiven Urteilen ist ihnen mehr gelegen.

Frauen erwerben Beziehungskompetenzen,  
Halten das Territorium der Gefühle besetzt.  
Entfaltung der Männer sie mächtig begrenzen.  
Ihrer Macht kaum bewusst, Frau Mann verletzt.

Mann rächt sich mit sachlicher Überlegenheit.  
Mit Sachlogik argumentiert er und diffamiert.  
Mieser Geschlechterkampf macht sich breit.  
In Beziehung man kämpfend Vertrauen verliert.

Das Mädchen wächst in einem Wesen heran,  
Das ihm recht ähnlich im Erscheinungsbild.  
Ob es Identifikation mit Mutter auflösen kann,  
Auf dass es sein Inneres mit Eigenem anfüllt?

Väter sich häufig zur Tochter hinwenden,  
Da Frauen zu stark, ihnen Angst bereiten.  
Mein Vater ist stark, trägt mich auf Händen.  
Vater wird verehrt trotz Pannen und Pleiten.

Entwicklungsauftrag: sich von Eltern lösen.  
Als Frau muss ich Mann nicht niederdrücken.  
Frauen sind nicht gut, Männer nicht die Bösen.  
Menschenbild muss ich zurecht mir rücken.

Eine Frau hat sich aus Unterwürfigkeit befreit,  
Kann sich für das, was sie ist, wertschätzen.  
Ist Gefühl und Verstand zu verbinden bereit,  
Muss nicht sich noch andere Wesen verletzen.

Aus Tochter hat erwachsene Frau zu werden,  
Die dem Manne selbstbewusst entgegen tritt.  
Wenn Erfahrung mit Vater Beziehung gefährden,  
Löst ungute Bindungsanteile sie ebenfalls mit.

Ich muss nicht Elternerwartung entsprechen,  
Nicht sein, wie Mutter glaubte sein zu müssen.  
Muss mich nicht ob eurer Unfähigkeit rächen.  
Muss euch nicht voll Dank die Füße küssen.

Erst Tochter, dann Frau, dann Partnerschaft.  
Was mies an Herkunft, wird nicht fortgesetzt.  
Für gemeinsame Zukunft verwenden wir Kraft  
Für Leben, wo keiner unterdrückt und verletzt.

## Neurosen als Störung des Idealbildes

---

Gestört im Selbstkontakt sind wir nahezu alle,  
Kaum ein Weg führt am Elend der Seele vorbei.  
Wie verloren schmoren wir in der Störungsfalle,  
Auf dass nicht allzu einfach unser Dasein sei.

Traumwandelnd durch sattsam bekanntes Elend,  
Vermeiden zumeist wir das unbekanntes Glück.  
Allzu lange halten fest an dem Alten wir quälend  
Weichen vor dem Neuen meist ängstlich zurück.

Mit miesen Gewohnheiten gehen wir huren.  
Vor dem Fremdartigen wir kläglich verzagen.  
Wir verharren starr in überholten Strukturen,  
Statt den Absprung in das Leben zu wagen.

Stell dir doch mal vor, wir wären die „Netten“,  
Die viele der folgenden Schwächen nicht hätten:  
Niemals Zwänge, Panik und andere Neurosen,  
Ohne Angst vor Sterben und vor Psychosen,

Keine hundsgemeinen Persönlichkeitsseiten,  
Frei von den unzähligen Unvollkommenheiten,  
Befreit von Konkurrenz- und Intrigengehabe,  
Keine Verantwortung-von-uns-Weise-Gabe,

Weder Stolz noch Scham- und Schuldgefühle  
Und keinerlei Im-Selbstmitleid-herum-Gewühle,  
Niemals auffällige Gefallsucht samt Eitelkeiten,  
Nicht einmal eine sture Borniertheit beizeiten,

Nicht Selbsttäuschungen samt Größenwahn,  
Keine Identitätskrisen als Frau oder als Mann,  
Weder Minder- noch Überwertigkeitskomplex  
Noch Störungen der Lust beim seltenen Sex.

Wir lebten im Jetzt, nie gestern und morgen,  
Bar überflüssiger, allzu mächtiger Sorgen.  
Jeder Hang fehlte uns zur Ungerechtigkeit,  
Niemals Probleme mit Alter, Tod und Zeit,

Unbehelligt von eigenen Sadomasochismen,  
Ohne Trotz, Ignoranz und Irrationalismen,  
Frei von Wut, Eifer- und Darstellungssucht.  
Schwächen wären nie als Stärken verbucht.

Ohne Gier-Affen und Sehnsuchts-Ratten,  
Freie Blicke ohne Wahrnehmungsschatten,  
Ohne enge Moral und überzogene Strenge,  
Weder Erstarrung noch Handlungszwänge,

Wir verwechseln niemals Sein und Haben,  
Sind nie fixiert auf Macht, Geld und Gaben,  
Ganz ohne jede Sollen-Wollen-Verstrickung,  
Nicht berufen zur Menschheitsbeglückung.

Ich wäre gern so ein Prinz aus dem Märchen,  
Mit gutem Aussichten und von edlem Blut.  
Mit dieser Prinzessin ein Vorzeigepärchen:  
Reich, souverän und machtvoll, jedoch gut.

Ich wäre gern Popstar oder Filmschauspieler,  
Von so vielen bewundert, von vielen hofiert.  
Reales Leben dagegen ist öde, viel kühler,  
Nichts wirklich Bedeutendes in ihm passiert.

In einer Gesellschaft wie unserer, patriarchal,  
In der es schwer fällt, erwachsen zu werden,  
Verfällt man leicht dem Bild von einem Ideal,  
Mit dem wir uns blockieren, statt uns zu erden.

Ideale braucht ersatzweise, wer sich hemmt,  
Wer Persönlichkeitsanteile nicht entwickelt,  
Wer sich wie ein Popstar die Haare kämmt,  
Da Schmetterling im Bauch nicht mehr prickelt.

Mit Idealen gleichen künstlich wir Mangel aus,  
Brauchen wir uns nicht wirklich zu verändern.  
Wir erbauen kein Fundament für unser Haus,  
Sondern verschönen es nur an den Rändern.

Wo wir uns hemmen und heimlich blockieren,  
Formt sich ein Idealbild als Ausgleichsfunktion,  
Müssen wir zwei nicht konkret harmonieren,  
Denn im Idealzustand harmonieren wir schon.

Es reicht nicht, geistig im Einklang zu sein,  
Denn das Geistige ist nicht frei von Illusion,  
Da wir in uns auch Leib und Seele befrei'n,  
Basiert Leben auf Liebe, nicht auf Religion.

Wer sich idealisiert, vernachlässigt Defizite,  
Verzichtet auf Mühe, sich selbst zu ergänzen.  
Doch wir fallen aus unserer inneren Mitte,  
Wenn die Lektionen des Lebens wir schwänzen.

Weil gehemmt in eigenen Lebensrechten,  
Opfern für uns leitende Ideale wir uns auf.  
Indem aufopfernd die Ideale uns knechten,  
Versagen wir. Welch ein teuflischer Kreislauf.

Mit Idealen verdränge ich meine Eigenarten.  
Am Ideal gemessen ist Eigenes nicht okay.  
Ich beuge mich dem, was andere erwarten,  
Und schäme mich, wenn ich Fehler begehe'.

Wer Idealen nicht entspricht, läuft Gefahr,  
Schuldig und deshalb bestraft zu werden.  
Erfüllung anstrebend werde ich nicht gewahrt,  
Wie die falschen Ziele mein Leben gefährden.

Ideale provozieren in uns einen Zwiespalt,  
Zwischen dem, was ist, und dem, was sollte.  
Wenn ich die Spaltung in mir nicht aushalt',  
Ich mich besaufe, verneble und mir grollte.

Ideale schaffen Wut auf sich und die Welt,  
Gegen alles, was sich dem Ziel widersetzt.  
Die Gegenwart wird durch Pläne verstellt.  
Was unpassend ist, wird urteilend verletzt.

Je höher das Ideal, desto größer die Angst,  
Vor dem Leben und damit auch vor dem Tod,  
Wenn du stets denkst, dass du nicht langst,  
Wirst du geschwächt von Krankheit bedroht.

Ideale verzerren Leben. Dasein wird unreal.  
Doch irgendetwas muss es für uns geben,  
An dem wir uns orientieren in täglicher Wahl.  
Real ist das Ideal, sich dem Sein hinzugeben.

Dann muss ich nicht gut sein, sondern kann  
Das tun, was mir zu mehr Lebendigkeit nützt.  
Leitendes Maß für mein Handeln wird dann,  
Das zu tun, was meine Lebendigkeit schützt.

---

### **Neurose als Glücksvermeidung**

Neurotiker lernten meist von Anfang an gut,  
Wie man Glück im Leben gezielt vermeidet,  
Wie man gegen sich selbst kehrt seine Wut,  
Damit Wutverursacher nicht darunter leidet.

Abhängigkeit macht uns oft selbstaggressiv.  
Wut gegen Eltern können wir kaum kehren.  
Es hänge der kindliche Lebenssegen schief,  
Wenn wir Eltern verachteten, statt zu ehren.

Auch später, wenn Abhängigkeit schwindet,  
Bleibt alte Wut auf Eltern zumeist verborgen.  
Man sich stattdessen freundliche Eltern erfindet,  
Die uns stets lieben, sich mühen und sorgen.

Eh man Realität anerkennt, deutet man um,  
Macht man das Kind in sich eher schlecht:  
Ich war als Kind ziemlich frech und zu dumm,  
Und was mir meine Eltern antaten, war recht.

Ich war für die Eltern ein schwieriges Kind.  
Ich wollte Aufmerksamkeit. Sie hatten zu tun.  
Eigenwillige Kinder eben anstrengend sind.  
Ich wollte ständig spielen. Sie wollten ruh'n.

Sie hatten es schwer, die Mama und der Paps.  
Ich war wohl sehr wild, frech und ungezügelt,  
Also gab es ab und an notwendigen Klaps.  
So haben sie Fehlverhalten mir gespiegelt.

Heute kann meine Eltern ich besser verstehen.  
Kinder sind hin und wieder wie wirkliche Plage.  
Da fällt es schon schwer, von Prügel abzusehen.  
Über die Kindheit ich mich nicht mehr beklage.

So wird das Unglück der Kindheit umgedeutet.  
Aus dem Elend wird dann: Das musste so sein.  
Was einem als Kind hat viel Kummer bereitet,  
Kassiert unsere Verdrängung für lange Zeit ein.

Wer Unglücklichsein als unvermeidbar deutet,  
Verliert Sehnsucht und Gespür für sein Glück.  
Vor allem, was Sicht auf Vergangenes weitet,  
Schreckt man aus Angst vor Erkenntnis zurück.

Wer Glück erahnt, beginnt Unglück zu sehen.  
Wer Unglück nicht will, muss Glück vermeiden.  
So lässt man gegenwärtiges Elend bestehen,  
Um nicht unter vergangenem Elend zu leiden.

Wenig bewusst ist die Angst vor Kreativität,  
Zufriedenheit, Gesundheit, Erfolg und Glück.  
Man Heilwerden meist selbst im Wege steht,  
Zieht sich vor heilenden Situationen zurück,

Meidet Menschen, die einem eher Gutes tun,  
Schafft Bedingungen, die Leiden erzeugen,  
Lebt im Dauerstress, statt sich auszuruhen,  
Lässt sich ins Joch der Entwürdigung beugen.

Vermeidet alles, was hülfe, froh zu werden,  
Glaubt, er könne sein Glück nicht gestalten,  
Tut viel dazu, seine Existenz zu gefährden,  
Verhindert, Liebe zu geben und zu erhalten.

Neues, Aufregendes macht ihm nur Angst.  
Unbekanntes gehört gebannt, abgewehrt.  
Fremdes sagt aus: Vorsicht, du erkrankst.  
Hier geht es nicht entlang. Du bist verkehrt.

Wird ein Neurotiker aktiv, beginnt Zerstören:  
Erst sich selbst, dann den Rest der Welt.  
Zugleich mag er sich über Elend empören,  
Das er tätig als auch untätig mit hergestellt.

Neurotiker glaubt, keine Chance zu haben,  
Etwas für ihn Gutes aktiv mit zu schaffen.  
Er missachtet seine Erfahrung und Gaben,  
Kann seine Entscheidungskraft nicht raffen.

### Neurotische Tendenzen <sup>13</sup>

---

Könnte ich mich hier doch wahlfrei entscheiden:  
Was will ich ausblenden? Was will ich erfassen?  
Wann will ich mich freuen, wann jedoch leiden?  
Wen will ich noch festhalten, wen lieber lassen?

Keimt ein Einwand in mir: Ob Freund oder Leid,  
Sowas habe mit Sicherheit ich niemals im Griff,  
Dann habe ich Optimismus in mir nicht befreit,  
Weil als Kind ich darauf wie zwangsläufig pfiiff.

Soziale Mitwelt beeinflusst uns, wenn wir Kind,  
Bremst uns aus oder fördert unser Potenzial.  
Als Kinder wir meist leicht beeindruckbar sind,  
Bisweilen durch Freude, oft jedoch durch Qual.

Welche Entwicklung ein Kind hat genommen,  
Hängt weitgehend von seinen Beziehungen ab.  
Hat ein Kind, was es braucht, auch bekommen?  
Oder war Zuwendung der Eltern eher knapp?

Herrschte zu Hause ein Geist vor aus Güte?  
Gehörte Wärme, Rücksicht und Achtung dazu?  
Wurde offen gezeigt, was bewegte Gemüte,  
Oder war, die Gefühle auszudrücken, Tabu?

Haben Eltern begleitet oder Druck ausgeübt,  
Initiative des Kindes gefördert oder gelähmt?  
Konnte das Kind spüren, dass man es liebt,  
Oder wurde es oft erdrückt und beschämt?

Konnte das Kind bei Eltern Sicherheit finden,  
Da deren Verhalten konsequent, berechenbar?  
Oder fiel es dem Kind schwer, sich zu binden,  
Weil kein klares Gegenüber da für es war?

Als Folge von Überbehütung und Tyrannei  
Wird ein Kind ängstlich, isoliert und gereizt.  
Kinder verlieren ihre Selbstachtung dabei,  
Wenn Erwachsenenwelt mit Achtung geizt.

Um zu überleben, die eigene Haut zu retten,  
Entwickelt Kind notwendig Mittel und Wege:  
Wird zum Nörgelnden oder zum Übernetten.  
Hauptsache, es bekommt Nähe und Pflege.

Es bekommt ein wachsames Gefühl dafür,  
Wie man andere recht wirksam manipuliert.  
Doch dafür büßt das Kind ein das Gespür,  
Was wahrhaftig in seinem Inneren passiert.

Haben die ungünstigen Umstände so ein Kind  
Nachgiebig, trotzig oder schüchtern gemacht?  
Bleibt ein Kind so? Oder wie wird frischer Wind  
In ein neurotisch verkorkstes Leben gebracht?

Ein radikaler Wechsel der alten Umgebung,  
Neue, verständnisvollere Bezugspersonen,  
Dazu eine liebevolle Persönlichkeitsbelebung  
Unterstützen dabei, unser Selbst zu bewohnen.

Neurotische Tendenzen unterscheiden sich  
Von einem unproblematischen Alltagsverhalten  
Durch die Zwangsnatur, die sich hauptsächlich  
Ziel-, wahl- und unterschiedslos will entfalten.

Wird diese neurotische Tendenz gefährdet,  
Fühlt sich ein Mensch entscheidend bedroht.  
Ein Wandel, als Sicherheitsverlust bewertet,  
Macht Gefühl von Angst, Gedanken an Not.

Ob Zwang zu Vertrautheit und steter Nähe,  
Zu ständiger Zurückhaltung und zu Distanz,  
Ob ich dranghaft in jeden Mittelpunkt gehe  
Oder ob ich mich verstecke: Nie bin ich ganz.

Die neurotischen Störungen spalten uns auf,  
Sie rauben uns die Freiheit und innere Mitte.  
Solange neurotisch durchs Leben ich lauf',  
Wird mein Sein so fade wie Toastbrotschnitte.

Neurotisch zu bleiben, ist nicht sehr erotisch.  
Der Eros des Daseins bleibt vor uns versteckt.  
Neurotisch zu sein ist normal, nicht exotisch.  
Derart gestört man in öder Trübsal verreckt.

### **1. neurotische Tendenz: Liebessucht**

Erstens zwanghaftes Bedürfnis nach Liebe  
Als Muss, allen unterschiedslos zu gefallen,  
Auch wenn mir Eigenleben gerät dabei trübe,  
Hauptsache, ich werde gemocht von allen.

Es zählt, was andere wünschen und denken.  
Was ich denke, ist ohne Bedeutung für mich.  
Ich muss ihnen viel Aufmerksamkeit schenken.  
So lassen sie – hoffentlich - mich nicht im Stich.

Im Unterschied zu einem Liebesbedürfnis,  
Das man als gut und wert bezeichnen kann,  
Meidet dieser Mensch jegliches Zerwürfnis,  
Fängt von sich aus nicht mit Klärungen an.

Liebend fehlt der Wert der Gegenseitigkeit.  
Was man fühlt, wird nicht ernst genommen.  
Man ist ureigentlich nicht zur Liebe bereit,  
Will andere nur wohlgesonnen bekommen.

### **2. neurotische Tendenz: Unterwerfung**

Zweitens ein Bedürfnis nach starker Person,  
Die mein Eigenleben in ihre Hände nimmt.  
Ich setze solange sie auf Beziehungsthron,  
Wie Gutes und Böses für mich noch stimmt.

Ich kann im Schutz ihrer Allmacht dösen,  
Muss nichts verantworten, nichts erzwingen.  
Andere Person wird Probleme schon lösen.  
Muss sie nur zur richtigen Lösung bringen.

Eigene Abhängigkeit nicht zu lösen bereit,  
Wird Partner mit Forderungen überfordert.  
Im Klammern sieht man Liebesfähigkeit.  
Lebendigkeit wird nur via Partner geordert.

Erfüllung im Leben mit anderen erreichen,  
Gilt noch oft als erstrebenswert und normal.  
Richtung Neurose stellt man sich Weichen,  
Ist eine Hingabe an andere nicht freie Wahl.

### **3. neurotische Tendenz: Begrenzung**

Drittens Zwangstendenz, das eigene Leben  
Auf enge, sichere Grenzen zu beschränken.  
Sich niemals in den Vordergrund zu heben,  
Alle Aufmerksamkeit von sich abzulenken.

Nie anspruchsvoll und stets zufrieden sein.  
Bescheidenheit rangiert als oberster Wert.  
Fordere ich was ein, lässt man mich allein.  
Wunschlos glücklich sein ist nie verkehrt.

Nur kein überbordendes Denken und Wollen.  
Nichts tun, was Tabus und Fesselns sprengt.  
Wer stets brav ist, dem wird niemand grollen.  
Drohung vor Sehnsucht nach Freiheit hängt.

Ich unterwerfe mich denen, die aggressiv,  
Die gewohnt sind, andere zu dominieren.  
Ich selbst mache auf hilflos, klein und naiv.  
Wer sich herabsetzt, kann nichts verlieren.

#### **4. neurotische Tendenz: Machtzwang**

Viertens dagegen das Bedürfnis nach Macht  
Mit Zwang, alle anderen zu unterdrücken.  
Wer herrscht, der hat es zu etwas gebracht.  
Untertanen müssen sich vor ihm bücken.

Wer schwächlich ist, kränklich und mager,  
Wer hinfällig und hilflos, ermattet und klein,  
Scheint in seinen Augen ein Totalversager.  
Wie kann ein Mensch nur so machtlos sein.

Dazu auch der Zwang, alles zu kontrollieren  
Verbunden mit Glauben an den Verstand.  
Man muss Leben vorausschauend führen,  
Dann hat man sein Schicksal in der Hand.

Wer vorausschaut, ist anderen überlegen.  
Wer vernünftig ist, plant auf längere Sicht.  
Wertvoll sind, die sich im Geiste bewegen.  
Ich hasse Gefühle. Ich mag Dumme nicht.

Dazu auch der Glaube an mächtigen Willen.  
Man kann alles erreichen, wenn man will.  
Mit Willenskraft kann man sich viel erfüllen.  
Du mit deinem Zweifel am Willen sei still.

Erweist sich Wille als nicht mächtig genug,  
Muss ich mich eben weiter beschränken.  
Wer somit Fehlschläge verhindert, ist klug.  
Nur nicht an Grenzen des Willens denken.

Gegen Willenskraft ist nichts einzuwenden,  
Solange sie uns dienstbar zur Seite steht.  
Willkommenes Werkzeug in unseren Händen,  
Wenn Wille einher mit wichtigen Zielen geht.

Wird die Grenze des Willens nicht bestimmt,  
Reale Beschränkung außer Acht gelassen,  
Mensch im Allmachtswahn noch schwimmt,  
Wird daraus Versagen und sich dafür hassen.

Der Mensch verfügt nicht über Willenskraft,  
Sondern seine Willenskraft verfügt über ihn.  
Der Glaube an Allmacht des Willens schafft  
Den Handlungsraum sinnloser Selbstdisziplin.

#### **5. neurotische Tendenz: Ausnutzen**

Fünftens das Bedürfnis, andere auszunutzen,  
Sie mit manipulativen Mitteln zu besiegen.  
Das eigene Ego mit fremder Hilfe aufputzen,  
Ideen, Geld und Sex von anderen kriegen.

Wenn man die anderen für sich eingespannt,  
Sie ausgenommen hat und ausgelutscht,  
Dann hat man sein Leben fest in der Hand,  
Ist stolz auf sich, dass das Ausnutzen flutscht.

Natürlich erzeugt derartiges Vorgehen Angst,  
Andere könnten es mit mir ebenso machen.  
Wenn du von anderen deine Vorteile erlangst,  
Vertreibt das die Liebe im Leben und Lachen.

Wie man in den Wald ruft, so schallt es heraus.  
Was man anderen tut, tut man selbst sich an.  
Nutze ich dich aus, nutzt auch du mich aus.  
Liebe und Freundschaft so nicht werden kann.

#### **6. neurotische Tendenz: Prestigezwang**

Sechstens der Zwang zur Sozialanerkennung.  
Alles wird nach seinem Prestigewert taxiert.  
Zum Lebensziel wird die öffentliche Nennung.  
Legitim ist alles, was zu diesem Ziele führt.

Geld, Dinge, Bekanntschaften und Gefühle,  
Eigene Qualität oder besondere Aktivität  
Werden Wirkungsmittel im Prestigekalküle.  
Dank der Anerkennung alles fällt oder steht.

Egal, wodurch man Aufmerksamkeit erregt,  
Ob durch Hochleistung oder mit Rebellion,  
Hauptsache, dass man sich sichtbar bewegt.  
Angst vor dem Untergang winkt dabei schon.

Wer alle Kraft in Prestigestreben investiert,  
Glaubt gar, dass Prestige wirklich ersehnt.  
Doch tatsächlich wird er von Angst geführt,  
Was durch illusorische Wahlfreiheit geschönt.

Neurotischer Mensch glaubt, er sei Kapitän,  
Er steuere selbst das Schiff seines Lebens.  
Doch er kann und will aus Angst nicht sehn,  
Dass er ferngelenkt und steuert vergebens.

#### **7. neurotische Tendenz: Bewundert werden müssen**

Siebtens das Bedürfnis, bewundert zu werden  
Für alles das, was man glaubt, wer man sei,  
Sich in den Augen der Bewunderer zu erden.  
Mangelt es an Bewunderung, ist alles vorbei.

Ich forme mich nach meinem Bilde von mir,  
Achte nicht darauf, wer ich wahrhaftig bin.  
Schaffe selbstinszenierend den Fanclub dafür.  
Beifall auf der Bühne des Lebens gibt Sinn.

Werde ich meinem Selbstbild nicht gerecht,  
Bewundern andere nicht mehr meine Show,  
Ich mich ins Mauselloch verkriechen möchte'.  
Gedemütigt zu werden, macht niemanden froh.

#### **8. neurotische Tendenz: Leistungszwang**

Achtens Zwang, hochleistend zu überzeugen,  
Mit neurotischem Ehrgeiz alle zu übertreffen,  
Sich niemals der Mittelmäßigkeit zu beugen,  
Im stärksten Sturme niemals die Segel reffen.

Muss immer und überall der Allerbeste sein.  
Zwangsläufig sind andere mir meist unterlegen.  
Ich setze all meine Lebenskraft dafür ein,  
Mich stets an vorderster Front zu bewegen.

Ich bin Up-to-Date, bin modern und aktuell.  
Derzeitiger State-of-the-Art ist wohlbekannt.  
Ins Hamsterrad des Fortschritts ich mich stell.  
Disstress hat noch nicht mich ausgebrannt.

Im Hintergrund lauert die Angst zu versagen.  
Schonungslos muss ich mich weiter antreiben,  
Ich muss aktiv bleiben, rackern, mich plagen,  
Um in Augen der anderen oben zu bleiben.

### **9. neurotische Tendenz: Dauerdistanziertheit**

Neuntens der Zwang nach Unabhängigkeit,  
Bedürfnis, niemanden jemals zu brauchen.  
Niemals an andere sich zu binden bereit,  
Nie in Beziehungsvertrautheit einzutauchen

Einzige Quelle der Sicherheit ist die Distanz,  
Fremdeinfluss zuzulassen, bedeutet Gefahr.  
Wenn ich nur solo durch mein Leben tanz',  
Ich mich vor Not und Versklavung bewahr'.

Ich muss mein Leben für mich gestalten,  
Lebe besser in stiller Zurückgezogenheit.  
Weiß gut, andere auf Abstand zu halten.  
Ich mache mir nichts mehr aus Einsamkeit.

### **10. neurotische Tendenz: Perfektionismus**

Zehntens muss ich stets unangreifbar sein.  
Also verlange ich von mir große Perfektion.  
Unzulänglichkeiten reißen bei mir nicht ein.  
Dies Ziel zu erreichen, ich mich nicht schon.

Natürlich führt das zu nächtlichem Grübeln,  
Denn alles wird wieder und wieder bedacht.  
Versagte ich, würde ich mir das verübeln.  
Dafür verzichte ich gern auf ruhige Nacht.

Abstriche zu machen, bin ich nicht bereit.  
Eigene Vollkommenheit ist Lebensziel.  
Berechtigte Gefühle von Überlegenheit  
Sind, ehrlich gesagt, auch mit im Spiel.

Bestreben, unsere Potenziale zu entfalten,  
Zu mehr Vollkommenheit zu gelangen,  
Hilft uns, Sinn zu finden und zu erhalten.  
Doch wehe, wenn wir in Angst gefangen.

Lauert dahinter Angst, Fehler zu machen,  
Dunkle Restmängel in sich zu entdecken.  
Würden andere mich deswegen verlachen,  
Vorwürfe machen, kritisieren und necken.

Neurotische Strebungen sind Karikaturen  
Menschlicher Werte, denen sie gleichen.  
Doch tragen sie allesamt in sich Spuren  
Von Ängsten, ohnedem nicht zu reichen.

Ihnen mangelt es an freier Spontaneität,  
Aufgeladen mit Hoffnung auf Sicherheit,  
Nicht Entfaltung selbst als Wert ansteht.  
Neurose engt ein, täuscht vor: Sie befreit.

So erzeugen Neurosen nicht nur Angst,  
Sondern sie hemmen neue Erfahrung.  
Signalisieren, da du an Grenzen gelangst.  
Besser sei die Status-Quo-Bewahrung.

Spontaneität im Fühlen, Denken, Handeln,  
Wird, weil Neurose für Sicherheit verbürgt,  
Vermieden und damit jegliches Wandeln.  
Lebendigkeit wird so wirksam abgewürgt.

## Neurosetest

---

Neurosen sind die Kehrseite des Ich-Erlebens.  
Je größer das Ego, je größer die Angstgefahr.  
Bei Gleichmut suchst du Angstnot vergebens.  
Angst quält dich nicht, bist du nur ihrer gewahr.

Angst ängstigt den, der sich nicht ändern mag,  
Für den alles bleiben muss, wie es gewesen.  
Am ewig gleichförmigen Erleben Tag für Tag  
Kann keiner wachsen, kann keiner genesen.

Neurose ist ständiges Engeerleben aus Angst,  
Dass du ohne Zwang und Streben nicht langst.  
An die Stelle von Liebe, Wachstum und Häutung  
Treten Hiebe, Ruhmsucht und Selbstausbeutung.

Neurose ist stete Anpassung an solche Normen,  
Die alles Individuelle in uns konform überformen.  
Man ist dann zwar in die Gesellschaft integriert,  
Doch verklemmt, gehemmt, entfremdet frustriert.

Neurose ist Gefängnis aus virtuellen Gitterstäben,  
In das wir uns mit angstvoller Phantasie begeben.  
Dort, wo die Neurosen ungebremst in uns toben,  
Teilen wir zwangsweise ein in ein Unten und Oben.

Neurotisch, wer Wünsche und sein Elend projiziert,  
Sich im Aufwerten und Verachten anderer verliert.  
Auch wenn die Erkenntnis manch Denker empört:  
Wer sich vertikal einordnet, ist narzisstisch gestört.

Neurotisch, wer hauptsächlich an andere denkt,  
Eigener Bedürftigkeit kaum Beachtung schenkt:  
Ich bin nicht so wichtig, also lebe ich über dich.  
Wer ich bin, was ich brauche, das weiß ich nicht.

Neurotisch ist, wer Selbstwert über andere erfährt,  
Selbstlosigkeit der Therasas und Gandhis verehrt,  
Du bist alles. Doch ich bin besonders, bin nichts,  
Heißt der Vers ihres sinngebenden Lebensgedichts.

Neurotisch, wer statt mutig handelnd meist grübelt,  
Mutigen ihre misslungenen Experimente verübelt.  
Wer wenig ausprobiert, stattdessen viel redet, denkt,  
Chancen für glücklich erfüllendes Leben verschenkt.

Neurotisch, wer erstarrend inneren Wandel abwehrt,  
Traditionsverhaftet über Neues, Fremdes beschwert,  
Wer sich verschanzend hinter damals, wir und man,  
Kein selbstverantwortliches Leben genießen kann.

Unsere Neurosen sind schlau und harte Brocken,  
Wollen gern andere zu sich ins Gefängnis locken,  
Möglichst jeden in ihr Trugbild-System entführen,  
Um traute Neurosegewohnheit nicht zu verlieren.

Neurosen scheuen offensichtliche Selbstkundgabe.  
Nähren sich von Heimlichkeit und Abwehrgehab.  
Leben von Schlaumeierei und Über-andere-Reden.  
Werden Klärung und Veränderung heftig befehlen.

Ob wir krank in der Psyche oder seelisch gesund  
Entscheiden wir nicht gern, da uns Maßstäbe fehlen.  
Wir haben Angst vor Neurosen wie vor der Angst und  
Wollen uns lieber aus Selbstverantwortung stehlen.

Dabei ist die Angst vor Neurose ziemlich idiotisch.  
Kaum wer auf der Welt, der frei von Neurosen lebt.  
Angst vor Verrücktsein macht erst recht neurotisch,  
Weil bei Irrsinnangst die Störung nur fester klebt.

Viele glauben, sie bräuchten keinerlei Therapie.  
Sie denken, nicht hinreichend neurotisch zu sein.  
Machen Sie folgenden Selbsttest und lassen Sie  
Sich danach auf Entwicklungsbegleitung ein.

Wenn zu realistischer Einschätzung Sie finden,  
Akzeptieren, wo sie seelisch zu kurz gekommen,  
Können Sie frohgemut alte Defizite überwinden,  
Können Fackeln brennen, wo Funzeln glommen.

**Sie sind tendenziell neurotisch, wenn Sie**

1. in Traditionen und Konventionen erstarrt,  
Verbittert, verbiestert und muskulär hart.
2. Sinne nicht merken, Gefühle nicht spüren,  
Ihr Leben vom engen Verstande her führen.
3. Im Elend sind und schrecken doch zurück  
Vor Wandel, Neuem und unbekanntem Glück.
4. Neues und möglicherweise Gutes meiden.  
Lieber an schlechten Gewohnheiten leiden.
5. Statt sich entspannt und gelöst hinzugeben,  
In engenden Zwängen und Pflichten leben.
6. Programmiert, zu folgen düsteren Ahnen,  
Oder stets auf die ferne Zukunft hin planen.
7. Gern von anderen geliebt werden wollen,  
Doch sich selbst dabei kaum Beachtung zollen.
8. Sich aus Mangel an Selbstliebe vermeiden,  
Mit zu hohem Anspruch am Defizit leiden.
9. Ihre Schwächen als Stärken runterspielen,  
Weil sie sich schwach als Versager fühlen.
10. Durch Funktionsmasken und äußere Stärken  
Dahinter liegende Schwächen nicht merken.
11. Statt in den Fluss des Erlebens zu gehen,  
Ersatzweise den Idolen beim Leben zusehen.
12. Liebessehnsucht mit Konsum verwechseln.  
Sich Scheinwelt voll mit Sachen drehkeln.
13. Großen Reichtum in sich nicht erkennen,  
Stattdessen stur den Erfolgen nachrennen.
14. Sich Bauch mit viel Nahrung vollschlagen,  
Weil Sie Leeregefühle in sich nicht ertragen.
15. Sich gegen Genuss guten Essens wehren,  
Weil sie den Tod mehr als das Leben verehren.
16. Tatsache der Vergänglichkeit verdrängen,  
Weil sie ängstlich an allzu Sicherem hängen.
17. Festhaltend den sicheren Status anstreben  
In einem grundsätzlich ungesicherten Leben.
18. Sich zu Entscheiden und Handeln zwingen,  
Obwohl Sie ahnen: Das wird nichts bringen.
19. Fast unbemerkt den Selbsthass projizieren  
Und Kämpfe gegen die Wohlmeinenden führen.
20. Ständig kämpfend sich daran gewöhnen  
Und nicht mehr fähig sind, sich zu versöhnen.
21. Glauben, mit Medizin recht lange zu leben.  
Sterbege Gedanken keinen Raum in sich geben.
22. Aus Angst vor dem Sterben ganz von Sinnen  
Nicht mit einem lebendigen Leben beginnen.
23. Möglichkeit verneinen, auch Seele zu sein,  
Statt sich im Seelenkontakt innen zu befrei'n.
24. Sinnsuche im Leben verleugnend, so tun,  
Als könne man auch ohne Sinn in sich ruh'n.
25. Nicht mutig sind, nicht einzusehen bereit:  
Mutiges Wahrnehmen uns von Neurosen befreit.

Wenn Sie fünf von fünfundzwanzig Neuroseideen  
Als zutreffend erkannt und mit Häkchen verseh'n,  
Wird es Zeit, dass Sie mit Fachleuten sprechen,  
Erlauben mit Dogma „Hilf dir selbst!“ zu brechen.

Es ist Zeichen von Stärke, nicht von Schwäche,  
Wenn ich endlich mit alten Gewohnheiten breche.  
Wenn wir uns nicht hinter Prinzipien verstecken,  
Können wir Neues, Heilendes in uns entdecken.

Schlimme Neurose ist, wenn ein Mensch glaubt,  
Dass er hilfsbedürftig sich Existenzbasis raubt.  
Jeder weiß: Ein Auto ist alle zwei Jahre beim TÜV,  
Dass ein Fachmensch seine Fahrtüchtigkeit prüf.

Früherkennungsuntersuchung wird empfohlen.  
Gegen Gebühr wir uns Rat bei Ärzten einholen.  
Zahlen monatlich viel Geld für Krankenkassen.  
Selten Seelensituation überprüfen wir lassen.

Sie dürfen zum Seelenfachmenschen gehen,  
Lebenstüchtigkeit überprüfen, sich verstehen.  
Gönnen Sie sich ab und an Beratungsstunden,  
Bis Sie genug Energie, Glück, Liebe gefunden.

Wir können Neurosen wirksam zu Leibe rücken,  
Indem wir mit Wohlmeinenden auf uns blicken.  
Achtsam freundlich zeigend, was wir inszenieren,  
Können wir uns probehandeln entneurotisieren.

---

### Trügerische Sicherheit

Nicht nur Kinder erleben die Welt als magisch,  
Voll mit Zauberern, Hexen, Geistern, Dämonen.  
Besonders für Erwachsene ist nahezu tragisch,  
Erkennen wir nicht, dass die noch in uns wohnen.

All das Magische in uns ist nicht das Problem.  
Zum Problem wird es, wenn wir es ignorieren,  
Im Glauben, wir seien so rational, ein extrem  
Von Irrationalität bestimmtes Leben führen.

Dann entscheiden Tarotkarten übers Leben,  
Herrschen Mondzyklen über unsere Gefühle,  
Wird es Entscheidungsfreiheit kaum geben  
In all diesem externen Schicksalsgewühle.

Pendel, drohende Wolken, schwarze Kater,  
Freitag der Dreizehnte, Schatten an Wand.  
Ich bin anscheinend genau wie mein Vater.  
Alles nur Magie, kein Hauch von Verstand.

Warst du fort, habe ich mir Sorgen gemacht,  
Gehofft, dir werde bei Fahrt nichts passieren.  
Dir Daumen gedrückt, viel an dich gedacht.  
Ich brauche dich, will dich niemals verlieren.

Ich bin sicher, Sorgenmachen hat genützt,  
Auch wenn das nicht vernünftig erscheint.  
Ich habe dich dank meiner Liebe geschützt,  
Bin froh, dass wir wieder so sicher vereint.

Schwarze Katze lief morgens über den Weg.  
Ich dachte: Tag fängt nicht gut für mich an.  
Danach ging viel schief, war vieles schräg.  
Man sich auf Zeichen schon verlassen kann.

Viele Menschen klammern sich magisch daran,  
Sicherheit zu beziehen aus Unveränderlichkeit.  
Wie sehr man an Herkömmlichem leiden kann.  
Zur dessen Veränderung sind sie nicht bereit.

Hierbei weiß ich wenigstens genau, was ich hab'.  
Das schafft mir Rückhalt, verleiht mir Stabilität.  
Am Ende lauert nur Sensenmann samt Grab.  
Besser, wenn solange diese Ordnung besteht.

Wenn ich nichts ändere, wird nichts geschehen.  
Nur nicht auffallen. Lieber Kopf in den Sand.  
Lieber unentschieden Lebenszeit überstehen  
Als dass auf dem Schafott ich mich wiederfand.

Auf diesen Menschen ist wenigstens Verlass.  
Der hat sich seit Jahren nicht mehr verändert,  
Weiß immer genau wie und ganz genau was,  
Geht immer forsch, ist niemals geschlendert.

In fremder Charakterstruktur zu verharren:  
Sie erinnern mich in Vielem an ihren Vater.  
In Konvention und Tradition zu erstarren,  
War Idealbild vieler konservativer Berater.

Berechenbarkeit, Verlässlichkeit, Kontinuität:  
Nur keine Experimente. Wandel nach Maß.  
Durch Statik Sicherheit im Leben entsteht.  
CDU wählte, wer diese Lebenslüge fraß.

Irrational, da ich mit Gevatter Tod verhandle:  
Ich gebe dir mein wildes, lebendiges Leben,  
Verspreche dir, dass ich mich nicht wandle,  
Und du wirst dafür langes Leben mir geben.

Wirklichkeitsnäher ist es, zu akzeptieren,  
Dass sich alles ändert, dass alles im Fluss,  
Dass, wollen wir lebendiges Leben führen,  
Man sich steten Wandel entscheiden muss.

Dass wir nicht Gesellschaftswandel erleiden,  
Zu hilflosen Wandlungsopfern degenerieren,  
Können wir uns aktiv für Wandel entscheiden,  
Co-Regie in unserem Lebensspiel führen.

Wir passen uns an und wir passen es an.  
Was nicht passt, wird von uns mit gewandelt.  
Man in dieser Mitwelt was wandeln kann,  
Wenn man entschieden gemeinsam handelt.

## Freiheitsliebe

---

Liebe vergeht, wenn Zwang sie beschränkt.  
Wer liebt, wedert sich noch andere einengt.  
Fein spürend inneren wie äußeren Zwang  
Ahne ich: Hier geht es zur Freiheit entlang.

In Demokratien ist äußerer Zwang gering.  
Fatal bleibt, dass ich mich innerlich zwing<sup>f</sup>.  
Gebot und Verbot engt Lebendigkeit ein.  
Um zu lieben, will ich mich davon befrei'n.

Achtsam sehe ich auf Verbot und Gebot  
Und auf Benehmen, angstvoll und devot.  
Devot will ich nicht, Angst muss nicht sein,  
Also schränke Gebot und Verbote ich ein.

Entscheidungsgrund ist Lebensqualität,  
Nicht, dass es in einem Regelwerk steht.  
Wo tut es noch gut, mich anzupassen?  
Wo tut es mir besser, was loszulassen?

Wer gebietet, verbietet mit welchem Ziel?  
Wieweit spiele ich mit in unsäglichem Spiel?  
Was in mir wird leben, was wird sterben,  
Beginne ich, dieses Spiel zu verderben?

Wenn ich Verbotenes erlaube, was dann,  
Ob ich mich dann besser ertragen kann?  
Wenn ich auf bestimmte Gebote verzichte,  
Ob ich mich weniger verurteile und richte?

Was bedeuten die Worte: Streng dich an?  
Man soll tun, was man ungenügend kann.  
Wo blieben die Zeiten, als man noch naiv  
Mit Neugier und Freuden auf Ziele zu lief?

Bestimmt, wer zur Machtausübung bereit,  
Was sinnvoll, nützlich und richtig zurzeit?  
Wieso will ich mich den Mächtigen fügen,  
Schwachsinn als Sinn in Tasche mir lügen?

Der Zwang, Ureigenes liegen zu lassen,  
Raubt Kraft, verlangend sich anzupassen.  
Warum werde ich oftmals müde am Tag?  
Frage ich danach, was meine Seele mag?

Ein Leben bleibt eng, öde und kleinkariert,  
Wenn man es nach Plänen anderer führt.  
Dass ihr euch denkend nicht neu entwerft,  
Wird engende Norm euch eingeschärft:

Nach Moral, Staat und Kirche dich richt'!  
Ureigene Werte hat man besser nicht!  
Man schätzt, bist du brav, bieder und fein.  
Als Lohn dafür wirst du nicht einsam sein.

Sollst lieber Leben in Achtbarkeit führen,  
Statt achtsam Gefühl und Bedürfnis spüren.  
Wer weder berühmt ist noch Porsche fährt,  
Taugt nicht allzu viel und ist nicht viel wert.

Man muss meist besser als andere werden,  
Um sein Glück zu verdienen hier auf Erden.  
Wie zu Leistungsvollzug sie dich verbiegen:  
Erst die Arbeit, dann - vielleicht - Vergnügen.

Solche Leitsätze werden uns eingebrannt,  
In Summe Moral und Gewissen genannt.  
Hast du in der Regelwelt dich festgebissen,  
Scheint es, als hättest du reines Gewissen.

Auf dass man Leben in Gewissenhaft führt,  
Wird Moral in kombiniert mit Angst introjiziert:  
Dies darfst du tun. Jenes gehört sich nicht.  
Kind halt den Mund, da Erwachsener spricht!

Befiehlt man dir: „Den Nächsten zerfetze!“,  
Soldat zögere nicht, halt dich an Gesetze.  
Wer an sich denkt, ist asozial, egoistisch.  
Egoismus ist Sündenfall, ist nicht christlich.

So wird das Kind geschliffen, zurecht gesägt,  
Bis sein Herz im Normalitätstakt schlägt.  
Doch schlägt dein Herz im eigenen Takt,  
Nennt man dich unangepasst, beknackt.

Wenn wir Leben nach Fremdnormen führen,  
Herkunftsdramen wir weiter reinszenieren.  
Heiraten wir Falsche, lassen uns scheiden,  
Um wie die Eltern unter Scheidung zu leiden.

Mein Chef ist Vater, ich unterwürfiger Sohn,  
Ach, wie grausig-vertraut ist Konstellation.  
Ganze Kollegien sich reinszenieren lassen,  
Familienmitglieder zum Lieben und Hassen.

Du kannst Leben nicht über andere leben,  
Besonderes Sein wird nur einmal vergeben.  
Du kannst dir Lebensgründe nicht pachten,  
Musst selbst auf eine Seinsgründung achten.

Meinst du, es seien Karriere und Erfolge,  
Bewirkend, dass es deiner Seele wohl geh'?  
Komme zu dir. Verbinde dich mit den Sinnen.  
Folge den Liebespfaden zum Kraftquell innen.

Du warst im Leben oft gehorsam angepasst,  
Hast angepasst dich und andere gehasst.  
Mit bewertenden Konzepten gut eingeeimpft,  
Hast du dein Sosein beurteilt und beschimpft.

Du hast Sehnsucht verdrängt, selten getan,  
Was wirksam selbstverwirklichend stand an.  
Du hast Leben in Alltagspflicht abgesehen,  
Zweck deines Hierseins beinahe vergessen.

Wie können wir uns lieben, uns genügen,  
Da wir uns mit engen Grenzen begnügen,  
Da wir am Himmel die Sterne nicht sehen,  
Des Nachts neben trüber Laterne stehen,

Wo wir zögernd, zagend, verbittert, müd',  
Herunterleiern schmachtvolleres Liebeslied,  
Verschmachtend am Mäßigungsintrojekt,  
Das eine unmäßige Sehnsucht versteckt.

Im Licht der Liebe erkennst du Bitternis,  
Da Lebendigkeit hinter Fassade verschliss,  
Da du starr versuchtest, Leben zu formen  
Mit hohlen Konzepten, Rollen und Normen.

Je gefestigter erschien die Persönlichkeit,  
Desto weniger warst du zur Liebe bereit.  
Der Preis für scheinbare Seins-Stabilität:  
Gepanzertes Leben in seichter Trivialität.

Wieso nicht sehen Wiederholungsmuster?  
Sie zu lösen brächte uns kaum Frust mehr.  
Wir wollen sie nicht durchschauen, oh je:  
Abschied ist fällig und Abschied tut weh.

Möchten lieber in alten Mustern verharren.  
Möchten stagnierend im Frust erstarren.  
Vor Wandel schrecken wir angstvoll zurück.  
Bleiben elendsverhaftet, statt frei im Glück.

Wer sich an Marterpfahl Gewohnheit band,  
Wird gefesselt durch Wandlungswiderstand.  
Wenn wir uns ewig gegen Wandel wehren,  
Hungern wir, statt uns wachsend zu nähren.

Frei bist du, wenn Tag nicht fade schmeckt,  
Entwürzt durch manch Festhalteintjekt.  
Doch lädst du Erlaubnis zum Wandel ein,  
Wird Dasein würzig geschmackvoll sein.

Zwinge dich niemals zu diesem Wandel.  
Verweile in Stille, dann vielleicht handel'.  
Erlange als tragendes Handlungsmotiv  
Liebe, falls sie lange und tief in dir schlief.

### **Leichtigkeit einladen <sup>14</sup>**

---

Ich bin eher schwer, was soll ich nur machen,  
Grüble viel, vertieft in bedeutende Gedanken.  
Möchte, doch finde kaum Gründe zu lachen.  
Kann mich viel leichter streiten und zanken.

Wieso hat sich Narr in mir derart versteckt,  
Dass ich ihn eher selten erreichen kann?  
Hat ein Trugschluss mir Freude verdeckt?  
Bis dahin fange ich grundlos zu lachen an.

Leicht mit seicht reimbar, was nicht bedeutet,  
Dass beides normal miteinander verbunden.  
Leichtigkeit unseren Möglichkeitsraum weitet.  
Seichtes wird durch Seelentiefe überwunden.

Begabung eines jeden erkennt man daran,  
Dass, was er probiert, ihm leichtfällt, gelingt,  
Mensch auch gegen Talente handeln kann,  
Indem er sich antreibt, straft, fordert, zwingt.

Wenn wir Leichtigkeit durch Zwang ersetzen,  
Wird aus Lebensfreude nur Überlebensleid.  
Beginnen wir zu überfordern und zu hetzen.  
Übellaune und Sinnleere machen sich breit.

Wir Menschen sind oft nicht sehr lebensklug,  
Umgang mit Glück betreffend, kaum gescheit,  
Erleben uns defizitär, als nicht wertvoll genug,  
Gestalten den Alltag so, als wäre er voll Leid.

Um nicht abwertend gelähmt allein zu sein,  
Denkt man, leidvoll sei Sein gewiss für jeden.  
Stimmt wer ins resignierte Jammern nicht ein,  
Versucht man, Normunglück ihm einzureden.

Es weiß ein Christenmensch wie Buddhist:  
Irdendasein meist Sünde und Leiden ist.  
Leben wird so in Sack und Asche verdöst,  
Abwartend, dass Etwas vom Elend erlöst.

Ein Unzulänglicher, Sündiger verdient eben  
Kein leichtes, frohes und erfüllendes Leben.  
Dass schweres Schicksal leicht zu ertragen,  
Soll er, in Selbstmitleid sich suhlend klagen.

Wer sich ständig sagt, dass er nicht reicht,  
Macht sich damit sein Dasein nicht leicht.  
Möchte gern normalsüchtig zu jenen zählen,  
Die sich Lasten auflegend im Leben quälen,

Sich mit unlebbaaren Ansprüchen peinigen,  
Sich scheinbar versagend selbst beleidigen,  
Sich fordernd und tadelnd Schaden zufügen,  
Sich abwertend um Lebensfreude betrügen,

Verlangend, man muss es zu was bringen,  
Sich so zu Fleiß und Hochleistung zwingen,  
Stets raffen, schaffen, getrieben, verbissen,  
Genussfrei oder mit schlechtem Gewissen.

Wenn ich Leben im Wesentlichen so seh',  
Werde ich Opfer einer Kollektivneurose.  
Begabung bleibt konformistisch gehemmt,  
Zwischen Norm und Ängsten eingeklemmt.

Was nützen Gehorsam und Statusstreben,  
Wenn sie in uns ersetzen lebendiges Leben,  
Wenn sie uns zu Seelenkrüppeln machen,  
Vergessend, sich zu erfreu'n und zu lachen.

Wir sind nicht in Elendsmahlstrom zu ziehen,  
Weil wir genießend vor Seinsfreude glühen,  
Weil wir, im Daseinsprozess tief versunken,  
Schuldfrei danken für jeden Lebensfunken.

Wir verirren uns nicht in Lebensentwürfen,  
Wo wir nicht glücklich, zufrieden sein dürfen.  
Dass ich hier, du da als Glücksgrund reicht.  
Lass uns liebend hier leben, heiter und leicht.

### **Erlaubnis geben** <sup>15</sup>

---

Es gibt viele Normen, Gesetze und Riten,  
Die uns ein lebendiges Leben verbieten,  
Die uns die Lebensfreude beschränken,  
Denen wir dennoch Beachtung schenken.

Sauerstoffgehalt in Luft wir überwachen,  
Bevor wir freudige Luftsprünge machen.  
Sogar unsere Schinder wir höflich grüßen,  
Geprägt als Kinder von Sollen und Müssen.

Erlaube einmal. So einfach geht das nicht,  
Dass eine Einzelperson mit Regeln bricht.  
Man verharrt eingebunden, ohne zu sehen,  
Wie rasch die Stunden des Daseins vergehen,

Man gibt sich nicht hin, lässt sich nicht gehen.  
Wie peinlich, die Nachbarn könnten es sehen,  
Man übt Selbstbeherrschung, Selbstkontrolle  
Und fällt keinesfalls aus zugewiesener Rolle.

Wir fesseln uns mit Regeln und Verboten,  
Ohne Wunsch und Möglichkeit auszuloten.  
Doch wie können wir Lebenssinn erkennen,  
Wenn im Pflichtenhamsterrad wir rennen?

Um wie viel schöner wird tägliches Leben,  
Wenn wir uns die Erlaubnis zu leben geben?  
Nicht nur unter Tage schuften und schürfen.  
Wir bleiben im Licht und dürfen das Dürfen.

Ich darf vollends zufrieden mit mir sein,  
Ob ich bedeutsam oder mickrig erschein.  
Ich darf mich tagtäglich mehr anerkennen,  
Mich Gleicher unter mir Gleichen nennen.

Ich darf Stärke und Schwäche offenbaren,  
Die unoffenbart sowieso vorhanden waren.  
Ich darf sollen, darf bisweilen auch müssen.  
Darf auch Pflichten erfüllend dich küssen.

Solange noch zu Wutausbrüchen ich neige,  
Ist es gut für mich, wenn ich Wut auch zeige.  
Gegen Wutausbrüche darf ich mich impfen,  
Brauche Fremde nicht mehr zu beschimpfen.

Ich darf von den süßesten Trauben naschen,  
Darf alle Drogen nutzen, saufen und haschen.  
Ich darf auch auf Drogenkonsum verzichten,  
Sobald sie mir Freuden zu leben vernichten.

Ich darf aufrichtig zu mir sein und zur Welt,  
Auch wenn das Täuschenden nicht gefällt.  
Darf, wo es mir nötig scheint, auch lügen,  
Brauche nicht Wahrheitsgebot zu genügen.

Ich darf Witze machen, humorig scherzen,  
Dich vielmals am Tage grundlos Herzen.  
Ich darf weinen, wenn mir danach zumute.  
Mich trösten lassen, da ich aus Nase blute.

Darf wild tanzend Hemd durchschwitzen,  
Brauche nicht verschämt hinten zu sitzen.  
Ich darf bescheiden sein und schüchtern,  
Irrational sein wie auch sachlich-nüchtern.

Ich darf zu Gott beten, wenn mir danach ist,  
Darf Glauben loslassen, der zu eng und trist.  
Ich darf, so ich will, in mir Göttliches suchen,  
Brauche nicht Platz im Jenseits zu buchen.

Wo Dürfen ist, da geht das Leben entlang.  
Leben lebt sich lebendiger frei von Zwang.  
Lieben wird ganz einfach, Sex rattenscharf  
Durch zwei Worte mit Zauberkraft: Ich darf.

---

### **Genuss statt Depression <sup>16</sup>**

Statt uns im Leben unwirsch zu verdrießen,  
Leben und Welt mit stumpfem Blick zu sehen,  
Beginnen wir, jeden Moment zu genießen,  
Genießend wird Hiersein bunt und schön.

Genießen ist der innigste Dank an das Leben:  
Du schenkst, ich schenke mir Daseinsfreude.  
Genießen kann Leben den Reichtum geben,  
Auf dass ich Dürre und Mangel selten erleide.

Der Hedonismus, die Genießer-Philosophie,  
Nach der erst Freude das Sein wertvoll macht,  
Beherrschte uns und die Welt selten bis nie.  
Zu viel wird noch gelitten, zu selten gelacht.

Für uns und Welt wäre Vermeiden von Leid,  
Beseitigen von Gründen für unnötigen Schmerz  
Als Pfad in ein Glücklich-Werden an der Zeit,  
Nicht nur flacher Konsum und billiger Scherz.

Es geht nicht um Flach-Kultur und Witzigkeit,  
In der Dummheit mit Lustigkeit gleichgesetzt.  
Die Frage ist: Sind wir untereinander bereit,  
Dass keiner sich noch andere gewollt verletzt?

Hedonismus wird häufig so missverstanden,  
Dass diese Lebens-Praxis nur egoistisch sei.  
Genussfern beim Katholizismus wir landen,  
In dem man hier leide und erst jenseitig frei.

Zu viele der Ideen das Diesseits verleugnen.  
Buddhismus nimmt das Nichts sich als Ziel.  
Fürs Diesseits sich Religionen kaum eignen,  
Zu oft sind Sünde und Buße dabei im Spiel.

Wie oft wurde im Westen die Lust verboten:  
Leiden statt Lieben sowie Leisten statt Lust.  
Wir schufteten als Lohnsklaven wie die Heloten.  
Was Glück ist, wird uns dabei selten bewusst.

Leistungsdruck, Versagen und Schuldgefühle:  
Der Cocktail, aus dem heute Karriere gemixt.  
Zu viel Leid und Verzicht ist dabei im Spiele:  
Wo bleiben Freude und Liebe dabei, verflixt.

### **Glück, Selbst und Genuss**

---

Der Selbstwert wird mit Sozialstatus verknüpft.  
Je höher Status, je mehr des Leistungsdrucks.  
Bis dass das Herz in Dauerfreude uns hüpfet,  
Bedarf es leider noch oft eines heftigen Rucks.

Dauerglück im Leben ist sehr wohl zu erreichen,  
Doch nicht über Wege von Leistung und Ruhm.  
Dieser Weg zum Glück führt über Ego-Leichen,  
Als Abschied von herausragendem Heldentum.

Perfektionismus, zu hohe Leistungsansprüche,  
Pflichtbewusstsein, das unsere Lust unterdrückt,  
Verursachen zumeist seelische Leistenbrüche.  
Ängstlich verspannt das Glück uns nicht glückt.

Um zum Selbst und weiter zum Glück zu finden,  
Heißt es, von Ängsten Abschied zu nehmen,  
Jeglichen Zwang in und um sich zu überwinden,  
Über Fehler und Versagen sich nicht zu grämen.

Sein Selbst findet man nur im Hier und Jetzt,  
Da man Sonne und Wind direkt spürt auf Haut,  
Man sich selbst nicht mehr grübelnd verletzt,  
Nicht mehr ständig auf seine Defizite schaut.

Sein Selbst findet man meist eher im Dürfen.  
Einfach sich entspannen, sich etwas gönnen.  
Findet man kaum in großen Lebensentwürfen.  
Ferne Entwürfe wir kaum genießen können.

Fünfe grade sein lassen, Abstriche machen.  
Arbeit sowie Pflichten zeitlich begrenzen.  
Fehler und Schwächen herzlich belachen.  
Anderen gern erlauben, uns zu ergänzen.

Sein selbst findet man eher in der Ruhe.  
Stunden im Leben lasse bewusst ich leer.  
Ich bin da, ohne dass ich Bedeutendes tue.  
In Hektik findet man oft sich nicht mehr.

Sein Selbst findet man immer nur im Innen.  
Sucherleichterndes Außen mag hilfreich sein.  
Wenn wir auf Sinn des Seins uns besinnen,  
Stellt sich Ruhe dabei oder eher Unruhe ein?

Stellt Ruhe sich ein, sind wir auf gutem Weg.  
Ahnung von Selbst-Sein ist schon gefunden.  
Hier zu sein an sich ist unser Seinsprivileg.  
Abstand zu Leben selbst ward überwunden.

Doch Unruhe zeigt, dass wir neben uns stehen.  
Zumeist noch als ein Objekt uns betrachten,  
Noch Angst haben, auf uns selbst zuzugehen,  
Was unser Wesen ausmacht zu beachten.

Wir müssen nichts drehen, nichts machen,  
Dürfen einfach nur sein, Schritt für Schritt,  
Dürfen Leben genießen. Lust und Lachen  
Bringt der Lebensgenuss von selber mit.

Zu genießen meint, zu Sinnen zu kommen,  
Wohlbefinden herzustellen und auszukosten.  
Zum Spüren wird reichlich Zeit sich genommen.  
Auf dass Gefühle niemals wieder einrosten.

Fokussiere ich für Genuss Aufmerksamkeit  
Auf angesprochenen speziellen Sinnesbereich?  
Nehme für Genuss ich mir hinreichend Zeit,  
Anderes dafür aus der Agenda ich streich?

Schnuppern an Blumen am Wegesrand.  
Wie riecht Gras? Wie riecht dieser Baum?  
Was ist, das ich mit dem Geruch verband?  
Welche Geruchsvielfalt füllt den Raum?

Kaffee, frisch gebrüht, Kräuter und Tee,  
Ätherische Öle, nasses Heu auf Wiese.  
Welche Gerüche lasse ich in meine Näh'?  
Welche Gerüche empfind' ich als miese?

Wie schmeckt der Apfel, wie deine Haut?  
Was daran ist süß, salzig, bitter, sauer?  
Wie schmeckt was, ohne dass man schaut?  
Wie vergeht ein Geschmack auf Dauer?

Esse und schmecke ich Nahrung zugleich?  
Beachte ich, dass man ist, was man isst?  
Ist meine Nahrung abwechslungsreich?  
Wird nichts, was heilsam ist, vermisst?

Augen schließen und die Mitwelt ertasten  
Mit Händen und Füßen, Lippen und Zunge.  
Barfuß auf Sand und durch das Gras geh'n.  
Unterschieden sich alte Katzen und junge?

An welchem Anblick erfreut sich das Auge?  
Welche Farbe und Form öffnen mein Herz?  
Verweile ich, damit ich etwas genau seh'?  
Welche Bilder erzeugt in mir der Schmerz?

Halte ich inne, um in die Welt zu lauschen?  
Suche bewusst ich die Orte der Stille auf?  
Unterscheide ich der Bäume Rauschen?  
Schließe ich meine Augen am Wasserlauf?

Sage ich halt, wenn ich nicht zuhören kann?  
Lausche ich und rate ich, was geschieht?  
Schalte ich Hintergrundmusik aus statt an?  
Horche ich bisweilen auf der Vögel Lied?

Übe ich, Unterschiede fein wahrzunehmen?  
Stärke ich Sinne durch Üben und Lernen?  
Genieße ich, ohne mich dafür zu schämen?  
Weiß ich, Genusshemmung zu entfernen?

Lasse ich insgesamt mir Zeit für Genuss?  
Beziehe ich ihn fest in mein Leben ein?  
Mache mit Genussverboten ich Schluss?  
Darf ich trotz karger Eltern Genießer sein?

Erlaube ich, zu meinen Lüsten zu stehen,  
Ohne zwanghaft damit zu kompensieren?  
Darf es mir täglich immer besser gehen?  
Muss ich mich für Gutgehen nicht genießen?

Muss die Liebe nur durch den Magen gehen?  
Wird der Freudemangel erstickt in Sachen?  
Darf die Liebe auf Genussskala oben stehen,  
Eng gefolgt von Lebensfreude und Lachen?



## 5. Wir-Bewusstsein, Kommunikation, Gruppen



## Bewusstseinsentwicklung und Entwicklungsbewusstsein <sup>17</sup>

---

Wir Menschen nicht nur den Leib bewohnen,  
Wir bewohnen zugleich unseren Erdplaneten  
Als Mitmenschen, die die Mitwelt schonen,  
Oder als die, die Gewalt und Elend säten.

Wie kommt es, dass manche das Gesamt,  
Andere aber nur kleine Teile überblicken?  
Wieso sind so viele zum Leiden verdammt  
Und so wenige können sie unterdrücken?

Hier inkarniert werden wir unausweichlich  
Einen Entwicklungsprozess durchlaufen.  
Fragen: Wann erlebt man als reich sich?  
Und ist wahrhafter Reichtum zu kaufen?

Wer reich ist auf Kosten der Menschheit,  
Blickverengt auf eigenen Vorteil schießt,  
Wieso ist die Person nicht einsichtsbereit,  
Dass sie sozial auch sich selbst bestiehlt?

Es scheint so, als würden wir das Leben  
Mit unterschiedlichen Brillen betrachten,  
Weil einige Menschen lieben und geben,  
Während andere ihre Mitwelt verachten.

Was haben Eltern denen als Kind erzählt,  
Die immer nur auf ihren Vorteil bedacht?  
Haben die sich ihr Leben selbst gewählt,  
Was sie den Kindern antaten, bedacht?

Gibt es Bewusstseinsformen, die nützen,  
Frieden und Freiheit uns Menschen bringen,  
Kinder bei Selbstwerdung unterstützen,  
Die uns fördern und nicht mehr zwingen?

Können wir dies Bewusstsein erreichen?  
Was wird vorausgesetzt, dass es gelingt?  
Welche Einstellungen müssen weichen,  
Dass man gemeinsam sich weiterbringt?

Können wir hier lernen zu unterscheiden:  
Welches Denken ist nützlich oder schädlich?  
Wann mindern, wann mehren wir Leiden?  
Wann sind wir noch verlogen, wann redlich?

Gewinnen wir Überblick im Gedankentanz!  
Befreien wir uns von geißelndem Denken!  
Nur frei von Überheblichkeit und Arroganz  
Können wir Orientierungen uns schenken.

Uns ist bewusst, dass Kinder im Mutterleib  
Stufen der Artentwicklung vollzogen haben.  
Dass mit allen Wesen ich verbunden bleib,  
Zählt zu besonderen menschlichen Gaben.

Kiemen, Reptiliengehirn, Säuger-Instinkt:  
Alles biologisch konkret in uns angelegt.  
Jeder seine Herkunft ins Leben einbringt.  
Unter Alltagsbewusstsein Uraltes sich regt.

Kann es sein, dass Entwicklung von Geist  
Auf vergleichbaren Pfaden vor sich geht,  
Dass unser Bewusstsein Spuren aufweist,  
Mit denen man Denkfortschritte versteht?

Entwicklungsstufen, die wir durchlaufen,  
Bleiben als Daseinsmöglichkeiten haften.  
Nur schade, wenn sich die Stufen raufen,  
Wir Vielfalt nicht integrierend verkraften.

Entwicklungsstufen erzeugen Schwingung  
In unserem alltäglich handelnden Sein.  
Je nach Bewusstsein und nach Bedingung  
Stellen hilfreiche Schwingungen sich ein.

### **Beige: Überleben und Instinkt**

Stellen wir uns vor: Kind kommt zur Welt.  
Es geht ihm anfangs ums nackte Überleben.  
Wird Nahrung, Wärme, Sicherheit gestellt,  
Kann ein Kind sich dem Leben hingeben.

Ähnlich wird es den Alten ergangen sein,  
Die vor Hunderttausenden von Jahren  
Auf den Überlebenskampf ließen sich ein,  
Weder tierisch noch menschlich waren.

Bewusstsein ist auf tägliches Überleben,  
Nahrungssuche und Kampf programmiert.  
Abstand zum Alltag kann es nicht geben.  
Leben wird kaum gedacht, mehr gespürt.

Betrachtet wird mit egozentrischer Brille,  
Denn überall lauert reale Todesgefahr.  
Kraft entfaltet in uns der Überlebenswille,  
Unser Selbsterhaltungstrieb wird offenbar.

### **Purpur: Zusammengehörigkeit und Magie**

Ein Säugling erfährt Brust samt Mutter  
Als das, was ihm zu überleben erlaubt.  
In solch Geborgenheit ist alles in Butter.  
Doch wehe, wenn wer ihm Mutter raubt.

Wie die Brust ist ganze Mitwelt belebt:  
Magische Wesen mit Fluch und Segen.  
Luftgeist in jeder Wolke mit schwebt.  
Die guten Geister kommen gelegen.

Man muss die richtigen Wege finden,  
Geister und Clan geneigt zu machen.  
Rituale mit guten Geistern verbünden.  
Geopfert werden Leben und Sachen

Altvordere hatten inzwischen gelernt:  
Leben wird erleichtert in Zugehörigkeit.  
Gefahr droht dem, den Clan entfernt.  
Angst vor Ausschluss macht sich breit.

Lebensmittelpunkt bildet Stammes-Wir,  
Die Gemeinschaft mit Festen und Riten.  
Einzelbedürfnis wird unterdrückt dafür,  
Was Zusammenleben hat zu bieten.

### **Rot: Ich-Entstehung und Impulsivität**

Da Symbiose zur Mutter das Kind beengt,  
Entwickelt sich ein selbstbefreiendes Ich.  
Wagemutig Kind auf Erweiterung drängt.  
Mitwelt jenseits der Familie öffnet sich.

Stammesbannkreise werden durchbrochen.  
Ausweitung durch Ich-Stärke wird erfahren.  
Ein süßer Duft der Freiheit wird gerochen.  
Eroberung stellt sich gegen das Bewahren.

Gewalt erscheint als legitimes Instrument,  
Seine Eigeninteressen durchzusetzen.  
Sobald man keinen Ausweg mehr kennt,  
Darf man Feinde bekämpfen und verletzen.

Bewusstsein wird befreit von der Angst,  
Allein auf sich gestellt verloren zu sein.  
Ich trotze dem vielen, was du verlangst,  
Und bilde mir ein, allein mächtig zu sein.

Wer mutig und stark ist, der darf führen,  
Darf Völker erobern und sie unterjochen.  
Die Schwachen ihre Freiheit verlieren.  
Die Starken auf Belohnungen pochen.

Terror und Angst in der Bewusstseinswelt  
Als mächtige Schatten, die sich ergänzen.  
Wenn man sich der Gewalt in sich stellt,  
Sprengt man seine Bewusstseinsgrenzen.

Um ein zunehmend freies Leben zu führen,  
Macht man sich seine Entwicklung bewusst.  
Folgende Stufen kann man in sich spüren  
In Beinen und Armen, in Bauch und Brust.

### **Blau: Sinnfindung und Struktur**

Ein Zuviel des Ichs zerstört unsere Welt.  
Jedes Kind braucht Grenzen und Moral.  
Ein Kind tut meist, was den Eltern gefällt.  
Ob Tun auch sinnvoll ist, ist dabei egal.

Die wilde Impulsivität individueller Macht  
Wird sozial eingedämmt und kontrolliert.  
Gesetz und Gewissen, zu fest gemacht,  
Zu einer Spaltung in Gut und Böse führt.

In uns so entstehen Schuld und Scham,  
Gehorsam, Treue, Fleiß, Pünktlichkeit.  
Wer auf einen Herrschaftsposten kam,  
Ist ihn mit Gottes Hilfe zu sichern bereit.

Über Herrschern thront mächtiger Gott,  
Werte vorgebend, die heilig und absolut.  
Staat und Kirche in einem Machtkomplott  
Entscheiden allein, wer hier böse und gut.

Nur Gott weiß, was falsch ist oder richtig,  
Verhängt harsche Strafe oder er belohnt.  
Werte und Tugenden werden so wichtig  
Je nach dem Kulturkreis, den man bewohnt.

Die Einhaltung von Traditionen stiftet Sinn.  
Charakterstark sind die, die berechenbar.  
Nur wenn ich bleibe, wie ich gewesen bin,  
Wird im Alter der Daseinssinn mir offenbar.

Also füge ich in das Vorgegebene mich ein,  
Unternehme nur das, was von oben erlaubt.  
Nur wer Regeln anerkennt, darf hier sein  
Vor Obrigkeit senke ich demütig das Haupt.

### **Orange: Autonomie und Vernunft**

Das Kind wird nach und nach jugendlich,  
Beginnt zu forschen und zu hinterfragen,  
Will die zu engen Tugenden nicht,  
Will Ureigenes zu erproben wagen.

Gott wird ersetzt durch die Wissenschaft.  
Das Diesseits wird zum Entfaltungsort.  
Es wird geschafft, gehandelt und gerafft:  
Geld und Markt statt dem heiligen Wort.

Aufklärung, Vernunft und Mündigkeit:  
Freier Bürger betritt die Weltenbühne.  
Er sieht, dass der Kaiser ohne Kleid,  
Das ohne Angst vor Schuld und Sühne.

Moderne Staaten bilden sich heraus:  
Grundrecht, Finanzsystem und Industrie.  
Ein kalter Kapitalismus breitet sich aus.  
Gewinn wird zum Fetisch – jetzt oder nie.

Im Bewusstsein herrscht die Rationalität.  
Logik und Materie geraten zum Kalkül.  
Die Natur für die Ausbeutung offen steht.  
Unterdrückt wird ein jegliches Mitgefühl.

Raubbau an allem, ohne sich zu besinnen.  
Die Erde wird zur Ressource fürs Kapital.  
Entweder verlieren oder aber gewinnen.  
Günstig dafür ist ein Herz hart wie Stahl.

Wirksamkeit wird zum Schlüsselbegriff.  
Reichtum und Erfolg bestimmen Handeln.  
Kentert dabei auch unser Erdenschiff,  
Fast alles lässt sich in Geld verwandeln.

Gelebt wird purer Egoismus der Macht.  
Was Mensch samt Natur braucht, ist egal.  
Zukunftsbedenken wird als naiv verlacht.  
Nur wer skrupellos ist, hat die freie Wahl.

Ausgebeutet wird unsere Mitwelt wund.  
Leistungsdruck zerstört Menschlichkeit.  
Die Wissenschaft, mit Mächtigen im Bund,  
Ward zum Teil der Weltkriegsgrausamkeit.

Technologie überschreitet Ethikgrenzen.  
Die Welt erstickt unter Machbarkeitswahn.  
Finanzmächtige mit ihren Todestänzen  
Schließen voll Gier den Überlebenshahn.

### **Grün: Gemeinsamkeit und Gleichheit**

Wertvoll ist allein das, was allen nützt:  
Naturbewahrung und Menschlichkeit.  
Wer Stimmloses und Schwaches schützt,  
Dem öffnet sich der Herzraum weit.

Psychologie wird zur Leitwissenschaft.  
Die Innenwelt dient als Forschungsfeld.  
Seelenverwandtschaft als neue Kraft  
Wird der Macherkälte entgegengestellt.

Ruf wird laut nach echter Demokratie  
Mit Beteiligung all derer, die betroffen,  
Und nach Erhalt einer reichen Ökologie.  
Das lässt unsere Mitwelt wieder hoffen.

Lebensqualität ist mehr als nur Konsum,  
Mehr als Häuser, Autos und Vermögen,  
Mehr als Sozialstatus, Macht und Ruhm.  
Entscheidend wird, dass wir uns mögen.

Alle Menschen sind im Grunde gleich,  
Machthierarchien sind endlich verpönt.  
Wer sich etwas einbildet, weil er reich,  
Wird von Gleichmachenden verhöhnt.

Die Benachteiligten werden einbezogen.  
Männer und Frauen sind gleichberechtigt.  
Entlarvt wird, wo bestochen und betrogen.  
Wer unterdrückt wurde, wird ermächtigt.

Doch unterschwellig tobt noch ein Kampf,  
Gegen die, die einst die Mitwelt zerstört.  
Es bleibt ein Rest von moralischem Krampf,  
In dem man sich über Rationales empört.

Gefahr, dass man ins Machtspiel taucht,  
Orange Stufe davor als irrational bekämpft  
Und kämpfend seine Kreativität verbraucht,  
Dabei seine Gestaltungsmöglichkeit dämpft,

Verherrlicht wird purpurne Stammeskultur,  
Aber ohne deren Schatten anzuerkennen.  
Man begeistert sich für eine reine Natur,  
Ohne die Spreu vom Weizen zu trennen.

### **Gelb: Flexibilität und Integration**

Wir fangen an, Bewusstseinsentwicklung  
Bis zu diesem Zeitpunkt zu verstehen.  
So können wir der Vorstufenverwicklung  
In uns selbst und bei anderen entgehen.

Grüne Gleichmacherei hat seine Tücken.  
Pffiffige fühlen sich dabei eingeschränkt.  
Man soll sich nicht nach unten bücken,  
Wenn das Glück doch über uns hängt.

Gelb ist nicht nur logisch und korrekt,  
Möchte Entwicklungsstufen einbeziehen,  
Weil in jeder Vorstufe Nützliches steckt,  
Entsteht ein Bewusstsein für Paradoxien:

Chaos und Ordnung: kein Widerspruch.  
Innere Widersprüche sind zu vereinen.  
Von dem Entweder-Oder hat man genug.  
Ein Sowohl-als-Auch könnte uns einen.

Das Leben ist kein stabiles Ruhekissen.  
Alles entwickelt sich stets fließend weiter.  
Was jetzt zählt, ist vernetzendes Wissen.  
Status und Macht stimmen eher heiter.

Der Globus wird uns zum Handlungsfeld,  
Die Nationalstaatlichkeit ist verschwunden.  
Die Menschheit lebt in der geeinten Welt.  
Vieles Ausgrenzende wurde überwunden.

Erst sind es wenige, die Zukunft so sehen.  
Vereinzelung ist als Gefühlsanteil dabei.  
Die Menschen, die neue Stufen begehen,  
Sind zwar noch einsam, aber auch frei.

### **Evolution der Seelengemeinschaft**

---

Wer merkt, was in und mit ihm geschieht,  
Kann den Entwicklungsgang mitgestalten.  
Singt nicht im Chore das Mainstream-Lied,  
Kann sein Bewusstsein eher frei entfalten.

Immer mehr Menschen sind in der Lage,  
Bewusstseinsentwicklung zu überblicken.  
Wer da durchblickt, dem wird ohne Frage  
Geistige Selbstbestimmung eher glücken.

Entwicklung meint nicht, Altes auspacken,  
Meint eher den Vorstoß ins Unbekannte.  
Vergangenheit sitzt uns kaum im Nacken,  
Je weniger man sich bewusstlos verrannte.

Wir tragen im Geiste Zweifel und Hoffen.  
Zweifel hilft alte Grenzen überschreiten.  
Durch Hoffen wird unsere Zukunft offen.  
Wir können uns zum Möglichen weiten.

Fein spüren wir unsere Seelenevolution,  
Dieses In-das-Ganze-Gezogen-Werden.  
Neue Möglichkeiten erahnen wir schon,  
Die das Daseinsverständnis gefährden.

Wer achtsam ist, spürt geistiges Reifen,  
Sich öffnend für Hierseins Komplexität.  
Beharrlich und schrittweise wir begreifen,  
Wie Gesamtschau aufs Leben entsteht.

Wir starteten mit dem Überlebenswillen,  
Von einer archaischen Stufe des Seins,  
Bevor Geister und Sippe uns erfüllen,  
Mit belebter Natur magisch noch eins.

Auf Stufe der Egozentrik geht es eben  
Um Machtgötter, Kampf und um Kraft.  
Bevor wir Wert und Wahrheit anstreben,  
Was die absolutistische Stufe erschafft.

Vorgegebene Wahrheit wird zur Qual.  
Geist auf Forscherstufe wird rational,  
Doch eh kalte Rationalität triumphiert,  
Wird sozial verantwortlich sie relativiert.

Von da an erfolgt ein geistiger Sprung,  
Weil wir die Stufen davor überschauen.  
Verlangt wird Integration und Mäßigung,  
Da wir systemische Weltsicht aufbauen.

Keine vorangehende Stufe war schlecht.  
Jeder Entwicklungsschritt musste sein.  
Nur Perspektivenvielfalt ist lebensecht.  
Alle Stufenerfahrungen bezieht man ein.

Jede Stufe muss man selbst überwinden,  
Jede Stufe wendete eine Not, war wichtig.  
Es gilt, dafür würdigende Worte zu finden.  
Ohne Vorstufen werden Weitere nichtig.

Stufen für Bewusstseinsfortschritt stehen:  
Stufe Beige bringt Leibeswürde ins Sein.  
In Stufe Purpur mag es um Bindung gehen.  
Bei Stufe Rot stellt Entdeckergeist sich ein.

Stufe Blau bietet Ordnung, Beständigkeit.  
Stufe Orange lässt uns die Welt begreifen.  
Stufe Grün macht zur Einbeziehung bereit.  
Stufe Gelb lässt die Gesamtschau reifen.

Leibeswürde, Bindung, Entdeckergeist,  
Beständigkeit, Verstehen, Einbeziehen:  
Jede Stufe auf Entwicklung verweist.  
All das zusammen lässt uns erblühen.

Abwechselnd dominieren das Ich oder Wir:  
Selbstverwirklichung folgt Selbsthingabe.  
Im Pendelschlag entwickelt sich Gespür,  
Was ich für mich und für andere habe.

### **Ich-Stufen**

Das Individuum steht jetzt im Vordergrund:  
Wie nehme ich mich selbst wahr im Leben?  
Was bedeutet dabei Selbstverantwortung?  
Welche Chance will das Dasein mir geben?

Auf Beige will ich nicht zugrunde gehen,  
Will überleben trotz Widrigkeiten der Natur.  
Ich will feindlichen Angriffen widerstehen,  
Habe diesen einen verletzlichen Körper nur.

Bei Rot will ich Unabhängigkeit erringen,  
Respekt erheischen und Vorteile wahren.  
Will meine Mitwelt mir zu dienen zwingen,  
Mit Macht trotzen den Lebensgefahren.

Auf Stufe Orange geht es um Wirksamkeit.  
Das Dasein wird zielorientiert und optimiert.  
Ein Wettbewerb um Erfolg macht sich breit,  
Was meist zu schamloser Ausbeutung führt.

Die Stufe Gelb schließlich verfolgt das Ziel,  
Freiheit mit Verantwortlichkeit zu vereinen.  
Es geht um ein integratives Zusammenspiel  
All der Menschen, die das Ganze meinen.

Im Inneren wirkt dein Entwicklungsschwur:  
Ich zerreiße alle Ketten, die mich binden.  
Ich überschreite die Grenzen der Natur  
Und erlaube mir, neue Freiheit zu finden.

Ich plane und gestalte meine äußere Welt.  
Ich verlasse mich auf meine innere Kraft.  
Ich wage mich vor, auf mich allein gestellt,  
Vertraue der Kreativität, die Neues schafft.

### **Wir-Stufen**

Der Gemeinschaft willen tritt das Ich zurück  
Verzicht samt Aufopferung werden verlangt.  
Für das Ganze dienend, sucht man Glück.  
Ohne Freunde ein soziales Dasein erkrankt.

Auf der Stufe Purpur ertönt lautes Mahnen:  
Wir als Familie, als Stamm halten zusammen.  
Wir leben in Einklang mit all unseren Ahnen,  
Weil gemeinsamem Stamm wir entstammen.

Die Stufe Blau verwaltet ein Ordnungsprinzip  
Mit festen Rollen und klaren Zuständigkeiten.  
Den Loyalen die Gewissheit von Sinn verblieb,  
Wenn verzichtend auf persönliche Eitelkeiten.

Auf Grün wir Dasein als vernetzt verstanden.  
Der Mensch ist im Kern ein soziales Wesen.  
Ein Mensch ohne Mitgefühl wird stranden.  
Nur in heiler Mitwelt kann die Seele genesen

In einer türkisen Utopie wird Mitgefühl global,  
Die Welt wird zum Zusammengehörigkeitsfeld,  
Ein Menschheitselend gerät zur eigenen Qual,  
Leben wird in den Dienst fürs Ganze gestellt.

Neue innere Botschaften sind hier zu hören:  
Akzeptiere endlich Gegebenheiten der Natur.  
Lass durch Unterschiede dich nicht verstören.  
Bleibe unserer Gemeinsamkeit auf der Spur.

Bewahre das lebendiges System dieser Erde.  
Trage verantwortlich das großartige Ganze mit.  
Tu was dazu, dass eine Gemeinschaft werde,  
Das ein befreiendes Wir unser Dasein betritt.

Eine neue Stufe des Wirs wurde gefunden,  
Heilsam ist, wenn Einzelne von sich sagen:  
Wir haben uns frei miteinander verbunden,  
Uns wichtige Werte gemeinsam zu tragen

Wir sind im Gemeinsamen gut aufgehoben,  
Das uns Gleichgesinnte stärkend umfängt.  
Sind einander von ganzen Herzen gewogen,  
Neue Möglichkeit sich so ins Leben drängt.

## Qualitäten des Wir

---

### Unfassbares Wir

Hier lebt mein Ich, dort ein Du und ein Du.  
Über die Sinne erleben wir uns als getrennt.  
Aus dem Wir wird rein sinnlich kein Schuh.  
Man eher erkennt, was man geistig benennt.

Tief im Innen brodelt ein Sehnsuchtsgefühl,  
In geborgener Freiheit klar bezogen zu sein.  
Wir und Ich in einem freien Zusammenspiel:  
Autonom zwar noch, doch nicht mehr allein.

Gelingt uns so ein heilsames Wir überhaupt -  
Erlebten wir doch oftmals ein Wir als Zwang -  
So ein Wir, dass uns ein Selbstsein erlaubt,  
Das uns uns entwickeln hilft ein Leben lang?

Woran nur erkennen wir ein heilsames Wir?  
Wie fühlt es sich an? Wie ist es beschaffen?  
Wie findet man zu diesem Heil-Wir die Tür?  
Ob zu dem Wir hin wohl Abgründe klaffen?

Unsere Freiheit hier und Geborgenheit da:  
Wie gelingt uns dieser innere Balanceakt?  
Wie bleiben wir echt? Wie sind wir uns nah?  
Wir finden wir zu dem uns fördernden Takt?

So ein Wir ist ein sehr erstaunliches Unding:  
Es riecht nicht, ist vollständig ohne Substanz,  
Formlos es sich zwischen Personen einklinkt.  
Ein Wir erwächst aus einfühlender Resonanz.

Dieses Wir entsteht als Raum aus Mitgefühl,  
In dem unsere Seelenwesen sich begegnen.  
Wir entfaltet sich aus dem gemeinsamen Ziel,  
Heilsames Miteinander zusammen zu segnen.

Dieses Wir formt sich aus unseren Dialogen,  
In denen von Herzen her wir ja zu uns sagen,  
Uns einander zeigen, möglichst unverbogen,  
An Echtheit und Ehrlichkeit heran uns wagen.

Dieses Wir ist ein Raum aus heilsamen Fragen:  
Was tut dir und mir gut? Was macht uns Mut?  
Wir ist ein Erlaubnisraum für unser Versagen:  
Wir trösten dich, geht es dir manchmal nicht gut.

Im Wir ist auch Platz für Freude und Liebe:  
Wie können einander gute Freunde wir sein?  
Was melden unsere Bedürfnisse und Triebe?  
In Krisenzeiten lassen wir uns niemals allein.

So ein Wir ist zwar da, doch nicht zu greifen.  
Wir erleben es als flüchtig, will man es halten.  
Ein Wir lässt sich vor Richter nicht schleifen,  
Mag sich einzig und allein in Freiheit entfalten.

Ein wahres Wir lässt sich niemals erzwingen.  
Heilsames Wir ist in vielem der Liebe gleich.  
Allein wird keinem solch ein Wir je gelingen,  
Ist diese Person noch so klug und so reich.

Ein Wir gedeiht in lebendiger Wechselseitigkeit.  
Es braucht Partnerschaft, Geduld und Dialog,  
Unser aller Freundlichkeit und Achtsamkeit,  
Auf dass das uns Trennende nicht überwog.

Gemeinsames Wir ist zart und zugleich robust.  
Es schwindet alsbald, wenn wir es missachten.  
Ein Wir wird zumeist dann nur uns bewusst,  
Wenn wir es freundlich achtsam betrachten.

Dieses Wir ist erlebbar, obwohl eher abstrakt.  
Im Wir werden soziale Sehnsüchte konkret.  
Die Ichs sind Töne. Wir ist Melodie und Takt.  
Mit dem Wir etwas größeres Neues entsteht.

### **Wir als soziale Konstruktion**

Ein Wir ist weit mehr als ein Du und ein Ich,  
Es erscheint, sobald wir befreit uns vereinen,  
Sobald Nur-Egoistisches man lässt hinter sich,  
Sinnlos uns Trennendes beginnt zu verneinen.

Dieses Wir erfahren wir dann, wenn wir tanzen,  
Wenn wir Wege, Ziele und Schritte abstimmen,  
Wenn bewegt von Idee eines größeren Ganzen  
Unsere Vereinnahmungs-Ängste wir trimmen.

Unser Wir schrumpft, wenn wir uns halbieren,  
Uns nur einfügen und uns ängstlich anpassen,  
Uns selbst im gemeinsamen Ganzen verlieren,  
Uns als Person samt Sonderheiten verlassen.

Ein Wir braucht dich in deiner Einzigartigkeit  
Samt deinen Träumen, Tänzchen und Talenten:  
Bist du dich wahrhaftig einzubringen bereit?  
Magst du dem Menschlichen dich zuwenden?

Unser Wir braucht deine Selbstwirksamkeit,  
Deine klare Entschiedenheit, das Gute zu tun.  
Ein Wir braucht dein Engagement und viel Zeit,  
Braucht Rackern wie auch Stille zum Ruh'n.

Ein Wir erwächst aus sozialer Konstruktion:  
Unsere Gemeinsamkeit wir aktiv einbringen.  
Gefühl von Zusammengehörigkeit ist der Lohn.  
Zusammen kann das Leben leichter gelingen.

Wirkliches Wir verkümmert im Übereinander.  
Wir will weder Gewalt noch will es Hierarchie.  
Wahrhaftes Wir erblüht nur im Nebeneinander.  
Mich oder dich unterdrückend gedeiht es nie.

### **Heilsames Wir ins Zentrum rücken**

Im Wir erweitert sich gemeinsames Leben.  
Die Persönlichkeit geht dabei nicht verloren.  
Prosoziale Entfaltung im Wir wir anstreben.  
Neue Möglichkeiten werden in uns geboren.

Dieses Wir wird zu heilsamem Zwischenreich,  
In dem wir flexibel miteinander verbunden.  
Innen einzigartig und außen in Zielen gleich  
Hat man gute Chance, sozial zu gesunden.

Im Zwischenreich sich in die Augen schauen,  
Andere berühren und berühren sich lassen,  
Sich einen Vorschuss geben für Vertrauen,  
Mit Heilung sich als Hauptthema befassen.

Wie stützen wir uns? Wie tun wir uns gut?  
Wie kann man sich verbindlich verbinden?  
Wie kräftigen wir wirksam den Lebensmut?  
Wie können zur Freude am Sein wir finden?

Worauf können wir von nun an verzichten?  
Welche Gewohnheiten gilt es abzulegen?  
Welches Gemeinsames gilt es zu errichten?  
Welche Werte wollen zusammen wir pflegen?

Atmosphärisch ist heilsames Wir zu erahnen  
Als Sozialklima, das mit den Herzen erfasst.  
Ängste zu Rückzug uns nicht länger mahnen.  
Kaum ein Grund noch, dass man sich hasst.

Sorgen machen im Sein sich seltener breit.  
Man erlebt sich als grundsätzlich willkommen.  
Man taucht ein ins Gefühl von Geborgenheit,  
Erlebt sich als psychosozial angenommen.

Unterstützen wird zur Selbstverständlichkeit:  
Man fragt andere: Wo kann ich dir nützen?  
Ein Gefühl von Vertrauen macht sich breit.  
Sein Herz muss man nicht mehr so schützen.

Dies Wir eröffnet uns einen Entfaltungsraum.  
Wir machen uns Mut zum Experimentieren.  
Solch wahres Wir erfüllt spirituellen Traum,  
Uns als Teil eines großen Ganzen zu spüren.

Dieses Wir ist Prozess des Verbundenseins.  
Ein Wir ist Ausdruck uns umfließender Liebe.  
Im Wir werden wir sozial, miteinander eins,  
Ohne Garantie, dass das auf ewig so bliebe.

Unser Wir ist ein stetiges Einheitsbemühen.  
Doch zerbrechlich ist dieser Zusammenhalt.  
Ein Wir gleicht den Wolken, die weiterziehen.  
Ohne Wir wird ein Hiersein einsam und kalt.

Wir ist ein zueinander wachsendes Werden.  
Wir erwächst im einander suchendem Dialog.  
Mit erstarrendem Ich das Wir wir gefährden.  
Wir entsteht, solange kein Selbst sich verbog.

Wir lässt die Ich-Ausrichtungen schweigen.  
Das Du wird nicht länger als störend erlebt.  
Wir hilft uns, ins fließende Sein einzusteigen,  
Ins Selbst, das nicht länger am Festen klebt.

Im Wir wird ein verfestigtes Ego erschüttert.  
Liebe schafft zwischen uns heilendes Band.  
Sie schmilzt, was ängstigt, trennt, verbittert.  
Geweitet ins Sein wird verengter Verstand.

Unser Wir wirkt eher heimlich im Hintergrund.  
Wir wird zumeist nur bemerkt, wenn es fehlt.  
Verbundenheitsverlust tut trauernd sich kund.  
Jeder Wir-Verlust lange die Seele noch quält.

Soziale Hintergründe sollte man sich erhellen.  
Eher wird das gedeihen, was wir beachten.  
Viel mehr unser Wir ins Zentrum wir stellen,  
Weil viel zu viel Zeit wir im Ego verbrachten.

Uns beengendes Ego im Wir wir verlassen.  
Wir betreten ein neues uns weitendes Reich.  
Elitäres, Neid und Hass nicht länger passen.  
Im Wir sind grundsätzlich wir allesamt gleich.

Sein Ego verlieren. Im Wir sich neu findend,  
Fällt egozentrische Seinsweise von uns ab.  
Als Mensch in die Menschheit einmündend,  
Nicht mehr Angst vor dem Sterben ich hab'.

Dieser tröstliche Gedanke stimmt mich heiter:  
Ein Großteil von mir darf im Wir aufgehen,  
Als Beitrag zum Wir lebe auf ewig ich weiter,  
Klammheimlich, weil das Wir nicht zu sehen.

### **Vom Wir her erleben und leben**

Lange drehte die Sonne sich um unsere Erde,  
Herrschende Meinung, weil so offensichtlich.  
Wenn herrschende Sichtweise ich gefährde,  
Bin ich ein Ketzer, im Kopfe nicht richtig.

Jene, die tollkühn Gegenteiliges behaupten,  
Die Erde um Sonne wollen kreisen lassen,  
Die Personen sollte man zügig enthaupten,  
Verfolgen, verbrennen, zumindest hassen.

So war es einstmals im düsteren Mittelalter.  
Lange schon sind grausame Zeiten vorbei.  
Menschheit lebt heute im Weltallzeitalter.  
Man denkt vordergründig logisch und frei.

Wettbewerb mit freier Wahl der Produkte.  
Einzelne sind frei für knappe Lohnarbeit.  
Der Markt bei Elend mit Schultern zuckte.  
Für Barmherzigkeit am Markt ist keine Zeit.

Dieser Markt zuckt nicht, ist keine Person,  
Wie mächtige Person aber wird er gehandelt.  
Verstand klebt noch an Anschaulichem schon.  
Flachdenkend durchs Mittelalter man wandelt.

Markt macht gar nichts, ist nur ein Prinzip:  
Angebot und Nachfrage für mehr Gewinn.  
Ein Markt hasst niemanden, hat keinen lieb.  
Doch wo treibt Gewinnstreben Seelen hin?

Wieder mal müssen abstrakter wir denken,  
Verstand von direkter Anschauung zu lösen,  
Wirkkräften dahinter Beachtung zu schenken,  
Um nicht aufzuteilen in die Guten und Bösen.

Anschauung ist kindlich-magisches Denken.  
Unsere Mitwelt wird geistergleich aufgeladen.  
Da wir auf Kleinkindmagie uns beschränken,  
Werden weiter wir uns wie anderen schaden.

Denn derart wird zumeist vom Ich her gelebt,  
Hoch im Kurs steht das Konstrukt Individuum.  
Freiheit zum Konsumieren wird angestrebt.  
Doch Egozentrik hält uns Menschen dumm.

Denn kein Mensch ist je komplett autonom.  
Unser Erdendasein ist keine Robinsonade.  
Freiheit braucht ein kapitalistischer Ökonom.  
Gewinne zu verteilen, ist ihm viel zu schade.

Ich-Denke erzeugt eher Machbarkeitswahn.  
Moral bleibt dabei Restposten für Idealisten.  
Womit gut verdient wird, nur das wird getan.  
Bei Kritik gibt es Polizei und loyale Juristen.

Wer Zukunft gestaltend noch Kinder zeugt,  
Dabei Waren produziert, die Welt zerstören,  
Alltäglichem Wahnsinn hat der sich gebeugt,  
Zu dem auch viele Konsumenten gehören.

Konsumsucht niemals Bewusstsein erweitert.  
Konsumsüchtige lassen sich selbst im Stich.  
Tragfähiges Wir an derlei Süchtigen scheitert,  
Denn Süchtige kennen nur Ich, Ich und Ich.

Ein Wir ging im Staatssozialismus verloren,  
Geopfert für Willkür von Spießler-Diktaturen.  
Freies Wir wurde bislang nur selten geboren,  
Hinterließ bisher kaum geschichtliche Spuren.

Ein unheilvolles Wir ist noch vielen bekannt,  
An dem Blut klebte mitsamt grausamer Macht.  
Nationen haben, die sich ideologisch verrannt,  
Elend über Millionen von Menschen gebracht.

Ein Zugehörigkeitswunsch wurde ausgebeutet.  
Dem Wir wurde ein Ihr-Nicht entgegengestellt.  
Totale Vernichtung des Ihr wurde eingeläutet.  
Zerstörung bestimmte lange Zeiten die Welt.

Ein Volk, ein Reich und dazu ein Verführer:  
Das Wir war ausgrenzend, elitär und national.  
In dem Wir wurde Liebe zum großen Verlierer.  
Den Machthabern ist Liebe der Nächsten egal.

Siegheil hieß einst der Weltzerstörungsschrei.  
Heil nur den reichen nationalen Germanen.  
Für Sieg im Krieg trafen die Kugeln aus Blei.  
Totenköpfe verzierten die Heldenfahnen.

So wurde Ganzheitsdenke historisch vergiftet:  
Volkkörper, Volksschädling und Rassenwahn.  
Oft in Versingelung man darum heute abdriftet:  
Man setzt auf Einzelkonsum statt Sozialelan.

Konsum anstelle von Zusammengehörigkeit.  
Konsum steigt, je mehr wir hier kompensieren.  
Menschen, die nicht mehr beziehungsbereit,  
Lassen als Single sich viel leichter verführen.

Familien-Wir war kaum genug Entfaltungsraum.  
Die Eltern sind oft noch nicht friedlich bezogen.  
Wahrhafte Partnerschaftlichkeit erlebt man kaum.  
Schwarze Pädagogik hat die Psyche verbogen.

Du darfst das nicht! Du musst das! Du sollst!  
Uns bestimmen Tabus, Pflichten, Verbote.  
Dass du den Eltern dankst, ihnen nie grollst!  
Auch in der Schulzeit zählte nur gute Note.

Viele sind und waren unsicher gebunden:  
Zu sehr umsorgt oder zu oft allein gelassen.  
Eine innere Mitte wurde nur selten gefunden.  
Liebe durchweg zu realisieren, viele passen.

Darum Bescheidung auf Kleinstfamilienidylle  
Oder als Single vereinzelt in Großstadt leben.  
Man setzt auf Rückzug und materielle Fülle:  
Sich dank Reichtum über die Masse erheben.

Ein totalitäres Wir ist endgültig abzustreifen.  
Das heilsame Wir gilt es ab heute zu finden.  
Als freie Sozialwesen wir neu uns begreifen,  
Um kränkende Vereinzelung zu überwinden.

Ich wüsste vorausschauend nur allzu gerne:  
Wie wird man unsere Epoche einst nennen?  
Nennt man sie die düstere Ich-Postmoderne,  
Weil viele nur noch ihr Ich sehen können?

Wer von der Menschheit her denkt und fühlt –  
Zum Glück werden diese mehr und mehr –  
Erlebt sich jedoch meist als total aufgewühlt,  
Resigniert und verzweifelt, traurig und leer.

Ein Ich, das Wir denkt, ist meist überfordert,  
Wenn Menschheitsprobleme erheblich groß.  
Lösung wird dann bei Greenpeace geordert.  
So wird sein schlechtes Gewissen man los.

Ein Ich, das Wir in der Gemeinschaft erlebt,  
Das Zukunft gestaltend sich freiwillig vereint,  
Nicht nur abstrakt im großen Ganzen schwebt,  
Kann konkret zeigen, wie ein Wir ist gemeint.

Im Wir-Bezug lebendig zu werden und bleiben,  
Erfordert ein Wir, das dynamisch und fließend,  
In dem Ichs sich aneinander kontaktvoll reiben,  
Wohlwollende Nähe in vollen Zügen genießend,

Ein Wir, das umfassend, Halt gebend und weich,  
Warme Mütterlichkeit und Väterlichkeit verbindet,  
Vielseitigkeit ermöglicht und Stabilität zugleich,  
So dass jedes Ich passenden Platz darin findet.

Auf lebendigen Selbst soll ich Wir sich gründen.  
Wer unlebendig ist, bewirkt ein gefrorenes Wir.  
Bedingungen für Lebendigkeit gilt es zu finden,  
Dass in kalter Gemeinschaft man nicht erfrier'.

Wer unlebendig ist, wirkt zumeist wie erstarrt,  
Verhärtet, versteinert, im Gefühlsfluss blockiert,  
Verholzt, verkalkt, verknöchert, rigide und hart,  
Überkontrolliert, einfühlungsarm, sozial isoliert.

Menschen, die in ihrer Lebendigkeit eingefroren,  
Leben nicht, sondern kämpfen ums Überleben.  
Liebe zur Mitwelt ist in ihnen noch nicht geboren.  
Können nur zerstören und nehmen, nicht geben.

Wer unlebendig ist, verharrt oft in Feindseligkeit,  
Hat seinen Zugang zur Vitalität nicht gefunden.  
Lebendigkeit bewirkt Haltung der Freundlichkeit,  
Mit dem Leben und mit Lebewesen verbunden.

Wir alle brauchen, um lebendig sein zu können,  
Einen Mitweltraum, der lebensfreundlich ist,  
Wo Optimum an Entwicklung wir uns gönnen,  
Uns Unterstützung geben, ist Dasein mal trist.

Wir alle brauchen prosoziale Assoziationen,  
Wo Kinder, Eltern und Alte zusammenstehen,  
Wo Menschen, die nah beieinander wohnen,  
Sich stützen, um in bessere Zukunft zu sehen.

Ein solches Wir üben wir ein in Freiwilligkeit,  
Führen all unsere Talente darin zusammen,  
Zu uns mitheilendem Dienst an Mitwelt bereit,  
Weil wir alle diesem Gesamten entstammen.

Durch Verständigung können wir uns heilen,  
Indem wir mit Leiden und Zweifel willkommen,  
Wir liebevoll-achtsam einander zur Hilfe eilen,  
Sind verwirrt wir, ängstlich und beklommen.

Wir brauchen einander in Not und in Gefahr.  
Hilfe zuzulassen, fällt Missbrauchten schwer.  
Werden wir der Missbrauchsängste gewahr,  
Setzen wir uns nicht mehr so sehr zur Wehr.

Ich halte dich. Du musst dich nicht wehren.  
Deine Schwäche nutze ich keinesfalls aus.  
Hier ist Raum und Zeit, die Seelen zu klären.  
Verständnis macht wahre Bezogenheit aus.

In Beziehungen geht es darum zu verstehen:  
„Wie ist deine Sicht auf mich und unsere Welt?  
Worin mag ich in Resonanz mit dir gehen?  
Was daran ist das, was mir so nicht gefällt?“

Wie ist meine Sicht auf dich und unser Leben?  
Wie weit scheinst du mein Gefühl zu begreifen?  
Wieviel Achtsamkeit erlaubst du mir zu geben?  
Woran könnte unsere Beziehung noch reifen?“

Es geht folgerichtig darum, sich zu relativieren.  
Relativieren meint, sich in Beziehung zu setzen:  
„Welche Haltungen könnten uns weiterführen?  
Welche Haltungen jedoch uns eher verletzen?“

Jenseits Ich und Du gilt es ein Wir zu finden:  
„Was tut dir wie mir und uns beiden hier gut?“  
Einseitige Sicht in uns gilt es zu überwinden,  
Erfordernd Einfühlen beider, Respekt und Mut.

Unser Wir ist zerbrechliches geistiges Kind,  
Ist Schau aus Perspektive von Mehrsamkeit.  
Spürt unser Wir, dass wir gewogen ihm sind?  
Sind wollend, wahrhaft, wirksam wir wir-bereit?

Oder wird Wir-Bereitschaft hier nur simuliert:  
Schale Liebesbekundung mit Pseudointeresse.  
So-tun-als-Ob zumeist in Verwirrung uns führt.  
Scheinnah zur Folgsamkeit ich dich erpresse.

Wer als Kind allzu sehr in Elternfesseln gelegt,  
Wem kaum Raum für Selbstentfaltung gegeben,  
In dem Widerstand bei Bindungsgefahr sich regt,  
Dem erscheint Treue als bedrohlich im Leben.

Wer als Kind sich unterdrückende Eltern erlebt,  
Die Liebe samt Erotik im Machtkampf verloren,  
In dessen Seele Angst vor Bindung noch klebt.  
Freiheit statt Bezogenheit wird dann beschworen.

Wir-Fördern macht Autonomiesüchtigen Angst:  
„Ich bin voll vereinnahmt, stranguliert, gebunden.  
Selbstaufgabe für Wir-Tick du mir abverlangst.  
Ich rebelliere, um Selbstständigkeit zu bekunden.“

Doch Wir meint nicht, in Symbiose zu ersticken.  
Wir ist Wille und Mut, autonom verbunden zu sein.  
Ohne starke Selbst wird unser Wir niemals glücken.  
Wir meint: Ich lasse mich trotz Angst auf dich ein.

Beziehung lässt konträre Ängste in uns entstehen:  
Einerseits Angst, du lässt mich schnöde im Stich.  
Andererseits die Angst, ich werde treu untergehen,  
In verbindlich erstarrter Bindung verliere ich mich.

Hier unsere Autonomie, dort die Verbundenheit:  
Die Daseinsspannung gilt es, in sich zu vereinen.  
Konfliktlösung erfordert ständig Beziehungsarbeit.  
Beziehung ist komplexer, als wir zumeist meinen.

Aus Existenzkonflikten gibt es kein Entkommen.  
Da nützt kein Fremdgehen, kein Neuverlieben.  
Konfliktvermeidung macht erst recht beklommen.  
Viel Kraft wird verbraucht mit Beiseiteschieben.

An unseren Daseinskonflikten ist keiner schuld.  
Sie zählen selbstverständlich zu jedem Leben,  
Erfordern Psychosozial-Kreativität und Geduld,  
Experimentierlust und Nachsicht mit Vergeben.

Lasst uns mutig Konflikte und Krisen angehen,  
Qual, Schmerz und Leid erkennen und teilen,  
Gründe verstehen und nach Lösungen sehen,  
Im selbsterzeugten Elend nicht mehr verweilen.

Vom liebenden Selbstbezug zur Partnerschaft  
Als ein Wir, das wohlwollend und wertgeleitet.  
Aus gelingendem Wir schöpfen wir die Kraft,  
Dass unser Sein zu größerem Wir sich weitet,

Zum Wir aus Familie, Freundeskreis, Verein,  
In dem Verantwortung wir gern übernehmen,  
In dem das Haben nicht dominiert unser Sein,  
In dem wir uns fördern, anstatt uns zu lähmen,

Zum größeren Wir als Gemeinschaftsbezug,  
In dem solidarisch wir Alltagsleben gestalten,  
Mit Vielfalt an Kontakten ohne Lug und Trug  
Wir uns Regeln geben, an die wir uns halten.

Gemeinschafts-Wir im Gesellschaftsrahmen,  
Wo wir gesamtverantwortlich uns einbringen  
Mit Erfahrungen, die aus Gemeinschaft kamen.  
Auf diese Art könnte Demokratie uns gelingen.

Dies als Voraussetzung für umfassendes Wir,  
Das unsere gesamte Menschheit umspannt,  
In dem ich mich als Teil eines Ganzen kapiere.  
Solch Wir zu gründen, haben wir in der Hand.

### **Zur Mitmenschlichkeit aufbrechen**

---

Beziehung zwischen Eltern ist oft zerrüttet.  
Zu viele Kinder werden noch traumatisiert.  
Drogen werden massenhaft reingeschüttet.  
Leistungsschwache werden oft terrorisiert.

Vielen fällt schwer, sozial verbindlich zu sein,  
Sich verlässlich zu binden, sozial einzulassen,  
Sich selbstkritisch weiterhin gewogen zu sein,  
Verbindungen in Freiheit nicht zu verpassen.

Schwer fällt es vielen, echte Lebensqualität  
Jenseits der Konsumwarenwelt aufzubauen,  
So dass lebenswerter Gegenentwurf entsteht,  
Wo auf Sinn, Solidarität, Kontakt wir schauen.

Mitmenschlichkeit bleibt meist auf der Strecke.  
Selten geschieht lebendige Wechselseitigkeit.  
Versingelt Bindungssehnen ich wegstecke,  
Bin kaum noch zu träumen und hoffen bereit.

Ökodörfer wie auch Wohngenossenschaften,  
Graswurzelbewegung und Transition-Town:  
Nur wenige sich zu solch Initiativen aufrafften,  
Meist müder Staatlichkeit sie weiter vertrau'n.

Freiheit, Gleichheit und Freundschaftlichkeit,  
Als gute Nachbarn sowie regional bis global,  
Wobei ihr ganzer Menschheit gewogen seid  
Samt der Naturmitwelt. Wäre das nicht ideal?

Wieso ist denn Idealismus derart verschrien?  
Wer hat das Interesse, ihn so zu verschrei'n?  
Gibt es niemals wieder für uns soziale Utopien?  
Wieso fallen uns Lebensalternativen nicht ein?

Wer uns Situationsalternativlosigkeit suggeriert  
Will damit nur seine Herrschaftsmacht erhalten.  
Eine Gesellschaft, die Aktionsfantasie verliert,  
Ist so viel leichter zu lenken und zu verwalten.

Zwangskorsett war lebensfeindlicher Faschismus.  
Entmündigend ist parlamentarische Demokratie.  
Ernüchternd war realer Staatsgewaltsozialismus.  
Unser utopisches Denken ging dabei in die Knie?

Partizipative Bürgerdemokratie endet bis heute  
In Schulen, in Unternehmen und Wahllokalen.  
Wähler werden mehr und mehr Marketingbeute.  
Wahlkriterien verbleiben zumeist im Banalen.

Halsketten, Hängebacken und Stinkefinger,  
Kostüm und Krawatte, Benehmen und Frisur:  
Keiner weiß, worum es inhaltlich ging, mehr,  
Total verdummt in Medienberieselungskultur.

Haben wir das Menschsein schon ausgereizt?  
Ist mehr an Menschlichkeit nicht mehr drin?  
Wird unser Erdball aus Profitsucht verheizt?  
Wächst in uns niemals ein Menschheitssinn?

Können die Teufelskreise wir durchbrechen  
Von dem intergenerativem Nachfolgezwang,  
Indem wir uns nicht mehr an Kindern rächen,  
Weil Vorfahren einstmals machten uns bang?

## Kommunikation als Verständigung

---

### Zur Einfühlung in sich und andere bereit

---

Einfühlen erfordert, sich selbst zurückzunehmen,  
Sich in gegenläufige Sicht auf Welt einzudenken:  
Was könnte dich vor deinem Hintergrund lähmen?  
Wohin wollen dich wohl die Bedürfnisse lenken?

Wie wirkt, was ich dir zeige, derzeit auf dich ein?  
Was macht das mit dir, was ich hier unterlasse?  
Wann erlebst du mich als fair, wann als gemein?  
Was hindert mich, dass dein Gefühl ich erfasse?

Einfühlung in jeweils besondere Bedürfnis-Welt,  
In den Grundkonflikt von Bindung und Autonomie,  
In das, was sich dem Lusterleben entgegenstellt  
Und woraus ich als Person den Selbstwert beziehe'.

Einfühlung in den Leib mit all seinen Empfindungen,  
Seinem Bewegungsraum, seinem Haltungsmuster.  
Was erzählt uns der Leib von unseren Bindungen?  
Wo wir weit oder eng sind, wird uns so bewusster.

Einfühlung in die Stimmungen und in die Gefühle:  
Was lässt mich und dich interessiert bis freudig sein?  
Wann ist Wut, Angst, Scham, Traurigkeit im Spiele?  
Wodurch stellt sich bei uns diese Stimmung ein?

Eindenken in die eigenen wie fremden Gedanken:  
Was haben wir aus Herkunftskultur mitbekommen?  
Welche Gebote und Verbote setzen uns Schranken?  
Welche Idee vom Sein macht frei oder beklommen?

Wie haben wir gedanklich uns eingestellt, auf das,  
Was wir in uns wichtigen Beziehungen erfahren?  
Auf welche Einstellungen ist nicht mehr Verlass?  
Welche kann ich noch als mir nützlich bewahren?

Einfühlen zu guter Letzt ins menschliche Wesen:  
Wer sind wir? Wie stehen wir in und zu dieser Welt?  
Was lässt uns krank werden, was eher genesen?  
Was bedeutet es: Wir sind in dies Sein gestellt?

Einfühlung in andere erfordert Einfühlung in sich,  
Dass ich Deines vom Meinen fein unterscheide.  
Lasse ich mich in unserer Beziehung im Stich,  
Was Wunder, geht es mir schlecht und ich leide.

Ich will mich auf mich und auf dich konzentrieren,  
In einen Austausch über unsere Wünsche gehen,  
Gemeinsamkeiten nicht aus den Augen verlieren,  
Uns im Kontext der Mitwelt-Erfahrung verstehen.

Sich einzufühlen, erzeugt höchstens Vermuten:  
Was mag dich freuen? Was könnte dich stören?  
Doch was dir hier wirklich gereicht zum Guten,  
Will ich nicht nur erraten, sondern von dir hören.

Aus Einfühlung erwachsen uns vielerlei Fragen,  
Wohl wissend, dass fragend Hierarchie gestützt.  
Wer andere befragt, muss von sich nichts sagen.  
Befragte zu Recht durch Schweigen sich schützt:

Dazu will ich dir noch keine Antworten geben.  
Mag sein, über deine Frage denke ich noch nach.  
Eine innere Klarheit will ich zwar gern anstreben,  
Aber darum ich mich nicht zur Auskunftfei mache'.

Mitgefühl kann nicht vorausgesetzt werden.  
Gar manche sind zur Fremdsicht nicht fähig.  
Ohne Mitgefühl wir Sozialkontakt gefährden.  
Was du brauchst, derart niemals versteh ich.

Die Kinder brauchen feinfühlig soziale Welt  
Mit Menschen, die ihnen liebevoll zugetan,  
Deren Blick nicht durch enge Dogmen verstellt,  
Die befreit von Zwang und Regelungswahn.

Gesellschaft, nicht von Kindern her gedacht,  
Schafft kaum den Raum für deren Gedeihen,  
Hat Kinder zu Leistungssklaven gemacht.  
Faulen Wohlstand sie ihr Dasein weihen.

Ein Kind wird zu Spielball von Elternerwarten:  
„Wir sind stolz darauf, was das Kind alles kann.“  
Kindern, die so benutzt in ihr Dasein starten,  
Kommt die Selbstliebe oft abhanden sodann.

Ein Kind gehört sich, ist nicht für andere da,  
Ist nicht nur ein produktives Humankapital.  
Sieht man auf das, was den Babys geschah,  
Schaut man noch sehr viel Elend und Qual.

Wie war es möglich, dass lange man dachte:  
„Ein kleines Baby fühlt noch keinen Schmerz.“,  
Man die Operationen ohne Narkose machte?  
Hatten Ärzte damals weder Hirn noch Herz?

Wie durfte es sein, dass Babys man schlug,  
Um schon früh an Regeln sie anzupassen,  
Dass man bitteres Weinen gleichgültig ertrug,  
Ihre Ängste und Nöte kaum konnte erfassen?

Was die Wissenschaft wusste, das war wahr.  
Wie nur konnten Psychologen beschreiben:  
„Babys lernen kaum etwas im ersten Jahr.“  
So durften auch Eltern unachtsam bleiben.

Wie war möglich, ließ Babys man schreien,  
Weil nur im Vier-Stunden-Rhythmus gestillt.  
Das ist den Müttern schwer zu verzeihen,  
Dass diese zum Mitfühlen so wenig gewillt.

Wie war es möglich, dass die Babys allein  
Im Krankenhaus ohne die Mütter blieben.  
Allzu grausam kann eine Gesellschaft sein,  
In der die Menschen nicht lernten zu lieben.

Liebe wurde oft durch Regelung überlagert:  
„So hast du das als Mutter hier zu machen.“  
Das liebende Selbst war total abgemagert.  
Mutter und Baby hatten kaum was zu lachen.

Väter wurden an Kleinkindern kaum beteiligt.  
Sie hatten den Profit der Reichen zu mehren.  
Der Gott Mammon wurde angebetet, geheiligt.  
Ihn, nicht Liebe, hatten die Männer zu ehren.

Es gilt, eine Sprache für die Liebe zu finden,  
Samt Gefühl und Bedürfnis sich auszudrücken,  
Distanz zu uns und zu anderen zu überwinden,  
Auf dass wir vertrauend zusammenrücken.

Es gilt, Zärtlichkeit in unser Leben zu holen,  
Auf Stärken, Kräfte und Ressourcen zu achten,  
Die Eigenheiten, die uns normierend gestohlen,  
Als uns zugehörig und wertvoll zu betrachten.

## Wirkungsbewusstheit fördern

---

Verständigung ist kaum je ein Selbstgänger,  
Ist meist ein Abstimmungsprozess, der subtil.  
Dass der einfach ist, denkt nur der Anfänger.  
Wirkung zu erahnen, scheint selten das Ziel.

Für Anfänger zählt wesentlich die Absicht:  
Ich habe es doch nur gut mit dir gemeint.  
Doch die Wirkung zählt für ihn noch nicht.  
Dass diese wichtig sei, wird noch verneint.

Worte werden schon irgendwie ankommen.  
Wenn nicht, dann sage ich alles noch mal.  
Wie du mich als Sprechender angenommen,  
Tut doch nichts zur Sache, ist mir darum egal.

Für Anfänger gibt es nur ein Was, kein Wie.  
Nur der Inhalt, doch nicht die Beziehung zählt.  
Wie es anderen geht, davon abstrahieren sie.  
Wichtig ist nur, dass richtige Worte man wählt.

Ein Anfänger glaubt, von sich nichts zu zeigen.  
Was ich bin und denke, geht keinen was an.  
Ihre Haltungen auszuklammern sie neigen,  
Weil man diese in Worte kaum fassen kann.

Wenn ich auch noch an Wirkung mitdenke,  
Raubt mir so etwas nur meine Spontaneität.  
Die Gedanken an Wirkung ich mir schenke,  
Weil diese sowieso in den Sternen oft steht.

Gut ist zu wissen, wie man auf andere wirkt,  
Um klarer und verständlicher zu werden  
In dem, was man zeigen will oder verbirgt,  
Um seine Beziehungen nicht zu gefährden.

Wirkung geschieht zumeist im Augenblick.  
Sie wirkt bisweilen noch ein Weilchen nach.  
Doch beeinflussen kann ich, so der Trick,  
Nur das, was ich in der Gegenwart mach'.

Bin ich mir gerade bewusst, was geschieht,  
Welchen Einfluss ich im Moment hier nehme,  
Welche Resonanz es wohl nach sich zieht,  
Wenn ich deutlich agiere oder mich lähme?

In gewissen Situationen könnte ich wagen,  
Mir von Beteiligten Rückmeldung zu holen,  
Sie nach meiner Wirkung auf sie zu fragen:  
War ich nützlich? Habe ich Zeit gestohlen?

Ist mir, wie ich auf dich wirke, eigentlich klar,  
Was es dir ausmacht, was ich sage und tue?  
Ist das, was du dazu sagst, wirklich wahr,  
Oder willst du damit doch nur deine Ruhe?

Unsere Wirkung im Schlechten und Guten  
Ist niemals ganz haargenau zu bestimmen,  
Es bleibt immer ein Rest nach von Vermuten.  
Es verbleibt stets ein Im-Vagen-Schwimmen.

Während wir sprechen und gestikulieren,  
Läuft parallel ein Wirkungsvermutungs-idee:  
Wozu wird das, was ich anstelle, wohl führen,  
Wenn ich von deiner Perspektive ausgeh'?

Wie wirkt, was ich hier tue, wohl nach innen?  
Stärkt oder schwächt es dein Selbstwertgefühl?  
Nehme ich mir Zeit, mich darauf zu besinnen?  
Oder verliere ich mich im Gesprächsgewühl?

Rede ich hier besser oder schweige ich still?  
Teile ich mit, wie es mir beim Zuhören geht?  
Geschieht hier das, was ich brauche und will?  
Was ist zu tun, wenn eine Hierarchie entsteht?

Wie wirkt das, was ich hier tue, nach außen?  
Bringe ich mich echt ein oder gebe ich an?  
Von außen gesehen, bin ich gut auszusteh'n  
Oder so, dass niemand mich leiden kann?

Mir zuzuhören, macht vermutlich Probleme,  
Weil ich schnell rede, sprunghaft und ungenau.  
Kann es sein, dass ich mich meiner schäme,  
Darum nicht langsamer zu reden mich traue?

Sag mir, wie erlebst du mich im Gespräch?  
Interessiert dich das, was ich zu berichten?  
Stören dich die Pausen, wenn ich überleg?  
Sollte auf Einzelheiten ich eher verzichten?

Ich vermute, so geht es im Augenblick dir,  
Während ich dich mit Worten vollschwalle.  
Was geht bei meinem Beitrag vor in dir?  
Ist alles gut oder tappe ich in eine Falle?

Die Einfühlung kann ich noch weiterführen:  
Dann vermute ich, was du von mir denkst.  
Ich versuche, deine Gedanken zu erspüren,  
Sobald deine Sinne auf mich du lenkst.

Besonderes Fühlenden nennt sich zirkulär,  
Weil der Kreis zu mir zurück geschlossen.  
Üben wir dieses Vorgehen mehr und mehr,  
Werden unsere Beziehungen eher genossen.

Was würde ich vermutlich von dir denken,  
Wenn du mich fragtest, wie ich dich finde?  
Welche Worte würde ich dann zu dir lenken?  
Welche zerplatzten zuvor schon im Winde?

Wir wechseln die Sicht und lassen uns ein,  
Schlüpfen tief hinein in der anderen Haut.  
Wir versuchen einführend ihnen nah zu sein,  
Machen mehr uns mit deren Innenwelt vertraut.

Einfühlen ist nur ein Ahnen, niemals Wissen,  
Nie mehr als die Annahme: Könnte das sein?  
Wir deren Rückmeldung vertrauen müssen:  
Zum einen sage ich Ja, zum anderen Nein.

Ich fühle mich von dir meist gut verstanden.  
Was du siehst, kann ich in mir nicht sehen.  
Da konntest du einen Treffer bei mir landen.  
Jenes scheint mir total daneben zu gehen.

Einfühlen gern, doch niemals Hellseherei:  
Ich weiß doch viel besser, wie es dir geht.  
Hellsehend ist es mit dem Vertrauen vorbei,  
Weil ihr statt der anderen euch selber seht.

Wer sich einfühlt, tut das stets bescheiden,  
Ist sich dabei seiner Projektionen bewusst.  
Was ich an dir hier nicht gut kann leiden,  
Ist wahrscheinlich nur mein eigener Frust.

Wer sich einfühlt, der experimentiert nur,  
Ahnt, vermutet, denkt sich und nimmt an,  
Beharrt nicht auf etwas, ist niemals stur,  
Weil man von keinem was wissen kann.

Einfühlung ist, was uns Menschen verbindet,  
Was uns befähigt, einander hilfreich zu sein,  
Womit einen Zugang zur Mitwelt man findet,  
Endlich bezogen ist und nicht länger allein.

Einfühlung ist die verbindende Seelenbrücke.  
Sich einfühlen meint, mit dem Herzen zu sehen.  
Der Verstand ist dagegen eine lahme Krücke,  
Mit der wir nur bis an unsere Fassade gehen.

Einfühlen, Agieren und Resonanz abwarten,  
Verständlich Sprechen und proaktiv Zuhören,  
Immer klärende Rückmelderunden starten:  
Wie hier mehr nützen und weniger stören?

Was ist noch zu verbessern beim Sprechen?  
Was können wir verbessern beim Zuhören?  
Welche Gewohnheiten sind aufzubrechen,  
Weil sie uns oft kränken oder uns empören?

Je mehr wir unsere Sozialwirkung kapieren,  
Je weniger unser Wirken im Dunkeln bleibt,  
Desto besser können Dialoge wir führen,  
Weil man anderen keine Schuld zuschreibt.

Absicht und Wirkung wachsen zusammen.  
Mit Glaubwürdigkeit wächst auch Vertrauen.  
Auf einer Liebe, von der wir alle abstammen,  
Können wir heilende Beziehungen aufbauen.

### **Die Perspektive wechseln**

---

Wie kann in Beziehungen man sich regulieren?  
Wie lernt man Gleichberechtigung und Respekt?  
Wie lernen wir, unsere Bedürfnisse zu spüren?  
Wie lernt man, dass man Gefühl nicht versteckt?

Wie wird Beziehung zum Ermöglichungsraum,  
In dem, was uns guttut, wird freimütig erprobt?  
Wie verwirklichen wir unseren Liebestraum,  
Wenn Lieblosigkeitserleben noch in uns tobt?

Weg dahin weist über Wechsel der Perspektive:  
Ich identifiziere mich mit dir und du dich mit mir?  
Wenn mit deiner Sicht durchs Leben ich liefere,  
Was spräche dagegen und was spräche dafür?

Bedenke ich, dass an deiner Stelle ich wär':  
Wie würde ich mit deinen Augen mich sehen?  
Was fiele mir leicht und was fiele mir schwer  
Mich zu akzeptieren und mich zu verstehen?

Und fühlte ich mich dazu noch tief in dich ein,  
Welche Gefühle wühle ich jetzt wohl in mir auf?  
Muss mein Verhalten zu dir wirklich so sein?  
Nehme ich den Verlust deiner Liebe in Kauf?

Tue ich dir an, was meine Eltern mir angetan,  
Worunter ich so lange als Kind sehr gelitten?  
Oder agiere ich hier wie im Übertragungswahn,  
Vermute ich, du hättest dich mit mir gestritten?

Wenn wir vertrauend aneinander uns binden,  
Wird Sehnen des verletzten Kindes aktiviert.  
In Rollen der Eltern wir alsbald uns befinden,  
Wenn Erinnerung Parallelen zu Eltern gebiert.

Ich schaue mit aus deiner Sicht auf Sachen:  
Die Perspektive zu wechseln, bin ich bereit.  
Ich bin gern auch bereit, über mich zu lachen.  
Denn Humor aus allzu starrer Haltung befreit.

Ich wechsele die Sicht, schaue auf uns beide:  
Wie könnten hier neu zueinander wir finden?  
Ich will nicht, dass du leidest und ich leide.  
Wie könnten die Wertekluff wir überwinden?

Ich wechsele die Sicht. Ich schau auf uns alle:  
Haben wir uns vielleicht wertend verfranzt?  
Sitzen wir in einer Wertegemeinschaftsfalle?  
Wird am wirklichen Leben hier vorbei getanzt?

Wir betrachten Tun aus gemeinsamer Sicht:  
Wird uns derart eine Gemeinschaft gelingen?  
Wären wir Ratgebende, was täten wir nicht?  
Was würden wir hier stattdessen einbringen?

Kann das, wie wir leben, Menschheit dienen?  
Besteht unser Tun Enkel-Tauglichkeitstest?  
Bewegten wir uns auf den Zukunftsschienen,  
Die unsere Mitwelt vielfältiger werden lässt?

Wer kritisiert, mache sich seine Kriterien klar:  
Was sind Wertmaßstäbe, wovon gehe ich aus?  
Ist Übereinstimmung unserer Werte offenbar?  
Kam ich rechtzeitig mit meiner Ansicht heraus?

Muss meine Meinung nicht die Deine sein?  
Ertrage ich, will mir Sichtweise nicht passen?  
Lade ich dich offen zur Werteklä rung ein?  
Muss ich dich für Abweichung nicht hassen?

Kritisierender hat seine Sicht, nicht das Recht.  
Meine Sicht kann, muss aber nicht wertvoll sein.  
Die Sicht der anderen ist anders, nicht schlecht,  
Meist kein Grund, sich hier derart zu entzwei'n.

---

### **Vorurteile abbauen**

Schauen ist kein Vorgang unserer Passivität.  
Dabei wird kein Außenweltbild in uns versenkt.  
Was uns bewusst wird, durch Interesse entsteht.  
Der Mitwelt aktiv man Aufmerksamkeit schenkt.

Doch Aufmerksamkeit ist uns wenig bewusst.  
Routiniert filtert das Hirn die Sinneseindrücke.  
Unzählige Informationen du auswerten musst.  
Ein WahlfILTER ist unsere Bewusstseinskrücke.

Die Frage stellt sich dabei, wonach wir wählen:  
Wer entscheidet in uns, was hier bedeutsam ist?  
Welche der Informationen dürfen nicht fehlen,  
Damit man Lebenssinn nicht so sehr vermisst?

Auswählend konstruieren wir uns unsere Welt,  
Geben ihr Bedeutung, geben uns derart Sinn.  
Das Leben wird dem Belieben anheimgestellt,  
Wenn ich meiner Wahl nicht bewusst mir bin.

Was vertraut ist, wird eher wahrgenommen.  
Bewegtes wird Unbewegtem vorgezogen.  
Doch meist wird die Wahl von innen kommen.  
Wählend wird Wahrnehmen zurechtgebogen.

Was wir nicht sehen wollen, wird verdrängt.  
Nur was uns interessiert, wird aufgegriffen.  
Was nicht in den Kram passt, wird umgelenkt.  
Auf verunsichernde Fakten wird oft gepiffen.

Bevor man Person gründlich erkundet hat,  
Hat man sich über sie schon Urteil erlaubt.  
Blitzschnell findet Urteilsprozess in uns statt,  
Fähigkeit zum offenen Herangehen er raubt.

Bilder aus unserer Vergangenheit überlagern  
Erscheinungsbild derer, die vor uns stehen.  
Geistig wir auf ein Kleinkindniveau abmagern,  
Solange durch den Herkunftsfiter wir sehen.

Vorurteile erscheinen uns als Rettungsringe  
Im wogenden Meer der steten Veränderung.  
Je mehr ich Angst dem Wandel entgegenbringe,  
Desto mehr halte das Vorurteil ich in Schwung.

Wer den Wandel nicht will, der nimmt lieber an,  
Dass die Stabilität unser Normalzustand ist.  
Natürlich sich manchmal was ändern kann,  
Aber dann bitte nur in überschaubarer Frist.

Als Kind waren wir auf Vorurteil angewiesen:  
Da kommt die Mutter, der kann ich vertrauen.  
Bei dieser Stimme, bei Schritten wie diesen,  
Kann ich auf Stillung der Bedürfnisse bauen.

Fremde Stimmen und Schritte: uninteressant.  
Doch immer nur Fremdes wirkt bedrohlich.  
Ein Kind bindet sich an die, die gut bekannt.  
Durch sichere Bindung wird Leben wohlrig.

Erwachsenevorurteil gegenüber Fremden,  
Deutet meist auf unsichere Frühbindung hin.  
Will ich Unbekannten aus dem Weg geh'n,  
Nicht diese Ursache, dass ich ängstlich bin.

Vorurteilsmechanismen gilt es zu erkennen.  
Subtile Wirkweise gilt es zu durchschauen,  
Auf dass wir uns von Urteilen lösen können  
Und lernen können, Fremden zu vertrauen.

Aktive Selbsterkundung gilt es zu betreiben:  
Welche Urteilsschublade öffne ich gerade?  
Wäre ich frei, was würde vom Urteil bleiben?  
Was an dem Urteil ist nützlich, was schade?

Wie sollte meine Mitweltsicht sich wandeln,  
Will ich dieses Urteil nicht aufrechterhalten?  
Wie will ich anders denken, fühlen, handeln,  
Um Begegnungen vorurteilsfrei zu gestalten?

Wie sollte auch meine Selbstsicht sich ändern,  
Will ich Fremden offener und freier begegnen?  
Werden wir doch zu Selbstliebe-Anwendern,  
Lernend, das Noch-Fremde in uns zu segnen.

### **Zur Selbst-Zentrierung bereit sein**

---

Einfühlung meint auch, sich in sich einzufühlen,  
Frei und vorurteilslos sich im Sein zu betrachten:  
Welche Rolle muss ich mir und dir vorspielen?  
Was mag ich an mir? Was an mir ist zu verachten?

Ich allein stehe im Mittelpunkt meines Lebens,  
Vierundzwanzig Stunden täglich mit mir vereint.  
Es wäre aus diesem Grunde sicher erstrebens-  
wert, sich zu bejahen, statt dass man verneint.

Mit welchen Augen sehen mich die anderen an?  
Wie gebe ich mich, wenn auf wen ich bezogen?  
Ob ich mir zuhören, in mich hineinhorchen kann?  
Wie sehr bin ich mir, mich erkennend, gewogen?

Ich blicke gleichsam mit deinen Augen auf mich:  
Was magst du denken, fühlen, siehst du mir zu?  
Wirke ich bedrohlich, freundlich oder lächerlich,  
Während ich dies dir sage und jenes mit dir tu?

Ohne Selbsterkenntnis lerne ich keinen kennen.  
Was bewusst ich erlebe, kann ich bei dir erahnen.  
Je umfassender wir zu uns heimkommen können,  
Desto eher können Kontakt zu uns wir bahnen.

Kenne ich mich, kann ich auch deiner gedenken.  
Wie soll ich an dich denken, ohne dich zu kennen?  
Wie dich kennen, ohne Blicke einwärts zu lenken?  
Wer sich erkennt, wird andere erkennen können.

### **Empfindungen und Haltungen wahrnehmen**

---

Gehen wir Wortmangel von der Basis her an:  
Ganz irdisch sind wir zuerst einmal unser Leib,  
Den man von außen und innen erspüren kann,  
Indem ich ihn betastend sehr feinspürig bleib.

Was spüre ich, wenn ich meine Haut berühre?  
Was spüre ich, wenn ich berühren mich lasse,  
Wenn ich Hände tief ins Gewebe hineinführe,  
Muskeln, Sehnen, Hüllen und Knochen anfasse?

Was empfinde ich innerhalb der Grenze Haut?  
Inwieweit nehme die inneren Organe ich wahr?  
Was erspüre ich davon, wie der Körper gebaut?  
Was kriege ich mit von Zehenspitze bis Haar?

Wenn ich auf Boden liege, wo habe ich Kontakt?  
Wie fühlt sich mein Körper an, wenn ich stehe?  
Wie erlebe ich mich unter der Dusche nackt?  
Was fällt mir auf, wenn ganz normal ich gehe?

Wo ist mir warm und wo ist mir zittrig und kalt?  
Wo spüre ich Öffnung? Was scheint verspannt?  
Sind meine Hände locker oder sind sie geballt?  
Was erregt, hat mich wie Zwang in der Hand?

Erlebe ich Leib als ruhig oder wie unter Strom?  
Wo juckt es, vibriert es? Wo wirkt Leib wie leer?  
Wo regt sich Bewegungsimpuls wie autonom?  
Wo will Leib mit mir hin? Von wo kommt er her?

Halte ich mich eher aufrecht oder eher gebückt?  
Sind Bewegungen eher starr oder eher flexibel?  
Tragen Schultern Joch, das nieder mich drückt?  
Ist der Magen entspannt oder wird mir leicht übel?

Was drücke ich aus mit meiner Körperhaltung?  
Wie verlaufen bislang meine Bewegungsmuster?  
Engen sie mich ein oder fördern sie Entfaltung?  
Ich spüre, empfinde und werde leiblich bewusster.

Atmen hilft, Selbstmassage und Experimentieren:  
Was will aus mir heraus? Was will in mich rein?  
Sich bewegen, innehalten, Auswirkung spüren,  
Sich erlauben, in dem Körper zuhause zu sein.

Jedoch nur kein übersensibles Leibbeschauen,  
Nicht ständige Nabelschau: Was macht er nun?  
Auch ihn mal nicht beachten und ihm vertrauen.  
Es passt schon, lassen wir Achtsamkeit ruh'n.

Unser kluger Leib regelt vieles für uns optimal.  
Darum darf unser Bewusstsein gern schlafen.  
Doch den Leib zu missbrauchen, das ist fatal.  
Weil wir Körper sind, wir uns selbst bestrafen.

Den Leib nicht mit schädlichen Drogen vergiften,  
Ihn auch nicht für Hochleistung funktionalisieren.  
Aussehen nicht durch Operationen optimieren.  
Was Leib braucht, über Experimente erspüren.

Aufhören, sich, warum auch immer, zu zerstören.  
Sich selbst als eben dieser Leib seiend begreifen.  
Nicht mehr auf Priester und Philosophen hören,  
Die Leibsein verachtend auf Sorgsamkeit pfeifen.

### **Zur Du-Zentrierung bereit sein**

---

Haltungsaspekt kann Entwicklung unterstützen:  
Die der Bereitschaft, sich in andere einzufühlen,  
Also die Erlebenswelt der anderen zu schützen  
Nicht mehr die ewig Rechthabenden zu spielen.

Will ich Recht haben oder wollen wir uns lieben?  
Respekt heißt, das Erleben anderer zu schätzen.  
Wie soll man erhoffen, dass die Liebe geblieben,  
Wenn wir uns, das Erleben negierend, verletzen.

Sich einzufühlen verlangt, sich von sich zu lösen,  
Zentrierung auf sich selbst zeitweilig aufzugeben,  
Nicht in Trance der Selbstbezogenheit zu dösen,  
Sich herzlich zu interessieren für anderer Leben.

Das Ich-an-deiner-Stelle hat nichts zu tun damit.  
Das ist nicht Einfühlung, sondern Schlag mit Rat.  
Selbstwert des Gegenübers bekommt einen Tritt.  
Einfühlung vortäuschend meine Sicht ich vertrat.

Wahre Einfühlung die anderen anders sein lässt:  
Ich bin nicht wie du, denn wir sind verschieden.  
Um dich zu verstehen, halte ich nicht an mir fest.  
Wer Andersheit ignoriert, hat Kontakt vermieden.

Einfühlung verlangt, Erleben nicht zu verwechseln:  
Andere denken und fühlen nicht genauso wie ich.  
Mit Erleben eine einmalige Welt wir uns dreheln.  
Wir erleben Sein voneinander isoliert unweigerlich.

Darum bleibt Einfühlen immer nur ein Vermuten.  
Einfühlen erzeugt niemals Wahrheit und Wissen.  
Erkenntnis kann schwerfallen, lässt Herzen bluten.  
Uns zu begegnen, dies akzeptieren wir müssen.

Einfühlung verlangt, Standpunkt ändern zu können,  
Weltgeschehen aus vielen Richtungen zu sehen,  
Die Relativität der eigenen Weltsicht zu erkennen,  
Beschränkter Sicht nicht auf den Leim zu gehen.

Es geht konkret darum, Perspektive zu wechseln,  
Aus der Sicht der Gegenüber Welt zu betrachten,  
Nicht rechtfertigend an Eigensicht zu dreheln,  
Sondern gleichberechtigt andere mit zu beachten.

Wer bist du? Wie fühlst du? Was brauchst du hier?  
Ich schlüpfe in deine Haut, in deinen Leib hinein.  
Meinen Atem, meine Haltung ich mit dir koordinier,  
Um so einfühlsam wie mir möglich bei dir zu sein.

Was macht dich mutig? Was hat dich gehemmt?  
Wird Vertrauen geschwächt oder aber gestärkt?  
Werde ich für dich transparent oder eher dir fremd?  
Was von all dem von dir und mir hast du bemerkt?

Einfühlung erfordert, anderen genau zuzuhören,  
Um das Gemeinte hinter Gesagtem zu erfahren,  
Die, die sich zeigen, nicht durch Eigenes zu stören,  
Dennoch unser Eigenes stets in uns zu bewahren.

Zuhören, jedoch nicht gebannt durch deren Wort.  
Hinweis der anderen im Ohr, doch nicht gehorchen.  
Meinungen der anderen treibt die eigene nicht fort.  
Gehst du fort, muss ich noch lange nicht fort geh'n.

## **Verstehen erlauben**

---

Auch ich brauche dein Mich-Verstehen-Bemühen,  
Brauche Gefühl, von dir wirklich gemeint zu sein.  
Ich will auf Liebesweg gern mit dir weiterziehen  
Mit froher Ahnung, du lässt dich voll auf mich ein.

Verstehen bezieht sich auf Gefühle, Gedanken.  
Akzeptieren gilt eher für, was man redet und tut.  
Fantasien setzt man besser keine Schranken.  
Geistig frei sind wir jenseits von schlecht und gut.

Alles Denken, alles Fühlen ist uns zu erlauben.  
Mit Verboten beginnt das Selbstunterdrücken.  
Mit Tabus wir uns innere Freizügigkeit rauben.  
Glück allein wie zu zweit wird so nicht glücken.

Nicht alles, was verstanden, ist zu akzeptieren.  
Nicht alles, was gefühltdacht, ist zu sagen, zu tun.  
Diese Trennung gilt es ganz und gar zu kapieren.  
Um sicherer in dem, was man selbst ist, zu ruh'n.

Ich muss nichts von dir als Spinnerei diffamieren.  
Was du dir ausdenkst, wird so nicht umgesetzt.  
Meine Handlungsteilhabe will deutlich ich spüren.  
Übergangen werden, ist eher, was mich verletzt.

Unser Erleben lässt sich dann besser erkunden,  
Wenn es von Müssen und Nicht-Dürfen befreit.  
Nicht alles, was ich erlebe, muss dir auch munden.  
Hauptsache ist, du bist mich zu erkennen bereit.

Wo dein Handeln mein Sein betrifft, will ich klären:  
Was weise ich zurück? Was will ich mittragen?  
Entmündigung durch dich will ich mich erwehren.  
Widerspruch zu entgegenen, will mutig ich wagen.

Wie Worte mich treffen, will ich dir offenbaren.  
Ich möchte mich auch als verletzlich dir zeigen.  
Ich will lernen, miese Worte in mir zu verwahren.  
Will aussteigen aus unserem Verletzungsreigen.

Ich darf weit in deine Gefühlswelt eintauchen,  
Erlauben, Sein aus deiner Sicht auch zu sehen.  
Ich muss nicht mehr mein Selbst dafür stauchen,  
Darf weiterhin zu eigenen Bedürfnissen stehen.

Dieses eigene Bedürfen gilt es zu anzuerkennen:  
Was brauche ich dringend, wünsche ich mir sehr.  
Uns in uns einfühlend wir Sehnsucht benennen:  
„Davon brauche ich weniger, davon eher mehr.“

Es ist gut, Bedürfen von Befriedigen zu trennen.  
Nicht alles, was ersehnt ist, ist auch zu erhalten.  
Was wir heute noch nicht befriedigen können,  
Muss dennoch benannt sein, um es zu gestalten.

Geteilter Wunschtraum erfährt verdoppelte Kraft:  
„Was du dir ersehnt, mag ich gern unterstützen.  
Vergräme Selbstverleugnung wird abgeschafft.  
Man bleibt nicht auf seiner Bedürfnisangst sitzen.“

## **Bedürfnisse erkennen und akzeptieren**

---

Um sich und um andere besser zu verstehen,  
Ist Frage bedeutsam: Was ist, was uns treibt?  
Es lohnt sich, Psychodynamik so anzusehen,  
Dass eine bewusste Entscheidung uns bleibt.

Was wir von Seelen ahnen, sind nur Modelle,  
Sind Teil-Erfahrungen, die zu Worten geronnen.  
Sehen wir Wissens-Löcher an dieser Stelle,  
Ist durch Demut schon eine Menge gewonnen.

Manche meinen, es trieben uns die Triebe.  
Das erscheint sprachlich durchaus plausibel.  
Andere jedoch meinen, es trieben uns Hiebe.  
Darum auch ein strafender Gott in der Bibel.

Modern man meist Motive und Motivation  
Für verantwortlich hält, was in uns geschieht.  
Liest man Sachtexte dazu, sieht man schon:  
Was uns antreibt, ist geistig unklares Gebiet.

Ein Motiv wirkt meist als Hintergrund-Kraft:  
Als Erwartung, Wert, Ziel, Absicht und Wille.  
Motivation den Motiven Realität verschafft.  
Wer lesen will, der hole sich Buch und Brille.

Da hinein wirken Bedürfnisse und Gefühle,  
Erfahrungen spielen mit von Leid und Lust.  
Was steht im Leben derzeit auf dem Spiele?  
Was ist uns vom Sinn des Daseins bewusst?

Bedürfnis und Gefühl sind zu unterscheiden  
An dieser Stelle für uns plausibel gemacht:  
Enttäuschung eines Bedürfnisses lässt leiden.  
Wird Bedürfnis befriedigt, man meist lacht.

Gefühle weisen uns also auf Bedürfnisse hin:  
Fehlt mir hier etwas oder ist mir etwas zu viel?  
Ein Gefühl zu erkennen hat dabei den Sinn,  
Dass ich Bedürfnisbefriedigung nicht verspiel'.

Bedürftig zu sein bedeutet: Etwas brauche ich.  
Hier ist ein Überdruß. Da herrscht ein Mangel.  
Ein Bedürfnis oft schleichend ankündigt sich,  
Bis wir zappeln an ihm wie Fisch an der Angel.

Unsere Bedürfnisse verbinden uns mit der Welt,  
Verbinden uns mit Mitwelt mit Leib und Seele.  
Mangel an Flüssigkeit sich als Durst einstellt.  
Schmerz meldet sich an, wenn ich mich quäle.

Ein Leibbedürfnis ist meist leicht zu erkennen:  
Der Hunger zwickt uns. Die Überfülle uns drückt.  
Man braucht meist Ruhe nach einem Rennen.  
Und trinkt man zu wenig, so wird man verrückt.

Wenn uns was drückt, ist es bald loszulassen.  
Angehaltener Atem löst einen Husten-Stoß aus.  
Zu spät zuzufassen und zu spät loszulassen:  
Beide Male wird zumeist nichts Gutes daraus.

Bedürfnisse wechseln zumeist in Intervallen,  
Die Intervalle sind dabei mal kurz oder lang.  
Bedürfnis nach Luft: Das Kürzestes von allen.  
Fehlt saubere Luft, ist man schnell todkrank.

Was ist für mich nötig, seelisch fit zu bleiben?  
Mit welchem Bedürfnis tritt unsere Seele an?  
Wie erkennt man der Seele inneres Treiben?  
Weiß man, wie man sich wirklich lieben kann?

Es geht darum, unsere Bedürfnisse zu erspüren,  
Intelligente Wege zu ihrer Befriedigung zu finden,  
Leben zum eigenen sowie aller Nutzen zu führen,  
Destruktive, unechte Befriedigung zu überwinden.

Befriedigung der Bedürfnisse: kein leichtes Spiel.  
Befriedigungswege können sich widersprechen.  
Wir erleben nie Entspannung, rackern wir zu viel.  
An Widersprüchen kann unsere Seele zerbrechen.

Wir können uns verletzen, teils sogar zerstören,  
Wenn wir unsere Bedürfnisspannungen lindern.  
Befriedigung kann nur einem Bedürfnis zugehören  
Und andere Bedürfnisbefriedigungen verhindern:

Wettrüsten befriedigt zwar Bedürfnis nach Schutz.  
Zugleich aber zerstört es die Lebensgrundlagen,  
Zieht unsere Freiheitsrechte in den Schmutz,  
Kann Liebe und Verständnis gar nicht vertragen.

Wahldemokratie soll Teilhabebedürfnis stillen,  
Hält uns Bürger jedoch von Mitgestaltung fern,  
Nur alle vier Jahre bekreuzen wir unseren Willen.  
Wer hätte im Alltag nur so wenig Teilhabe gern?

Staatsbürokratie soll uns in Sicherheit wiegen,  
Doch sie zerstört meist Teilhabe und Kreativität,  
Auf Freiheit wir verzichten, Identität wir verbiegen,  
Liebe schwindet, hat Recht und Ordnung Priorität.

Fernsehen wird oft gebraucht, sich zu erholen,  
Verhindert aber Verständigung und Kreativität,  
Sinnlosigkeit schleicht sich ein auf leisen Sohlen.  
Solch Erholen dem prallen Leben entgegensteht.

Prostitution soll Zuwendung und Liebe ersetzen,  
Doch von ihrer Wirkung her zerstört sie Identität.  
Scheinbefriedigt wir unseren Selbstwert verletzen,  
Da keine wirkliche, echte Befriedigung entsteht.

Ein Statussymbol soll Identität uns verschaffen  
Wie die Modeerscheinung und die Nationalität.  
Wenn wir nach außen statt nach innen gaffen,  
Unsere Identität so wie jedwede Mode verweht.

Die Leistungswut und die Sucht nach Vermögen  
Sollen materielle Lebensgrundlage absichern.  
Mit solcher Pseudosicherheit wir uns betrögen.  
Der Sensenmann würde darüber nur kichern.

Kluge, synergetische Befriedigungsstrategien  
Befriedigen mehrere Bedürfnisse mit einem Mal.  
Wenn wir unser Bedürfnis ins Leben einbezieh'n,  
Eröffnet sich uns größere Freiheit der Wahl.

Mutters Stillen sichert dem Baby ohne Frage,  
Zugleich Sicherheit, Zuwendung und Liebe,  
Nicht allein die materielle Lebensgrundlage.  
Sondern befriedigt viele Bedürfnisse, Triebe.

Volksbildung fördert Verständnis, Verstehen,  
Verschafft Freiheit, lässt uns Identität erkunden,  
Lässt uns freier, sicherer durchs Leben gehen  
Und durch Teilhabe die Demokratie abrunden.

Selbstbestimmte, selbstorganisierte Produktion  
Sichert uns nicht nur unsere Lebensgrundlage.  
Teilhabe und Sinnschaffung sind unser Lohn.  
Mitgefühl mitsamt Kreativität treten so zutage.

Demokratische Gemeinschaftsorganisation  
Lässt uns teilhaben an Entwicklungsfragen.  
Sicherer wird Mitwelt, liebevoller unser Ton,  
Sobald wir gemeinsam Verantwortung tragen.

Präventive Medizin bietet nicht nur Sicherheit,  
Verständnis über Leib und Seele wir bezieh'n.  
Zur Verbesserung der Lebensgrundlagen bereit,  
Wir Gesamtverantwortung nicht mehr entflieh'n.

Unter uns Menschen herrscht oft noch Zerwürfnis:  
Wo können wir unseren Antrieben wirklich trauen,  
Wo haben wir echtes, wo eher unechtes Bedürfnis?  
Worauf können seelisches Wachstum wir bauen?

Ein Konzept besagt, Seelenbedürfnisse seien echt  
Nach Bindung und Kontrolle, Selbstwert und Lust.  
Mit unechten Bedürfnissen geht meist es uns schlecht.  
Deren Befriedigung löst alsbald auf sich in Frust.

### **Bindungsbedürfnis**

Wir wissen, dass wir Verbindungen brauchen.  
Wir brauchen andere dafür, uns zu erkennen.  
Nur wenn sie in gute Beziehungen eintauchen,  
Werden als Sozialwesen wir überleben können.

Nicht nur ein Säugling braucht sozialen Zuspruch:  
Verlässlich und geduldig, freundlich und direkt.  
Bekommt ein Kind an Zuwendung nicht genug,  
Seine Seele sich oft hinter Zerrmasken versteckt.

### **Kontrollbedürfnis**

Wir brauchen ein Grundgefühl von Sicherheit:  
Können wir uns verlässlich in Mitwelt orientieren?  
Ist Leben genügend stabil, vorhersagbar soweit,  
Dass die Sozialwelt ist meist zu kontrollieren?

Solch eine Sicherheit muss nicht statisch sein,  
Doch so, dass uns Sozialvertrauen ermöglicht,  
Dass Kind sich sagen mag: Ich lasse mich ein,  
Mein Leben mit euch wird sicher nicht kläglich.

### **Selbstwertbedürfnis**

Ohne gutes Selbstwertgefühl man erkrankt,  
Kann man keinem mehr in die Augen sehen.  
Wer nicht erfährt, dass er, so wie er ist, langt,  
Hat es äußerst schwer, zum Leben zu stehen.

Grund-Überzeugung, wert und wichtig zu sein,  
In einen Sinnhaftigkeits-Rahmen eingebettet,  
Lässt Freude und Glück in unser Leben hinein.  
Ein Mensch fühlt sich in Welt aus Liebe gerettet.

### **Bedürfnis nach Lust und Unlustvermeidung**

Unsere Gefühle von Lust gilt es zu stets mehren.  
Gefühle von Unlust hingegen gilt es zu meiden.  
Unsere Seele mag sich an Wohltuendem nähren.  
Sie verkümmert in ständigem Frust und Leiden.

Lassen wir uns also von niemandem mehr sagen:  
Des Lebens Krönung sei es, bescheiden zu leiden.  
Man darf all seine Lüste zu befriedigen wagen,  
Muss sich nicht grämend, schämend bescheiden.

### **Zusammenklang der Bedürfnisse**

Bindung und Kontrolle, Selbst-Wert und Lust:  
Vier Grund-Bedürfnisse prägen unsere Seele.  
Sie alle sind präsent, sind befriedigt bewusst.  
Auch nicht eines auf Dauer im Leben uns fehle.

Wer als Kind Bindung nicht verlässlich erlebt,  
Musste sich stark an seine Eltern anpassen.  
Angepasste er Konflikte zu vermeiden strebt.  
Derart bindungsverstrickt wird er Freie hassen.

Eine Mitwelt-Kontrolle durch Selbst-Aufgabe  
Ist derlei Bindungs-Gestörten oft beschieden.  
Auch Selbst-Wert-Erhöhung und Lust-Gehabe  
Werden von Frühvernünftigen meist gemieden.

Wer sichere Bindung nicht verlässlich erfährt,  
Kann stattdessen das Umfeld sicherer machen.  
Weil sich Bindung an die Eltern nicht bewährt,  
Bindet man sich also an Macht und an Sachen.

Zur Liebe wird ein Machtwille der Gegenspieler.  
Verwaltung der Sachwerte stiehlt uns Lebenszeit.  
Lieber teilen wir das Mangelschicksal so vieler,  
Als einsam zu werden in Reichtum und Eitelkeit.

Einsam geraten vier Bedürfnisse aus der Balance.  
Bindung bleibt schwach. Selbstwert wird unecht.  
Lustbefriedigung hat nur bei Macht eine Chance.  
Angesichts von Macht geht der Liebe es schlecht.

Wenn wir beginnen, bewusstes Leben zu führen,  
Alle vier Grundbedürfnisse wir sorgsam beachten,  
Müssen wir weniger mit Konsum kompensieren,  
Muss niemand mehr in Lieblosigkeit schmachten.

Vier Grundbedürfnisse gilt es zu harmonisieren,  
Dass zusammen, nicht gegeneinander sie gehen:  
Bei Lust sollten unseren Selbstwert wir spüren.  
Bei zu viel Kontrolle wird keine Liebe entstehen.

### **Gerade im Konflikt sich um Verstehen bemühen**

---

„Ich verstehe es nicht, warum du so zu mir bist.“  
Heißt in echt: „So sollst du dich nicht verhalten.  
Was du mir antust, mir weitgehend zuwider ist.  
Beziehung zu dir will ich ganz anders gestalten.“

Nicht verstehend und anklagend fragend warum,  
Wird nichts je bereinigt, entschieden und geklärt.  
Man macht sich klein, schwach, hörig und dumm,  
Unterdrückt dabei sein Erleben von Eigen-Wert.

Nicht-Verstehen bedeutet hier, sich zu drücken,  
Da riskant scheint, Beziehungs-Klären zu wagen.  
Vermeiden kann Klärungs-Kluft kaum überbrücken.  
Besser angstvoll ansprechen, als lange vertagen.

Es gilt, unsere Trennungs-Angst zu überwinden.  
Zu dem, was wir wahrhaftig meinen, zu kommen.  
Mit Mut und Bedacht passende Worte zu finden,  
Sich nicht zu verbergen, resigniert und beklommen.

Wenig hilfreich, sich schweigend zu verschließen.  
Ich schweige, bis der Partner zu Kreuze kriecht.  
Sadistisch ist, Kriechen im Konflikt zu genießen.  
Was nützt der Sieg, wenn dabei die Liebe siecht?

Ansprechen meint nicht, wem Schuld zu geben.  
Im Konflikt sind stets beide zugleich engagiert.  
Wenig hilfreich, sich moralisch emporzuheben,  
Weil das niemals zu wirklichen Lösungen führt.

Ansprechen meint, zu Urgefühl vorzudringen,  
Das hinter Schweigen und Aufbrausen west,  
Sich in Kontakt mit Seelen-Schmerz zu bringen,  
Wo Macht-Kampf in Trauer und Angst sich löst.

Wir dringen so vor zur Kindheits-Verletzlichkeit,  
Zu Kränkung, Schreck und Verlassenheits-Angst,  
Zu Beschämung, Misshandlung und Unsicherheit,  
Zu all dem Elend, woran du als Seele erkrankst.

Wir dringen vor zu des Kindes Bedürftigkeiten:  
„Was hättest du damals so dringend benötigt?  
Welcher Mangel reicht bis in heutige Zeiten?“  
Wir unterlassen, was Kindheits-Elend bestätigt.

## **Zu verstehen heißt nicht zu akzeptieren**

---

Gesetzt den Fall, dass ich gut dich verstehe:  
„Bin ich dazu verdammt, allem zuzustimmen?“  
Dich verstehend entsteht zu dir zu große Nähe.  
Wer ich selbst bin, scheint mir wegzuschwimmen.

Von Anbeginn an haben wir als Kinder geübt,  
Was die Eltern von uns gewollt zu verstehen.  
Wir sehnten uns danach, dass man uns liebt.  
Wer es selbst war, durfte das Kind kaum sehen.

Verstehen bedeutete, sein Selbst aufzugeben,  
Sich fremd werden, nur um geliebt zu werden.  
Verstand ich die Eltern, riskierte ich Eigenleben.  
Derart will ich Selbst-Wert nie wieder gefährden.

Also ängstigt mich, mich tief in dich einzufühlen.  
Deine Gefühle sind mir teils fremd, allzu fern.  
Was ich fühle, scheint keine Rolle zu spielen.  
Oft scheint es mir, du lebest auf anderem Stern.

Also ängstigt mich, mich in dich einzudenken.  
Mir scheint dein Denken oft absurd und kraus.  
Denk ich wie du, scheinst du mich fernzudenken.  
Ich kenne mich so in mir selbst nicht mehr aus.

Mich einführend vergesse ich oft, wer ich bin,  
Wie ich mich einst in meinen Eltern verloren.  
Es scheint, als gäbe ich dabei Ureigenes hin,  
Als wäre die Welt gegen mich wie verschworen.

Zu verstehen meint keinesfalls zu akzeptieren.  
Doch Verständnis ist Basis für Kommunikation.  
Verständnislos wird man die anderen verlieren.  
Partnerschaft ohne Verstehen ist eher Illusion.

Ich verstehe dich. Doch mir passt das so nicht.  
Du gehst deinen Lebens-Weg, ich den meinen.  
Ich fühle mit dir, erahne deine Daseins-Sicht,  
Doch In-Beziehung-Sein heißt, sich zu einen.

In-Beziehung-Sein heißt, Kompromisse zu finden,  
Partner und Kinder ins Fühlenden einzubeziehen,  
Angst vor Selbst-Verlust dabei zu überwinden,  
Verantwortung für sich und andere nicht fliehen.

Ich darf dich und zugleich mich selbst verstehen,  
Muss dich verstehend mit dir nicht verschwimmen,  
Darf dabei Ungeklärtes und Unterschied sehen,  
Darauf dringen, dass wir uns klärend abstimmen.

## **Ebenen im Gruppendialog beachten**

---

Dialoge für Paare wie auch Dialoge in Gruppen.  
Dialoge, geführt aus dem Bewusstsein heraus,  
Dass nur achtsam unsere Konflikte wir wuppen.  
Unachtsamkeiten mehren Kämpfe und Graus.

Ein Gruppendialog ist ein komplexer Prozess.  
Viele Ebenen sind meist synchron zu beachten.  
Dabei geraten die Gruppenmitglieder in Stress.  
Fehlreaktionen sind darum mild zu betrachten.

### **Ebene der Dialoghaltung**

Dialogfähig zu werden, erfordert wahrzunehmen:  
Was geht wohl in mir und in den anderen vor?  
Heißt, sich nicht durch Erwartungen zu lähmen,  
Durch die man Kontakt zu den anderen verlor.

Wer erwartet, der geht meist am Leben vorbei.  
Erwarten macht passiv, von anderen abhängig.  
Wer erwartet, der wartet ab, macht wenig neu.  
Andere in die Rolle der mir Dienenden dräng ich.

Also hier nicht erwarten und nichts erhoffen:  
Ich schaue, was unsere Begegnung uns bringt.  
Was dabei herauskommt, das lasse ich offen,  
Niemand hier sich selbst oder andere zwingt.

Ich mache mich urteils-leer und fühle mich ein:  
Was verlangt diese Situation von uns allen?  
Was muss ausgedrückt und verstanden sein?  
Wie vermeide ich die Missverständnis-Fallen?

Bin ich in der Lage, aufmerksam zuzuhören,  
Sozialdienliche Information hinein zu lassen?  
Oder muss ich mich widersetzen und stören,  
Weil wenige unwichtige Worte nicht passen?

Höre ich Gesagtes oder eher aufs Gemeinte?  
Frage ich nach, falls ich was nicht verstehe?  
Oder bin ich Person, die fluchte und greinte,  
Falls für ihre Meinung keine Mehrheit sie sähe?

Kann ich Meinungsunterschiede tolerieren,  
Mich respektvoll euch gegenüber verhalten,  
Sichtweisen integrierend zusammenführen,  
Gespräche, Konsens fördernd, mitgestalten?

Erlaube ich mir, mich hinterfragen zu lassen,  
Ergebnisoffen, neufreudig, wandlungsbereit?  
Kann ich lassen, was nicht mehr will passen?  
Kann ich mich wandeln, ist es an der Zeit?

Widerspruch, Unstimmigkeit und Paradoxie  
Sind, auf sich gestellt, schwer zu erkennen.  
Wenn Unterschiedlichkeit ich aktiv einbezieh',  
Lässt sich Richtung des Wandels benennen.

Dialogfähig sein meint, stets dafür zu sorgen,  
Dass Gleichheit als Ebenbürtigkeit entsteht.  
Unterdrückend keine Macht wir uns borgen.  
Geist der Freiheit das Miteinander umweht.

Dialogfähig sein meint, ich steige mit euch ein  
In unser Abenteuer, sich lernend zu entfalten.  
Am Ende werde oft anderer Meinung ich sein.  
Wir suchen Neues, kleben nicht mehr am Alten.

### **Ebene der Kommunikations-Organisation**

Beginnen wir konkret mit der Organisation.  
Wie häufig begegnen wir uns wann und wo?  
Wenn ich mit euch im Haus zusammenwohn',  
Stören mich Treffen oder bin ich eher froh?

Erweitern wir so unseren Begegnungsraum,  
Oder werden Begegnungen dadurch ersetzt?  
Trefte ich sonst die anderen häufig oder kaum?  
Was hat mich in Treffen erfreut oder verletzt?

Ist Raum groß genug, dass wir sitzen im Kreis,  
So dass jede Person die anderen sehen kann  
Und man Resonanzen eher einzuordnen weiß.  
Selbststeuerung fängt dank Rückmeldung an.

Haben wir anstehende Themen vorher geklärt,  
So dass man vorbereiten auf diese sich kann.  
Hat sich diese Reihenfolge für uns bewährt?  
Womit hören wir auf? Womit fangen wir an?

In welchem Rahmen stehen unsere Treffen?  
Treffen andere Gruppen sich häufiger als wir?  
Welche Organisationsideen sind nachzuäffen?  
Wen laden Ideen austauschend wir ein dafür?

Sind Gremien zur Gemeinschaftskonstruktion  
Schlüssig konzipiert sowie wirksam vernetzt?  
Fühlen wir uns angemessen vertreten schon  
Oder sind Gremien falsch oder fehlbesetzt?

Wie werden Gesprächsergebnisse festgehalten?  
Wie werden Nichtanwesende darüber informiert?  
Wie wollen wir Abstimmung unter uns gestalten,  
Dass zu Verbindlichkeit und Verbindung sie führt?

### **Ebene der Individuen**

Ich bin hier einschließlich aller Lebenserfahrung.  
Wir sind alle besonders. Wir sind uns noch fremd.  
Es geht um Selbstwert und Identitätsbewahrung,  
Um was uns erweitert und was uns hier hemmt.

Wie umgehen mit Unterschied und Einzigartigkeit?  
Wie schaffen Raum wir für Selbstverwirklichung?  
Sind zur Herzöffnung wir hin zum Fremden bereit?  
Was lässt uns erstarren? Was hält in Schwung?

Ich begegne hier und heute dir, dir und auch dir.  
Schaffen wir es, Gemeinsamkeiten zu kreieren?  
Entsteht in dieser Gruppe ein uns tragendes Wir?  
Sind wir bereit, Vertrauensvorschuss zu riskieren?

Traue ich mich euch, wie ich so bin, zu zeigen?  
Sind Schwächen wie Stärken zu haben erlaubt?  
Muss ich mich weder erhöhen noch verneigen?  
Beraube ich nicht und werde ich nicht beraubt?

Dürfen alle Gefühle hier zum Ausdruck gelangen?  
Ist keines unserer Gefühle in dieser Runde Tabu?  
Sind wir untereinander in Projektionen verfangen  
Oder hören wir mit weit offenem Herzen uns zu?

Finden wir hin zu einer Ethik, die alle einbezieht,  
Die Richtung uns weist für gemeinsames Handeln?  
Erklingt in uns als Gruppe ein Freundschaftslied,  
Das uns unterstützt, uns gemeinsam zu wandeln?

### **Ebene der Sozialethik**

Was wären Leitideen uns für Gemeinschaftlichkeit?  
Reicht es aus, aufeinander Rücksicht zu nehmen  
Oder braucht es eine Lebenssicht, tief und breit,  
Die uns befreit von Schuld, Angst und Schämen?

Was du nicht willst, dass man dir tu,  
Das füge hier keinem anderen zu.

Reicht allgemeine Vorgabe aus, uns zu steuern?  
Reicht diese Orientierung für gute Kommunikation?  
Muss man nicht noch weitere Vorgaben anheuern?  
Woran mich ausrichten, wenn ich neben dir wohn'?

Hinterlasse die Mitwelt heiler und so,  
Dass auch Urenkel werden hier froh.

Die Haltung mehr Mitwelt und Menschheit bedenkt,  
Betont das Positive, ist nicht nur Negativnegation.  
Sozialem und Ökologischem Beachtung sie schenkt.  
Reichen uns diese umfassenden Vorgaben schon?

Wie verstehen wir gemeinsam die Menschlichkeit?  
Auf welche Werthaltungen können wir uns einigen?  
Welche Haltungen bin ich dafür zu ändern bereit?  
Wie mache die Werte ich auch zu den Meinigen?

### **Ebene der Regelwerke**

Macht man Regeln nicht sichtbar, heimliche greifen,  
Implizite, wenig bewusste Selbstverständlichkeiten.  
Nicht Bewusstes lässt uns als Gruppe kaum reifen.  
Es gilt, für Verständigung einen Boden zu bereiten.

Regeln ja, doch so wenig wie möglich über Verbote,  
Eher die, um Achtsamkeit und Balance zu erreichen.  
Die Aufmerksamkeit lenken durch nützliche Gebote,  
Um Unterschiede zu integrieren und auszugleichen.

Vertrete dich selbst, benutze Ich, nicht Man und Wir.  
Es geht darum, sich als Person ganz einzubringen.  
Dein Erleben, Fühlenden gehört ausschließlich dir,  
Ist niemals wirklich in Allgemeinplätze zu zwingen.

Fördere das Wir, übernimm Verantwortung für alle.  
Auch dein Beitrag ist bedeutsam für diese Gruppe.  
Befreie dich dafür aus der Selbstabwertungsfalle.  
Was du hier einbringst, das ist keinem schnuppe.

Ergänzende Regelungen kann man sich ausdenken  
Wie: Achte verantwortlich auf den Themenbezug.  
Bemühe dich, den Gruppenprozess mit zu lenken.  
Sage gleich, wirst du aus einem Beitrag nicht klug.

### **Ebene der Kommunikationsgesetze**

Es gibt etliche Gesetze für unsere Kommunikation.  
Es ist für Gruppen sinnvoll, diese gut zu kennen.  
Das befreit uns eher von Verständigungsillusion.  
Missverständnisse so leichter erkennen wir können.

Man kann zum Beispiel nicht nicht kommunizieren,  
Tun wie Unterlassen, alles beides ist ein Handeln.  
Wenn wir Verantwortung aus den Augen verlieren,  
Können wir nicht bewusst und aktiv uns wandeln.

Kommunikation ist symmetrisch oder komplementär,  
Entweder ist sie gleichberechtigt oder hierarchisch.  
Hierarchien kennen wir aus der Vergangenheit eher.  
Kreative Gruppen sind herrschaftsfrei, anarchisch.

Freiheit von Herrschaft im Dialog ist anzustreben.  
Dialoge finden nur statt, sind wir auf Augenhöhe.  
Prinzipiell gleichwertig ist dein wie mein Erleben.  
Von Verurteilen und Abwerten ich darum absehe.

Verantwortliche Kommunikation ist nie Reaktion.  
Annahme zu reagieren, macht Beziehungen schief.  
Wir sind stets Akteure in unserer Kommunikation.  
Mit Opferdefinition Selbstverantwortung einschließ.

Eine jede Kommunikation enthält Mehrdeutigkeiten.  
Missverständnis also üblicher als Verständigung ist.  
Unsere Chancen zur Verständigung wir ausweiten,  
Wird Einfühlung samt Rückmeldung nicht vermisst.

Ein Gespräch über unser Gespräch ist uns möglich,  
Ist notwendig, wenn unsere Verständigung gestört.  
Ohne Metakommunikation scheitern wir kläglich.  
Solch Klärungsgespräch zum Dialog fest gehört.

Die mündlich-unmittelbare Kommunikation besteht  
Aus den Aussageaspekten zum Was und zum Wie.  
Aussagen werden ins Missverständliche verdreht,  
Wenn ich mich nur auf einen der Aspekte bezieh'.

## **Ebene der Beziehungen**

Viel mehr als das Was bestimmt uns das Wie.  
Sind Beziehungen gestört, geht fast nichts mehr.  
Dann greife ich an in der Gruppe oder ich flieh.  
Doch ich bin nicht präsent, wenn ich mich wehr'.

Wenn wir keinen Kontakt zueinander finden,  
Sogar in Antipathie und Abwehr feststecken,  
Gilt es, entstehende Distanz zu überwinden,  
Die Möglichkeiten für gute Nähe zu checken.

Unsere Sympathie wie auch Antipathie ist oft  
Mit Erfahrungen aus der Kindheit verbunden.  
Man hat Geschwistern zu entkommen gehofft,  
Doch in dieser Gruppe sie wiedergefunden.

Die Person in der Gruppe erinnert verdammt  
An meine Großmutter, die streng und herrisch.  
Hass gegen die Großmutter erneut entflammt.  
Was Vertreterin macht, ist durchweg närrisch.

Es ist nun einmal so, dass wir oft projizieren,  
Bei anderen erkennen, was wir in uns tragen,  
Uns selbst auf die Art aus den Augen verlieren,  
Anstatt Blicke auf eigene Schatten zu wagen.

Wo bist du gleich, wo anders als Großmutter?  
Was habe ich versäumt, einst mit jener zu klären?  
Ungeklärtes gibt meinem Hass bis heute Futter.  
Deshalb also muss ich mich deiner erwehren.

Will mir ein bestimmtes Verhalten nicht passen,  
Könnte ich, wäre ich abgeklärt, es dir mitteilen.  
Ich müsste nicht mehr als Person dich hassen,  
Müsste mich nicht emotional mit dir verkeilen.

Wo Beziehung gestört ist, gilt es gut hinzusehen.  
Wir können uns fragen: Was kann ich noch tun,  
Um die anderen Personen besser zu verstehen,  
Auf dass alte Abwehrkräfte in mir endlich ruh'n.

Es hilft meist, miteinander direkt zu sprechen,  
Um Projektionen von einst wieder aufzulösen.  
Ein Reden über die Personen wird sich rächen.  
Über sie tratschend, werden sie eher zu Bösen.

Wir bejahen uns: Ich bin okay und du bist okay.  
Ich entdecke meine, du entdeckst deine Macken.  
Mich dir öffnend, ich zunehmend dich versteh'.Ich verzichte auf Urteile, Ignoranz und Attacken.

## **Ebene der Themen und Inhalte**

Dem Wie nachgeordnet ist die Ebene des Was.  
Mit Argumenten ist Beziehung nicht zu heilen.  
Verbalspitzen und Argumentschärfe ich erfass',  
Um in vermutete Gegner mich nicht zu verkeilen.

Geht es mir wirklich hier einzig um die Sache?  
Weshalb bin ich so unfreundlich, aufgebracht?  
Womit ich mich wohl wütend und traurig mache?  
Was glaube ich, wird über mich wohl gedacht?

Argumentieren wir starr, unflexibel, dogmatisch,  
Deutet auf Beziehungsstörungen das meist hin.  
Die anderen sind mir nicht lieb und sympathisch,  
Weil ich meines Selbstwertes mir unsicher bin.

Natürlich können Themen hochinteressant sein,  
Wenn alle in der Gruppe für sie offen und frei.  
Erst dann tritt kreativer Gruppenverstand ein,  
Der uns Lösungen ermöglicht, die gut und neu.

Alle achten darauf, dass am Thema wir bleiben,  
Aktivieren Bewusstheit dafür und Selbstdisziplin.  
Wir lassen nicht nur von Impulsen uns treiben,  
Sondern achtsam wir uns aufeinander bezieh'n.

So entsteht ein Sozialfeld, in dem wir wachsen,  
In dem zu hilfreichen Erkenntnissen wir finden,  
In dem wir Irrtümer und Fehler uns nachseh'n,  
Die Ängste vor Wandel kollektiv überwinden.

### **Ebene der Lernprozesse**

Lernen in Gruppen erfordert Dialogfähigkeit,  
Kompetenz, störende Haltungen aufzuheben,  
Zum echten gemeinsamen Mitdenken bereit,  
Eigennützige Sichtweisen auch aufzugeben.

Sinnhaftes und Wertvolles wird gemeinsam  
Im herzoffenen Austausch hervorgebracht.  
Was an Einsichten dabei zum Vorschein kam,  
Einzelpersonen meist freier und weiter macht.

Im aufmerksamen Dialog erwächst ein Mehr,  
Das die Ichs überschreitende Gruppenganze,  
In das jedes Individuum, von Gewissheit leer,  
Ureigenen Beitrag zum Wachsen einpflanze.

Das Wir wächst heran als kollektive Intelligenz,  
Mit deren Hilfe wir unsere Ichs transzendieren,  
Man erfahren kann: Derart ich mich begrenzt.  
Man lernt, Freiheit hinter Grenzen zu spüren.

Das Wir wächst, indem wir experimentieren,  
Gemeinsam mutig neue Wege beschreiten.  
Alle gewinnen, keiner muss mehr verlieren:  
Wachstumschancen wir einander bereiten.

Gruppenkompetenz verlangt zu erkennen,  
Welche Aktionsmuster und Umgangsarten  
Ein Gemeinschaftslernen behindern können,  
Um Wandlungsinitiativen daraus zu starten.

Gruppenkompetenz erfordert unsere Offenheit,  
Andere an der Innenwelt teilhaben zu lassen,  
Denkweisen und Gefühle zu beachten bereit,  
Um meine und deine Bedürfnisse zu erfassen.

Erst Gefühl, dann Bedürfnisse, dann Verstand:  
Gruppenprozess, auf psychische Füße gestellt,  
Ermöglicht uns, dass man wahrhaftig erkannt,  
Keiner so mehr über Gemeinschaftsrand fällt.

Einbezogen, angehört und ernst genommen:  
Das ist, was man sich als Kind schon ersehnt.  
Man kann bei sich und bei anderen ankommen  
Wird in Gemeinschaft geachtet, nicht abgelehnt.

Als Individuum in Gemeinschaft wertgeschätzt.  
In weiter Entwicklungsgemeinschaft verbunden,  
Kann endlich heilen, was uns einstmals verletzt,  
Können psychosozial wir Menschen gesunden.

### **Ebene der Entscheidungen**

Als Gruppe wir uns nur weiterentwickeln, wenn  
Wir im Konsens zu Neuem und Besserem finden.  
Nötig wird, dass von Gewohntem ich mich trenn.  
Konventionstrance hat ein jeder zu überwinden.

Konfliktbewältigung verlangt unser Entscheiden.  
Wir bleiben nicht im Zwiespalt, im Vagen hängen.  
Unklarheiten vermehren gemeinsames Leiden.  
Sie pochen auf Klärung, nicht auf Verdrängen.

Entscheidung ist schlecht als Mehrheitssache.  
Entscheidung ist schwierig als totaler Konsens.  
Minderheit ich mir dadurch zu Feinden mache,  
Dass ich andere, sie überstimmend, ausgrenz'.

Zwischen Mehrheitsvotum und Konsensstreben  
Liegt das breite Feld von kreativem Einbeziehen.  
Uns weiterführende Lösungen wird es erst geben,  
Wenn nicht länger in Alltagstrance wir entfliehen.

Das Neue muss Zeit zur Bewährung bekommen.  
Wir entscheiden uns, achtsam zu experimentieren.  
Etwas Fehler machen uns weniger beklommen,  
Wenn wir aus ihnen lernen und Ursachen kapieren.

Unsere Entscheidungen sind nicht für die Ewigkeit.  
Viel zu komplex sind die Gemeinschaftsprozesse.  
Also machen wir uns für stete Entwicklung bereit.  
Humor, falls wir scheitern, man niemals vergesse.

## 6. Autonomie und Wertentscheidungen



Erwachsensein braucht Geburt Nummer sechs,  
Jenseits Eltern und Herkunft Eigenes zu finden,  
So zu entscheiden, dass Wahlfreiheit wächst,  
Via Freiheit das Fremde in uns zu überwinden.

Die äußeren Eltern wurden lange verlassen.  
Mit der Zeit sie zu Oma und Opa mutieren.  
Doch kriegen wir innere Vorfahren zu fassen,  
Dass deren Fehler uns nicht wieder passieren?

Im sozialen Umfeld, aus dem wir gekommen,  
Galten Regeln, Erwartungen, Tabus, Pflichten.  
Die haben wir Kinder unbesehen übernommen.  
Unbewusst wir Handeln an Herkunft ausrichten.

Großvater starb früh. Du siehst ihm ähnlich.  
Er war der erste von uns, der aufgestiegen.  
Schaffst du Aufstieg nicht, dann schäm dich.  
Opa soll nicht vergeblich im Grabe liegen.

Unseretwegen sollst du es mal besser haben.  
Was nicht geglückt, soll Stammhalter gelingen.  
Wir haben für dich gerackert. Du hast die Gaben.  
Wir zählen auf dich. Können dich nicht zwingen.

In unserer Familie ist gutes Benehmen üblich.  
Man widerspricht nicht mächtigen Autoritäten.  
Siehst du Randalierer da, die - wie betrüblich –  
Aufmüpfig den Geist des Widerspruchs säten?

Wirst du auch wie jene dort, wirst du enterbt.  
Wage du ja nicht, Vater zu widersprechen.  
Auf deine Freunde ist dieser Geist abgefärbt.  
Solltest uns und dir zu Liebe mit ihnen brechen.

Selbst Eltern, wird es Zeit, dass man entdeckt,  
Wie Ge- und Verbote Wachstum beschränken,  
Wie wir Kindern übermitteln, meist gut versteckt,  
Womit wir sie ängstigen, binden und kränken.

Selbst-Bestimmung ruht im Gefühl, im Geist,  
Wächst, wo wir Gewohnheiten durchschauen,  
Wächst, wenn unser Herz die Richtung weist,  
Eine Welt voller Liebe und Freiheit zu bauen.

Selbst-Verantwortung meint, Antworten suchen,  
Auf all Fragen, die uns existenziell bewegen.  
Nicht Stücken schneiden aus Wissens-Kuchen,  
Deren Back-Mischung andere uns festlegen.

Selbst-Verantwortung meint, zu hinterfragen,  
Was bisher als selbstverständlich angesehen.  
Unerträgliches nicht länger fraglos ertragen,  
Wege zu Klarheit und eigener Wahrheit gehen.

Für Leben selbst verantwortlich, wir erkennen,  
Dass so vieles sich wirklicher Antwort entzieht.  
Indem wir Ränder unseres Wissens benennen,  
Demut und Ehrfurcht in die Herzen einzieht.

Demut ist nicht Unterwerfung, nicht Schmach,  
Ist schlicht Anerkennung umfassender Macht.  
Ehrfurcht ist nicht Furcht, sondern staunend Ach,  
Ist Ehrung dessen, was uns ins Leben gebracht.

Selbstverantwortung meint, nicht zu reagieren.  
Was ich tue, ist entschieden und selbst getan.  
Dass wir unser Leben im eigenen Auftrag führen,  
Bringt uns unserem Wesen näher, weiter voran.

Was einem erfüllten Leben im Wege oft steht,  
Wodurch ich mich und andere freudlos behexe,  
Ist Denken, Fühlen, Handeln aus Reaktivität,  
Zwanghaftes Agieren im Gewohnheitsreflexe.

Nichts gegen Gewohnheiten, wo sie nützen.  
Sie können uns Leben mächtig erleichtern.  
Doch Mäntel tragen, obwohl wir schwitzen?  
Ätzend, wenn alle Handlungen gleich wär'n.

Zwischen Situation und Handeln steht Frage,  
Wie das, was ich zu tun gedenke, wohlgetan.  
Ich erspüre Antwort: Bejahung oder Klage?  
Beklagenswertes ist bei mir nicht mehr dran.

Selbstverantwortlich ist Leben selten Verdruss.  
Leid und Verbotenes macht mich nicht scharf.  
Ich tue nichts mehr, weil ich glaube, ich muss.  
Ich erlaube mir, dass ich glücklich sein darf.

Ich kann mir wünschen, muss nicht fordern,  
Muss Glücklichwerden keinem überlassen.  
Muss erfülltes Leben nicht bei anderen ordern.  
Darf eigenes Herz stets in Liebe umfassen.

Darf meinen psychischen Saustall ausmisten,  
Alles, was mies und stinkt, daraus entfernen.  
Darf von Anarchisten, Buddhisten, Christen,  
Darf von allen, die mich voranbringen, lernen.

Sich von seiner Herkunft zu emanzipieren,  
Erfordert von uns, bewusst zu unterscheiden.  
Indem wir Heilen und Kränken differenzieren,  
Müssen wir unter innerem Elend nicht leiden.

Als jüngstes Kind im Zeichen Fisch geboren,  
Muss ich mich nicht wie Jungfisch verhalten.  
Ich jedenfalls habe niemandem geschworen,  
Leben nach Sonne und Mond zu gestalten.

Wäre ich ein Chinese, wäre ich ein Schwein,  
Jedenfalls unter dem Vorzeichen entstanden.  
Gehe ich auf schweinische Festlegung ein,  
Oder wollte ich frei souverän hier landen?

Nichts gegen Versuche, sich zu verstehen:  
Wer bin ich im Vergleich zu dir und denen?  
Astrologie und Tarot als Spiel kann ja gehen,  
Solange wir Fremdes nicht damit ablehnen.

Da sind so viele Angebote, uns festzulegen,  
Uns in Kategorien und Soheiten einzureihen,  
Statt Sein zu beschreiten auf Herzenswegen,  
Uns am wahlloffenen Werden zu erfreuen.

Souverän sprengt man fesselnde Klischees,  
Wird verantwortlich auch als jüngstes Kind,  
Achtet auf Erfolg, gut gefüllte Portemonnaies,  
Obwohl Fische astrologisch untüchtig sind.

Innerlich erwachsen darf ich Grenzen setzen,  
Mich von Erwartungen der anderen befrei'n,  
Darf Ängste abstreifen, andere zu verletzen,  
Dadurch, dass ich stehe zu meinem Nein.

Klares Nein, das ja zu meinem Leben sagt,  
Das mich abschirmt von Neid, Gier, Zwang,  
Als Antwort erwachsen, als Herz befragt,  
Das Ja in mir weckt, weil frei, nicht bang.

Sagt ihr mir euer Nein, so will ich es hören,  
Sehe Grenzziehung an als gutes Recht,  
Zurückweisung muss mich nicht empören,  
Fühle mich mit Anderssein nicht schlecht.

Fühle mich nicht verpflichtet, zu gefallen,  
Muss keinen mehr zu Zuneigung verführen,  
Muss nicht heucheln, hohle Komplimente lallen,  
Muss noch nicht einmal andere provozieren.

Souverän sein meint, auf Herrschen verzichten,  
Nicht unterwerfen oder sich unterdrücken lassen,  
Durch klares Nein Unfreiheit in sich vernichten,  
Sich nicht vergleichen, ablehnen oder hassen.

### **Vom Kind zum Erwachsenen**

---

Kindheit beginnt mit Zeugungsentscheidung.  
Zwei treffen aufeinander und verhüten nicht.  
Bei manchen bewirkt das Freudeverleidung.  
Bei manchen mit Elternsein Freude anbricht.

Kindheit ist die Zeit, sich erstmals zu binden:  
Wie kann ich sicher und glücklich hier sein?  
Was kann ich tun, um genug Liebe zu finden?  
Was kann ich für mich tun, bin ich mal allein?

Verbundenheit ist Überlebensnotwendigkeit.  
Ohne nährende andere kann Kind nicht leben.  
Tod droht Kind, das nicht anpassungsbereit.  
Gefährlich ist, zu früh Autonomie anzustreben.

Kindheit ist die Zeit, sich selbst zu erkunden:  
Wer bin ich? Wie bin ich auf Erden gemeint?  
Welcher Ein- und Ausdruck mag mir munden?  
Welche Freude samt Liebe ins Leben scheint?

Erkunden verlangt von uns, uns zu entfernen,  
Auf ureigenen Wegen ins Leben zu gehen.  
In geistiger Freiheit kann sinnvoll man lernen.  
In engender Bindung bleibt seelisch man stehen.

Von Herkunft sich zu entfernen, macht Angst.  
Unser Bezogensein gab uns meist Sicherheit.  
Durch Angst hindurch du zur Freiheit gelangst.  
Autonomieangst zu ertragen, mach dich bereit.

Autonomie- samt Todesangst wird uns begleiten  
Als existenzielle Erfahrung von kindlichem Sein.  
Ein selbstbestimmtes Sein kann sich bereiten,  
Wer sich auf das Erleben der Kindheit lässt ein.

Unsere Kindheit endet außen mit Volljährigkeit.  
Im Inneren kann sie lebenslänglich fort dauern.  
Entscheidend ist: Sind wir uns zu lösen bereit?  
Oder bleiben im Schoß der Familie wir kauern?

Kindlich oder erwachsen im Selbstgefühl sein:  
Bin ich abhängig von Eltern finanziell, ideell?  
Lasse ich mich auf Emanzipationskrisen ein,  
Indem ich auf eigene zwei Beine mich stell'?

Erbe der Eltern soll nützen, nicht belasten.  
Vergangenes soll voranbringen, nicht binden.  
Einstellungen der Eltern, die nicht passten,  
Brauchen nicht Platz mehr bei uns zu finden.

Unsere innere Ablösung – kein leichtes Spiel.  
Mit dem, was geliebt, bleibt man verbunden.  
Doch was an den Eltern uns nicht so gefiel,  
Verzeihend wir lösen, um jetzt zu gesunden.

Innere Ablösung ist Aschenputteltätigkeit:  
Gut, sich Unterstützung dafür zu erlauben.  
Als Erwachsene werden wir sortierbereit,  
Nehmen Sortierhelfende dazu, nicht Tauben.

Dies nehme ich gern. Das will ich behalten,  
Jenes hingegen gebe ich den Eltern zurück.  
Wir müssen nicht Herkunftselend verwalten,  
Sind erwachsen verantwortlich für unser Glück.

### **Einbeziehen und einbezogen werden**

---

Je nachdem betrifft Wandel die ganze Welt,  
Die Menschheit sowie die komplette Natur,  
Oder ist auf Innenwelt Einzelner abgestellt,  
Gräbt nur ins Bewusstsein wandelnde Spur.

Wen Wandel betrifft, wird oft nicht erwogen.  
Betroffene werden zumeist ausgeklammert.  
Um Mitwirkungsrechte werden sie betrogen.  
Nachher wird über ihr Phlegma gejammert.

Nicht einbezogen zu werden, uns kränkt,  
Besonders, wenn wir mitmachen möchten.  
Ausgeschlossen an soziale Rache man denkt,  
Würde Nichteinbeziehende strafend ächten.

Einbeziehungsarten kann man unterscheiden:  
Produktive Form macht uns zu Mitgestaltern.  
Wir erschaffen Wandel, statt ihn zu erleiden.  
Wir werden gemeinsam zu Mitweltverwaltern.

Wer nicht einbezogen, kann selbst gestalten,  
Muss Gleichgesinnte finden mit Zeit und Geld,  
Kann nicht immer sich an die Gesetze halten,  
Wenn durch diese Problemlösungen verstellt.

Nur wenige Menschen entwickeln die Kraft,  
Gemeinschaften Gleichberechtigter zu bilden.  
Oft nur die Wirtschaft einen Wandel erschafft,  
Dann jedoch plündernd in den Mitweltgefilden.

Einbeziehung erfordert ganzes Engagement,  
Nicht nur eins mit dem Kreuzchen am Rande.  
Wenn man nicht voll begeistern sich kann,  
Verläuft Initiative nach einer Weile im Sande.

Konsumtive Form lässt uns Zuschauer sein.  
Wir erwerben ein gestyltes Mitmachprodukt.  
Einbeziehung ist nicht real, ist eher Schein.  
Faule Kompromisse werden mit geschluckt.

Denn Einbeziehung soll nicht mühsam sein,  
Möglichst nicht das Portemonnaie berühren,  
Greift besser nicht in alte Gewohnheiten ein,  
Soll zu raschen, sichtbaren Erfolgen führen.

Einbezogensein ist mehr wohliges Gefühl:  
Meinung wird angehört. Ich werde gesehen.  
Hoffend, ich werde im Gemeinschaftgewühl  
Mein Plätzchen finden und nicht untergehen.

Wird Einbeziehung auf Konsum reduziert,  
Worunter repräsentative Demokratie leidet,  
Der Bürger zum Kreuzzeichner regrediert,  
Nur Parteiimage, Gesichter unterscheidet.

Wer kaum einbezogen wird, wird sabotieren.  
Sabotageaktion läuft oft nicht sehr bewusst.  
Sabotage kann uns selbst ins Elend führen,  
Sabotagen rauben meist uns die Lebenslust.

Wir können Gemeinsamkeit passiv sabotieren  
Durch Egoismus und Gesellschaftsignoranz,  
Können an Politik jegliches Interesse verlieren.  
Engagement für andere sei ganz ohne Glanz.

Wir können in Ohnmacht und Dummheit fliehen -  
Millionen und Milliarden verwechsle ich meist. -  
Können Privatfernsehen auf Couch reinziehen,  
So lange saufen, bis wir ihn los sind, den Geist.

Wir können Gemeinsamkeiten aktiv zerstören,  
Indem wir den Geist tötende Phrasen benutzen,  
Uns weder einfühlen noch auf andere hören  
Und anders Denkende wütend herunterputzen.

Oder wir entscheiden uns, uns einzuschalten,  
Verzichten auf Rückzug, Weigerung, Beklagen,  
Beginnen, die Gemeinschaft aktiv zu gestalten,  
Beenden unsere Selbst- samt Fremdsabotagen.

### **Auf Held\*innentum pfeifen**

Held\*innen sind von unbegrenzter Belastbarkeit,  
Müssen Mitwelt allein vor Schaden bewahren,  
Sind zu jeglicher Spielart des Leidens bereit,  
Suchen, um Held\*in zu werden, nach Gefahren.

Held\*innen sind im Messiaskomplex gefangen,  
Opfern ihr Leben für der Menschheit Sünden,  
Werden so zu Ansehen und Ruhm gelangen.  
Tausende Märtyrer und Heilige davon künden.

Wer sich als Held\*in sieht, braucht andere nicht,  
Braucht keine Rückmeldung, keine Begleitung,  
Schaut nur noch sich ins gestresste Gesicht,  
Trifft rücksichtslos kühn allein die Entscheidung.

Mitweltrettende verbrennen an beiden Seiten,  
Brennen dank Held\*innen-Mut schnell und aus,  
Leiden sehr unter Fehlern, Versagen, Pleiten.  
Unterstützung zu holen, scheint ihnen ein Graus.

Held\*innen leben meist zu kurz, um zu reifen,  
Leben meist nur von anderen, nicht aus sich,  
Können nicht auf ihr Held\*innentum pfeifen,  
Lassen die Selbstliebe meist sträflich im Stich.

### **Bluff unterlassen**

Neu lernen muss man in der Regel erst dann,  
Wenn Bisheriges deutlich nicht mehr reicht,  
Wenn man etwas noch nicht weiß oder kann,  
Gemessen am Ziel sich Mangel einschleicht.

Zum Lernen gilt es sich lernbereit zu machen,  
Sich Fehler und Schwächen einzugestehen.  
Können wir nicht über unsere Fehler lachen,  
Fällt es sehr schwer, sie überhaupt zu sehen.

Fehlertoleranz ist Grundlage der Lernkultur.  
Fehler-Intoleranz schafft Als-ob-Verhalten.  
Man vertuscht seine Fehler, stellt sich stur,  
Beginnt Fehler für gute Lösung zu halten.

Aus Angst vor Eingestehen von Unfähigkeit,  
Eigentlich Bestandteil wahrer Kompetenz,  
Entwickle ich Bluff-Kompetenz mit der Zeit,  
Wodurch ich notwendiges Lernen begrenze.

Aufstiegswillige sind extrem bluff-gefährdet.  
Meist wird Aufsteigenden zu viel abverlangt.  
Statt es zu werden, wird sich nur gebärdet.  
An Bluff an Großteil der Führenden krank.

Auch hier hilft freundliches Hinterfragen:  
Gestatte ich mir, etwas nicht zu können?  
Kann ich Nicht-Können deutlich sagen?  
Kann ich genug Zeit zum Lernen gönnen?

Wie erlebe ich Druck, was vorzutäuschen,  
Mich besser zu geben, als ich derzeit bin?  
Was höre ich von mir an Bluff-Geräuschen?  
Wieso macht Bluffen hier überhaupt Sinn?

Wieso bin ich hier überhaupt herein geraten,  
Wo Schein anscheinend mehr zählt als Sein?  
Kann ich was ändern mit Worten und Taten,  
Oder stelle ich besser mein Mitmachen ein?

### **Keine Angst vorm Delegieren**

Hilfe, man verlangt, dass ich hier delegiere.  
Ich soll nicht alles selber besser machen.  
Mich ängstigt, dass ich an Macht verliere.  
Also muss ich kontrollieren und bewachen.

Bisher hatte ich immer fast alles im Griff.  
Das Fast meint, dass einige kooperieren.  
Wie gern ich auf Zusammenarbeit pfiß.  
Ab nun jedoch muss Abteilung ich führen.

Ich darf nicht mehr tun, was ich bisher getan.  
Das soll ich jetzt Mitarbeitern überlassen.  
Ich deren Inkompetenz jetzt schon erahn'.  
Dann muss wieder ich mich damit befassen.

Frau X und Herr Y sind total überfordert.  
Die werden das niemals richtig packen.  
Ich habe Unterstützung für sie geordert  
Und sitze ihnen auch kritisch im Nacken.

Abteilungsleiter durch Eltern wir ersetzen,  
Mitarbeiter heißen dann folglich Kinder,  
Schon sehen wir zu unserem Entsetzen:  
Hier sitzen die Delegationsangsterfinder.

Haben Eltern Angst vor Kinderautonomie,  
Weil sie einsam sind oder herrschen wollen,  
Lernt Kind von ihnen zu delegieren nie,  
Wird man erwachsen Autonomen grollen.

Wer Eltern erlebte, für die Freiheit schädlich,  
Wer als Kind kaum Autonomielust erlebt,  
Dem erscheint zu delegieren nicht redlich,  
Da diffuse Existenzangst darüber schwebt.

Wer Selbstwertgefühl aus Herrschen zieht,  
Daraus, anderen stets überlegen zu sein,  
Singe besser schon sein Versagenslied,  
Denn von überall drängen Rivalen sich rein.

### **Keine Angst vor Außenseitereinsamkeit**

Jedwede Befassung mit neuen Gedanken  
Gefährdet unsere Gewohnheitsstabilität.  
Scheinsichere Ordnung beginnt zu wanken,  
Auf dem Spiel steht die soziale Identität.

Wenn ich dies behauptete, stehe ich allein,  
Werde ich womöglich sogar ausgelacht.  
Doch ich möchte nicht Außenseiter sein,  
Weil Ausschluss schrecklich einsam macht.

Also zügele ich meine Entwicklungslust,  
Unterdrücke die Sehnsucht nach Neuem,  
Werde wie die Urväter traditionsbewusst,  
Will am Gleichbleibenden mich erfreuen.

Also zügele ich die Bereitschaft zur Kritik.  
Ich füge mich ein und ich passe mich an.  
Ich schrecke vor eigener Haltung zurück,  
Weil diese die Integration behindern kann.

Ich beginne, wie die Mehrheit zu denken,  
Fühle nur noch, was zu fühlen hier angesagt,  
Kann keine Aufmerksamkeit mir schenken.  
Meine eigenen Bedürfnisse werden vertagt.

Wo Eigenes wäre, ein Hohlraum entsteht,  
Verbunden mit dumpfen Gefühl von Leere.  
Einsamkeitsangst zerstört die Individualität.  
Ach, wenn ich doch nur wie alle hier wäre.

Der Mensch lebt zugleich in dreierlei Welten:  
In der Materie, in dem Ich sowie in den Ideen.  
Besondere Gesetze in diesen Welten gelten.  
Kennt man sie, kann man besser verstehen.

Haben wir ein tragfähiges Weltbild gefunden,  
Brauchen wir noch eine Handlungsanleitung,  
Mit der wir im Erdenkreis können gesunden,  
Weil Anleitung in Freiheit führt und Weitung.

Als eingefleischte Wesen sind wir materiell.  
Wir sind Physik, Chemie und Ökosystem.  
Schnell sind mit Maß und Zahl wir zur Stell'.  
Nur Objekt zu sein, scheint vielen bequem.

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

Zwischen Materie und Ideen erwächst ein Ich,  
Das mit seinen Ideen das Dasein untersucht.  
Mit Hilfe des Ichs erkennt der Mensch sich,  
Wird die Reise durchs Irdendasein gebucht.

Die Reise durchs Lebens ist nicht ohne Gefahr.  
Oft reicht der Reichtum, um uns zu versuchen,  
Dass wir glauben, ein Getrenntsein sei wahr,  
Auf dass wir inhumanen Egotrip uns buchen.

Eine humane Ethik geht dem Gesamten aus,  
Bezieht jeden von uns verantwortlich mit ein.  
Dieser Globus ist unser gemeinsames Haus.  
Nur zusammen kann real man glücklich sein.

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

Dank Weltethik können zusammen wir finden,  
Weil das Einzelne wie das Gesamte gesehen.  
In Freiheit und in Liebe wir uns alle verbinden,  
Mit beachtend der Menschheit Wohlergehen.

Diese Weltethik erwächst aus Kulturdialogen,  
Wobei Verbindendes, nicht Trennendes betont,  
Wo niemand durch Macht und Geld verbogen,  
Eine Vielfalt der Kulturen unsre Erde bewohnt.

Ich weiß nicht, was das Ergebnis der Dialoge?  
Ob es weiterhin autoritäre Herrschaftsformen gibt?  
Lebensnotwendig, dass ohne kränkende Droge  
Eine Menschheit erwächst, in der man sich liebt.

Doch die Liebe ist immer ein Kind der Freiheit.  
Liebe gedeiht nicht bei Sklaverei oder Zwang.  
Wo niemand mehr zur Unterdrückung bereit,  
Zeigt sich der Ausweg. Dort geht es entlang.

Human ist es, die Menschnatur zu verstehen -  
Halb Geistwesen sind wir, halb sind wir Biologie -  
Der Mensch wie das Tier in uns ist zu besehen.  
Ohne ein Gespür für die Natur überleben wir nie.

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

Durch Abrüstung und schonenden Umgang ersetzt  
Wird Atom-Overkill und Energieverschwendewahn.  
Beachtend, dass niemand unsere Mitwelt verletzt,  
Tritt wirksamer Weltethikgerichtshof auf den Plan.

Jed einzelne Person der Milliarden Erden-Bürger  
Lernt Freundschaft zu ehren, Umsicht und Ökologie.  
Öffnen wir dafür rettend sperrangelweit die Tür der  
Liebeskraft verbunden mit heilsamer Fantasie.

### **Widersprüche akzeptieren und integrieren**

---

Im Menschenbild ist zum Symbol geronnen  
Die Lebenserfahrung aus Abwehr und Suche.  
Jede Erkenntnis, die wir im Leben gewonnen,  
Schlägt als Bildpuzzleteil in uns zu Buche.

Dies Menschenbild wird aus Erlebensteilen,  
Aus Wertbruchstücken zusammengesetzt.  
Vieles von dem, was als Wert wir anpeilen,  
Überdeckt nur, was uns einstmal verletzt.

Die Wertanteile können sich widersprechen.  
Es entsteht in uns ein widersprüchliches Bild.  
Widersprüche ausschließen wird sich rächen.  
Denn Leben ist chaotisch, vielfältig und wild.

Oft möchte man die Widersprüche entfernen,  
Um ein harmonisches Bild von sich zu zeigen.  
Doch mit der Erfahrung könnten wir lernen:  
Vielfältige Widersprüche sind uns zu Eigen.

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

Unterschiedlichkeit und Widersprüchlichkeit  
Integrieren wir mit einem uns heilenden Und.  
Bist auch du Selbstehrlichkeit aufnahmebereit,  
Gebe ich dir Zerrissenheit vertrauensvoll kund.

### **Einengend oder erweiternd**

Was prägte mich auf inneren Wegen zu mir?  
Was war das Bild meiner Eltern vom Sein?  
Welche der Situationen sprechen eher dafür,  
Dass das Bild von mir engt zu sehr mich ein?

Unbewusst malen wir unser Menschenbild  
Aus dem, was wir von uns selbst glauben.  
Solch Bild gerinnt leicht zum Abwehrschild,  
Mit dem wir Seinsmöglichkeiten uns rauben.

Möchten wir uns solche Freiheiten bereiten,  
Um leben zu können, wie wir es gern wollen,  
Bedarf es vieler innerer Wahlmöglichkeiten,  
Möglichst weniger innerer Bilder und Rollen.

Den fixe Bilder und Rollen wickeln uns ein.  
Unsere Entwicklung wird dadurch behindert.  
Zwingt man sich, wie Bild und Rolle zu sein,  
Wird Zwang meist nur verdrängend gelindert.

Doch Verdrängung führt uns nicht weiter.  
Erstarrtes wird so nicht gelöst und befreit.  
Wer verdrängt, wird kaum lebendig heiter,  
Verhängt ein Moratorium für längere Zeit.

## **Öffentlich oder privat**

Menschenbilder sind zum Teil sehr privat,  
Irrationale Ideen sie fixierend durchdringen.  
Bilder zu klären, ist darum zumeist delikater,  
Da Teilpersönlichkeiten in uns heftig ringen.

Da ist in uns Stimme unserer Rationalität,  
Die glaubt, dass wir logisch entscheiden,  
Die im Kampf mit dem Irrationalen steht.  
Denn sie mag Unbegründetes nicht leiden.

Man möchte sich in sich zusammenhalten.  
Innere Zwietracht wird gerne ausgelagert:  
Hinaus mit all diesen irrationalen Gestalten.  
Doch Persönlichkeit wird dabei abgemagert.

Damit man den inneren Kampf nicht spürt,  
Wird das Unpassende schlichtweg verdrängt,  
Auf die Passenden nach außerhalb projiziert,  
Die man für Irrationales recht gerne erhängt.

Ein Menschenbild wird früh uns eingefleischt  
Als eine Chance, psychosozial zu überleben.  
Viel unreflektiert man aus Herkunft erheischt,  
Von denen, die Schutz und Nähe uns geben.

Menschenbild braucht kritische Öffentlichkeit.  
Sollte auch im Irrationalen willkommen sein.  
Sind zu offenen Dialogen wir zu Bildern bereit,  
Stellt solidarisch das Störende eher man ein.

## **Wesentlich oder oberflächlich**

Verborgen Hintergrund der Alltagsgestaltung  
Wirken die frühen Glaubenssätze zum Sein.  
Unsere leibseelisch fundierte Lebenshaltung,  
Prägte auch vorgeburtlich sich schon in uns ein.

Die Überzeugungen entstehen ab der Zeugung.  
Wunschkind beispielsweise wird anders denken  
Als Kind, bei dem sich die Eltern nicht treu und  
Ihm sein Leben nicht gern wollten schenken.

Wer ungewollt durch dieses Erdensein geht,  
Tut dies zumeist mit misstrauischem Blick,  
Mitwelt man weder traut noch sie versteht  
Als Chance für Liebe, Frieden und Glück.

Gekränktes Kind sichere Begleitung braucht.  
An der Oberfläche zeigt es oft ein Verhalten,  
Mit dem es sich selbst samt Mitwelt schlaucht.  
Dieses Verhalten gilt es neu zu gestalten.

Neues wird wirkungsvoll dann uns gelingen,  
Bleiben wir am Offensichtlichen nicht kleben.  
Erst wenn wir zum wahren Wesen vordringen,  
Ändert sich dauerhaft zum Guten das Leben.

Hinter Verhalten verbirgt sich eine Haltung.  
Hinter Worten versteckt eine Daseinsidee.  
Grundsätzlich gelingt die Seinsneugestaltung,  
Wenn auf den Ursprung des Werdens ich seh'.

## **Glücksoffen oder glücksängstlich**

War die Geburt schwer, ist es leicht möglich,  
Dass du vermutest, dein Leben sei schwer.  
Schwerfällig gerät dein Hiersein eher kläglich,  
Denn derart denkend fehlt die Freude dir sehr.

War dein Erstweltkontakt ein liebender Blick,  
Lagst du froh-erschöpft auf der Mutter Bauch,  
Steigen deine Chancen für ein Lebensglück  
Und für eine gelingende Elternschaft auch.

Darum lohnt es, sich seine Geburt anzusehen,  
Auch Lebenszeit im Mutterleib einzubeziehen,  
Um deine frühen Entscheidungen zu verstehen,  
Um vor Glückschancen nicht länger zu fliehen.

Auch wenn das Gestrige stets in uns schwebt,  
Daseinsmöglichkeiten vorläufig beschneidend,  
Muss man nicht fortführen, was damals erlebt,  
Muss man nicht erkranken, da einst leidend.

Sein Glück im Leben zu erleben, ist möglich,  
Lassen Freude wir zu und schaffen wir Sinn,  
Behandeln von nun an wir täglich uns pfleglich  
Und real wertschätzend: Ich bin, wie ich bin.

Glücksoffen zu werden, erfordert unseren Mut,  
Tagtäglich im Einzelfall konkret zu entscheiden:  
Mehre ich, was wirklich und wahrhaftig tut gut?  
Mindere ich das, was noch bereitet mir Leiden?

Glück erscheint nur im Zustand innerer Freiheit.  
Doch diese Freiheit ist oft begleitet von Angst.  
Freude besiegt diese Angst. Sei glücksbereit,  
Auf dass du an Glücksagst nie mehr erkrankst.

### **Experimentell oder normiert**

War das Kinderzimmer eher chaotisch und eng,  
Hielt man dich still der lieben Nachbarn wegen,  
Hörtest du oft: Kostbare Zeit nicht verschenk'.  
Konnte Experimentierlust sich kaum in dir regen.

Oder war deine Kindheit ein Ort des Erlebens  
Experimenteller Erforschung zugänglicher Welt,  
Erscheint es dir kaum als unnütz und vergebens,  
Zu verändern, was an der Mitwelt wenig gefällt.

Man kann Leben nur experimentell verstehen.  
Entscheiden und handeln machen uns ganz.  
Solange wir die ausgetretenen Pfade begehen,  
Büßt unser Dasein an Sinn ein und Glanz.

Ein Kind muss sich seine Mitwelt erschließen,  
Alles Neue gilt es täglich kreativ zu integrieren.  
Problemlösekräfte werden nur dort sprießen,  
Wo Probleme wir sehen und zu lösen probieren.

Nehmen Kindertagesstätte wie auch Schule  
Kinder als Menschen ernst oder eher nur auf,  
Wobei regelfixiert zwischen Tisch und Stühle  
Kita- und Schulkind nicht aus dem Ruder lauf'.

Erhalten die Kinder vielfältige Gelegenheiten,  
Sich spielend und forschend kreativ zu erproben.  
Oder werden sie regelrecht ermahnt zu Zeiten,  
In denen sie ein Bedürfnis haben, wild zu toben.

Kinderbildungsbild von einer Hockmaschine  
Brav mit Papier und Schreibstift sind zentral.  
Lieber pflichtgehorsam und eine fleißige Biene  
Als ein Kind wild und selbst denkend allemal.

Unsere Mitwelt befindet sich im steten Wandel.  
Das Zukünftige eher unvorhersehbar entsteht.  
Wenn ich künftig nur weiter wie vordem handel',  
Ist es für uns als Menschheit recht bald zu spät.

Man darf Kind nicht auf Bestehendes fixieren,  
Auf das, was uns zurzeit als wichtig erscheint.  
Eine heilsame Zukunft als Option wir verlieren,  
Wenn man diese Zukunft zu kennen vermeint.

Unser Gehirn mit Milliarden von Leitungsbahnen  
Ist für stures Inthaltepauken keineswegs gemacht.  
Welch elendiger Verschwendungswahn, wenn  
Kindliches Hirn nur als Lexikon dummgedacht.

Unser Gehirn ist ideal, um Probleme zu lösen.  
Vorstellungskraft lässt uns ins Neue vordringen.  
Experimentell vorwegnehmend Haken und Ösen,  
Kann Neues und Besseres probierend gelingen.

### **Ganzheitlich oder gespalten**

Verlangten andere von dir, dich daran zu halten,  
Die störenden Gefühle geschickt zu verbergen,  
Könnten sie nicht neu transformiert sich entfalten,  
Verkümmerten sie in dir zu Ausdruckszwergen.

Auf die Art wäre deine Ganzheit zerbrochen,  
Gefühl wäre von Verstandeskraft überdeckt.  
Zwangsläufig wirst du auf Logik dann pochen,  
Weil Gefühlsregung in dir Strafängste weckt.

Wenn dieser Erlebensbruch in dir geschehen,  
Formt er sich aus in passendes Menschenbild,  
Kannst du keinen mehr ganzheitlich sehen,  
Weil Gefühle zu spüren du nicht mehr gewillt.

Menschenbild, gesehen als untrennbare Einheit  
Von Körper, Gefühl, Seele, Handeln, Verstand,  
Erscheint dem eher als kränkende Gemeinheit,  
Der all seine Gefühle nicht mehr in sich fand.

### **Dialogisch oder hierarchisch**

Waren die Eltern einst normiert, starr und eng,  
Von überkommenen Regelglauben besessen,  
Ist es klug, auf dass ein Kind sich nicht kränk',  
Eigene Ideen möglichst früh zu vergessen.

Kindlicher Urzwang, dazugehören zu müssen,  
Solange das Kind abhängig, hilflos und klein,  
Formt unser unfreies Überlebensgewissen,  
Engt Spielraum für freie Entscheidungen ein.

Wer früh eher Einbahnstraßen erfahren hat,  
Auf Befehl und auf Gehorsam ausgerichtet,  
Hält das für normal und spürt nicht, er hat  
Auf Selbstverwirklichung fast ganz verzichtet.

Wie soll eine Person, die nur Monologe erfuhr,  
Hier ihr Menschsein als dialogisch begreifen.  
Es bedarf in uns dafür einer Erlebensspur.  
Nur das Vorgespurte kann weiter ausreifen.

Menschenbilder entfalten in uns große Macht,  
Vor allem, weil im kaum Bewussten sie wirken.  
Bilder sind realitätsnah bis realitätsfern erdacht.  
Dann gedeihen die Äpfel an bläulichen Birken.

Wir erleben unser Dasein zwischen den Polen  
Uns engender Herkunft und weitender Fantasie.  
Was zur Kindheit nicht war, lässt sich nachholen.  
Kopf, Herz, Hand beweglich man uns dafür lieb.

Erfuhrst du als Kind in dem Lebensfeld Strenge  
In Familie und Kultur mitsamt wenig Besprechen,  
Tritt heute heraus aus diesen Normen der Enge,  
Erlaube dir, mit Herkunftserfahrung zu brechen.

Ein Kind, dem fast immer begrenzend befohlen,  
Geht später oft zur Polizei oder Bundeswehr,  
Um Nachschlag aus Kindheitstagen zu holen,  
Oder bedient das vergangene Bild nicht mehr.

Man kann sich dialogisch zu verständigen lernen,  
Wenn man seine Gefühle fühlt und davon erzählt.  
Kann sich von Monologen der Herkunft entfernen,  
Wenn man Perspektiven der Einfühlung wählt.

### **Experimentell oder statisch**

Können die Neuelterne ihr Kind schwer ertragen,  
Weil sie selbst noch verwickelt, unreif und infantil,  
Lernt das Kind oft, nur mit Schreien und Schlagen  
Kommt man im Leben manchmal zu seinem Ziel.

Ist ein Kind darum böse, wenn es, was es erlebt  
In dem weiteren Leben als Machtmuster erprobt,  
Verunsichert im Überlebenskampf zu siegen strebt,  
Weil von den Eltern Übernommenes in ihm tobt?

Ist ein anderes Kind wie automatisch dann gut,  
Wenn die Eltern aus Ängstlichkeit stets korrekt,  
Und verängstigtes Kind nur noch Erlaubtes tut,  
Sich selbst hinter unnützen Gesetzen versteckt?

Menschen sind so, wie durch Herkunft geworden,  
Sind, was sie erlebt und wie sie Erlebtes verdaut.  
Ob sie andere lieben oder hassend diese morden,  
Was gut oder böse ist, das wird leibseelisch erbaut.

Kein Böseufel sich in eine Person einschleicht,  
Nachdem diese raffinierten Versuchungen erlag.  
Kein Engel, kein Gott in uns eine Umkehr erreicht,  
Mit Gericht und Strafe drohend am jüngstem Tag.

Gut oder böse ist weitgehend die Sache der Kultur  
Und der in ihr vorherrschenden Tabus und Werte.  
Doch von Werten der Kultur bleibt keinerlei Spur,  
Erzieht man seine Kinder mit Strafen und Gerte.

### **Unterschiedlich oder gleichgeschaltet**

Leider sind Kulturen oft noch auf Gewalt gestützt,  
Selten herrschen Liebe vor und Menschlichkeit.  
Wertvoll ist meist noch das, was Mächtigen nützt,  
Deren Geltungsdrang befriedigt und die Eitelkeit.

Hören Kinder aus der Mitwelt: „So hast du zu sein!“,  
Fällt es ihnen sehr schwer, sie selbst zu werden.  
Ein Selbstfremdheitserleben stellt sich in ihnen ein.  
Ihr Hierseinsglück sie so grundlegend gefährden.

Die Personen, die vermeinen, das Gute zu kennen,  
Andere darum vor dem Bösen beschützen wollen,  
Sich oft im Unmenschlichen dogmatisch verrennen,  
Weil dem Besonderen sie selten Beachtung zollen.

Eine Gemeinschaft von Personen, die Unterschiede  
Ausgrenzt, weil diese als Normen bedrohend erlebt,  
Begünstigt die Entwicklung des Menschen, der rigide  
An vorgegebenen ideologischen Einstellungen klebt.

Wenn ein Kind durchweg erfährt: Man hat mich lieb,  
Ganz egal, wofür oder wogegen ich mich entscheide,  
Folgt es zumeist nicht nur egoistischem Lustprinzip,  
Weil es nicht will, dass seine Mitwelt unter ihm leide.

Wer innerlich frei ist, der entfaltet mehr von der Kraft,  
Der Menschheit neue und bessere Wege zu ebnet.  
Liebe braucht innere Freiheit und uns die verschafft,  
Um ein solidarisches Dasein als sinnvoll zu segnen.

### **Verbunden oder isoliert**

Stell dir einmal vor, du warst nicht wirklich gewollt,  
Du warst als Kind den Eltern im Weg, eher lästig.  
Erahnt du dann den Unmut, der subtil in dir grollt?  
Daseinsgroll setzt, dich treibend, in Zellen fest sich.

Wer als Kind nicht gewollt war, der hat es schwer,  
Mit seiner Mitwelt in liebenden Kontakt zu gehen,  
Ungewolltes Kind befürchtet Kontakt nehmend eher:  
Ablehnung von einst werde ihm wieder geschehen.

Wenn ich damals nicht gewollt war, will ich nicht  
Mich verbindlich in ein soziales Sein einbringen.  
Einst abgelehnt, zeige ich nicht wahres Gesicht,  
Will angepasst andere zu Zuwendung zwingen.

Sollte ich irgendwie reich werden oder berühmt,  
Werden andere mich schon zwangsläufig mögen.  
Es gibt genügend Personen, die sich unverblümt  
Und hörig bedienen aus vollen Obrigkeitströgen.

Wie verformt dieses Nicht-Gewollt-Sein das Bild  
Von dem Menschsein im sozialen Mitweltbezug?  
Macht, Gewalt und Herrschaft werden zum Schild  
Gegen frühe Ängste vor erlebtem Liebesentzug.

Gesamte Weltsicht gerät so eher pessimistisch.  
Scheinbar brauche der Mensch Druck und Zwang.  
Isoliertheit voneinander hält man für realistisch.  
Menschheit insgesamt erscheint böse und krank.

Kaum vorstellbar für viele ist, dass es Liebe gibt,  
Die nicht berechnend ist, die nicht irgendwas will,  
Dank der man mich um meiner selbst willen liebt:  
Wohlvollend, einverstanden, hingebungsvoll, still.

Man spürt und erkennt sich nicht als allverbunden,  
Da man diese Qualität von Liebe nie hat erfahren.  
Das wirkt vertraut, was erlebend wir vorgefunden  
Vor allem in unseren frühesten Kindheitsjahren.

Gibt es Wege aus Blick verstellendem Labyrinth  
Der verwirrenden frühen Kindheitsprägungen?  
Wie schütze ich von nun an mein inneres Kind  
Vor eingefleischt-pessimistischen Erwägungen?

Wie schaffen wir es, künftig davon auszugehen,  
Dass umfassende Liebe zu anderen uns gelingt?  
Wie kann man, von Eltern ungewollt, sich sehen  
Als die Person, die auch anderen Freude bringt?

Den Herkunftsschatten können wir überspringen,  
Denn er klebt nicht unabtrennbar an den Sohlen.  
Ein Neuanfang wird uns wahrscheinlich gelingen,  
Wenn wir störende Bilder in passende umpolen.

## Vorgeprägt oder entfaltungsoffen

Wer ungewollt war, könnte künftig sich wollen,  
Könnte sich frisch für sein Dasein begeistern,  
Könnte der Liebe in sich endlich Achtung zollen,  
Alte Kränkungen in sich selbst heilend meistern.

Wir sind zwar geprägt, doch sind zugleich frei,  
Unseren Alltag tagtäglich ganz neu zu gestalten.  
Was von nun an Bestimmung des Daseins sei,  
Hängt nicht allein an der Einstellung der Alten.

In Anbetracht unserer Altlasten ist Resignieren  
Zwar möglicher, jedoch wenig nützlicher Weg.  
Wir können uns selbst über Begrenzungen führen.  
Das Selbstbewusstsein ist Menschheitsprivileg.

Obwohl prägende Kindheitserfahrungen walten,  
Bleibt das Entscheidungsspektrum dennoch weit.  
Wir können ab heute unser Hirn neu verschalten,  
Uns erweiternd dank kritischer Beharrlichkeit.

Diese Weitung erfordert ein sorgsames Wählen:  
Was wirkt in mir wahrhaftig als gut und schön?  
Entwicklung wird zu ständigem Zwiebel Schälen,  
Bis durch Schichten auf unseren Kern wir seh'n.

---

## Freiheit in Geborgenheit

Viele in westlicher Zivilisation leben für sich  
Als Singles oder überfordert alleinerziehend.  
Gesellschaft lässt Einzelne meist im Stich,  
Mit liberalen Worten Verantwortung fliehend.

Wer vereinzelt ist, empfindet oft Einsamkeit.  
Sich einsam zu fühlen, macht vielen Angst.  
Bist du zu Einsamkeitsangst nicht bereit,  
Sieh zu, dass du in eine Beziehung gelangst.

Zwischen Gesellschaft und Einzelnen Vakuum.  
Dieses Einsamkeitsloch wird oft nicht gefüllt.  
Wer lange vereinsamt ist, kommt früher um,  
Egal ob beziehungsunfähig oder nur ungewillt.

Viele sind an Beziehung gefesselt geborgen  
Oder beziehungsfrei mit Einsamkeitssorgen.  
Weil dieser Grundkonflikt im Leben existiert,  
Bleiben viele beziehungslos liebesfrustriert.

Wenn wir uns in einer Beziehung einrichten,  
Heißt das: Auf andere bewusst verzichten.  
Doch was hieße für mich bewusster Verzicht?  
Das hieße: Einen anderen brauche ich nicht.

Und dann frag ich mich noch eine Kleinigkeit:  
Wie lebt man Freiheit in solch Verbindlichkeit?  
Ist es möglich, entschieden und frei zu sein,  
Oder sagt man außen ja, meint innen nein?

Als Mensch inkarniert und erdwärts geschickt,  
Steckst du mitten in einem Existenzkonflikt.  
Bist geborgen du, sehnst du Freiheit herbei.  
Wer frei ist, wünscht, dass geborgen er sei.

Ego weiß, dass wir in Polaritäten verstrickt.  
Nutzt Zwiespalt existenzsichernd geschickt.  
Wir erschweren Ego-Trollen, uns zu verführen,  
Wenn wir uns liebevoll täglich ausbalancieren.

Balancierend trennen wir uns von Extremen,  
Erlernen, unseren Weg zur Mitte zu nehmen.  
So zentriert entwickeln wir nach einiger Zeit  
Beziehungskunst der Freiheit in Geborgenheit

Glaube ich, dass uns dieser Balanceakt glückt,  
Oder scheitern wir zweifelnd an dem Konflikt?  
Wie geht das, dieses innere Ausbalancieren?  
Sag es mir, dann kann ich es ausprobieren.

Was bringt uns Menschen generell in Nöten?  
Das ist unser Umgang mit den Polaritäten.  
Es ist unsere Sichtweise auf äußere Welt,  
Die scheinbar in Schwarz und Weiß zerfällt.

Aus dieser Sicht folgere ich logisch genau:  
Inmitten von Schwarz und Weiß liegt Grau.  
Weil ich mich vor langweiligem Grauen graue,  
Ich lieber auf Schwarz oder Weißes schaue.

So denkend verpasse ich das heilende Dritte:  
Jenseits von Schwarz-Weiß kreativ-neue Mitte.  
Denn habe ich inneren Mittelpunkt gefunden,  
Bin ich nicht an Polaritätszwang gebunden,

Bin ich aus Grauzone des Zwiespalts heraus.  
Wähle ich ungebunden in geistiger Freiheit aus,  
Wofür ich mich spontan-situativ entscheide,  
Was mich erfreut und wodurch ich nicht leide.

Der Mittelweg bietet euch einen sicheren Grund.  
Ersetzt, wo es gelingt, euer Oder durch Und.  
Das Und hilft, Spaltung in uns zu überwinden,  
Widerspruch zu integrieren, neu zu verbinden.

Was unmöglich, tritt in den Möglichkeitsraum,  
Wird zur Realität, bleibt nicht länger nur Traum.  
Geht vom Und aus den leitenden Strahl entlang,  
In die Welt der Liebe hinter jeglichem Zwang.

Bist in dieser Liebeswelt du ohne Polarität,  
Ein Raum unsagbarer Freiheit in dir entsteht.  
Zwischen Schwarz und Weiß liegt nicht Grau.  
Dort ist eins plus eins weder zwei noch schlau.

Dort ist jeder Mensch in seinem Urelement,  
Der sich nach Freiheit bei tiefer Bindung sehnt.  
In dieser Liebeswelt bist du geborgen und frei.  
Dort erlebt man meist eins plus eins als drei.

Entschiedenheit ist mehr als rationales Kalkül,  
Entspringt nicht plötzlich spontanem Gefühl.  
Allein mit Gefühlen entscheiden ist schlecht:  
Sie sind vorurteils-getrübt, häufig nicht echt.

Schlechte Entscheidung liegt uns auf dem Magen.  
Darum solltest vorweg deinen Leib du befragen.  
Doch erliege nie dem Bauchentscheidungskult.  
Der Bauch kann nicht denken, hat keine Geduld.

Für heilsame Entscheidungen braucht man schon  
Bauch mit klarem Gefühl und achtsame Kognition.  
Lass dich entscheidend mitwirken Hand in Hand  
Spürigen Leib, reine Gefühle und wachen Verstand.

Aus diesem komplexen Zusammenspiel entsteht  
Intuitive Entschiedenheit als Übersummativität.  
Sobald Strahlen der Intuition die Seele berühren  
Wird Entscheiden zu klarem Handeln dich führen.

---

### **Engenden Willen loswerden**

Du wirkst reichlich konfus, wie von der Rolle.  
Doch ich habe das Leben stets unter Kontrolle.  
Du scheinst mir ein wenig zu willensschwach.  
Doch ich erscheine willensstark und hellwach.

Weil ich weder träume, noch zweifle und kiff',  
Habe mein Leben immer sicher ich im Griff.  
Entscheiden und handeln sind meine Stärke.  
Man darf nicht ruh'n, gehe ständig zu Werke.

Der Wille ist, was uns vom Tier unterscheidet,  
Wer nicht weiß, was er will, sicherlich leidet.  
Nur nicht nach innen in eine unheimliche Stille.  
Vor einer Selbsteinsicht rette mich mein Wille.

Wenn wir uns willensstark mutig entscheiden,  
Müssen unwägbares Leben wir nicht erleiden.  
So glaubt, wer Lebenswahrheiten vermeidet.  
Doch keiner jemals für sich allein entscheidet.

Wer entscheidet mit mir über Liebe und Sinn?  
Wer entscheidet noch mit, ob glücklich ich bin?  
Wer garantiert mir sicher: „Du bleibst gesund,  
Kommst mit Sicherheit nicht auf den Hund?“

Ein Wille ohne Demut gerät zu Selbstbetrug,  
Demutsmangel ist nicht sonderlich lebensklug.  
Kann ohne Gnade uns dieses Dasein gelingen?  
Kann Liebe und Glück man wollend erzwingen?

Tritt in dein Leben ein, sei kein weltfremder Tor,  
Lasse auch Demut hinein, mach dir nichts vor.  
Was wesentlich ist, wird willensfern entstehen,  
Ist nur zu finden, wenn zum Wesen wir gehen.

Wahrhaftigkeit man nur tief in sich entdeckt,  
Jenseits von Willenskraft, Zwang und Introjekt.  
Was hat an Lug und Trug man reingenommen,  
Was an Gedanken, die keinem gut bekommen.

Ein Irrglaube an Rationalität und Willensmacht,  
Hat so manche Enttäuschung uns eingebracht.  
Du brauchst nicht gegen dein Leben zu motzen.  
Beginne, engende Einschärfungen auszukotzen.

In vielen von uns ist so viel Fremdes versteckt,  
Das Eigene wird meist von Ängsten verdeckt.  
Wir können uns von engender Angst befrei'n,  
Um mehr und mehr endlich wir selbst zu sein,

Darum erkunden wir, wie Selbstsein man lernt,  
Bedrängende Gebote, engende Verbote entfernt.  
Besser, mancher Platz in uns bleibt unbesetzt,  
Als dass uns eine übel Faulige Überfülle verätzt.

Strebt mein Ego den Erfolg an, ohne ich schon:  
Erfolglosigkeit ist für mich die bessere Lektion.  
Ich stelle infrage: Was wird Erfolg verhindern?  
Was wird er vermehren? Was wird er mindern?

Befreist du dich von engenden Willens Fron,  
Verschaffst du dir Zugänge zur Inspiration.  
Du darfst dir erlauben, darfst dich ermannen,  
Dich tief in die Liebe hinein zu entspannen.

Gib einfach dich hin, an Absichten leid' nicht,  
Der Geist bleibt wach, der Leib geschmeidig.  
Auch wenn es dein Ego heftig erschreckt,  
Lebe heute direkt ohne Ziel und Konzept.

Um leichter und intensiver im Jetzt zu leben,  
Ist Verstandeswille am besten abzugeben.  
Statt an erstarrten Vorstellungen zu leiden,  
Statt sich stets Verfehlungen anzukreiden,

Statt unter dem Geltungsdrangjoch zu röcheln,  
Kannst all dieses loslassend froh du lächeln.  
Welche Weise zu Wollen will wirklich die Welt?  
Sie will, dass zu lieben uns leichter hier fällt.

### **Macht konstruktiv nutzen**

---

Komm, lerne, zu deiner Macht zu stehen,  
Zur Kraft, die das Mögliche wirklich macht.  
Musst dich nicht länger als Opfer ansehen,  
Da in Opfern oft die Herrschsucht erwacht.

Mächtigsein meint, fähig sein zu handeln,  
Zu lassen, zu leisten und zu produzieren,  
Die Mitwelt gezielt zum Guten zu wandeln,  
Das Schädliche umsichtig zu kontrollieren.

Macht verweist auf die Energie und Stärke,  
Auf sich und Mitwelt Einfluss zu nehmen.  
Mit Macht geht man schaffend zu Werke,  
Die Grenzen zu überwinden, die lähmen.

Die körperliche Kraft ist die erste Macht,  
Mit der zumeist die Geburt uns gelingt.  
Auch Lungenkraft ist gut und angebracht,  
Auf dass sie Luft in Lungen uns bringt.

Körperliche Kraft unser Leben versüßt.  
Wir können uns drehen, sitzen und laufen.  
Das Kräftigsein wird mit Freude begrüßt:  
Halten, loslassen, schmuse und raufen.

Ein Kind erlangt Macht über den Körper.  
Eltern begleiten es freudig und geduldig.  
Die Zunge verwandelt Laute in Wörter.  
Wer mächtig ist, wird darum nicht schuldig.

Schuldig wird, wer die Macht missbraucht,  
Wer seine Kräfte gegen das Leben wendet,  
Wer der anderen Leib samt Seele staucht,  
Von liebloser, eitler Machtgier verblendet.

Macht sollte von Gewalt man unterscheiden.  
Macht braucht dazu Werte als Weggefährten.  
Gebrauch von Macht zum Mindern von Leiden  
Macht, dass nur diese Macht wir verehrten.

Gewalt meint durchsetzen meiner Position.  
Nur ich habe Recht. Du liegst sicher verkehrt.  
Du dienst mir. Ich sitze dafür auf dem Thron.  
Du wirst unterdrückt. Und ich werde verehrt.

Jede **Selbstermächtigung** ist zu belohnen,  
Ob mental, emotional, sozial oder materiell.  
Wenn nur Mächtige die Mitwelt bewohnen,  
Versiegt alsbald aller Machthaber Quell.

Unsere **mentale Macht** brauchen wir immer,  
Wenn um Lernen und um Denken es geht.  
Für die Menschheit ein Hoffnungsschimmer,  
Wenn der Mensch, was er tut, gut versteht.

Die Kraft des Intellekts ist schwer zu lehren.  
Sie könnte begrüßt werden wie Körperkraft.  
Mit Freude kann das Denken man mehren.  
Erfolg Raum für neue Erfolge uns schafft.

**Emotionale Macht** zeigt sich in der Freiheit,  
Gefühle in uns fein unterscheidend zu fühlen.  
Erfahrung all unsrer Gefühle macht uns bereit,  
Nicht mit dem psychischen Feuer zu spielen.

Wem zu fühlen erlaubt, läuft kaum Gefahr,  
Sich in enger Verdrängung zu verstricken.  
Wer sich nicht unterdrückt, erlebt offenbar,  
Wie unmenschlich es ist, zu unterdrücken.

Die **soziale Macht** macht uns kontaktbereit.  
Wir schließen uns zusammen, um zu teilen.  
Für gemeinsame Ziele nehmen wir uns Zeit,  
Zielverwirklichend soziale Mitwelt zu heilen.

Die **materielle Macht** macht sich zu eigen,  
Was unsere Mitwelt für uns bereitgestellt.  
Vernetzt mit anderen, gelingt es zu zeigen,  
Wie man klug die Erde für uns alle bestellt.

Über all dem wacht eine **spirituelle Macht**,  
Mit den Kräften der Werte und der Weisheit.  
Beziehung zu allen und allem wird bedacht.  
Unser Geist macht sich für die Liebe bereit.

---

### **Eigenes und Fremdes unterscheiden**

Wir gehören zumeist zweierlei Welten an.  
Die im Grundsätzlichen sich unterscheiden.  
In der einen Welt man zu sich finden kann,  
In anderer hat man entfremdet zu leiden.

Wir gehören der Welt unserer Herkunft an,  
In der wir Erfahrung oftmals reinszenieren,  
In der Verdrängtes uns erschrecken kann,  
Wir in den anderen uns selbst oft verlieren.

Wir gehören auch der Welt der Zukunft an,  
Wo wir Erfahrungen derart neu sortieren,  
Dass das bessere Neue uns finden kann,  
Um ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Zur Herkunft ist Zukunft das Gegengewicht:  
Wo komme ich her? Wo will ich noch hin?  
Die Vergangenheit allein: das bin ich nicht  
Wie ich die Zukunft allein auch nicht bin.

Vergangenheit ist endgültig aus und vorbei.  
Was ich noch tun kann, ist, sie neu zu deuten,  
Auf dass von Herkunftszwang ich mich befrei  
Und mir die Glocken der Möglichkeit läuten.

Meine Zukunft ist und bleibt ein Noch-Nicht,  
Ein Ort der Wünsche, Utopien und Illusionen.  
Meine Möglichkeit sich an Wirklichkeit bricht.  
Prozesse des Jetzt wir wahrhaft bewohnen.

Hier beginne ich, Welterleben zu sortieren:  
Was kann aus Herkunft ich noch brauchen,  
Um ein mir gelingendes Leben zu führen,  
In den Strom wahren Seins einzutauchen.

### **Fremdes**

Einerseits also die Welt der Konventionen,  
Wohinein erwartungsgerecht ich eingepasst,  
Um andere mehr als mich selbst zu schonen,  
Auf dass man mich lieb hat, keinesfalls hasst

Ein verzweifelt Ringen, geliebt zu werden,  
Den Erwartungen der Eltern zu entsprechen,  
Um deren Zuwendung nicht zu gefährden,  
Weil zu bedrohlich, mit ihnen zu brechen.

Scheinsicherheit gibt eine Struktur der Enge:  
Man sagt mir genau, was gut und was richtig.  
Ich beuge mich in die vorgegebenen Zwänge  
Und finde mich selbst dabei nicht so wichtig.

Meine Lebenslok fährt auf festen Schienen.  
Ihre Richtung gibt meist vor anonymes Man.  
Konventionen hat man gefälligst zu dienen,  
Auf dass man sich sicher hier fühlen kann.

An Stelle des Rückgrates trägt man Korsett  
Mit starren Stangen aus verlässlicher Pflicht.  
Wer ordentlich und pünktlich ist, wirkt nett.  
Doch die Eigenwilligen will man hier nicht.

Ordne dich unter! Sei hübsch angepasst!  
Schon als Kind warst so lieb du und brav.  
Gut, dass du keinen eigenen Willen hast.  
Naiv trottet zu dem Schlächter das Schaf.

Wohin käme man, wenn wir alle machten  
Nur noch das, was wir wirklich verstehen?  
Wenn nur echte Bedürfnisse wir beachten,  
Haben Eltern dann nicht das Nachsehen?

Darum sei willig, mein Kind, mir zu folgen  
Wie ich folgsam war, was die Eltern betraf.  
Gut angepasst an uns wird es dir wohl geh'n.  
Träume unser Leben nur weiter und schlaf.

Sei offen dafür, was die Machthaber wollen.  
Füge dich in das, was man von dir verlangt.  
Du verhinderst, dass die Mächtigen grollen.  
Wer unterwürfig dient, dem wird gedankt.

### **Eigenes**

Andererseits Welt, wo wir selbst sein können  
Mit kluger Antwort auf Selbstfindungsfragen:  
Darf ich das, was ich brauche, mir gönnen?  
Mag ich, mir Gutes zu tun, häufiger wagen?

Zu solcher Mitwelt zieht Sehnen mich hin,  
Das auch mit Angst und Erregung versetzt,  
Weil ich dort erlebe, wer wahrhaftig ich bin  
Jenseits von allem, was einst mich verletzt.

Diese Welt ist mir weitgehend unvertraut,  
Weil meist hinter Tapetentüren verborgen.  
Was man wirklich will, man dort erschaut,  
Um das Wesentliche darf man sich sorgen.

„Liebe dich“, steht über der Eingangstür.  
Habe keine Angst, für dich einzustehen.  
Sei dir klar darüber: Du gehörst allein dir.  
Du darfst endlich nach Haus zu dir gehen.

In der Anderswelt kannst du bei dir sein.  
Du kannst den wahren Kern in dir finden.  
Dort bist du nicht einsam, wenn du allein,  
Kannst alte Verletzungen du überwinden.

Dort bist du du. Dort liegt dein Potenzial.  
Dort kannst von innen her du dich entfalten,  
Dort findest du zu freier Entwicklungswahl,  
Kannst dein Leben du kreativ mitgestalten.

Schöpfer werden in den Lebensentwürfen.  
Nicht leben auf Pfaden, die ausgetreten.  
Statt fremdem Sollen gilt eigenes Dürfen.  
Wildkraut zwischen den Rosen wir jäten.

Ohne Scheu formulieren: Das möchte ich.  
Experimentell wir unser Dasein gestalten.  
Ich achte sowohl auf Mitwelt wie auf mich,  
Muss der Selbstliebe mich nicht enthalten.

Wir schöpfen Sicherheit aus Prozessen:  
Leben ist Bewegung, beständiges Fließen.  
Eine statische Sicherheit ist zu vergessen.  
Leben ist nur im steten Fluss zu genießen.

Die Angst vor Fließendem wir überwinden,  
Dem Unbewussten in uns wir vertrauen,  
Indem wir uns einfühlsam damit verbinden,  
Auf die Selbstregulationskräfte wir bauen.

Es kann, wo zu viel Kontrolle und Pflicht,  
Sich eine Selbstregulation kaum entfalten.  
Vertrauen in unser Selbst wächst so nicht  
Und das Leben stagniert, bleibt beim Alten.

Ahne ich, was wahrhaftig gut für mich ist  
Jenseits der Angebote zu kompensieren.  
Vermag ich nach einiger Entscheidungsfrist  
Das Neue und mir Guttuende zu küren?

Wieso musste ich oft Ablehnung erfahren,  
Sobald ich mir Gutes zu gönnen beginne?  
Waren Beziehungen aus früheren Jahren  
Wirklich gut für mich im Entwicklungssinne?

Wer hat sich real über mein Werden gefreut,  
Mich auf dem Weg zu mir selbst unterstützt?  
Oder nahm man sich nur darum für mich Zeit,  
Weil man wusste, wie man mich benützt?

Was mir gut tut, muss anderen nicht gefallen.  
Ich bin nicht nur für die Eltern auf der Welt.  
Magst du doch darum die Wutfäuste ballen,  
Falls dir mein Weg, hier zu sein, missfällt.

Doch frage dich in deinem Anfall von Wut,  
Ob du die Wut auf dich auf mich projizierst.  
Ich demonstriere doch nur: Ich tue mir gut.  
Ich frage mich, wieso du das nicht kapiertst.

Lasst uns alle anfangen, uns Gutes zu tun.  
Sich zu mögen, meint nicht, dich zu meiden.  
Wenn zu Frieden wir in unserer Mitte ruh'n,  
Können wahrhaft wir uns einander zuneigen.

### **Konstruktiver Gesellschaftsbezug**

---

Jugendlich die Gesellschaft in mir erwacht.  
Ich finde mich wieder als ein Teil der Kultur.  
Die Welt öffnet sich, wird global über Nacht,  
Soziale Zugehörigkeit zählt zu Menschnatur.

Als Gesellschaftsteil allein auf uns gestellt,  
Wächst ein wahrer Wandel im Einzelwesen.  
Wir erschaffen im Innen eine friedliche Welt,  
Indem wir feige Gewalttäter in uns erlösen.

Wir lassen Normen los, die nicht passend,  
Im Inneren eine Friedenskultur errichtend.  
Weder uns noch andere weiterhin hassend,  
Nicht sinnlos zerstörend und vernichtend.

Wer ungeprüfter Normierung sich unterwirft,  
Büßt innere Freiheit ein, sich zu entwerfen.  
Wenn ihr euch nur das erlaubt, was ihr dürft,  
Wird das den Hass auf Fremdes schärfen.

Durch ein allzu enges Gesellschaftsgewühl  
Schiebt man sich mit Angst und mit Scham,  
Übt man Vitalitätsverzicht und Schuldgefühl,  
Legt die Träume vom Glück im Alltag lahm.

Die verinnerlichte Gesellschaftsnormalmoral,  
Lässt uns zu neurotischen Krüppeln mutieren,  
Zerstört in uns jegliche Freiheiten zur Wahl,  
Lässt die Seele mitten im Sommer erfrieren.

Gesellschaft und ich: Werden wir Freunde?  
Oder müssen wir lebenslang uns bekämpfen?  
Werde ich Aktivmitglied in der Weltgemeinde?  
Was fördert mich? Was wird mich dämpfen?

Wer zu wenig gemein hat, der wird kriminell,  
Wer zu viel gemein hat, wird meist neurotisch.  
Innere Mitte zu finden, gelingt nicht so schnell.  
Von Zeit zu Zeit ist ein pralles Leben chaotisch.

Bei vielen von uns erstmalig mit der Pubertät,  
Ein Gesellschaftsbezug an Bedeutung gewinnt.  
Elterneinflüsse sind wie vom Winde verweht.  
Die Orientierung an Gleichgesinnten beginnt.

Wer bin ich? Wer möchte ich noch werden?  
Zu wem will ich eher zugehörig mich fühlen?  
Welche Zwänge können Zukunft gefährden?  
Erste Ahnung erwacht zu den Lebenszielen.

Wir wachsen hinein in die Regeln der Welt  
Mit zu wenig Erlaubnis, mit zu viel Geboten.  
Wer sich Gesellschaftsregeln entgegen stellt,  
Zählt - bestenfalls - zu den geduldeten Exoten.

Die Gesellschaft sorgt mit Verbot und Strafe,  
Dafür, dass wir uns in den Rahmen einfügen,  
Dass wir aussondern die schwarzen Schafe,  
Die den derzeitigen Normen nicht genügen.

Unter mir die Triebe und über mir die Moral  
Wird das Leben zu einer Klemmkonstruktion.  
Nur den Außenseitern bleibt noch freie Wahl:  
Legal oder illegal, was bedeutet das schon.

Wird man Politiker, kriminell oder Terrorist,  
Wenn die Gesellschaftsregeln nicht passen?  
Wer mit Vorgefundenem nicht zufrieden ist,  
Was kann der tun, außer Dasein zu hassen?

Wie engagiere ich mich aktiv in einer Welt,  
In der so vieles nach Veränderung schreit?  
Lebe ich am Rande, auf mich allein gestellt,  
Oder bin zur Parteinahme ich auch bereit?

Will ich ein Leben als Privatmensch führen,  
Darauf achtend, dass ich wenig zerstöre?  
Oder will ich mich dort und derart engagieren,  
Dass tätiger Weltgemeinschaft ich angehöre?

Attac, Greenpeace oder Brot für die Welt,  
Welches Engagement könnte meines sein?  
In solcher Gruppierung auf mich gestellt,  
Fühlte ich mich einstmals verloren, allein.

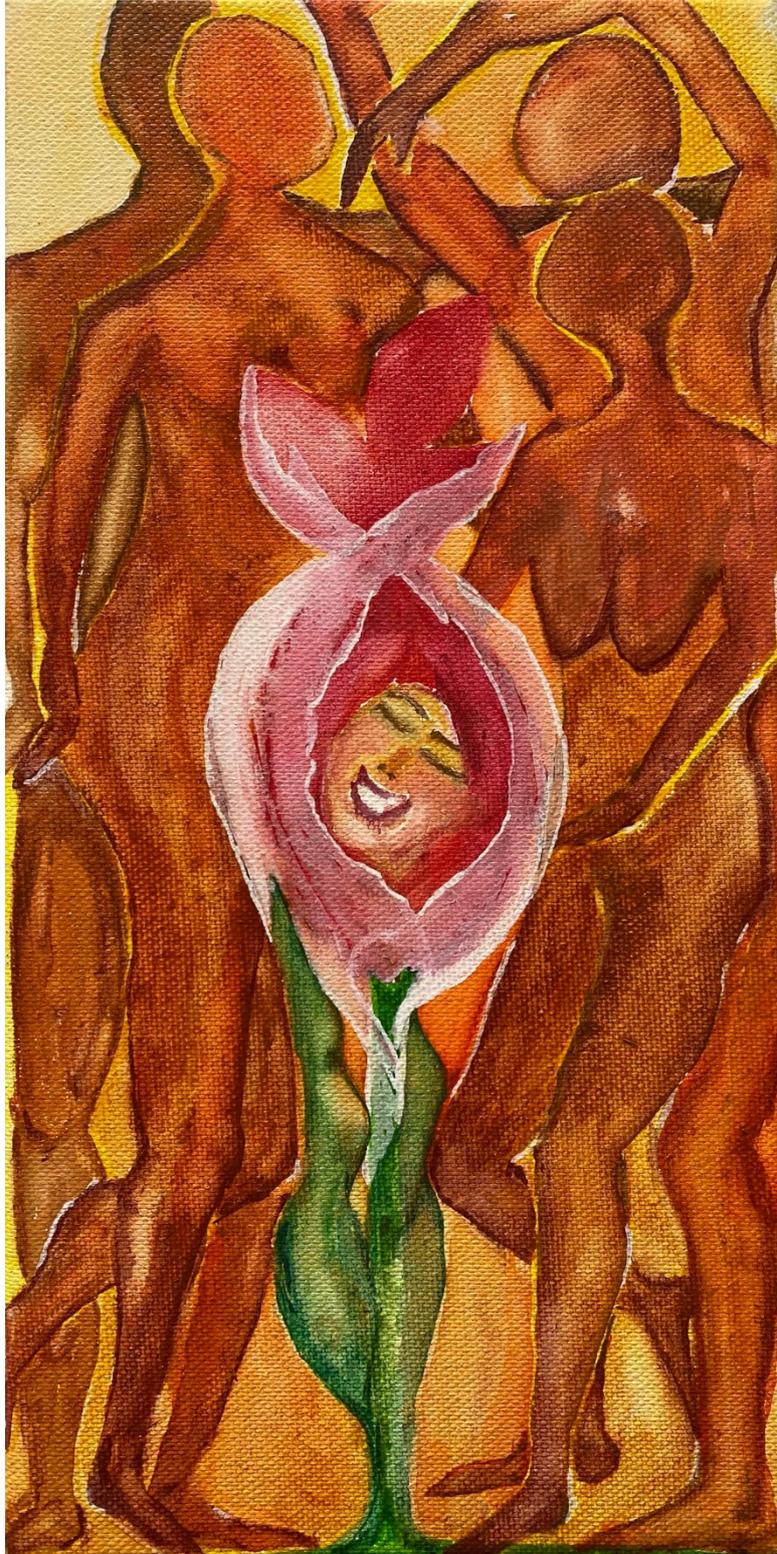
Tagesordnung mit Machtkampf und Intrigen,  
Alles das habe ich allzu gründlich erlebt.  
Ich will mich nicht in Vereinen verbiegen,  
Auch wenn Untätigkeitsruch an mir klebt.

Habe ich noch Kraft, mich da einzubringen,  
Wo mein Können und Wirken real gebraucht?  
Schlechtes Gewissen soll mich nicht zwingen.  
Friedenspfeifchen wird mit Schuld geraucht.

Reicht es nicht aus, achtsam gütig zu leben,  
Menschen, die mir nah, ein Vorbild zu sein?  
Liebe möchte ich mir und anderen geben.  
Ich will erproben, fair und glücklich zu sein.

Ich bin bereit, für dies Ziel viel zu riskieren,  
Die Sinne für Innenterrorabwehr zu schärfen.  
In mir selbst ein friedvolles Dasein zu führen.  
Mein Leben trotz Ängsten neu zu entwerfen.

## 7. Selbstliebe und Lebensfreude



## Zur Selbstakzeptanz und Entwicklung bereit

---

Es gibt Phasen im Leben, da wir uns entfalten,  
Gewaltige Veränderung steht uns ins Haus.  
Viel wird komplett neu, wenig bleibt erhalten.  
Doch macht uns der Wandel kaum etwas aus.

Das überwiegende Erleben in Kindheitstagen:  
Jeden Tag tritt ins Dasein etwas Neues herein.  
Neufreudig Aufbruch ins Fremde wir wagen:  
Was wird wohl darunter verborgen noch sein?

Mutiges Erkunden innerer und äußerer Welt:  
Was zieht mich hier an? Was stößt mich ab?  
Bestehendes wird munter in Frage gestellt.  
Vor Unbekanntem nur wenig Ängste ich hab'.

Es sei denn, wir waren nicht sicher gebunden,  
Eltern unterstützten kaum unsere Exploration,  
Wir konnten kaum mitteilen, was wir gefunden.  
Unser Erkunden, wen interessierte das schon?

Resonanz- und freudlos beendeten wir die Suche.  
Das bisschen, was da war, musste uns reichen.  
Einen sicheren Platz für das Hiersein ich buche.  
Von Struktur, die schützt, will ich nicht abweichen.

Irgendwann sind die Weichen im Leben zu stellen,  
Irgendwann ist in den Lebensskripten zu klären:  
Will prall ich leben oder Lebendiges verprellen?  
Will ich das Leben verschwenden oder es ehren?

Ab und an ist Leben auf Prüfstand zu platzieren:  
Was hat geklappt? Was stimmt hier nicht mehr?  
Innerer und äußerer Ist-Zustand ist zu kapiern:  
Wo erlebe ich mich als erfüllt, wo eher noch leer?

Wer sich entwickeln will, muss sich akzeptieren.  
Gute Bodenhaftung braucht man zum Springen.  
Wenn wir uns selbst aus den Sinnen verlieren,  
Wird ein Neustart ins Leben uns nimmer gelingen.

Mit freundlicher Achtsamkeit Leben wir scannen:  
Was tat uns eher schlecht? Was tat uns eher gut?  
Wir erlauben uns, Schatten in uns zu erkennen.  
Wir stellen uns Miesem mit selbstsicherem Mut.

Fehler werden zu Chancen für öffnenden Wandel  
Und Mängel zu Möglichkeiten, sich zu ergänzen.  
Versagensurteile ich mir nicht länger einhandel'.  
Perfektionismuszwang setze ich klare Grenzen.

Akzeptierend Stärken und Schwächen besehen:  
Was will ich und was könnte davon ich schon?  
Was scheint mir von mir auf die Nerven gehen?  
Was wäre bei Wahl eines Wandels der Lohn?

Was hätte ich davon, bliebe ich so, wie ich bin?  
Was hätte ich davon, wenn ich Neues begönne?  
Was machte im Sein mir noch Freude und Sinn?  
Was büßte ich ein, wenn ich Neues gewönne?

Diese Fragen sind nur experimentell zu klären:  
Gutem Neuen muss Chance gegeben werden.  
Nur wenn wir lernend das Erleben vermehren,  
Können wir die Macht der Gewohnheit gefährden.

Ein pralles Leben ist für mich ein Leben in Liebe.  
Am lebendigsten bin ich in freier Bezogenheit.  
Leben ehrte ich, da bereit für Wandel ich bliebe,  
Mich verwahrte gegen Zwang und Verlogenheit.

Leben ist für mich weit mehr als zu überleben.  
Leben ist alltäglicher Beweggrund zum Feiern.  
Klage und Verdruss will kaum Raum ich geben,  
Alltag nicht in Rollen und Routinen runterleiern.

Aus Fremdbestimmung will ich mich befreien,  
Will mir selbst im innersten Wesen begegnen,  
Will mich zuwenden dem Ganzen und Neuen,  
Jeden Tag meines Hierseins auf Erden segnen.

Ich will weiterlernen, will mich nicht versteifen,  
Mich an Heil versprechende Trends anpassen,  
Mich als Wesen im ständigen Wandel begreifen.  
Was unpassend ist, will frohgemut los ich lassen.

Ich will mich trotz Tod zum Lebendigen weiten,  
Begeisterung, Sinn, Reichtum, Erfüllung spüren,  
Will für Partnerschaft heilenden Raum bereiten,  
In dem wir einander Richtung Liebe entführen.

Ich will erspüren, wenn für mich Wandel ansteht.  
Will nicht im resignativen Stagnieren verweilen.  
Etwas Neues zu wagen, dafür ist es nie zu spät.  
Nicht Türen verrammeln und Fenster verkeilen.

Neid und Missgunst, Ärger, Wut und Frustration  
Langeweile, Unlust und Gefühl innerer Leere,  
Künden mir von dem Unheil meiner Stagnation.  
Einem Wandel ich mich nicht länger verwehre.

Die Vergangenheit ist für mich aus und vorbei.  
Was bleibt, ist sie klar und freundlich zu deuten.  
In der Gegenwart räume ich die Zukunft mir frei,  
Dass Glocken des Glücks im Herzen mir läuten.

Ich will mit Neuem zum Guten hin experimentieren,  
Abgrund zwischen Traum und Realität überwinden,  
Mich weder im Traum noch im Realen verlieren,  
Dazwischen heilende Mitte erfinderisch finden.

Ich will die Trennungen und Abschiede ertragen,  
Die stets verbunden sind mit einem Neuanfang.  
Muss mir nicht anhören der Miesmacher Klagen.  
Wo Freude samt Liebe lockt, da geht es entlang.

Ich will mich mutig von den Menschen trennen,  
Die nicht wollen, dass wir uns selbst begegnen.  
Wahre Freunde, die mir Verwirklichung gönnen,  
Will ich hochachten, wertschätzen und segnen.

Es gibt Menschen, die uns benutzen und schaden.  
Für die brauche ich meine Trennungskompetenz.  
Deren Elendserzeugung muss ich nicht ausbaden.  
Ohne Schuld und Scham ich mich mutig abgrenz'.

Mich wandelnd wachse ich hinein in mein Leben:  
Was wäre für mich Erfüllung, Gelingen und Sinn?  
Was will ich mir nehmen? Was will ich euch geben,  
Um zu der Person zu werden, die freudig ich bin?

### **Sich für die Liebe öffnen**

Liebe ist die Grundlage für verbindendes Denken,  
Macht uns bereit, für die Gemeinschaft zu lernen,  
Lässt uns aufhören, uns zu strafen und kränken,  
Schafft uns Mut, zu begegnen den Wesenskernen.

Liebe in der Gemeinschaft uns eher verpflichtet,  
Einander zu achten, zu schützen und zu nützen.  
Ein Teil der Achtsamkeit wird darauf ausgerichtet,  
Ein Gemeinschafts-Wir zu kräftigen und zu stützen.

Liebe in unserer Gemeinschaft zeigt sich darin,  
Dafür Sorge zu tragen, dass hier alle gedeih'n,  
Um sich zu verwirklichen mitsamt Lebenssinn.  
Unser herzliches Handeln bringen wir dafür ein.

In liebender Gemeinschaft verfliegt meist Angst,  
Als Person nichts wert zu sein, nicht zu genügen,  
Verfliegt auch die Meinung, dass du nicht langst,  
Verbunden mit dem Zwang, sich selbst zu betrügen.

Alle sind frei, Bedürfnisse und Gefühle zu sagen,  
Wünsche und Bitten daraus klar zu benennen,  
Ihr Denken und Fühlen kritisch zu hinterfragen,  
Sich von überholten Gewohnheiten zu trennen.

Die Liebe öffnet uns für kindliche Verletzlichkeit,  
Lässt Urteile und Hierarchiedenken schwinden,  
Befreit uns und macht uns für Partnerschaft bereit,  
Lässt uns Trennendes in und um uns überwinden.

Die Liebe ermutigt zu selbstehrlicher Offenheit.  
Sich zu öffnen, ist die Grundlage von Vertrauen.  
Sobald wir mutig und klar uns zu zeigen bereit,  
Können echte Gemeinschaften wir erst erbauen.

Wer sich öffnet, kann eher existenziell lernen,  
Kann zu sich finden und sein Dasein begreifen,  
Kann Vorurteile aus den Beziehungen entfernen,  
Kann zu Gemeinschaftsfähigkeit innerlich reifen.

Es führt kein Pfad an Erlernen von Liebe vorbei,  
Sobald wir auf den Sinn des Seins uns besinnen.  
Die Liebe schafft Freude. Die Liebe macht frei.  
Warum nicht von heute an zu lieben beginnen?

Jeglicher Mangel an Selbstliebe lässt sich nie  
Durch Erfolg, Karriere und Sozialstatus ersetzen.  
Die Selbstlieblosigkeit wird uns im Körper sowie  
Im Gefühl, im Denken und im Handeln verletzen.

Alle unsere Versuche, in die Zukunft zu sehen,  
Gaukeln eine Machbarkeit des Lebens uns vor.  
Gaukeleien enden meist im Seinsmissverstehen.  
Man bekommt selten das, was man beschwor.

Wie geht dieses Dasein? Was ist sein Zweck?  
Ich durchstöbere graue Gedankenschichten.  
Wieso wanderte ich derart weit von mir weg?  
Auf Planungswahn will ich künftig verzichten.

Wo lande ich, sobald ich selbst mich erfasse,  
Mein Bündel an Eigenem aufnehme und gehe?  
Was bleibt, wenn ich alles mir Fremde loslasse,  
Mich nach dem Gestrigen nicht mehr umsehe?

Will ohne Umdrehen mich einlassen auf Welt,  
Weil zur Salzsäule im anderen Fall man erstarrt.  
Ist es die Suchhaltung, die uns lebendig erhält?  
Erstirbt eine Seele, die auf der Stelle verharrt?

Oder gilt es auch, in Muße hier innezuhalten,  
Sich komplett auf das Innere zu konzentrieren,  
Auf dass höhere Kräfte des Seins sich entfalten,  
Wir das Leben vom wahren Wesen her führen?

Auf liebendem Herzens sanftem Flügelschlag,  
Gleiten wir loslassend dem Wesen entgegen,  
Offen dafür, was das Leben bringen uns mag,  
Offen sogar für möglichen göttlichen Segen.

Das Hier-und-Jetzt ist wie Innehalten im Sein  
Am Ort jenseits materieller Vergänglichkeit.  
Hier und jetzt lasse ich aufs Leben mich ein,  
Bin ich zu jeder Art des Seinserlebens bereit.

Wer kann mir glaubwürdig davon berichten,  
Wie es sich anfühlt, ganz bei sich zu sein?  
Wie geht das, auf Urteile total zu verzichten?  
Zu oft fühle ich mich noch lieblos und klein.

Ich möchte so gern mich mit mir versöhnen,  
Muss ich doch niemandem als mir genügen.  
Ich erlausche die Stille zwischen den Tönen,  
Nutze die Pausen zwischen zwei Atemzügen.

Ins Hier-und-Jetzt geht es durchs Zwischen.  
Jenseits von Raum und von Zeit ist das Tor.  
Wenn Speisen aus Liebe wir uns aufstischen,  
Wagt sich unsere Seele auch wieder hervor.

Unsere Seelen brauchen Freiheit und Erlauben,  
Brauchen Muße, um heim zu sich zu finden.  
Wir müssen an ein Seelenleben nicht glauben,  
Wenn wir uns einlassend mit Seelen verbinden.

Selbstakzeptanz erfordert, sich ganz und gern,  
Wie man ist, uneingeschränkt zu akzeptieren,  
Zu leben jetzt und hier und nicht dann und fern.  
Sich selbst als Prozess der Hingabe zu spüren.

Sich derart hingebend, können wir uns segnen.  
Die täuschenden Trennungen wir durchbrechen.  
Wir einander als beseelte Personen begegnen  
Und beginnen damit, uns erlebend zu lächeln.

Sich zu öffnen, nimmt den Anfang bei mir und dir.  
Die Gemeinschaft fängt bei jedem Einzelnen an.  
Du mit deiner Bereitschaft kannst etwas dafür,  
Dass ich bei dir mich auch schon öffnen kann.

Unser Mikrokosmos von Gemeinschaftsleben  
Spiegelt im individuellen Umgang sich wider.  
Was wir von uns zeigen und wie wir uns geben,  
Schlägt sich als Modell für die anderen nieder.

### **Liebender Mensch sein**

---

Real Mensch zu sein meint, wir stehen zwischen  
Innerer Freiheit hier und Sozialverbundenheit dort.  
Konflikte im Dasein sollten wir nicht verwischen,  
Denn was man nicht wissen will, ist damit nicht fort.

Real Mensch zu sein meint, wir sind stets bezogen.  
Isoliertes Individuum zu sein, ist nur pure Illusion.  
Wäre ich nicht gewollt, wäre mir keiner gewogen,  
Wäre ein lebenswertes Leben das für mich schon?

Wir atmen die Luft, die von Pflanzen produziert.  
Wir trinken das Wasser aus Seen und Flüssen.  
Wir essen von dem, was die Natur uns gebiert,  
Oft ohne an die Natur dafür zahlen zu müssen.

Wir sind in Müttern durch Kontakt entstanden,  
Bleiben lebend an viele Menschen gebunden.  
Kommt die Liebe uns und anderen abhanden,  
Können keinesfalls psychosozial wir gesunden.

Real Mensch zu sein, meint, sich zu verstehen  
Als ein weiteres Glied in urlanger Ahnenkette,  
Auf Freiheiten wie auf Abhängigkeiten zu sehen.  
Alles ist so, wie es ist, nicht, wie man es hätte.

Real Mensch zu sein, meint, sich zu begreifen  
Als sowohl geistig als auch zugleich materiell.  
Wir können nur hin zur Menschlichkeit reifen,  
Wandeln wir uns gemeinsam wie auch individuell.

Real Mensch zu sein, meint, wir können denken,  
Können selbstkritisch unser Hiersein reflektieren,  
Können nach Innen unsere Achtsamkeit lenken,  
Müssen den Selbstkontakt nicht länger verlieren.

In uns selbst angekommen, könnten wir fragen:  
Sage zu meiner Mitwelt, zu meinem Leben ich ja?  
Mag ich was Besseres im Dasein noch wagen?  
Bin ich freundlich zu mir und bin ich mir nah?

Hoffentlich gelingt es uns, Bejahung zu bejahen.  
Wenn nicht, dann frage ich: Wie hindere ich mich?  
Was Schlimmes in meinem Dasein geschah, wenn  
Herzliche Lebensfreude ließ mich derart im Stich?

Es geht darum, sich nachträglich anzunehmen.  
Von nun an voll einsatzbereit für künftiges Leben  
Muss das Vergangenes nicht länger uns lähmen.  
Was andere mir nicht gaben, kann ich mir geben.

---

### Selbstannahme

Von störender Herkunft heißt es, sich zu befrei'n.  
Man muss nicht dort bleiben, woher man mal kam.  
Man darf hier, sich selbst verwirklichend, sein,  
Wofür man Mut zur inneren Freiheit sich nahm.

Für die Selbstentfaltung oder für das Henkersbeil:  
Wir sind nicht nur Gefangene unserer Biografie.  
Uns an die Herkunft fesselndes Ursachen-Weil  
Wird ersetzt durch eine uns befreiende Fantasie.

Wer so ein Weil zur Selbstrechtfertigung nimmt:  
„Ich bin lieblos, weil ich als Kind nicht gewollt.“,  
Ist weil-verhaftet meist zum Scheitern bestimmt:  
„Weil sie mich nicht säugte, wird dir heut' gegrollt.“

Ich hüte mich, diesen Herkunftsjoker zu ziehen -  
Denn meist gilt sowohl ein Obwohl als auch Weil -  
Um begründend aus der Verantwortung zu fliehen.  
Gleichgewichtig gilt zumeist auch das Gegenteil:

Obwohl ich nicht gewollt, habe ich es geschafft,  
Obwohl ich von der Mutter zu kurz nur gestillt,  
Habe mich behauptend entfaltet ich Lebenskraft,  
Heute großherzig zu liebender Hingabe gewillt.

Es liegt mit an uns, wie wir auf das Gestrige sehen.  
Deute heute noch deine Ankunftserfahrungen neu.  
Sie sind als Enge oder als Quelle zu verstehen.  
Mit Ankunft als Kraftquell machst du eher dich frei.

Auch wenn das Gestrige Mühsal und Elend war:  
Wie ich heute damit umgehe, das liegt auch an mir.  
Wird mein Wille, gut zu leben, mir endlich offenbar?  
Worauf zielt die Aufmerksamkeit im Jetzt und Hier?

Wer nicht gewollt wurde, der darf heute sich wollen,  
Entscheidend ist dabei, freundlich zu sich zu stehen.  
Einstmals zurückgewiesen, muss sich keiner grollen,  
Darf heute glücklich und heiter durchs Leben gehen.

Ich darf das Kind, das ich war, selbst adoptieren,  
Darf es wärmend umsorgen, wie Kind es braucht.  
Muss das Kind nicht in düstre Spelunken entführen,  
Nicht sein Leben zerstören: besoffen, verraucht.

Erlebe ich beim Handeln, ich tue mir nicht gut,  
Erlaube ich mir, mit den Aktionen innezuhalten.  
Ich lade die Daseinsbereitschaft ein und den Mut,  
In freudiger Liebe mein Leben neu zu gestalten.

Wir sind nicht nur, wozu die anderen uns machen.  
Tag für Tag erschaffen wir uns immer wieder neu,  
Entscheiden über Wert von Mensch und Sachen,  
Verlieren uns, finden uns und werden uns treu.

Hauptverantwortung trage ich für mein Werden.  
Wie ich heute bin, derart bin ich derzeit gemeint.  
Etwas in mir wollte hier ankommen auf Erden,  
Etwas, das zugleich mit dem Ganzen vereint.

Vielleicht suchte meine Seele sich dieses Paar,  
Was auch immer die beiden miteinander verband.  
Jener Zellhaufen mir ein Seelenlandeplatz war.  
Wie ich all das beurteile, habe ich in der Hand.

Vorwiegend liegt es bei mir, wie sehr ich leide,  
Dass Eltern nicht meinem Wunsch entsprachen,  
Oder ob für Herkunft ich neu mich entscheide,  
Um aus Gewordensein etwas Gutes zu machen.

Frei zu sein bedeutet: Frei für die eigene Wahl,  
Wenn auch vieles so erscheint wie solide gefügt.  
Kein Münzwurf mehr. Wir wählen Kopf und Zahl,  
Wählen das Sein zu leben: achtsam, vergnügt.

Was sind die Lektionen, die Leben mich lehrte,  
Als ich meine Kindheit in dieser Familie erfuhr?  
Wenn ich all die Erfahrungen gleichwertig ehrte,  
Welcher Bestimmung käme ich so auf die Spur?

Wofür hat die Seele sich dies Sein ausgesucht?  
Wozu diese Freude oder jenes Leiden erleiden?  
Wenn man alles annimmt, nichts mehr verflucht,  
Wird die Sicht auf Lebensaufgaben sich weiten.

Verdränge ich nichts mehr, schaue wach ich hin,  
Wie das Leben mich und ich das Leben geführt,  
Erfährt mein Hiersein vielleicht einen tieferen Sinn,  
Weil ein universelles Werden in mir wird berührt.

Wer sich annimmt, hat oft im Leben es leichter,  
Kann Widerstandskraft gegen Elend mehr,  
Kann proaktiv entscheiden und erreicht mehr,  
Muss sich nicht nur seiner Ängste erwehren.

Wer sich annimmt, kann lebensoffen werden,  
Kann Geist samt Herz aufs Dasein ausrichten,  
Kann ganz im Prozess des Lebens sich erden,  
Muss auf Vitales nicht noch länger verzichten.

Wer sich annimmt, kann Mitgefühl empfinden,  
Kann andere in ihrer Besonderheit belassen,  
Kann Dasein auf Echtbedürfnissen gründen,  
Muss Bedürftigkeit der anderen nicht hassen,

Kann differenzieren, statt zu pauschalisieren,  
Gemeinsamkeit sowie Unterschiede beachten,  
Muss nicht gewinnen und auch nicht verlieren,  
Kann Gemeinschaften solidarisch betrachten.

Wer sich annimmt, schätzt Eigenerleben wert,  
Kann Erleben in Lebensklugheit verwandeln.  
Erleben ist nicht länger richtig oder verkehrt.  
Erleben wirkt im Innen. Außen wirkt Handeln.

Keine scheinobjektiven absoluten Urteile mehr.  
Jedes Anliegen für sich wird ernstgenommen.  
Nur achtsames Wertschätzen bietet Gewähr,  
Dass, was wir brauchen, wir auch bekommen.

Ein offener Geist kann leichter unterscheiden:  
Was ist Erfahrung und was ist Glaube in mir?  
An Realitätsverleugnung muss keiner leiden.  
Was eigen oder fremd ist, deutlicher ich spür'.

Glaube muss nicht zur Überzeugung entarten,  
Zweifel darf Bruder des Glaubens so bleiben.  
Frei für neue Erfahrung und offen im Erwarten,  
Ist das Lebensskript tagtäglich umzuschreiben

Wer sich annimmt, darf über sich entscheiden:  
Das will ich tun. Hingegen das will ich lassen.  
Keiner muss an schlechter Gewohnheit leiden.  
Im Elend muss man resignierend nicht passen.

Wer sich annimmt, kann sich eher infragestellen,  
Muss sein Nichtwissen vor sich nicht verstecken,  
Kann seine Wissenslücken viel leichter erhellen,  
Muss nicht mit Behaupten und Dogma anecken.

Nichtwissend kann Fragen man ausformulieren.  
Arroganz meint, man ist nicht zu fragen bereit.  
Einfache Antworten meist in die Irre uns führen.  
Zu wissen schafft Enge. Zu fragen macht weit.

Wer sich annimmt, kann Verantwortung tragen,  
Muss keine Schuldigen suchen bei Misslingen,  
Kann sich selbst auch mal zu kritisieren wagen,  
Muss nicht tun als ob, muss sich nicht zwingen,

Kann auch Autoritäten differenziert kritisieren,  
Ob das nun Medien, Politiker, Vorgesetzte sind.  
Muss sich nicht ängstlich-schamhaft genieren,  
Wird erwachsen, bleibt nicht in Dauerhaft Kind.

Wer sich annimmt, kann Unbekanntes ertragen,  
Muss nicht hinter Filterblasen sich verschanzen,  
Kann kreativ gestalten, muss nicht nur klagen,  
Verortet einbeziehend als Teil sich im Ganzen,

In einem Ganzen, das Besonderheit anerkennt,  
Wo Gemeinsamkeit wie Unterschied existieren,  
Wo erwünscht ist, dass man sich selbst erkennt,  
Man seine Persönlichkeit nicht muss verlieren.

Wer sich annimmt, kann einen Wandel einleiten,  
In der eigenen Psyche wie in der äußeren Welt,  
Kann sich wie andere in eine Zukunft begleiten,  
Wo unser Überleben nicht länger infrage gestellt.

### **Aspekte der Liebe**

---

Je länger ich über das Liebeserleben nachdenke,  
Je sensibler ich die Gnade, hier zu lieben, erfühle,  
Je mehr Achtsamkeit dem Erleben ich schenke,  
Desto mehr der Liebesaspekte sind mit im Spiele.

Liebe ist, was mich durch mein Dasein bewegt,  
Was tägliche Verbindung schafft zu mir und zu dir,  
Mit jedem Atemzuge in meiner Leibseele sich regt  
Weit mehr als ein Gefühl, als Vital-Sein-Gespür.

Liebe ist eine Erfahrung. Liebe ist auch Sehnen.  
Liebe ist ein Erleben im vergehenden Augenblick.  
Liebe scheint die Grenzen in uns auszudehnen.  
Liebe wird zur Startrampe zur Allreise ins Glück.

### **Liebe als Bedürfnis**

Ein Liebesbedürfnis ist aktiv und passiv zugleich  
Als Wunsch zu lieben wie auch geliebt zu werden.  
Aktiv zu lieben gibt uns Kraft und macht uns reich.  
Liebe nur erwartend, wir die Vitalkraft gefährden.

Wer nur geliebt werden will, kann lange warten,  
Liefert so der Liebesaktivität anderer sich aus.  
Wer selbst liebt, kann täglich aktiv durchstarten,  
Wächst, Liebe gestaltend, über sich selbst hinaus.

Wer von sich befürchtet, nicht geliebt zu werden,  
Fange mit Übungen zur Eigenliebe bei sich an.  
Man braucht die Fremdliebe nicht so sehr, wenn  
Man voll und ganz sich selbst akzeptieren kann.

### **Liebe als Gefühl**

Als Gefühl ist Liebe wie ein Getragenwerden,  
Ein Umwehtsein von hehrer Zuversichtlichkeit.  
Der Geliebten Worte, Haltungen und Gebärden  
Machen uns weich und den Herzraum uns weit.

Liebe als Gefühl lässt uns Leben umarmen,  
Sanftmut und Einsicht durchspült das Gemüt,  
Mitwelt wird umfassen mit tiefem Erbarmen.  
Man tut sich so selbst und der Mitwelt mit gut.

Liebesgefühle lassen uns federgleich treiben,  
Das Leben lebt durch uns. Wir leben es mit.  
Erfahrung und Erwartung lassen wir bleiben,  
Weil nichts in uns unser Existenzrecht bestritt.

### **Liebe als Selbstverpflichtung**

Die Liebe ist für uns wie ein Treueversprechen,  
Als klare Verpflichtung, uns zur Seite zu stehen,  
Den Kontakt nach innen nie mehr abubrechen,  
Uns selbst nicht mehr aus dem Weg zu gehen.

Die Liebe weiß, ich bin viel mehr als mein Ich,  
Als Aussehen, als Status und als mein Erinnern.  
Biologisch schlägt das Herz zwar allein für mich,  
Allein herzlich zu sein, macht uns zu Gewinnern.

Herzoffen anderen Menschen entgegentreten.  
Herzlich auch gegenüber Tieren und Pflanzen.  
Vertrauen vorschießen gegenüber allem und jeden.  
Nicht länger sich hinter Misstrauen verschanzen.

### **Liebe als Wille zur Verbindlichkeit**

Liebe ist zu erleben als entschiedener Wille,  
Mir, euch und meiner Mitwelt Gutes zu tun,  
Sieht man die Mitwelt durch die Liebesbrille,  
Lässt alles Weltelend nicht länger uns ruh'n.

Was ich beitragen kann, will ich auch leisten,  
Meinen Einfluss zum Wohle aller einbringen.  
Ich tue das Meinige, nicht das der meisten.  
Was uns nützt und stützt, mag mir gelingen.

Liebe ist Vorsatz, wertschaffend zu handeln,  
Die Mitwelt mit unserem Tun zu bereichern,  
Elend in der Welt in Freude zu verwandeln,  
Beachten, dass Ausgangslagen gleich wär'n.

### **Liebe als Fürsorge**

Für Liebe muss man bereit sein, zu verlieren,  
Zu beraten, zu dienen, zu helfen und zu nützen,  
Im Ernstfall sogar seine Existenz zu riskieren,  
Indem Schwache und Hilflose wir unterstützen.

Liebend klaglos fürsorgliche Pflichten erfüllen,  
Bei Tag und bei Nacht und tagaus wie tagein,  
Nicht im Mittelpunkt stehend, sondern im Stillen,  
Um für die Geliebten voll und ganz da zu sein.

Zwar ohne Ego, doch zugleich selbstbewusst,  
Niemals dienen als selbstlose Unterwürfigkeit,  
Das Herz schlagen hören in der eigenen Brust,  
Aus freiem Willen für Mitmenschen hilfsbereit.

### **Liebe als Sinnlichkeit**

Liebend das Sein wertschätzen mit allen Sinnen,  
Das Gute wie das Schöne im Hiersein erkennen,  
Heilendes in und um uns zu mehren beginnen  
Durch Lernen und Wissen, Erproben und Können.

Liebend den Eros des Gutschönen genießen,  
Zu genießen als Dankbarkeitsweise begreifen,  
Sich der Kunst und Ästhetik nicht verschließen,  
Um zu sensibler Sinnlichkeit weiterhin reifen.

Zu lieben meint, die Begegnung zweier Seelen  
Auch im sinnlichen Körperkontakt zu erspüren,  
Den Orgasmus zuzulassen, sich nicht zu quälen,  
Tiefe Tänze der Lust miteinander zu führen.

### **Liebe als Freude**

Freude, du vibrierendes inneres Lachen,  
Du mein das Hiersein umspannendes Ja:  
Ich möchte dich mir zur Begleiterin machen.  
Bleibe bitte auch in Zeiten der Krise mir nah.

Ob ich noch liebe oder ob ich mich verliere:  
Dieser Unterschied lässt sich schon erspüren.  
Solange ich liebend Lebensfreude verspüre,  
Kann mich diese wieder zurück zu mir führen.

Die Liebe wie die Freude gehören zusammen.  
Sie entspringen vergleichbarem Seelenerleben.  
Aus der Tiefe des Herzens beide entstammen,  
Werden erlebt als befreiendes Seelenerbeben.

### **Liebe als Friedensstifterin**

Eine Liebe erfüllt uns mit stabiler Zufriedenheit.  
Zentrales Sozialgrundbedürfnis ist damit gestillt.  
Die Zufriedenheit macht uns zu Frieden bereit.  
Man kämpft nicht mehr, fühlt man sich erfüllt.

Unsere Liebe stellt sich konträr zum Hassen.  
Liebe ist der Gegenpol zur Gleichgültigkeit.  
Rachegefühle können uns kaum noch erfassen,  
Denn Liebe macht Herzen für Vergebung weit.

Liebe lässt frühe Verletzungen in uns heilen.  
Sie öffnet das Bewusstsein für Einfühlsamkeit,  
Lässt das tägliche Brot uns mit anderen teilen,  
Macht für umsichtiges Verhalten uns bereit.

## **Liebe als Einheitsahnung und Haltung**

Liebend überschreiten wir die Daseinsenge,  
Dehnen wir uns jenseits von Raum und Zeit,  
Zurück weichen etliche Grenzen und Zwänge.  
Der Verstand entleert sich. Das Herz wird weit.

Aus dem Ich und Du erwächst ein größeres Wir.  
Wir beiden sind mit dem großen Ganzen vereint.  
All-eins bin ich und dennoch ganz nah bei mir.  
Das Licht der Evolution das Sein durchscheint.

Liebe wird meine Grundhaltung zum Hiersein,  
Diese sanfte Anmutung: Ich bin wahrhaftig da.  
Ich muss hier nicht mehr als nur ich selbst sein.  
Mir nah bin ich zugleich allem anderen nah.

---

## **Liebe, Macht, Loslassen und Gnade**

Mensch kann sich belügen und verdrängen,  
Sich in Scheinfreiheiten hinein fantasieren,  
Kontexte ausblendend Horizonte verengen,  
Maßloses Leben auf Kosten anderer führen.

Ungeliebte Menschen lassen sich verführen,  
Lebensweise auf anderer Elend zu gründen.  
Machttrunkene und Gierige selten verspüren,  
Wie sie leiden unter eigenen Mitweltsünden.

Ungeliebte Menschen haben kaum Mitgefühl,  
Wissen nicht, wie es ist, gesehen zu werden.  
Sie Leben nicht, sie spielen gefährliches Spiel,  
Um die Selbstwertfassade nicht zu gefährden.

Ungeliebte Menschen können nicht spüren,  
Wie es andere verletzt, was sie so treiben.  
Emotionsarmes Leben haben sie zu führen,  
In dem sich gegenüber Fremde sie bleiben.

Ungeliebter Mensch braucht Liebesersatz.  
Braucht Einfluss, Macht, Status und Ruhm.  
Nicht neben, sondern unter ihm ist nur Platz:  
Ideal für Herrscheramt und Unternehmertum.

Wer Macht braucht, sich kaum einfühlen kann,  
Ist sehr gefährdet, Verbrechen zu begehen,  
Der macht Mitwelt sich skrupellos untertan,  
Kann Verantwortung für andere nicht sehen.

Wer Macht braucht, scheitert oft in der Liebe.  
Liebe ist weich und sanft wie Regenwasser.  
Macht verbündet sich mit dem Todestrieb.  
Mächtige sind meist auch Zärtlichkeitshasser.

Wer Macht braucht, funktionalisiert die Welt.  
Die Mitwelt wird zum Mittel für eigene Zwecke.  
Machbarkeitswahn Blick für Grenzen verstellt.  
Im Wahne bleibt Menschheit auf der Strecke.

Intakte Mitwelt erwächst aus unserer Liebe  
Zu uns, zu Menschen, Tieren und Pflanzen.  
Wenn ich Liebe durch Machtsüchte trübe,  
Verliere Kontakt ich zu mir und zum Ganzen.

Lasst uns beginnen, uns selbst zu lieben,  
Selbstliebe nicht als verrucht zu verteufeln.  
Man bleibt unfroh mit Drohen und Hieben.  
Lasst uns nicht Säure in Wunden träufeln.

Wir Menschheit haben nur diese eine Erde  
Als Naturwesen im Kontext der Weltnatur.  
Solange ich mit anderen nicht einig werde,  
Bleibt von Menschen nur eine fossile Spur.

Nur die Liebe erschafft verbindendes Band,  
Differenzen zwischen uns zu überbrücken,  
Unter Herzensanleitung mit aller Verstand  
Mensch und Natur nicht zu unterdrücken.

Was in uns zwingt uns, Macht zu ergreifen,  
Um über anderer Schicksal zu bestimmen,  
Statt Gnade erfahrend in Demut zu reifen,  
Statt vereint im Seinsfluss zu schwimmen?

Wie kann sein, dass wir weiterhin denken:  
Es gäbe nicht die Wunder liebender Gnade?  
Wenn wir Bewusstsein Beachtung schenken,  
Spürt man Wunder. Wenn nicht, wie schade.

Unser derart gigantisch komplexes Gehirn  
Mit Nervenrasern von uns bis zum Mond,  
Denkt, fühlt unaufhörlich hinter der Stirn.  
Allein das Hirn zu bewundern sich lohnt.

Begreife ich meine Einbettung in Ökologie,  
Zusammenspiel von Mensch und Pflanze,  
Dann bleibt mir nur, dass den Hut ich zieh,  
Voll Bewunderung fürs Schöpfungsganze.

Schaue ich mir zudem meinen Körper an  
Und stelle mir vor: Im Finger ein Schnitt.  
Leicht mein Leib den Schnitt heilen kann.  
Wachbewusstsein kriegt davon wenig mit.

Wir können uns öffnen fürs Wunderbare,  
Neue Seins-Dimension dazu gewinnen,  
Indem wir uns trotz fortschreitender Jahre  
Auf kindliches Staunen zurückbesinnen.

Wir öffnen unsere Sinne und sind bereit,  
Grenzen des Erklärbaren zu akzeptieren,  
So wird das Bewusstsein leer und weit,  
Ohne dass wir unsere Fassung verlieren.

Bewusstsein ist größtenteils unbewusst.  
Das Unbewusste verbindet uns mit allen.  
Ein göttliches Herz schlägt in jeder Brust,  
Um nicht in Verstandesfallen zu fallen.

Verstand ist Schmalspur für Alltagsbetrieb,  
Klärt gut, was oberflächlich zu klären ist.  
Wenn Bewusstsein reduziert darauf blieb,  
Wäre das Hiersein flach, schal und trist.

Spiritualität wächst aus Ego-Überwindung.  
Werden wollend wagen wir weiter uns vor,  
Opfern die Sicherheit erstarrender Bindung,  
In der sich unsere Seele verhärtend verlor.

Loslassend werden unserem Wesen wir treu,  
Wahrhaftiges erlauschend jenseits der Worte.  
Von Tag zu Tag gestalten das Leben wir neu,  
Mutig herzwärts schreitend zur Seelenpforte.

Wir verlassen die Welten der äußeren Macht.  
Leiten nicht mehr und lassen uns nicht leiten.  
Umsichtig handelnd und mitfühlend bedacht  
Wird Bewusstsein ins Ganze hinein geweitet.

Wir beziehen aktiv unsere Träume mit ein.  
Wir lernen erneut, über Wunder zu staunen.  
Fehlleistungen und Versprecher dürfen sein.  
Wir lauschen verwundert jenseitigem Raunen.

Wissen samt Weisheit sind in uns enthalten.  
Neues zu lernen meint, weises zu entdecken.  
Demütig integrieren wir innere Urgewalten,  
Die in dem innersten Selbst sich verstecken.

Wir folgen schmalem Pfad zum Ungewissen.  
Ein erahnendes Sehnen treibt uns voran.  
Angst meldet sich, weil Halt wir vermissen.  
Im Ahnungsnebel kaum sehen man kann.

Mein Urvertrauen steht mir dabei zur Seite,  
Als Vertrauen, dass Pfad bei jedem Schritt  
Gesichert unter meine Fußsohlen mir gleite,  
Weil die Dankbarkeit für Gnade wandert mit.

Die Gnade des Seins habe oft ich erfahren.  
Dankbarkeit durchströmt meist meinen Sinn,  
Dass nach all diesen Erdenerlebensjahren  
Noch so voller Hoffen und Freuden ich bin.

Trotz Frust im Beruf, Karriere und Konsum  
Blieb mir mein Mut zum einfachen Leben  
Mit Gnade, nicht länger verbissen Ruhm,  
Einfluss sowie Reichtümer anzustreben.

Die Gnade der geistigen Freiheit erfahrend,  
Kann endlich ich befreit mich entscheiden.  
Integrität erkundend, Lebendigkeit wahrend  
Muss nicht sehr an Verstörtheit ich leiden.

Ich habe viele Daseinsgefahren gemeistert,  
Obwohl ich oft blindlings in Fallen getappt.  
Hochmut hat das Denken nicht verkleistert.  
Ich lächle, wenn etwas nicht so gut klappt.

Der Vogel der Weisheit kommt angefliegen,  
Setzt sich auf die Schulter, flüstert ins Ohr:  
Weder du noch andere werden belogen.  
Angst vor Wahrheit trägst du mit Humor.

Wahrheit ist, dass wir irgendwann sterben.  
Wachsen und Verfallen ergänzen sich eben.  
Was werde ich an die Nachwelt vererben?  
Wo verbleibt mein Fußabdruck vom Leben?

Mit jedem Schritt durch dieses Erdendasein  
Hinterlasse ich neuen Fußabdruck von mir.  
Die Macht der Entscheidung lädt mich ein,  
Dass ein mich erfüllendes Leben ich führ'.

Was mir zgedacht, das will ich ergreifen,  
Von dem Mir-Nicht-Zugehörigen mich lösen.  
Ich will festhaltend sowie loslassend reifen,  
Will dieses Auf-Erden-Sein nicht verdösen.

Die Macht, die mir bleibt, ist Macht für mich.  
Ich darf mich lieben und ich darf wachsen.  
Mich selbst lasse ich nicht länger im Stich  
Und trotze den verführenden Geistesfaxen.

Träume aus der Jugendzeit darf ich aufgreifen:  
Obwohl sie romantisch, naiv und sentimental.  
Versetzt mit Weisheit, dürfen sie endlich reifen.  
Sie länger zu leugnen, macht Dasein mir schal.

Ich weiß, ich werde es nicht sehr weit bringen,  
Wollte ein lebendiges Leben ich erzwingen.  
Wie ein Fluss durch Gestein sich Täler gräbt,  
Zielsicher sich windend zur Mündung strebt

Das Leben durch mich hindurch sich entdeckt,  
Da die Kräfte des Lebens erst einmal erweckt.  
Es ist für mich immer noch schwer zu fassen,  
Dass genügt, das Leben in sich einzulassen.

Ich muss nichts forcieren, muss nichts fordern.  
Ich öffne mich dafür, das, was ist, zu ordern.  
Auch wenn der Hafer des Wollens mich sticht,  
Will ins Dasein ich mich fügen voll Zuversicht.

Ich will keinen Kampf mehr um Ruhm und Ehre,  
Mein Sehnen dämpfen nach Erleuchtungsleere.  
Inbrünstig will am Bande der Liebe ich weben,  
Mich dem Prozess des Lebens total hingeben.

## Humor in einem komischen Leben

---

Wie kann man befreiend Humor entfalten,  
Vor Lachen beidhändig Bäuche sich halten?  
Wir brauchen Macken, Blödes und Faxen.  
Woran sollte die Freude sonst wachsen?

Mit Humor kann man leichter verzeihen.  
Sich von falschen Ratgebern befreien:  
Mit Humor kennt man kaum, das ist toll,  
Nachtragen und Zürnen, Zank und Groll.

Wer nachträgt, grollt, sich selbst zersetzt,  
Sich selbst samt anderen das Leben verätzt.  
Willst humorvoll deinen Alltag du reinigen  
Oder dich wie andere moralisch peinigen?

Wir müssen uns auf Dauer nicht frusten.  
Humor löst erstarrende Bitterkeitskrusten.  
Dafür haben wir Menschen stets besessen  
Einsicht und Reue, Vergeben, Vergessen.

Wie könnten wir je friedlich zusammenleben  
Ohne Humor und ohne uns zu vergeben?  
Vergib uns und bitte selbst um Verzeihung.  
Erfahre so vergebensdurchflutet Befreiung.

### Lachen <sup>20</sup>

---

Es gab Zeiten, da konnte ich selten lachen.  
Selbst ein Lächeln trat kaum aus mir hervor.  
Leben schien mir keine Freude zu machen.  
Kontakt zum Leichten ich schleichend verlor.

Solch Lachmangel zeigte deutlich und klar:  
Lebendigkeit hatte ich mir abgeschnitten.  
Ernsthaftigkeit Zeichen für Traurigkeit war.  
Verlust hatte das Herz anscheinend erlitten.

Komik und Lachen sind nur Menschen eigen.  
Nur Menschen können Normalem entfliehen.  
Ich lasse den Toren in mir nicht schweigen,  
Lass ihn in Welten der Freude mich ziehen.

Wenn das Humor, dass man trotz allem lacht,  
Obwohl einem zum Weinen, zum Schreien ist,  
Habe viel zu viel Zeit ich ernsthaft verbracht,  
Habe allzu oft mein und dein Lachen vermisst.

Habe ich das Komische nicht sehen können,  
Weil in mir verkümmert mein Sinn für Humor?  
Durfte ich mir Freude zu lachen nicht gönnen,  
Weil ich mir laut lachend kam lächerlich vor?

Zu Hause bei uns wurde recht wenig gelacht.  
Alltagspflichten erdrückten alltägliche Freude.  
Nicht-Lachen habe ich mir zu Eigen gemacht,  
Merkte nicht, wie ich unter Lachmangel leide.

Auch marxistische Gruppen waren nicht lustig.  
Bierernst wurde am neuen Bewusstsein gefeilt.  
Tief drinnen verborgen zwar spürte Frust ich.  
Doch bin ich mir nicht lachend zur Hilfe geeilt.

Im Lachen ich ruckartig Zwerchfell entspanne,  
Kontrahiere krampfartig Gesichtsmuskulatur.  
Das passte nicht zu meinem Bild vom Manne:  
Von Kontenance, Erhabenheit so keine Spur.

Eher knappes Lächeln wollte ich mir leisten,  
Verstehendes Grinsen bei exzellenten Pointen,  
Distanziert vom derben Witz, den die meisten  
Recht lustig und sozial sehr gemütlich fänden.

Dabei ist in mir lustbrüllender Satyr versteckt,  
Der allzu gern im derb Dionysischen schwelgt.  
Wurde bis jetzt von Intellektualismus verdeckt,  
War als Lustpotenzial vertrocknet, verwelkt.

Lustventil Lachen erfasst Körper und Geist.  
Vereint für Momente menschliche Dualität.  
Lachen uns in Richtung von Freiheit weist.  
Erlöst uns aus Tyrannei alltäglicher Realität.

Wer nicht lachen kann, wirkt wie frühvergreist.  
Wie traurig, wenn wir zu lachen nichts fänden.  
Dass in lachhafter Kälte nicht die Seele vereist,  
Wir Lachen nie gegen die Schwachen wenden.

Ich gestehe mir ein, ich war oft schadenfroh,  
Besonders, da Mächtige ihr Fett wegbekamen.  
Die Auf-den-Hintern-Fall-Komik ist mit zu roh  
Wie Exkrementenkomik mit Kacke und Samen.

Ich muss nicht mein Selbstwertgefühl steigern,  
Indem ich auf Kosten der Unglücklichen lache.  
Bei Schaden werde zu lachen ich verweigern,  
Auch wenn ich dadurch einsam mich mache.

Ich bin lieber Narr, lieber Tollpatsch und Tor,  
Als dass ich mich würdig, emsig beschränke.  
Lieber verkomme ich benommen im Humor,  
Als dass ich in Förmlichkeiten mich ertränke.

---

### Komik

---

Komisches macht Leben uns lebenswert,  
Bereichert die Sinne, heilt unsere Herzen.  
Im Komischen erscheint Richtiges verkehrt.  
Was wäre schon Leben, ohne zu scherzen?

Komisches ist je nach der Humorsorte lustig,  
Ist stets persönlich, nie personenlos objektiv.  
Wo manche ernst sind, vor Freude prust' ich.  
Was manche erheitert, erscheint mir als Mief.

Ich will das Spektrum des Komischen leben,  
Vom wilden Schwank zu wortfeinen Satiren.  
Will nicht wählerisch am Ernstesten festkleben.  
Enge Ernsthaftigkeit geht mir an die Nieren.

Will nicht Trauer und Probleme zelebrieren.  
Tragödien zu spielen, ist mir zu dramatisch.  
Will nicht in Daseinsschmerz mich verlieren.  
Komik ist schmerzlos, doch nicht apathisch.

Komik konstruiert man in Form von Witzen  
Oder man führt komplette Komödien auf.  
Auch überraschend kann Komik aufblitzen,  
Die Schreitrichtung wandelnd im Lebenslauf.

Komik blickt heiter auf das Elend des Seins,  
Benennt die Widersprüche, ohne zu leiden.  
In Komik ist drei durch zehn fast noch eins,  
Woran sich ernsthaft die Geister scheiden.

Komik sollte nicht nur die Spannung lösen,  
Die aus unhaltbarem Widerspruch entsteht.  
Karnevalistisch gezähmt wir weiter dösen,  
Bis es eines Tages für ein Lachen zu spät.

Karneval meint, die Fleischeslust lebe wohl.  
Asche Mittwoch aufs Haupt, es ist so weit.  
Nicht länger frech wir sind, frei und frivol.  
Schluss mit lustig, von nun an ist Fastenzeit.

Da wir einmal im Jahr auf die Pauke hauen,  
Uns drei Tage mit legaler Droge vollpumpen,  
Busen grabtschen und nach Kerlen schauen,  
Degenerieren wir zu handzahmen Lumpen.

Scherz, Freude nebst Torheit und Narretei'n,  
Sind nicht nur fest an Christfeste zu binden.  
Sie müssten stets Teil des Alltäglichen sein,  
Um Herzenswärme bei Menschen zu finden.

Komisches ist zerbrechlich und geheimnisvoll,  
Zeigt sich als Augenzwinkern bei ernstem Tun,  
Zeigt sich als Albernheit, nie korrekt, ohne Soll.  
Alltagsgesetze zu Zeiten des Lachens ruh'n.

Komisches passt nicht zum Ernst des Lebens.  
Narreteien wirken immer zugleich subversiv.  
Das Normale behauptet sich hier vergebens.  
Unernstes rückt gerade, was ernsthaft schief.

Was Anspruch erhebt, vollkommen zu sein,  
Wirkt unter komischer Sichtweise eher schal.  
Großartiges wird im Gelächter ganz klein.  
Allzu Breites wird durchs Komische schmal.

Das Komische spielt mit fester Erwartung,  
Hält dem Normalsein den Zerrspiegel vor,  
Zeigt im Normalen die groteske Entartung,  
Zeigt sie nicht bitter, doch süß als Humor.

Wenn denn sich Humor in der Fähigkeit zeigt,  
Komisches in Lebenssituationen zu erkennen,  
Bin ich zunehmend Komischem zugeneigt,  
Könnte mich bald als humorvoll benennen.

Sitze mitten im Sein, grinse blöd vor mich hin.  
Lasse mich ganz auf diesen Augenblick ein.  
Merke Einverständnis mit dem, wie ich bin,  
Möchte höchsten im Traum ein anderer sein.

## Humor

---

Das ist doch lächerlich, lachhaft, zum Lachen,  
Sagt man moralisch empört und keiner lacht.  
Lächerliches scheint wenig Sinn zu machen.  
Zu lachen steht unter Dummheitsverdacht.

Wer klug ist, geht eindeutig ans Leben heran,  
Ist ernst, verständlich, logisch und abgeklärt.  
Ein Narr sich Mehrdeutiges erlauben kann.  
Nur werden Narren meist nicht so verehrt.

Wer Humor zu sich einlädt, geht Risiko ein,  
Des Öfteren über ernsthafte Dinge zu lachen,  
Nicht mehr so bedeutend für andere zu sein.  
So kann Humor uns auch glücklich machen.

Humor hat wie fast jede Münze zwei Seiten:  
Ist aktive Erzählform und passives Verstehen.  
Humor als Lebensgefühl mag sich ausbreiten,  
Wo wir Leichtigkeit des Seins entgegen gehen.

Mit Unsinnsgespür, aufdeckender Aktivität,  
Da getrennte Sinnwelten zusammengedacht,  
Erweist Humor sich als Form der Kreativität,  
Eine Welt zu erschaffen, wo mancher lacht.

Erfahrung des Komischen möchte man teilen.  
Humoristen brauchen Hörende als Gegenüber.  
Wenn wir allein durch humorige Pointen eilen,  
Wird unsere Mitwelt statt bunter nur trüber.

Wenn sich mal der, mal die vor Lachen bog,  
Die Freude am Wortwitztausch so eskaliert,  
Bricht aus uns heraus ein komischer Dialog,  
Der uns in Sphären der Leichtigkeit entführt.

Humor erweist hohen Gesellschaftsnutzen:  
Entlarvt Widersprüche, die sonst verborgen.  
Kann Größenwahn ein wenig kleiner stutzen.  
Verhindert furchtsames Ersticken in Sorgen.

Humor bringt Maßloses auf erträgliches Maß,  
Aufrührend und berührend im Herzensgrund,  
Belohnt vergebliche Mühe mit mildem Spaß,  
Tut Daseinsschwere leicht scherzend kund.

Ist Anstrengung groß, doch Ergebnis mau,  
Klafft zwischen Ehrgeiz und Kunst ein Loch,  
Ist die Absicht gut, doch der Alltag zu rau,  
Braucht man Humor, was bleibt sonst noch.

Angesichts der Ewigkeit leben wir nur kurz.  
Wir leiden an Untergang durch Endlichkeit.  
Humor ist pathetisches Leid eher schnurz,  
Hält gerade dafür stets einen Scherz bereit.

Humorig wird Wirklichkeit unwirklich erlebt.  
Es verliert sich Trägheit alltäglichen Seins.  
Geist gewichtsloser Welt entgegen strebt.  
Im Humor werden Geist, Herz, Lachen eins.

Humor verschafft Zugang zur Anders-Welt.  
Wir schauen lächelnd hinter Oberflächen.  
Die Welt wird vom Kopf aufs Herz gestellt.  
Vernunft-Wellen sich am Lachen brechen.

Das Dasein erscheint nicht mehr ordentlich.  
Überraschen, Befremden nimmt sich Raum.  
All das Sortieren des Seins wirkt lächerlich.  
Leben wird doppelbödig, gefährlicher Traum.

Ich sehe Humor schon mehr als eine Waffe,  
Sich Obrigkeit innen wie außen zu erwehren.  
Da ich mit komischem Blick aufs Leben gaffe,  
Scheint sich was oben nach unten zu kehren.

Will den Humor nicht vereinnahmen lassen.  
Will mich nicht komisch kastrieren, zähmen.  
Lieber mal lachend ins Fettnäpfchen fassen  
Als angepasst mich freier Freude schämen.

### **Scherzkekse**

---

Wir handeln alltäglich in Stinknormalrealität,  
Wo eins plus eins zwei, was so entschieden.  
Die Welt der Komik neben Normalem entsteht,  
Macht es lächerlich und entlarvt die Perfiden,

Die hinter Masken getragener Ersthäftigkeit  
Eitelkeit, Herrschsucht, Profitgier befriedigen,  
Über sich selbst allzu selten zu lachen bereit  
Scherzkekse verbieten, verfolgen, erniedrigen.

Der Scherz als Kampfmittel der Mittellosen  
Mit harmlosen Klamauk und beißenden Spott  
Beschreibt der Mächtigen Herrschaftsposen  
Mit Worten und Taten, leicht, sanft und flott.

Nicht das Grausen der Macht wird vorgeführt,  
Doch das Triviale im Herrschen wird verhöhnt.  
Wahnsinnsroutine wird leichthändig inszeniert,  
Damit sich nur niemand ganz daran gewöhnt.

Kein Hoffärtiger wird moralisch fertig gemacht,  
Sein Tun nur gespiegelt, verdreht und verzerrt.  
So verfremdet, bis selbst der Gemeinte lacht.  
Lachen lässt erwachen. Doch Moral versperrt.

Der Scherz empört die konventionelle Moral,  
Übergeht das politische Allzukurktheitsgebot.  
Was sich gehört oder was stört: dem Witz egal.  
Frivoler Witz hält nicht inne vor Elend und Not.

Erzählperspektive erweist den wahren Humor:  
Wer in Elend und Not gar noch lachen kann,  
Bei dem scheint die Liebe zum Leben hervor,  
Wohl wissend, dass wir sterben - irgendwann.

Manche sind humorvoll, andere eher witzig.  
Witze gut zu erzählen, mag geistreich sein.  
Doch nach zehn Witzen frag ich: Was sitz ich  
Hier noch rum? Ich wär' jetzt viel lieber allein.

Witzwettbewerbe und Jury für Witzerzähler:  
Beliebt, wer Versammlung zum Ablachen bringt.  
Abwertendes über Menschen und ihre Fehler  
Meist schmerzhaft in meiner Seele nachklingt.

Witzhefte, Witzsammlungen, Witzanalysen,  
Die Theorie des Witzes und seiner Pointe.  
Wieso nicht Lach-, sondern Tränendrüsen?  
Wer nicht lacht, hier viel zu erforschen fände.

Ich mag mehr das Scherzen aus Augenblicken,  
Wo Anspruch und Wirklichkeit sich verheddern.  
In gemeinsamen Gelächter aus freien Stücken  
Können wir Alltagsweltzwänge zerschreddern.

Wer scherzhaft ist, möchte Heiterkeit erregen,  
Eher gewollt, als dass er sich lächerlich macht.  
Das Komische ist überall und immer zugegen:  
Mal subtil, mal derb, dass Arschleder kracht.

Ich mag in Beziehungen den Scherz einladen,  
Wort- und tatkräftig Schwerkraft aufzuheben,  
Für Entfaltungsfreundschaft Faden für Faden  
Am Netzwerk der ehrlichen Herzen zu weben.

Ich suche Menschen, gleich mir humorbereit,  
Nicht beherrscht vom herrschenden Denken,  
Die, überzeugt von unserer Wandelbarkeit,  
Menschlichkeit volle Achtsamkeit schenken.

Je höher der Anspruch, desto tiefer ich falle.  
Wo es menschtelt, gehen wir sicherlich fehl.  
Lieber Scherzkeks mit offenem Hosenstalle,  
Als dass ich Freunden mein Fehlen verhehl,

Da über Schwächen gemeinsam wir scherzen,  
Da die Fehler uns wechselseitig wir verzeih'n.  
Öffnen wir für uns den Raum unserer Herzen,  
Lassen wir auf Anleitung durch Liebe uns ein.

### Humorekstase

---

Oh Alltag mit deinen erdbindenden Kräften.  
Schwerkraft drückt zwischen Polster und Po.  
Den Durst stille ich gern mit Zitronensäften.  
Ein schmackhaftes Essen macht mich froh.

Im Alltag ist ein Tisch zum Glück nur Tisch,  
Man kann von ihm essen und auf ihn hauen.  
Hier fahre ich Bahn, wenn ich sie erwisch'.  
Hier kann man Straßen und Häuser bauen.

Doch Mensch lebt in vielen Welten zugleich.  
Neben Alltag lebt er im Traum und im Spiel,  
Lebt mit Droge, Sex, Gebet im Ekstasereich,  
Lebt im Schönen wie im Flow zu neuem Ziel.

Ekstase meint, ich trete aus dem Alltag heraus,  
Um die normierende Normalität zu verrücken.  
Begrenzende Vorschrift ist der Komik ein Graus.  
Mit Humor kann der Sprung in Freiheit glücken.

Normales erscheint nur solange als normal,  
Wie ein ernsthafter Blick wird vorausgesetzt.  
Mit Sinn für das Komische hat man die Wahl,  
Ob man lachend scheinheilige Norm verletzt.

Wir springen hinein in die Sondersinneswelten  
Oder werden Schritt für Schritt hineingezogen.  
Fremde Wahrnehmungsregeln in ihnen gelten.  
Alltägliche Erfahrung erscheint wie verbogen.

Das Komische zieht uns an und schreckt ab,  
Birgt so in sich widersprüchliche Faszination.  
Sinn für Humor schwenkt seinen Zauberstab.  
Und Konturen des Realen schwinden schon.

Für Momente entsteht ein Raum der Fantasie,  
Weder von Wahn geprägt noch von Vernunft.  
In erheiternder Gegenwelt aus Narrenmagie  
Wird erlebbar eine Herzenszusammenkunft.

In diesen Augenblicken zählt keine Routine.  
Der Druck des Faktischen bleibt außen vor.  
Vergangenes vergeht hinter heiterer Miene.  
Auch Zukunftsangst verliert sich im Humor.

Man erfährt andere Wahrheit über die Welt.  
Nicht nur die Welt aus Ernstsicht ist richtig.  
Wer dem Ernst sein Lachen zur Seite stellt,  
Erfährt komische Absicht als ebenso wichtig.

Widersinniges wird aus Komiksicht sinnig.  
Irrwitz ersetzt müden Gewohnheitsverstand.  
Den Normalsinn zerstörend werden wir innig,  
Betreten wir ein fremdartiges Geistesland.

Nebenwelt des Komischen ist sonderbar,  
Hat im Lachen ein besonderes Körpergefühl,  
Ist als Sondersinnbereich nicht weniger wahr  
Als die Dominanzrealität aus Alltagsgewühl.

Dominante Wirklichkeit muss sich verteidigen  
Gegen die immerwährende Gefahr, dass die  
Welten hinter Normalfassade sie beleidigen.  
Jedoch sie ganz zu beseitigen, gelingt ihr nie.

Komisches als Fußnote zum Tagesgeschehen.  
Humor schreibt die Untertitel im Lebensskript.  
Es ist, als würden wir auf Wanderschaft gehen  
Ins Zwischenreich, in dem der Alltagssinn kippt.

Vorhang aus Normalitätssicht wird angerissen.  
Nicht Oberflächliches allein macht Wirklichkeit.  
Komik weitet ein begrenzendes Weltenwissen.  
Verweist auf ein Sein jenseits Raum und Zeit.

Man kann sie nicht halten noch konservieren.  
Die Komik ist weit flüchtiger als Seifenschäum.  
Man kann sie als Glück im Moment kapiern:  
Leicht wie eine Feder und fragil wie ein Traum.

Zugehörigkeit erkennt man an Worten.  
Möchte zur Psychoszene man gehören,  
Sagt man an fast allen Treffpunktorten:  
Energetisch könnte mich sowas stören.

Die zieht mich energetisch hier runter.  
Der macht energetisch mich munter.  
Energetisch ist sowas mir viel zu viel.  
Energetisch ist sowas ein Kinderspiel.

Mein Herz ist für dich voll der Energie.  
Kaum habe dir in die Augen gesehen.  
Verliebte ich mich Hals über Kopf – tirili,  
War's energetisch um mich geschehen.

Mein Leben wirkt sinnlos und schwer.  
Gefühlsenergie macht, dass ich wein'.  
Von meiner Energie her bin ich leer.  
Ich bin bei dir, doch energetisch allein.

Willst du Erfolg haben, sage ich dir wie.  
Doch zuvor gib mir Geldenergie bitte sehr.  
Konzentriere auf das Ziel deine Energie,  
Denn meine Börse ist energetisch leer.

Ist das nicht ein wunderschönes Wort?  
Ich plädiere für Gebrauch frenetisch.  
Passt sprachlich nahezu an jedem Ort.  
Nutze das Wunderwort: energetisch.

Willst du den Augenblick beschreiben  
Und dennoch ganz im Vagen bleiben,  
Dann formulierst du hochempathisch:  
Das ist energetisch sehr problematisch.

Willst du anderen sehr imponieren,  
Um sie hinterher eher zu verführen,  
Erinnere dich an das Wunderwort:  
Energetisch ist das hier unser Ort.

Willst du Menschen dir unterjochen,  
Ohne auf Überlegenheit zu pochen,  
Benenne einfach zutiefst mitleidsbereit:  
Energetisch seid ihr noch nicht so weit.

Willst vor Einschätzen du dich drücken,  
Da Einfühlung nicht scheint zu glücken,  
Dann drücke dich aus ganz pathetisch:  
Ich erlebe dich als sanft energetisch.

Willst du Menschengruppen bezirzen,  
Zusammentreffen mit Beiträgen würzen,  
Flugs aus deinem Sprachregister zieh:  
Ich begegne hier einer guten Energie.

Willst du Unangenehmes nicht erleiden,  
Zum Beispiel den Küchenputz meiden,  
Obwohl alles dreckig und schmierig,  
So klage: Energetisch ist dies schwierig.

Willst du wieder mal früher nach Haus  
Gehen dir allmählich die Ausreden aus,  
Sieh deinen Kollegen blass ins Gesicht,  
Sage: Energetisch geht das heut nicht.

Willst du dich von Menschen trennen  
Ohne wahrhaftige Gründe zu nennen,  
Weißt du inzwischen schon sicher wie.  
Sage schlicht: Da ist miese Energie.

Einmal rein energetisch eingeschätzt,  
Ist Energetisch als Wort ziemlich klug.  
Allerorten bedeutungsvoll eingesetzt,  
Scheint es geistig aufwändig genug.

Wenn ich es allenfalls und überall  
In meinen Sprachschatz einbezieh',  
Verzichtend auf der Worte Schwall,  
Spare ich erhebliche Denk-Energie.

### Engelchen <sup>22</sup>

---

Hormone die Sprache verschlimmern:  
Pubertierende, Jungeltern, Verliebte  
Lassen oft ihre Wortwahl verkümmern.  
Hinter der Stirn Piepvögelchen piepte.

Eh geil Alter, eh Digger, was geht ab,  
Keine Ahnung, weil ist doch alles klar.  
Dada, Bubu, Muh, Wau und Triptrap.  
Hohe Sprachkultur wird hier offenbar.

Verliebte mit Verkleinerungssprache:  
Mein Häschen, Mäuschen, Kätzchen.  
Betreten sprachliche Geistesbrache:  
Mein Bärchen, Täubchen, Spätzchen.

Geliebte werden behaart und befedert,  
Nackte Gier verwandelt sie zum Tier.  
Menschenwürde gevierteilt, gerädert:  
Mach mir den Hengst oder den Stier.

Körperteile werden von sich abgetrennt,  
Mein Schnäuzchen oder mein Ohrchen.  
Vernunft man kaum noch wiedererkennt.  
Der Humor verkommt zum Humörchen.

Ist das noch intim oder ist das nur blöde?  
Ob man ein Urteil sich anmaßen kann?  
Frau wird später zur Sau oder Kröte.  
Zu Sack und Schwein wird der Mann.

Da auch in mir Verliebt-Sein wabert,  
Habe ich nur Flügelchen dir angeklebt,  
Dich nicht als Schnuckelputz angelabert,  
Weil goldener Engel mich umschwebt.

Denn ich bin anders, bin sehr bewusst:  
Erhalte uns unsere Persönlichkeitswürde.  
Nenne Engelchen dich mit stolzer Brust,  
Da ich dir damit kein Tierchen aufbürde.

Du Engelchen mit den blonden Haaren,  
Das in mein Schicksal sich verstieg.  
Ich hoffe, du bist dir darüber im Klaren,  
Dass Mogelpackung ich mit dir krieg'?

Wenn ich an blonde Engelchen denke,  
Sehe Weib ich, nicht Altenherrenchor.  
Doch wenn ich Blick auf Artikel lenke,  
Tritt der wahre Engelscharakter hervor.

Das Engelchen, der Engel, die Engel:  
Etwas scheint nicht recht zu stimmen.  
Geschlechtsworte offenbaren Mängel.  
Ich gerate feingeistig ins Schwimmen.

Verkleinerung macht dich mir sächlich.  
Doch will nicht als Neutrum ich lieben.  
Engel einzahlen gibt es nur in männlich.  
Will mein Verlangen nicht verschieben.

Weibliches Die gibt es nur in Mehrzahl,  
Doch dieses Die ist geschlechtsneutral.  
Nichts erlöst mich aus der Wortwahlqual.  
Zumal ich gern mit dir, Engelchen, prahl.

Auch in Fachkreisen wird heftig gestritten,  
Welchen Geschlechts ein Engel wohl ist:  
Sind es Weiber, Kerle, Hermaphroditen?  
Ob das Geschlecht man gänzlich vermisst?

Bei Engelsputten sieht man nicht genug.  
Bauch und Beine sind meistens zu dick.  
Große Engel bedeckt schamhaft ein Tuch.  
Das ist von Künstlern ein mieser Trick,

Sich vor Entscheidungen zu drücken.  
Kirchenkünstler, diese Verklemmten,  
Erzeugten so in mir Erkenntnislücken,  
Da zu lang gemalt der Engel Hemden.

Stimmte das mit Geschlechtslosigkeit,  
Würde ich dich nicht mehr Engel nennen,  
Bin zu solchem Verzicht noch nicht bereit,  
Will noch lange und gern mit dir pennen.

Möchte dir Hals und Hüften umfassen,  
Möchte lieblosen dir Busen und Bauch,  
Kann von deinen Schenkeln nicht lassen,  
Begehre dich eben sehr, Teufel auch.

### **Char-akter-los** <sup>23</sup>

---

Gerät jemand in das Leben, ist dieser meist nackter,  
Von Gesellschaft gegeben wird ihm ein Charakter.  
Leben ist ein Melodrama, wäre als Lustspiel intakter.  
Leider gibt es das Karma. Das macht alles vertrackter.

Wer von hoher Leiter fiel, Wirbelsäule zerknackt er,  
Lebt fortan in dem Trauerspiel, tragisch im Mehrakter.  
Sinneslüste abgezogen, wird das Dasein abstrakter,  
Die Lebendigkeit verbogen, ersetzt durch Charakter.

Ersatz wird dabei hochgelobt, als ob er Smaragd wär'.  
Doch in allzu vielen tobt dann ein mieser Charakter.  
Eher eng ist, wer charakterstark. Freiheit abzwackt er.  
Ohne ein starres Rückenmark wäre mancher begabter.

Wer in exakter Enge lebt, zumeist wird der verzagter.  
Wer am Urteil aller klebt, vom Frust wird zernagt der.  
Werden wir mal sterben, Leib in der Erde versackt er.  
So erben noch unsere Erben Restmüll vom Charakter.

Darum werde ich offener, für manche eher beknackter,  
Verliere, was zu hoffen wär, schrittweise den Charakter.  
Irgendwann ganz charakterlos, unmaskiert viel nackter,  
Ob ich klein bin oder groß, nicht länger die Frag' wär'.

Säße ich buddhagleich. Still meditieren, das mag der.  
Außen arm, doch innen reich, hätte ich null Klag' mehr.  
Stiege Ich aus Drama aus, gäbe Zeug ich für Narr her  
Mit Worten klar und kraus, wovon manches wahr wär'.

Wäre so ungewollt berühmt. Käme Narrenvertrag her.  
Bin, wie es sich geziemt. Sonst fragte man: Versagt er?  
Abermals fest eingespannt, unfrei in das Lebensrad sehr.  
Ins Seinsdrama rückverbannt, was aber sehr schad' wär'.

Drum pfeife ich auf Narreteien. Wer pfeift, der wagt mehr.  
Kann auch ganz ohne Erfolge sein im Jetzt wohlbehagter.  
Lebe nur noch im Augenblick. Frage: Was gibt Tag her?  
Erfahre neu das Lebensglück, verzichtend auf Charakter.



## 8. Beziehungsfähigkeit und Partnerschaft



## Beziehungsfähigkeit zum Thema machen

---

Erwachsen sein meint, Intimität zu entfalten:  
Sind wir wirklich zu verbindlicher Nähe bereit?  
Kann unsere Liebe auch für Jahrzehnte halten?  
Was gibt mir genug an Beziehungssicherheit?

Oder haben wir Angst vor verbindlicher Nähe,  
Vor dem Sicheinlassen in Gleichberechtigung?  
Ist es mir möglich, dass ich auch zu dir stehe,  
Bist du nicht mehr derart dynamisch und jung?

Sind wir in uns und in der Beziehung gefestigt,  
Um die Wege durch Alltags Mühen zu finden?  
Oder ist es wahrscheinlich, dass der Frust siegt,  
Wir Alltagskränkungen nicht kreativ überwinden?

Lieben wir uns schon? Sind wir noch verliebt?  
Sind Konflikte zu meistern, Differenzen zu sehen?  
Wenn man Eigennot nicht auf Partner verschiebt,  
Kann eine tragfähige Intimität beizeiten entstehen.

Was an Mitgift bekamen wir für Partnerschaft?  
Was haben Eltern vor allem uns mitgegeben?  
Haben sie sich geehrt, geliebt oder angeblafft?  
Was bedeutet das für unser Zusammenleben?

Wir kopieren zumeist Muster aus Kindertagen:  
„So waren damals Vater oder Mutter mit mir.  
Noch heute die Kindheitszeugen es mir sagen,  
Sobald ich mich ähnlich wie damals aufführ‘.“

Die erste Beziehung, die als Vorbild erlebt,  
War regelrecht die zwischen Mutter und Vater.  
Unbewusst sie fest im Gedächtnis uns klebt:  
Wiederholungszwang wird zum Eheberater.

Haben unsere Eltern zumeist sich gestritten,  
Haben unechte Harmonie sie oft praktiziert,  
Wird reinszeniert, worunter einst wir mitgelitten,  
Hoffend, dass das zu neuer Lösung uns führt.

Es werden dazu passende Partner gewählt,  
Um Zwietracht zwischen Eltern fortzusetzen,  
Mit denen wird gestritten und weiter gequält,  
Auch wenn man es spürt: „Das ist zum Ätzen.“

Doch das Bessere finden wir niemals im Alten.  
Bei Vertrautem sollten eher skeptisch wir sein.  
Freude am Experiment sollten wir uns erhalten.  
Nur im Neuen stellt sich für uns Besseres ein.

Vertrautes Elend wir wie in Trance fortsetzen,  
Vor unvertrautem Heil schrecken oft wir zurück.  
Wer das Alte nicht mitspielt, will uns verletzen.  
Doch Elend fortsetzend, erfüllt sich kein Glück.

Beziehungserfahrungen, die nicht hinterfragt,  
Führen unversehens zurück zu Kindheitstagen.  
Normal ist, dass man in Beziehungen versagt,  
Da zu lieben man damals nicht durfte wagen.

Mädchen sucht Vatern typen sich als Freund.  
Junge verliebt sich in Typ ähnlich wie Mutter.  
Doch junger Mensch Neues zu leben vermeint.  
Unterschiede geben dieser Neuillusion Futter.

Es geht nicht allein um äußere Ähnlichkeit,  
Entscheidender sind deren Charakterzüge.  
Identitätsverlust liegt in der Luft: „Sei bereit,  
Dass ich dich in vertraute Muster einfüge.“

Eher unbewusst locken Partner Züge hervor,  
Die andere eigenen Eltern ähnlicher machen.  
Der Selbstentfaltung schießt man ein Eigentor,  
Hatten Eltern miteinander zu wenig zu lachen.

Verliebt teilt man sich Bett und Alltagsleben,  
Wächst über Verliebtheitsirrwonnen hinaus.  
Danach wird es meist erste Konflikte geben:  
Löst man sie? Hält man nur tapfer sie aus?

Konflikte, verbunden mit heftigen Gefühlen,  
Entstammen zumeist vergangenen Zeiten.  
Beziehungserfahrungen Gefühle aufwühlen,  
Die bis heute uns Riesenprobleme bereiten.

Wenn weder geklärt noch gelöst die Konflikte,  
Deutet das meist auf Kindheitsprobleme hin.  
Mit den Eltern man sich unlösbar verstrickte.  
Verstrickt zu sein, machte damals meist Sinn.

Verstrickung soll Bindungsmangel ersetzen.  
Kind unterwirft sich, um geborgen zu bleiben.  
Es erträgt dafür, dass es die Eltern verletzen.  
Zwar Unwürdiges, aber wirksames Treiben.

Was einst als bestmögliche Lösung schien,  
Weil als Kind meist man recht machtlos war,  
Wurde später in uns zu lähmender Doktrin.  
Lähmung bringt lebendiges Sein in Gefahr:

„Stets muss ich mich Autoritäten anpassen,  
Die viel besser wissen, was für mich gut ist.  
Was denen nicht passt, ist zu unterlassen,  
Auch wenn neben Trotz viel Wut in mir ist.“

Eltern, unbewusst in uns hineingenommen,  
Führen innen sehr machtvolles Eigenleben.  
Als innere Stimmen wir sie mitbekommen,  
Sobald wir aus ihrem Machtbereich streben:

„Ich will mich nicht mehr der Obrigkeit beugen,  
Das, was schadet, nicht dennoch durchführen.  
Ich will, was die fordern, wertkritisch beäugen,  
Um das, was mir guttut, endlich zu spüren.“

„Was ist mit dir, Kind? Wo willst du nur hin?  
Derart autonom haben wir dich nicht erdacht.  
Was du da vorhast, macht uns keinen Sinn.  
Sei brav, sonst wirst du strenger bewacht.

Sei da, um unsere Biografie neu zu fassen.  
Was uns nicht glückte, soll dir jetzt gelingen.  
Doch bist du unwillig, wirst du allein gelassen.  
Mit Liebesentzug werden wir dich zwingen.“

Man kann sich dem beugen oder rebellieren.  
So bleibt man mit Elternstimmen verstrickt.  
Innerlich wahlfreies Leben wird erst führen,  
Wer die inneren Eltern nach Hause schickt.

Dies alles zu lösen, in Ordnung zu bringen,  
Kann eine Partnerschaft total überfordern.  
Kein Vorwurf, sollte es selbst nicht gelingen.  
Wir könnten kompetente Hilfe uns ordern.

Wenn Kind unterdrückt, missachtet, verraten,  
Bestraft, vernachlässigt, beengt und gequält,  
Ist in Beziehung lebend man oft gut beraten,  
Da man Entwicklungsbegleitung sich wählt.

## Vater-Kind-Mutter-Herkunftsdreieck

---

Sozial verwickelt sind wir alle von Anfang an  
In die Dreiecksbeziehung Vater-Mutter-Kind.  
Auf die Verwicklung keiner verzichten kann,  
Weil als Menschen soziale Wesen wir sind.

Gebärend geht es nicht nur um Mutter und Kind.  
Die Aufgabe für Vaterschaft erwächst zugleich.  
Familien meist Dreiecks-Veranstaltungen sind,  
Auch wenn ich als Vater Pflichten ausweich'.

Wer seinen Platz nicht füllt, schafft eine Brache.  
Sozialbrachen werden oft mit Sehnsucht gefüllt.  
Als Kind ich mich sehrend meist weniger lache,  
Bin ich selten noch zu experimentieren gewillt.

Haben Eltern mit dem Kind zusammengefunden,  
Gilt es, das Beziehungsdreieck gut zu justieren.  
Fühlen sich alle drei neu und sicher verbunden,  
Dass keine Seele muss in Dauerangst frieren?

In der Partnerbeziehung steigt die Komplexität:  
Partnerschaft wird ergänzt durch Elternschaft.  
Vater- und Mutterfunktion mit dem Kind entsteht.  
All dem zu entsprechen, erfordert Balancekraft.

Es gilt zu balancieren zwischen Eigenkontakt,  
Dem Kontakt zum Partner und dem zum Kind.  
Wir scheitern, wenn Zeitmangel an uns zwackt,  
Weil so balanceerfahren meist wir nicht sind.

Die Frau verliert sich im Sorgkontakt zum Kind.  
Der Mann flieht verletzt in Berufsverpflichtungen.  
Die jungen Familien heute oft überfordert sind.  
An ihnen hängen zu viele Alltagsverrichtungen.

Ist für Mann wie Verrat Mutters Liebe zum Kind,  
Erlebt er sich sinnlich und zeitlich ausgebootet,  
Wird für größere Vielfalt der Funktionen er blind,  
Neue Chancen werden nicht vom ihm ausgelotet.

Chaos schafft der exklusive Wunsch nach Liebe.  
Liebt Sohn nur die Mutter, wird Vater zum Feind.  
Angst lähmt das Kind, dass Feindschaft bliebe,  
Der Sohn sich nie mehr mit dem Vater vereint.

Entwickelt Tochter ein Schuldgefühl zur Mutter,  
Wird der Vater für sie ein innig geliebter Held.  
Liefert Vater, gebauchpinselt, Heldentum Futter,  
Wird die Beziehung zur Mutter in Frage gestellt.

Die Beziehung zur Mutter beginnt im Bauch:  
Liebte sie mich, als ich wurde ausgetragen?  
Liebte mich vielleicht mein Erzeuger auch?  
Oder lag Liebesmangel mir auf dem Magen?

Bei leiblicher Geburt zweiter Kontaktversuch:  
Jetzt bin ich hier, kaum noch zu übersehen.  
Wurde Beziehung zu Segen oder zu Fluch?  
Durfte ich die Wege zu mir selbst hin gehen?

Konnten die Eltern mich sehen, wie ich bin?  
Konnten sie meine Besonderheit schätzen?  
Oder brauchten sie mich als Ersatz für Sinn?  
Mussten sie verletzt auch mich mit verletzen?

Mussten Eltern mit mir etwas kompensieren?  
Diente ich ihnen vor allen als Beziehungskitt?  
Sollte das Eigene jämmerlich dabei erfrieren?  
Wurde statt für mich selbst ich für andere fit?

Kann ich mich besser in andere einfühlen?  
Fällt mir, was ich will, zu erkennen schwer?  
Darf im Leben ich die Hauptrolle spielen?  
Bestimme ich oder ist der Regiestuhl leer?

Musste ich als Kind früh vernünftig werden,  
Der Eltern Lebensunfähigkeit auszugleichen?  
Musste ich als Kind Eltern stützen und erden,  
Eltern- und Partnerrolle statt ihrer gestalten?

Wie waren die Eltern auf sich selbst bezogen:  
Mochten sie sich? Konnten sie sich trauen?  
Waren sie ehrlich zu sich oder ward gelogen?  
Konnten sie wohlwollend auf sich schauen?

Konnte Kind von ihnen Selbstliebe lernen:  
Selbstverständlich, organisch, wie nebenher?  
Oder zeigten Eltern eher auf: Wir entfernen  
Uns von dem, was guttut, mehr und mehr?

Wie waren Eltern miteinander verbunden?  
Ließen sie sich genügend Raum zu werden?  
Unterstützten sie sich, seelisch zu gesunden?  
Bewirkten sie eher Gesundheitsgefährden?

Ward Beziehung genossen oder eher erlitten?  
Bestimmte Liebe oder Langeweile Geschehen?  
Haben sie sich, wo es nötig, fair gestritten?  
Oder neigten sie dazu, Konflikt zu umgehen?

Wie kam ich als Kind bei meinen Eltern vor:  
War ich ihnen Partner, Konkurrenz oder Kind?  
Wer von beiden sah mich, lieb mir sein Ohr?  
Wer von ihnen war für mein Fühlen oft blind?

Was habe ich getan, den Eltern zu gefallen?  
Welche Werbung habe ich an Mutter gesandt?  
Wem war ich die oder der Liebste von allen?  
Womit hatte ich Vater oder Mutter in der Hand?

Wie habe ich als Kind den Vater umworben?  
Wie war meine Mutter darauf zu sprechen?  
Hat sie eifersüchtig uns die Nähe verdorben?  
Musste Vater sich dafür an Mutter rächen?

Was habe ich von meinem Vater übernommen  
An Selbstkonzept, an Beziehungsverhalten?  
Nützte mir das oder ist das nicht bekommen?  
Was will ich behalten, was selbst gestalten?

Was hat Mutter mit auf den Weg mir gegeben?  
Konnte sie selbst sich wertschätzen und lieben?  
Wusste sie Liebe in ihrer Beziehung zu leben?  
Was nur ist bei mir von ihr hängen geblieben?

---

### **Beziehungsebenen beachten**

Je nachdem, worin wir uns besser verstehen,  
Ob seelisch, leiblich, geistig, alltäglich es sei,  
Bilden sich unter uns nutzbringende Nähen  
Oder Beziehungen sind flugs wieder vorbei.

#### **Seelenebene**

Seelisch gut verstehen meint, wir schenken  
Uns Wärme und Geborgenheit in Harmonie.  
Mit Zärtlichkeiten können wir uns bedenken,  
Wodurch sanfte Zufriedenheit in uns gedieh.

Beziehungsfaden weist von Herz zu Herz.  
Wir fühlen uns ein und wir geben uns hin.  
Gefühlskälte durchfährt uns wie Schmerz,  
Raubt der Beziehung den tragenden Sinn.

Anderssein des Partners wir respektieren.  
Ihn nicht durch feste Vorstellungen binden.  
Kontakt zum eigenen Selbst nicht verlieren.  
Immer neue Zugänge zum anderen finden.

Seelenebenen berühren sich voll Respekt:  
Ich erlebe deine Kraft, Fülle und Einmaligkeit.  
Ich ahne, was noch an Potenzial in dir steckt.  
Dich ganz zu erfassen, lasse ich mir viel Zeit.

### **Leibebene**

Körperlich gut verstehen meint, Wollust hat  
Platz, erotische Freude ist sanft, wild, heiß.  
Sexuelle Begegnungen machen richtig satt.  
Man leiblich sich in Übereinstimmung weiß.

Beziehungsschnur zu Geschlechtsorganen,  
Wir machen uns an und stillen unsere Lust.  
Doch Frigidität und Impotenz uns mahnen:  
Achtet auf Liebe mehr als auf Lust bewusst.

Leib sein meint auch: für Gesundheit sorgen.  
Wenn ich koche für uns, denke ich daran,  
Wie es uns geht mit der Ernährung morgen,  
Wenn Leib sich nicht mehr gut wehren kann.

Sich leiblich wohltuen meint: sich bewegen,  
Laufen, wandern, sich strecken und dehnen.  
Wir spüren den Leib: Was mag sich da regen?  
Wonach mag sich mein Körper jetzt sehnen?

### **Geistesebene**

Geistig gut verstehen meint, ich denke wie du,  
Wir haben vergleichbare Ansicht zum Leben,  
Hören gern aneinander beim Sprechen zu.  
Reich ist gedankliches Nehmen und Geben.

Beziehungsdrähte zwischen den Stirnen,  
Werte, Bücher, Vorträge als Liebeselixier.  
Obacht: Wir bestehen nicht nur aus Hirnen,  
Brauchen auch leibliche Nähe, jetzt und hier.

Wesentlich werden uns gemeinsame Werte.  
Wir wollen Ähnliches im Hiersein erreichen.  
Ohne Wertannäherung ich Kontakt gefährde.  
Wertverlust ist mit Lust nicht auszugleichen.

### **Alltagsebene**

In alltäglichen Dingen fest zusammenhalten,  
Was zu tun ist im Alltag, gleich wertschätzen,  
Das scheinbar Profane miteinander gestalten,  
Sich nicht drücken, nicht pfuschen und hetzen.

Arbeitsteilungen immer mal hinterfragen:  
Tut sie uns und der Beziehung noch gut?  
Nicht Pflicht übernehmend heimlich klagen.  
Alltagskonflikte gut zu lösen, braucht Mut.

### **Ebenen integrieren**

Dürftig erscheint, wenn in Partnerschaft  
Verstehen auf nur eine Ebene beschränkt.  
Wenn in einem Bereich eine Lücke klafft,  
Auf Dauer schief unser Paarsegen hängt.

Ich hoffe darauf, dass es uns möglich sei,  
Auf vier Ebenen kompatibel zu werden.  
Hohes Ziel anzustreben steht allen frei,  
Die das Paradies mit schaffen auf Erden.

Ich wünsche mir diese Traumkonstellation.  
Ich bin gern bereit, dafür noch viel zu lernen.  
Dich innig zu lieben ist mir Lernmotivation.  
Zusammen mit dir greife ich zu den Sternen.

Wir schließen uns auf für die geistige Welt,  
Engagiert für wahrhaft bedeutende Ziele,  
Verdienen so sinnvoll wie möglich das Geld,  
Verlieren uns nicht im Mächtetern-Spiele.

Uns gönnend, wegweisende Texte zu lesen,  
Nehmen wir Geld und Zeit in die Hand.  
Für uns ist schon immer ein Ziel gewesen  
Zu erweitern unseren Lebenssachverstand.

Wir achten Leiblichkeit und erotische Freude,  
Sind mutig, über unsere Wollüste zu reden,  
Lassen nicht zu, dass einer sich bescheide.  
Orgasmische Freude ist wonnig für jeden.

Wir erlauben uns, uns wahrhaftig zu zeigen.  
Kein Gefühl und Bedürfnis nehmen wir krumm.  
Wir beziehen mit ein, was uns wirklich eigen,  
Auf dass Lebendigkeit in uns nicht verstumm.

Wir gehen die Wege zum liebenden Herzen,  
Seelen und Leiber sich zärtlich berührend,  
Erhabenes achtend wir zugleich scherzen.  
Gemeinsam ein erfüllendes Leben führend.

Wir erstreben Einklang mit uns und der Welt.  
Beziehen ein, dass wir fehlen und scheitern.  
Da uns unser experimentelles Leben gefällt,  
In dem wir Geist, Leib und Seele erweitern.

---

### **Beziehung als Balanceakt**

Klärt man jedoch oft all diese Fragen nicht,  
Bläst kalter Realitätswind uns ins Gesicht,  
Ist Zeit verschleiender Verliebtheit vorbei,  
Überlagert alt Vertrautes, was vormals neu.

Da glaubt man, man habe Liebe gefunden,  
Hat sich fest zwecks Partnerschaft gebunden.  
Ersehnt Erfüllung, Intimität und Vergnügen.  
Möchte weder sich noch Partner betrügen.

Man schwingt sich wonnig aufeinander ein.  
Was kann denn schöner als Eintracht sein?  
Anfangs sieht man Einheit und Harmonie.  
Bis Unterschied stört, den lang man verzieht.

Sind Fremdes und Vertrautes unbalanciert,  
Man alsbald sich in Zerwürfnissen verliert.  
Beziehungen verenden im Elend und Leid,  
Da zu viel Unterschied oder Gemeinsamkeit.

Wer Harmonie ins Beziehungs-Zentrum stellt,  
Erreicht, dass Gemeinsames zusammenfällt.  
Auf kleinsten gemeinsamen Nenner reduziert,  
Wird Zusammensein zirrhotisch und kollabiert.

Oft wird zu wenig in die Richtung vorgedacht,  
Was dich, mich und uns beide glücklich macht.  
Glückwunsch wird auf mickriges Wir reduziert.  
Dein Du und mein Ich ein Schattendasein führt.

Wenn wir Eigenanteil in Beziehung kastrieren,  
Werden wir recht bald unsere Liebe verlieren.  
Es ist niemals egoistisch, an sich zu denken,  
Eigenen Bedürfnissen Beachtung zu schenken.

Wer Anderssein und Unterschied überbetont,  
Lieber mit sich als zu zweit zusammenwohnt,  
Versäumt gemeinsames Wachsen in Nähe,  
Lernt so nie zu erklimmen die Liebeshöhe.

Wieso nur wenige wirklich zusammenfinden?  
Da ist Angst, sich klar bekennd zu binden.  
Trennung, Enttäuschung werden abgewehrt.  
Single-Dasein wird als Lebenskult verehrt.

Manche können Nähe nur schwer ertragen,  
Nähephobisch kein Ja zu anderen sagen.  
Behalten sich vorbehaltlich Hintertür offen,  
Aus der sie bei Enge zu entkommen hoffen.

Manche ängstigt es, mit sich allein zu sein.  
Lassen sich auf nicht nährenden Partner ein.  
Ordnen sich kläglich Herrschsüchtigen unter,  
Beherrschtsein macht ängstlich statt munter.

Im Machtgefälle erstarrt jede Partnerschaft.  
Unterwerfen, Unterdrücken raubt Lebenskraft.  
Vitalität geht verloren, wenn man Sein fixiert,  
Sich jeglichen Wandel vermeidend sediert.

Viele sind davon überzeugt, nichts wert zu sein,  
Lassen darum auf einseitige Beziehung sich ein.  
Anstatt fair zu sein im Geben wie im Nehmen,  
Geben sie ständig, da sie sich ihrer schämen.

Beharrend auf erstarrender Pose und Position  
Schleicht man hinein in freudlose Stagnation,  
Verliert seinen Pioniergeist und lebendige Lust,  
Früh vergreist sich keines Bedürfnis bewusst.

Sind Beziehungen erst starr und unbalanciert,  
Wen wundert, wenn da nicht Neues passiert?  
Wenn Lust samt Freude erschöpft versinkt,  
Vergessene Liebe im Alltagsgewusel ertrinkt?

Wenn wir so unwillentlich uns Elend erbauen,  
Schwindet in dich und in mich das Vertrauen.  
Wer Wandel meidend den Atem gedrosselt hat,  
Sehnt sich nach Freiheit, hat Bindungen satt.

Statt sich aus kalter Sozialklammer zu lösen  
Tun viele lange so, als sei nie was gewesen,  
Unfähig, sich zu lösen aus Beziehungskühle,  
Ängstigen Schuld- und Einsamkeitsgefühle.

Viele reden sich ein, alles sei doch in Butter,  
Verklemmt im Idealbild von Vater und Mutter.  
Erlauben nicht, dass man sich trennen kann,  
Wähnen sich unersetzlich als Frau oder Mann.

Beziehungen werden spannungslos trübe,  
Bei Dauerverzichten dem anderen zuliebe.  
Im Gefälle wird uns der Gefallene zur Last,  
Unattraktiv mit Haltung: Wenn du nur hast.

Wer sich selbst liebt, zufrieden ist im Sein,  
Lässt sich freiwillig auf seine Partner ein.  
Wer sich mag, braucht keinen als Krücke,  
Als Füllmasse für eine Lieblosigkeitslücke.

Wir nähren Liebe mit Kuss, nicht mit Blut,  
Partner auszusaugen, tut sicher nicht gut.  
In lebendiger Partnerschaft lieben sich vier:  
Aus ich dich und ich mich wird wahres Wir.

So wächst aus warmer Eigenliebe heraus  
Farbenfroh prächtiger Partnerschaftsstrauß.  
Wie die Wellen so wild und sanft im Meer,  
Schwingt die Liebe im Wir stets hin und her.

Sich und andere lieben und geliebt werden.  
Mit Sinnen, Wort, Tat und klaren Gebärden.  
Lässt, da wir fließend, schöpferisch und frei,  
Einander liebenswert erleben tagtäglich neu.

### **Das gemeinsame Dritte**

---

Beziehungen brauchen zu ihrer Entfaltung  
Als Bezugspunkt das gemeinsame Dritte,  
Brauchen ein Projekt zur Wir-Gestaltung,  
Zur Kristallisation unserer Beziehungsmitte.

Mitte ist da, wo wir uns innerlich verbinden,  
Wo Gemeinsames zwischen uns zweien steht.  
Diese Mitte gestaltend miteinander zu finden  
Verleiht einer Paarbeziehung Dauerqualität.

Mitten bildend kommen für uns in Frage  
Sicherlich niemals allein unsere Kinder.  
Kinder können durch Sommer uns tragen,  
Tragen uns nicht durch Herbst und Winter.

Was macht, dass wir im Inneren verbunden,  
Ist sicherlich nicht allein unser aktives Tun.  
Was geschähe dann in Krankheitsstunden,  
In denen die Aktivitäten zwangsläufig ruh'n?

Man kann nicht stets am Häuschen bauen,  
Oder Kläuschen beim Wachsen zuschauen.  
Wir müssen doch auch innehalten können,  
Uns Eigenzeit für unser Genießen gönnen.

Bindendes Drittes weder Ruhm noch Ehre  
Noch anderes Äußerliches uns werden kann,  
Denn irgendwann einmal endet Karriere,  
Vergeht Jugendkraft und Schönheitswahn.

Dauerglück in Beziehung nicht zu erreichen  
Über Anhäufen von Hab und Gut und Geld.  
Habt ihr jemals erlebt, dass bei den Reichen,  
Durch viel Geld die Beziehung besser hält?

An Paaren, die sich entfremdend zerstritten,  
Erkennt, wer wachsam hinsieht, irgendwann,  
Dass man ohne wirksam verbindende Mitten  
Beziehung weder heilen noch retten kann.

Es gibt in uns nur eine wirklich kluge Instanz,  
Die uns den Weg zur Beziehungsmitte weist,  
Die der Beziehung verleiht einen Dauerglanz.  
Diese Instanz in uns landläufig Seele heißt.

Die Seele ist liebevoll, achtsam und weise,  
Ist uns Begleitung auf liebender Lebensreise.  
Mach dich jetzt auf den Weg, erforsche sie  
Die Weisheit der Seele, die Psychosophie.

Mit den Seelen können wir uns berühren,  
Wenn Leben in achtsamer Liebe wir führen.  
Seelenberührung ist das gesuchte Dritte,  
Erschafft glücksbildend verbindende Mitte.

## Die dritte Perspektive

---

Bei Beziehungsproblemen stellen sich Fragen:  
„Was bringt es mir, Mühen auf mich zu nehmen?  
Warum nicht Sprung in ein Singlesein wagen?  
Partner kann dann mich nicht derartig lähmen.“

Für viele ist normal, auf diese Art zu denken.  
An Fehlentwicklungen sind Partner meist schuld.  
Man muss so nicht den Blick aufs Eigene lenken:  
„Du unterdrückst mich. Ich verlier` die Geduld.“

Dass man sich selbst lähmt, bleibt unbedacht,  
Solange verkindlicht man unmündig verharrt.  
Für Gefühl wird Partner verantwortlich gemacht.  
Man selbst ist in Trotz, Angst und Stolz erstarrt.

Lebendige Beziehung entsteht nicht von allein.  
Sie erwächst aus dem Willen zur Bezogenheit  
Verbunden mit der Fähigkeit, in Kontakt zu sein,  
Gegründet auf Erkundungsmut ohne Verlogenheit.

Bezogenheit meint, wir binden uns verbindlich.  
Man kann unseren Worten und Taten vertrauen,  
Im Kontakt feinfühlig, im Konflikt nicht empfindlich,  
Sind wir bereit, am Beziehungsnetz mitzubauen.

Im Kontakt sein meint, wir sind hier und jetzt da.  
Einander beegnend lassen wir Urteile stecken.  
Wir sind uns selbst wie unsrem Gegenüber nah,  
Dabei hellwach und bereit, andere zu wecken.

Im Kontakt sein meint, wir zeigen Resonanz,  
Lassen unser Herz vom Gegenüber bewegen,  
Begeben uns hinein in einen Ausdruckstanz.  
Im Dialog wir zu Neuem und Gutem anregen.

Wir knüpfen an einem Beziehungs-Netz mit,  
Wo Vernetzte sich wohlwollend respektieren,  
Wo Konflikte klärend man sich nicht zerstritt,  
Da es weder ein Siegen gab noch ein Verlieren.

Erkundungsmut meint, wir schauen nach innen,  
Spüren in Leib, Gefühle und Gedanken hinein.  
Bevor Probleme wir zu verschieben beginnen,  
Fragen wir: Was kann da mein Schatten sein?

Je mehr wir uns insgesamt lernen zu akzeptieren  
Mit unseren Licht- und vor allem Schattenseiten,  
Je seltener wir uns selbst projizierend verlieren,  
Desto seltener werden unsre Beziehungspleiten.

Bezogenheit meint also auch, sich zu entdecken,  
Auf eine Abenteuerreise nach innen zu gehen,  
Missliebige Seiten nicht vor sich zu verstecken,  
Schönes und Schmerzhaftes in sich zu besehen.

Erkundungsmut meint, wir schauen in die Tiefe,  
Was waren und sind meines Lebens Schrecken?  
Wenn ich Heilungs-Vertrauen wach in mir rief,  
Was müsste nicht länger ich vor mir verstecken?

Erkundungsmut meint, auf Beziehung schauen:  
Wonach habe ich den Partner mir ausgewählt?  
Kann ich ihn verstehen? Kann ich ihm vertrauen?  
Was ist das, was mir in Beziehung noch fehlt?

Bezogenheit meint, sich selbst anzunehmen,  
Doch ohne in Selbstliebe sich zu verlieren.  
Sich lieben lernen ist nicht angenehm, denn  
Vorerst wird man eher Lieblosigkeit spüren.

Nicht nur auf sich noch nur auf andere fixiert,  
Verbindungen im Zwischenraum wir gestalten.  
Dritte Perspektive wird mit der Frage eingeführt:  
„Was tun wir, um uns gern zusammenzuhalten.“

Diese dritte Perspektive in uns zu erwecken  
Erfordert von uns neues Fühlen und Denken.  
Was Kind in uns konnte, ist neu zu entdecken,  
In dem Achtsamkeit wir auf Verbindung lenken.

Scheinbar ist nichts zwischen mir und Wand.  
Real ist da etwas. Doch es ist nicht zu sehen.  
Luft zwischen mir und der Wand sich befand.  
Ohne diese müsste elend zugrunde ich gehen.

Scheinbar drehte die Sonne sich um die Erde.  
Diesen Trug konnte die Menschheit erhellen.  
Auch wenn man Gottesbild damit gefährde:  
Kugel samt Schwerkraft ist sich vorzustellen.

Hier bin ich. Da bist du. Wir ist dazwischen.  
Ich wie du wirkt konkret. Wir scheint abstrakt.  
Was nicht handfest, ist leicht wegzuwischen.  
Doch Wir missachtend, man Liebe abzwackt.

Darum ist nützlich, das Wir zu konkretisieren.  
Uns Verbindendes wird zum geliebten Kind.  
Wir lernen auch, uns Trennendes zu erspüren.  
Irgendwann wir hinreichend wir-spürig sind.

Wie kann dieses Verbindungs-Kind gedeihen?  
Es braucht Zuwendung, Schutz und Nahrung.  
Unsre volle Achtsamkeit wollen wir ihm leihen  
Samt all unserer fördernden Eltern-Erfahrung.

Beziehung wird wie ewiges Kind gepflegt.  
Auf unser Wohlwollen bleibt es angewiesen.  
Wert wird auf Gefühle und Bedürfen gelegt:  
„Was erfreut? Was mag Freude vermiesen?“

Ist unser Beziehungskind in uns etabliert,  
Geht es darum, dessen Sicht einzunehmen:  
„Was brauche ich Kind, dass Seele nicht friert,  
Ich frei von Angst, Misstrauen und Schämen.“

Was braucht das Kind, sich sicher zu binden:  
Wie viel für uns selbst und fürs Wir an Zeit?  
Was an Resonanz zum Selbstwerterfinden?  
Wie seine Sorge mildern, Kummer und Leid?

Sorgsam ergründend, doch ohne zu sorgen,  
Errichten wir Beziehung einen Liebesraum,  
In dem wir heute experimentieren für morgen.  
Ohne Suche nach Neuem wächst Liebe kaum.

Was gut für uns ist, ist nicht nur zu erdenken,  
Wir müssen Gutes probierend erspüren,  
Unsre Aufmerksamkeit auf Heilendes lenken,  
Um glückliches Leben miteinander zu führen.

### **Beziehungsglück**

---

Viele von uns davor zurück nicht scheuen,  
Ewige Treue einander zu versprechen,  
Doch solch Versprechen sie bald bereuen.  
Treuerschwur sie Leid schaffend brechen.

So erweist sich für viele der Liebespaare  
Die Beziehung, die gewollt für Ewigkeit,  
Als eine auf nur einige wenige Ehejahre  
Begrenzte Episode der Gesamtlebenszeit.

Warum werden dennoch viele auf Dauer  
Füreinander zum Solo-Kontakt-Abonnent,  
Da mehr als die Hälfte der Paare sauer  
Und frustriert früh voneinander sich trennt?

Warum suchen noch so viele den Segen  
Einer ewig während sie tragenden Liebe?  
Betreiben sie diesen Aufwand nur wegen  
Der wollüstig-gierig sie fesselnden Triebe?

Wenn wir Menschen auf ewig lieben wollen,  
Sollten beizeiten wir dazu fähig werden,  
Sollten wir Liebe volle Achtsamkeit zollen,  
Kompetent, wachsam im Realen sie erden.

Achtsam sollten wir die Alltagsgefahren  
Des Beziehungsscheiterns einbeziehen,  
Uns über Probleme rechtzeitig im Klaren  
Früh um Gefahrenabwehr uns bemühen.

Für Entwicklung ist nicht sonderlich hilfreich,  
Beziehungskrisen im Leben zu verdrängen,  
Durch solch Verdrängungsleichtsinn zugleich  
Wir unser Lebensglück erheblich verengen.

Verdrängen auf Dauer wird meist sich rächen.  
Wir müssten Verdrängtes unnötig sühnen,  
Könnten nur noch mit unseren Schwächen  
Für andere als schlechte Vorbilder dienen.

Lasst uns möglichen Krisen und Gefahren  
Hoffnungsfroh gewappnet ins Auge blicken,  
Angesichts solcher nicht länger erstarren,  
Durch Vermeidung uns nicht unterdrücken.

Fehler, die wir sicherlich weiterhin machen,  
Auch in eine heilende Richtung uns weisen,  
Da wir lernen, humorvoll über sie zu lachen,  
Und sorgsame Fehlerbereinigung preisen.

Statt wachsende Liebe lebendig zu leben,  
Wird lauthals bis leise zischelnd gestritten.  
Da wir kaum gelernt, einander zu vergeben,  
Wird ängstlich schweigend bei Streit gelitten.

Man hat sich seelisch voneinander entfernt,  
Hat zu klären und zu wachsen vermieden.  
Statt dass man aus seinen Fehlern lernt,  
Wird sich hilflos und qualvoll geschieden.

Oder man bleibt klebrig aneinandergebunden,  
Lebt im Ehebund nörgelnd nebeneinander her,  
Bis einer von beiden den Tod hat gefunden,  
Man sich resigniert setzt nicht mehr zur Wehr.

Warum meiden immer noch so viele Paare  
Gewohnheitsverbissen das heilende Neue,  
Woran sie experimentell über einige Jahre  
Zur Beziehung reiften in lebendiger Treue?

Basiert die Unreife auf Mangel an Wissen,  
Ist sie trotzig bis stolze Lernunfähigkeit,  
Weil wir glauben, uns ehelichen zu müssen,  
Obwohl wir noch gar nicht bindungsbereit?

Was macht es uns noch dermaßen schwer,  
Was Neues und Gutes Miteinander zu lernen,  
Was lässt so viele, statt zu lernen, sich eher  
Gewohnheitserstarrt voneinander entfernen?

Liegt Versagen an wenig nutzbringenden,  
Kaum tauglichen Partnerwahlverfahren?  
Sollte man einen Partnerwechsel erzwingen,  
Sich die Beziehungen auf Dauer ersparen?

Es mag sein, es gelingt realistisch uns nur,  
Uns zu lieben für kurze Lebensabschnitte.  
Dann bitte unterlasst den Ewigkeitsschwur.  
Keine Dauertrueversprechen mehr, bitte!

Dann muss man nicht mehr in dem Lande  
So häufig Ehetreueversprechen brechen,  
Dann gibt es selten entehrende Schande,  
Ist ein Treuebetrug nicht länger zu rächen.

Man ist beisammen nur fragmentarisch  
Nur in Begegnungen aufeinander bezogen,  
Nähe ist nur noch kurzzeitig exemplarisch.  
Fremdgehend werden nicht andre belogen.

Für einen im Lebensgesamt überschaubaren  
Eifersuchtsleid begrenzenden Augenblick.  
Muss man sich nicht mehr dauerverpaaren,  
Träumt keiner von illusionärem Dauerglück.

Welche Beziehung brauchen unsere Kinder?  
Was erscheint für sie als Beziehungsglück?  
Was geschieht in unserem Lebenswinter,  
Kehrt Partner(in) nicht mehr zu uns zurück?

Wo bleiben mit unseren seelischen Nöten,  
Wenn uns geliebte Person wieder verlässt?  
Werden wir danach gramvoll selbst uns töten,  
Oder feiern wir erleichtert ein Single-Fest?

Sind Dauerbeziehungen überhaupt möglich?  
Wie nur bleiben wir frei und lebendig darin?  
Wie erneuern wir unsere Liebe alltäglich?  
Wie erschaffen wir uns gemeinsamen Sinn?

Was geschieht mit uns in Beziehungskrisen,  
Wenn verhakt, verzagt wir nicht weiterwissen?  
Suchen wir dann einen schuldigen Miesen?  
Müssen andere für unsre Unfähigkeit büßen?

Unzählige Fragen stellt uns Beziehungsleben  
Und vielerlei Alltagsprobleme treten hinzu.  
Welche Antworten darauf kann ich dir geben?  
Welche Lösungen dafür, Schatz, kennst du?

Stoßen wir an Entwicklungsgrenzen zu zweit,  
Gelingt es uns dann, andere einzubeziehen?  
Oder schämen wir uns unserer Bedürftigkeit,  
Wollen schamhaft nur Beziehung entfliehen?

Ich will mich wegen und trotz dieser Fragen  
Auf dich auf die Dauer des Lebens einlassen,  
Möchte ein verbindliches Ja zur Liebe sagen,  
Dich in einem Paartanz auf ewig umfassen.

Mit dir will ich mehr sein als mit mir allein.  
Gemeinsam tanzend wir Grenzen erspüren.  
Lassen uns auf neues uns Weitendes ein,  
Lassen vom Paarseinerleben uns führen.

Sollten wir uns dennoch ängstlich begrenzen,  
Sollten an Beziehungszirrhose wir leiden,  
Lass unsere Alltagspflichten uns schwänzen,  
Lass uns Hilfe holen, ehe wir uns scheiden.

## Partnerschaftlichkeit anstreben

---

Wer Partnerschaft nicht erlebte, hat es schwer,  
Hat dieses Erleben nicht als Haltung im Blut.  
Unpartnerschaftliches liegt im Magen uns quer.  
Mit verkorkstem Magen lernt man nicht gut.

Bis man Partnerschaftlichkeit zu zweit erreicht,  
Ist viel im Verhalten neu und anders zu lernen.  
Solch Übergangsprozess fällt nur wenigen leicht,  
Schwer fällt vor allem, Gewohnheit zu entfernen.

Soll denn alles Verhalten falsch gewesen sein?  
Mir haben Prügel der Eltern nicht geschadet.  
Das erscheint mir übertrieben, muss nicht sein.  
Dich haben sie als Kind wohl zu heiß gebadet.

So habe ich meine Wirkung noch nie gesehen.  
Bist du nicht vielleicht nur übermäßig sensibel?  
Reaktionen auf mich kann ich nicht verstehen.  
Wieso nimmst du mir mein Geschrei so übel?

Dass ich dich schlage, zeigt: Ich bin engagiert.  
Meine Eltern haben mich auch derart geliebt.  
Irgendwie weiß ich, dass das nicht weiterführt,  
Dass es zum Miteinander bessere Wege gibt.

Partnerschaftlichkeit habe ich nicht erfahren.  
Ich erahne sie, probiere, wie das gehen kann.  
Ich hoffe, wir lernen experimentierend in Jahren  
Partnerschaftlich zu leben als Frau und Mann.

Kein Befehlen mehr und auch kein Gehorsam,  
Stattdessen verhandeln, Dialoge und klären,  
So dass jede und jeder dabei real vorkam.  
Kein Herrschen mehr und kein Sichwehren.

Frei eng bezogen zu sein, ist Lebenskunst.  
Und Kunst kommt bekanntlich von Können.  
Erweisen wir uns doch die besondere Gunst,  
Uns Fortbildung für Partnerschaft zu gönnen.

Partnerschaft meint, gleichberechtigt zu leben.  
Keiner von uns ist je besser und schlechter.  
Hierarchien zwischen uns soll es nicht geben.  
Gleichwertig wird es in Beziehung gerechter.

Kompetenz ist Können gepaart mit Wissen.  
Jenes ist zu üben. Dieses ist zu verstehen.  
Was zur Partnerschaft wir wissen müssen,  
Sollte längst in allen Schulbüchern stehen.

Es gibt da einige Ideen zu Liebesgesetzen.  
Es scheint nützlich, dass wir diese beachten.  
Wir werden, wenn wir sie oftmals verletzen,  
Beziehungsgestört einsam verschmachten.

Partnerschaft gelingt eher, wenn wir frei sind.  
Frei zu sein meint: Ich könnte ohne dich sein.  
Du bist mir nicht Eltern. Ich bin nicht dein Kind.  
Dieses Leben zu leben, glückt mir auch allein.

In mir herrscht weder Zwang noch Brauchen.  
Ich brauche niemanden, um Not zu wenden.  
Ich lasse mich von keinem mehr stauchen.  
Kontakte, die entwerten, kann ich beenden.

Frei zu sein, meint, Menschen zu wählen:  
„Ich kann zwar allein. Doch ich möchte mit dir.“  
Wählend: „Du kannst ganz auf mich zählen.“  
Verbindlichkeit ich zu den Gewählten verspür’.

Verbindlichkeit macht mir zwar noch Angst.  
Doch will ich beharrlich die Angst überwinden  
Aus Liebe zu dir, nicht weil du es verlangst.  
Nur freiwillig zu wahrhaftiger Liebe wir finden.

In Partnerschaft lebt neue Kultur und Sprache:  
Wir meiden Zwang, Druck, Befehl, Hierarchie.  
Partnerschaftlich zu leben, ist Herzenssache.  
Knechtend, geknechtet erlebt Liebe man nie.

Ich kümmere mich um meine Bedürftigkeit.  
Mit dir will ich wachsen, das Dasein erweitern.  
Wir machen uns zum Experimentieren bereit,  
Doch ohne Vorwurf, falls wir dabei scheitern.

In der Partnerschaft sind wir durchweg ehrlich.  
Den Mut, uns zu zeigen, wollen wir aufbringen.  
Die Bedürfnisse zu leugnen, ist brandgefährlich.  
Uns betrügend, wird Liebe uns kaum gelingen.

### **Respektvoll miteinander umgehen**

---

Wertvolles will ich nicht länger versäumen,  
Will Partnerschaft leben, nicht nur erträumen.  
Dich wie mich erlebe ich als liebenswürdig.  
Doch Liebe wächst eher, da wir ebenbürtig.

Ebenbürtig: Wir sind geboren gleich wert,  
Nichts an dir ist besser, nichts an mir verkehrt.  
Gleichgestellt wir unsere Würde bewahren.  
Partnerschaftlich kann man Liebe erfahren.

Lange habe ich meine Sehnsucht versteckt:  
Wunsch nach selbstverständlichem Respekt.  
Kein Bemühen, kein Kämpfen, kein Streiten:  
Nur einfach einander respektvoll begleiten.

Respekt in Beziehung: Wie kann das sein?  
Welche guten Erfahrungen fallen mir ein?  
Meine Eltern haben sich wenig respektiert,  
Unter Deckmantel der Ehe Kriege geführt.

Kein Paar, das nachzuahmen sich lohnte.  
Hierarchisches Muster war das Gewohnte.  
Trauriges Ergebnis meiner Recherche hieß:  
Liebevoller Respekt auf sich warten ließ.

Es scheint, dass es zahllose Gründe gibt,  
Respektlos zu sein, obwohl man sich liebt.  
Wo bleiben mit Minderwertigkeit und Wut?  
Partner als Wutventil tut beiden nicht gut.

Von den Eltern als Kind nicht respektiert,  
Wird erwachsen die Tradition fortgeführt.  
Übergriff, Entmündigen, Spott und Hohn:  
Aspekte einer Respektlosigkeitstradition.

Wieso hält sich Respektmangel so zähe?  
Vom Herzen her ich das gar nicht verstehe.  
Nur mein psychologischer Sachverstand  
Hat dafür ein paar Erklärungen zur Hand.

Um nicht zu schlecht vor uns da zu stehen,  
Trainierten wir, reaktiv ins Opfer zu gehen.  
Auf Respektlosigkeit muss man reagieren.  
Entwertetem Opfer kann wenig passieren.

So bemüht sich, wer kann, Opfer zu sein,  
Um sich aus Verantwortlichkeit zu befrei'n.  
Gelang mir die Selbstdefinition als Opfer,  
Bist du der Täter und hältst den Kopf her.

Dein Verhalten hat mich verwirrt, erschreckt:  
Kreidetest Fehlverhalten an ohne Respekt.  
Ich lasse mich von dir nicht mehr beleidigen.  
Tust du mir weh, muss ich mich verteidigen.

Eh ich respektiere, sind Fragen zu klären.  
So kann ich mich gegen Wandel wehren.  
Wo liegt noch akzeptierbarer Grenzverlauf?  
Wenn Respekt unterdrückt, pfeife ich drauf.

Wie oft wurde Respekt-Einfordern benutzt,  
Dass man Aufmüpfigen ihre Flügel stutzt.  
Habe du gefälligst Respekt, bedeutete nur:  
Von Dialogbereitschaft war nicht die Spur.

Respekt als Wort schien mir kontaminiert.  
Respektzwang in soziale Schräglage führt.  
Respektlosigkeit bei angemessener Autorität  
Für mich stets als Menschenrecht besteht.

Es geht um den gleichberechtigten Respekt,  
Wo sich keiner hinter Hierarchien versteckt,  
Um Respekt als Voraussetzung für Dialog,  
Nicht um Respekt, der unterwürfig verbog.

Respektieren ist nicht brav sein, kuschen,  
In Bravheit wir unser Leben verpfuschen.  
Respektieren meint, unsere Würde zu sehen,  
Statt in den Konflikt zu der Lösung zu gehen.

Ist es Zeichen von mangelndem Respekt,  
Wenn man sich auf den Arm nimmt, neckt?  
Respekt ist nicht Einstieg ins Trauerspiel,  
Braucht warmen Humor, davon recht viel.

Zueinander respektvoll: Nicht zu erzwingen.  
Respekt kann ich dir nur freiwillig erbringen.  
Reden wir, welche Sehnsucht in uns steckt.  
Was uns als Handlung bedeutet: Respekt.

Respekt ist, auf Überlegenheit zu verzichten,  
Nicht mal gedanklich Partner zu vernichten,  
Niemand zu unterwerfen noch zu unterdrücken,  
Ein Übelwortschwert im Streit nicht zu zücken.

Respekt meint, Leben autonom zu leben,  
Sich dem Dasein dankbar voll hinzugeben,  
Sich nicht aus Brauchnöten zu verbinden,  
Freiwillig ergänzend zueinander zu finden.

Du bist nicht Stopfgarn mir noch Krücke.  
Aufrecht fülle ich meine Erfahrungslücke.  
Respekt sagt: Ich mache dich nimmer klein.  
Niemals muss machtvoller als du ich sein.

Respekt ist, wenn hinter die Worte man hört,  
Nicht mit Eigensinn fremden Sinn zerstört,  
Perspektivwechselnd Fremdsicht integriert,  
Sich nicht besserwissend und klüger geriert.

Respekt ist, Partner nicht ändern zu wollen,  
Anderssein nicht anzufeinden, zu begrollen,  
Den Willen zum Wandel sanft zu unterstützen,  
Nicht drängend, fordernd im Nacken zu sitzen.

Respekt toleriert unsere zahllosen Meisen.  
Menschlich ist zu stracheln, zu entgleisen.  
Wir machen Fehler. Wir haben Schwächen.  
Wir verzeihen und müssen uns nicht rächen.

Respekt ist Bereitschaft, sich umzusehen,  
Fällt es schwer, im gleichen Tempo zu gehen.  
Rücksicht lässt einander in der Not nicht allein.  
Man fühlt mit, gemeinsam geborgen zu sein.

Respekt ist die leisere Schwester der Liebe.  
Ohne ihr Zutun unsere Liebe nicht bliebe.  
Solange ich da bin, möchte ich dich lieben,  
Lohnt es, respektvollen Umgang zu üben.

Ich möchte Respektlosigkeiten entfernen,  
Brauche deine Hilfe, Rücksicht zu lernen.  
Bin ich respektlos, grob oder schusselig,  
Möchte ich das nicht, denn ich liebe dich.

Ich gehe davon aus, dass ich mal achtlos bin.  
Reitet mich der Teufel, schaue ich nicht hin.  
Bin ich verstrickt in Gewohnheitszwänge,  
Schäme ich mich, rechtfertige und verdränge.

Ich brauche den hinweisend-liebevollen Stups,  
Damit ich mich in meine Achtsamkeit schubs.  
Sage mir, wirke ich übergriffig oder ätzend,  
Wirke ich unsensibel und unnötig verletzend.

Sage mir, wenn du mich respektlos erlebst.  
Ich weiß bei dir, dass du das nicht erstrebst,  
Mich derart anschuldigend zu unterdrücken,  
Mich fein zu zerlegen in schamhafte Stücken.

Ich werde deine Rückmeldung sehr schätzen.  
Möchte mich nicht rächen noch anders ätzen.  
Ich mag gern von dir lernen und lade dich ein,  
Im Lernklub für respektvolle Liebe zu sein.

---

### **Partnerschaftskiller killen**

Lieblosigkeit stellt sich meist ein bei Zwang:  
„Du hast stets mir zu dienen, dich zu fügen.  
Ich sage dir deutlich: Hier geht es entlang.  
Dass du gehorsam bist, soll mir genügen.“

Verwirklichung gefährdend ist Selbst-Betrug.  
Selbst-Liebe wird, täuschen wir uns, verraten.  
Sind wir so, wie wir sind, noch nicht gut genug,  
Helfen uns weder Leistung noch Heldentaten.

Gefährlich für Partnerschaft ist Rechthaberei:  
„Ich weiß mehr und kann fast alles besser.“  
An Freuden bleibt kaum etwas übrig dabei,  
Und Respekt gerät unter ein Metzgermesser.

„Das denkst du grundfalsch. Ich liege richtig.  
Das Meine ist gut, das Deine eher schlecht.  
Nur wer sich überlegen gibt, der ist wichtig.  
Strenge dich ja an und mache es mir recht.“

Schädlich für Partnerschaft ist Hierarchie:  
„Ich bin mehr, besser, besonders, überlegen.  
Dermaßen bedeutsam wie ich wirst du nie.  
Dass du vor mir kuschst, kommt mir gelegen.“

Um überhaupt Akzeptanz von dir zu spüren,  
Muss ich dich mir gänzlich zu Eigen machen,  
Muss dich beherrschen, formen, dominieren.  
Menschen sind für mich wie lebende Sachen.“

Kehrseite davon ist es, sich zu unterwerfen.  
Man hängt sich an die mit Größenfantasien.  
Im Schatten Mächtiger scheint es sicher, denn  
Dort kann seiner Mickerigkeit man entflieh'n.

„Ich bin nichts wert, wenn du nicht zugewandt.  
Ohne dich werde unwichtig, zu wenig ich sein.  
Ich begeben mich darum ganz in deine Hand.  
Das brauchst du und lässt mich nicht allein.“

Unterworfene verdeckt Überlegenen grollen,  
Weil diese sie ausnutzend jene nicht sehen,  
Unterworfene nichts sein dürfen, nur sollen,  
Darum auf Fluchtweg nach innen sie gehen.

Nach innen sie gehen, um sich zu verstecken,  
Doch nicht, um sich dort selbst zu begegnen.  
Zurückgezogen sind sie, um nicht anzuecken,  
Statt eigenen inneren Reichtum zu segnen.

Kontakt auf Sodomasochismus zu gründen,  
Kann niemals der Sinn unsres Hierseins sein.  
Man kann auch anderswo Liebende finden,  
Darf aus Unterwerfung sich wieder befrei'n.

Hierarchie wächst auch von unten nach oben.  
Auch unterwerfend kann man Liebe zerstören.  
Mögen die Herrschenden auch noch so toben:  
„Niemand ihnen, nur uns allein wir gehören.“

Uns nicht an von uns zu sehr Geliebte verlieren  
Noch von uns aus andere erobernd besitzen:  
Solch ethischer Anspruch lässt manche frieren,  
Andere hingegen eher schamhaft schwitzen.

Aus Partnerschaft wird nichts bei Ignoranz,  
Möchte man von miesen Gefühlen nichts wissen,  
Doch Schatten abspaltend wird man nie ganz.  
Teile von sich wird man schmerzlich vermissen.

Gift für Partnerschaft ist jedes Verstricktsein,  
Wenn Eigenes mit dem Fremden schwimmt  
Und Partner uns nur scheint geschickt zu sein,  
Dass Minderwertigkeitsgefühl er von uns nimmt.

Irrweg wird von vielen noch eingeschlagen,  
Sich dermaßen weit aneinander anzupassen,  
Dass niemand mehr mag Selbst-Sein wagen.  
Derart tritt an die Stelle der Liebe ein Hassen.

Dies geschieht dann, wenn man sich halbiert:  
„Ich brauche dich dringend, mich zu ergänzen.“  
In Entwicklungssackgasse Halbieren uns führt.  
Einander ergänzend wir zugleich uns begrenzen:

„Ich bin so schwach. Du hingegen bist stark.“  
„Ich bin tieftraurig. Doch du bist flach und heiter.“  
„Ich brauche ständig Nähe. Du wirkst so autark.“  
„Du scheinst untreu. Ich an Eifersucht leid' sehr.“

„Du erscheinst bedürftig und ich helfe dir gern.“  
„Ich benötige sie und du gibst mir Sicherheit.“  
Zweigeteilt ist man sich nah, doch auch fern.  
Spaltende Ferne wird spürbarer über die Zeit.

Halbiertes Paarsein sollten wir überwinden.  
Wahre Liebe ist im Unheil nicht zu erlangen.  
Je mehr wir uns heilend zur Ganzheit finden,  
Je heller wird Liebesstern über uns prangen.

#### **Auf Besserwisserei verzichten**

Ich weiß noch haargenau, wie alles mal war.  
So, wie du dir das denkst, es niemals geht.  
Ich stelle das jetzt richtig, mache es dir klar.  
Kein Wunder, dass dich so keiner versteht.

Du meinst, du seiest auf der sicheren Seite.  
Du hast das sicher nicht richtig verstanden.  
Wer von beiden ist wohl hier die Gescheite?  
Bei mir kannst du damit nicht mehr landen.

Leider haben wir uns wieder mal gestritten,  
Haben Liebe in mieser Zwietracht verloren,  
Haben beide sehr unter dem Streit gelitten,  
Denn nichts Besseres wurde dabei geboren.

Im zähen Alltagsbrei unsrer Besserwisserei  
Suchen wir nicht, was glücklich uns macht.  
Streitend ist kaum Weiterführendes dabei.  
Machtkampf hat uns nicht weitergebracht.

In der Hand hält jeder ein Wissensmesser.  
Damit wird sich mit Argumenten bekriegt,  
Du weißt es gut. Doch ich weiß es besser.  
Egal, ob in Fetzen die Beziehung so fliegt.

Sich-Bekriegen und stechen tut beiden weh.  
Ich will absichtlich dich nicht mehr verletzen.  
Meine Verantwortung dafür ich mir eingesteh',  
Möchte Machtkampf durch Liebe ersetzen,

Ich will wirklich neues Verhalten einüben,  
Will mit dir mich nicht fruchtlos zerstreiten,  
Will, statt zu kämpfen, klären und lieben,  
Will furchtlos der Liebe die Zukunft bereiten.

Komm, lass die Friedensflagge uns hissen.  
Ich kann und will nichts mehr besser wissen.  
Denn Besserwissen erfordert die Klarheit,  
Zu wissen, es gibt wahrhaftige Wahrheit.

Liebling, machen wir uns für allemal klar:  
Gibt es etwas, was immer für beide wahr?  
Kennt einer das objektiv Gute oder Böse,  
Das zu Recht man von Situation ablöse?

Gibt es Wahrheiten unabhängig von mir?  
Sollte ich diese finden, benenne ich sie dir.  
Doch bis dahin gehen wir mal davon aus:  
Was wirklich wahr ist, kriegt keiner heraus.

Wahrheit ist, was ich für wahr anerkenne,  
Wenn ich mich von Selbstbetrug trenne.  
Aber bin ich jemals zu mir ehrlich genug,  
Mich zu trennen von jedem Selbstbetrug?

Dann hätte für mich ich die Wahrheit parat,  
Meine Wahrheit ist einzigartig, intim, privat.  
Wahrheit als Hoffnung, dass ich nicht irre,  
Mich nicht mit grellem Blendwerk verwirre.

Klarheit für mich hinter Sinn und Sinnen,  
Wahrheit als Hinweis der Seele weit innen.  
Wie sehr ich sie auch von Lüge unterscheide:  
Wahrheit gilt für mich, niemals für uns beide.

Was mir als wahr erscheint, will ich berichten,  
Will keinen zwingen, sich danach zu richten.  
Meine Wahrheit gehört mir als die eine Sicht.  
Doch eine Wahrheit für alle, die gibt es nicht.

Wir können unseren Wahrheiten lauschen,  
Können einführend Perspektiven tauschen.  
Teile mir deine Wahrheit mit. Es wäre schön,  
Wenn wir uns samt unsrer Wahrheit versteh'n.

Die Suche nach Wahrheit und nach Wesen,  
Hilft uns, von Einsamkeitsangst zu genesen.  
Ich brauche auch deine Wahrheit, deine Sicht.  
Nur die Besserwisserei, die brauche ich nicht.

### **Auf Hierarchie verzichten**

Sicherlich nicht alle Menschen, aber fast alle  
Hadern, kämpfen mit dem Selbstwertproblem,  
Sitzen in der Über- oder Unterbewertungsfalle,  
In der das Dasein auf Dauer nicht angenehm.

Hier Allmachtswahn samt Überwertigkeit:  
„Bewundere mich gefälligst, denn ich bin toll.“  
Dort Ohnmachtswahn samt Unterwürfigkeit:  
„Ohne dich weiß ich nicht, was ich hier soll.“

Die einen denken, dass sie besonders sind,  
Abgesehen davon, dass wir alle einzigartig.  
Solch Besonderheitsgefühl wie kleines Kind:  
Sag mir, wie toll ich bin. Denn darauf wart' ich.

Scheinstärke überdeckt die echte Schwäche.  
Ohne meine Bewunderer fühle ich mich klein.  
Für frühe Elternmissachtung ich mich räche,  
Indem ich dich animiere, mein Fan zu sein.

Die anderen meinen, an ihnen sei nichts dran,  
Geprägt von dem Gefühl, überflüssig zu sein.  
Sie werfen sich an scheinbar so Wichtige ran  
Und lassen auf deren Machtspielchen sich ein.

Beide verhaken sich in vertrauter Hierarchie.  
Scheinstarker muss viel bewundert werden.  
Scheinschwache legt sich vor ihm auf Knie:  
„Du bist der wichtigste Person hier auf Erden.

Du bist so wunderbar, stark und kompetent.  
Sag mir bitte, was für dich machen ich soll.  
Ich bin für dich da, ganz und gar, vehement.  
Keinen anderen als dich finde derart ich toll.“

Auch Begleitende sind hierarchiegefährdet.  
Viele sind erfüllt vom Anerkennungszwang.  
Ein Ratsuchender sich oft hilflos gebärdet:  
„Sie sind klug und weise. Doch ich bin krank.

Sie sind einzige Person, die mir helfen kann.  
Alles andere habe mehrmals ich ausprobiert.  
Nicht einer kommt an Ihre Fähigkeiten heran.  
Ich hoffe, ich werde hier nicht mehr frustriert.“

In Erwartung liegt die Macht der Schwachen.  
Wehe, der vermeintlich Starke wird schwach,  
Dann wird die Stärke in Schwachen erwachen:  
„Mit Scheinstarken keine Beziehung ich mach'.“

So werden Begleitende argwöhnisch belauert,  
Erwartete Stärke wird auf die Probe gestellt,  
Hauch von Schwäche wird intensiv bedauert:  
„Es gibt wieder mal null Verlass auf der Welt.“

Selbstverantwortung zu tragen, fällt nicht ein.  
Geistige Nabelschnur ist noch nicht durchtrennt.  
Kann dieser Mensch nicht mein Erretter sein,  
Weiterhin zum nächstbesten Guru man rennt.

Ähnlich bei denen, die bewunderungssüchtig:  
„Bist du nicht mehr bereit, mich anzuhimmeln,  
In neue Bewunderungsbeziehung flücht' ich.  
Magst du dabei emanzipiert verschimmeln.“

Bei beiden der Maßstab, was andere denken.  
Was sie selbst von sich denken, ist sekundär:  
„Ihr alle müsst mir Aufmerksamkeit schenken,  
Sonst fühle im Sosein ich mich öde und leer.“

In ihnen Aufmerksamkeit einforderndes Kind,  
Das früher gefühlt viel zu kurz gekommen.  
Noch immer frühe Eltern verantwortlich sind.  
Inneres Kind wurde noch nicht angenommen.

Unser inneres Kind gilt es selbst zu adoptieren,  
Ihm in unseren Herzen eine Heimat zu geben,  
Damit wir uns nicht mehr in anderen verlieren,  
Entscheidungsfrei werden im ureigenen Leben.

Wir erlauben uns, uns selbst anzuerkennen.  
Eigenlob stinkt nicht, sondern es macht frei.  
Wir lernen, Stärke wie Schwäche zu benennen.  
Gestalten gleichberechtigt Beziehungen neu.

Uns einschränkend wir unsre Liebe gefährden.  
Liebe wächst dadurch, dass wir uns entfalten.  
Darum will weiter, klarer und freier ich werden,  
Kokreativ mit dir unsere Beziehung gestalten.

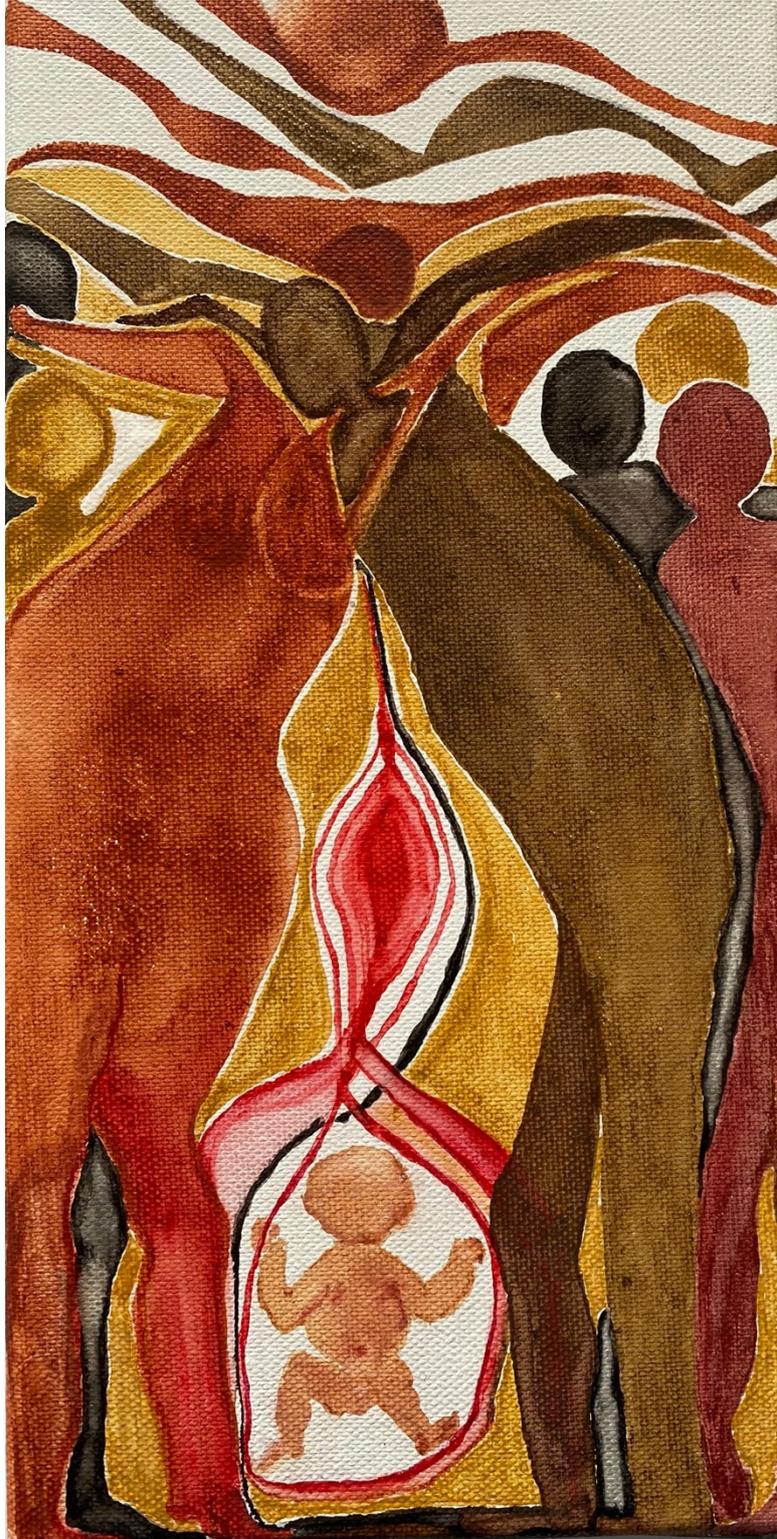
Liebe erhält sich, solange wir uns bemühen,  
Engende Fesseln der Herkunft aufzutrennen,  
Uns handelnd auf eigene Werte zu beziehen,  
Statt nur vorgegebenem Sollen nachzurennen.

Zu lieben meint: Werte gemeinsam zu finden,  
Die uns wie ein Kompass zur Reife hinleiten,  
Mit denen wir Selbst-Spaltungen überwinden,  
Auf dass wir uns freudvolles Dasein bereiten.

Unsre Gemeinsamkeit hier, Besonderheit da.  
Sich zu lieben meint, stets auszubalancieren:  
„Bin ich dir nahe, bleibe zugleich mir ich nah.  
Ich will weder mich noch will ich dich verlieren.“



## 9. Elternschaft, Familie, Gemeinschaft



Welche Begleitung brauchen die Kinder?  
Was wird von Mutter und Vater verlangt,  
Dass der Nachwuchs in Zukunft gesünder,  
Kaum noch an seelischer Störung erkrankt?

Wo verortet sich Mutter- und Vaterschaft  
In dem Prozess unsrer Lebensgestaltung?  
Was gibt oder was nimmt den Eltern Kraft?  
Was hindert, was fördert Kindesentfaltung?

Mann, Partner und Vater sind drei Wesen.  
Leben sie? Sind sie dabei auch integriert?  
Frau, Partnerin und Mutter. Wir genesen,  
Da besonderer Wert aller drei wird kapiert.

Weise und Weiser in uns fügt zusammen,  
Was unbedacht ausgeblendet und getrennt.  
Hilft uns zu erinnern, woher wir stammen,  
Kindlichkeit zu erhalten als Aufgabe nennt.

### Kinder

Wir Kinder als Mädchen oder als Jungen  
Können rebellisch, angepasst oder frei sein,  
Je nachdem, wie uns die Bindung gelungen,  
Werden wir eher mutig oder eher scheu sein.

Gute Kindheit ist Erfahrung von freiem Spiel,  
Ist oft auch Imitieren von Lebensentwürfen,  
Jedes Kind entwickelt ureigenen Lebensstil  
Durch die Chancen zu suchen und zu dürfen.

Ein angepasstes Kind ist oft komplementär  
Zu den Eltern, die zu fordernd oder zu streng.  
Kindliches Selbst bleibt unerforscht und leer.  
Sein Dasein scheint fremdbestimmt und eng.

Kinder sind auch dann häufig angepasst,  
Wenn die Eltern eher überfürsorglich sind.  
Weil Autonomie versteckt angstvoll gehasst,  
Fügt sich in die Elternerwartung das Kind.

Die rebellischen Kinder haben Einsamkeit  
Sich abgrenzend zu Seinsentwurf erhoben.  
Sie sind beziehungsgestört, denn jederzeit  
Gibt es für sie nur ein Unten oder ein Oben.

Eine Gleichberechtigung ist oft früh gestört,  
Wenn ein Kind meist Machtstrukturen erlebt,  
Wenn ein Kind für sich nicht Respekt erfährt,  
Weil ein Erwartungsdruck über ihm schwebt.

Ein freies Kind benötigt Bezugspersonen,  
Raum gebend und Halt bietend zugleich,  
Die Freiheit wie auch Bezogenheit belohnen:  
Klar fordernd, zugleich zugewandt weich.

Ein freies Kind ist nahe an der Schöpferkraft,  
Kann seine Begabung erspüren und pflegen,  
Indem seiner Innenwelt Raum wird verschafft,  
Die Eltern seine Ausdrucksaktionen anregen.

Erleben der Eltern nimmt ein Kind nach innen.  
Innere Eltern geraten zu Daseinsqualitäten.  
Unbewusst wir uns zu behandeln beginnen,  
Als ob damalige Eltern noch selbst es täten.

Vater-Partner-Mann und Mutter-Partnerin-Frau  
Sind Spiegel kindlicher Geschlechtsidentität.  
Wie Mann und Frau gut ist, lernt Kind genau,  
Solange eine Liebe seine Familie durchweht.

Zuerst die verschmelzende Liebe zur Mutter,  
Dann eine gegengeschlechtliche Sinnlichkeit.  
Eine kindliche Entwicklung ist dann in Butter,  
Sind die Eltern die Kindesliebe zu achten bereit.

Selten Ausschluss und kaum noch Eifersucht,  
Weil die Eltern in stabiler Partnerschaft sind.  
Jede Liebesbekundung wird freudig verbucht.  
Lieben wird derart selbstverständlich fürs Kind.

### **Heranwachsende**

Unsere Kindheit geht über in Jugendlichkeit,  
Wenn zur Pubertät sich Hormone verströmen.  
Eine Gruppe Gleichaltriger steht meist bereit,  
Um die Jugendlichen in Empfang zu nehmen.

Aus überkommener Enge familiärer Bezüge  
Wächst Heranwachsende in Gesellschaft hinein.  
Die Eltern als Vorbild sind nicht mehr genüge.  
Bild will durch Eigenerfahrung erweitert sein.

Ist die erste Liebeserfahrung sicher grundiert,  
Können die Kinder getrost sich erweitern.  
Was gut tut, wird dann leichter ausgeführt,  
Kind erlebt weniger Leiden und Scheitern.

Die Kinder wachsen zu Jugendlichen heran,  
Finden eher nährenden Gleichaltrigenkontakt,  
Wenn Kontakte man auch abbrechen kann.  
Pubertätszeit wird dann nicht so vertrackt.

Nur nicht diese antisozialen Gruppenspiele:  
Ein- oder Ausschluss als mieses Mobbing,  
Begegnungen eher unverbindlich und viele,  
Statt zu lieben ein ödes Beziehungs-Hopping,

Sex an dümmlicher Pornografie orientieren,  
Bei der Frauen, als Objekte funktionalisiert,  
Ihr Selbstwertgefühl gedemütigt verlieren,  
Was bei vielen von ihnen zu Sexekel führt,

Saufen, kiffen, soziale Grenzen austesten,  
Zwar zugehören, doch auch individuell sein,  
Beziehungen ja, doch Angst vor den festen,  
Weder verbindlich noch sich wirklich befrei'n.

Weder Fleisch ist man jugendlich noch Fisch.  
Gefühlsdurcheinander wie Kraut und Rüben.  
Einen Cocktail aus Lust und Frust ich misch',  
Nicht konkret wissend, was es heißt zu lieben.

### **Jungerwachsene**

Man wächst heran zur Frau und zum Mann.  
Sex wird noch häufig mit Macht verbunden.  
Auf eigenen Ich-Beinen man stehen kann.  
Doch die innere Mitte ward nicht gefunden.

Es gilt: Wer kommt schneller, höher, weiter?  
Wer wird im Konkurrenzkampf zum Sieger?  
Wer scheint mir überlegen und gescheiter?  
Die Kriegerin meldet sich hier und der Krieger.

Ihr Kampf dreht sich zumeist um Autonomie:  
Was kann und muss allein besser gelingen?  
Auf eine Person festlegen will ich mich nie.  
Ich behaupte mich, lasse mich nicht zwingen.

Häufig geht es um Macht und Wirksamkeit.  
Es gilt, sich ins prallvolle Leben zu werfen.  
Die Welt steht uns zum Mitgestalten bereit.  
Individualprofil ist man bemüht zu schärfen.

Antworten überlagern oft noch die Fragen.  
Man kann und weiß viel, doch nicht genug.  
Im Hintergrund droht die Angst vor Versagen,  
Noch überdeckt durch heftigen Selbstbetrug.

Man organisiert hauptsächlich Leben für sich  
Oder Doppel-Singles bilden ein fragiles Paar.  
Das Wir ist noch klein, doch groß ist das Ich.  
Du zählst, machst du meine Träume mir wahr.

Verliebtheit statt Liebe steht uns zu Gesicht.  
Doch gehen wir nicht über unser Ego hinaus,  
Wir nehmen uns Liebe, doch geben sie nicht.  
Alsbald ist mit Verliebtheit vorbei es und aus.

Zwiespalten noch, statt sich fest zu binden.  
Sich selbst zu verwirklichen ist nicht gelungen.  
Man weiß noch nicht, was heißt, sich zu finden.  
Man fühlt sich frei, doch zugleich gezwungen.

Bindungslos durch die Adoleszenz wir treiben.  
Es geht darum, Machimpulse zu überwinden,  
In Zentriertheit auf das Ego nicht zu verbleiben,  
Jenseits davon zu wahrhafter Liebe zu finden.

### **Partnerschaft**

Eine neue Lebensqualität für uns entsteht,  
Sobald wir zu uns passende Partner finden.  
Ein Wir wie die Sonne zwischen uns aufgeht,  
In dem Wir ein Für-uns-Sein aktiv überwinden.

Aus den Doppel-Singles wird endlich ein Paar,  
Wenn die Unterschiede als Chancen gesehen,  
Auf dass echte Gemeinsamkeit wird offenbar.  
Denn tragendes Wir erwächst aus Verstehen.

Guter Sex, Autonomie und ein wachsendes Wir.  
Einander gute Partner zu sein, ist anspruchsvoll.  
Nur Nebeneinander, nie Hierarchie ich akzeptier'.  
Zu herrschen finden wir beiden nicht mehr toll.

Erst von nun an kann wahrhaftige Liebe reifen,  
Die immer nur ein Kind innerer Freiheiten ist.  
Machtsüchtig ist die Liebe nicht zu begreifen.  
Wer noch herrscht, die echte Liebe vermisst.

Partnerschaft ist ständiger Reifungsvorgang,  
Bereitet uns organisch auf die Elternschaft vor.  
In dem Wir entsteht ein stabiler Werteeinklang,  
Der selbst im Konfliktfall verbleibt uns im Ohr.

Partnerschaft ist ein Wachstumsversprechen.  
Ich achte stets auf mich. Du achtest auf dich.  
Unachtsamkeit wird sich da sicherlich rächen.  
Ich achte stets auf dich. Du achtest auf mich.

Außen und innen wir uns das Leben bereiten,  
Um dann gemeinsam zu einem Mehr zu werden,  
Uns noch beengende Grenzen zu überschreiten,  
Die unsere Entwicklung miteinander gefährden.

Partnerschaftlich sind wir frei und verbunden,  
Gemeinsam durch Freuden und Leid zu gehen,  
Achtsam zu heilen die Vergangenheitswunden,  
Gemeinsam Schmerzen von einst zu besehen.

Partner\*innen mit einer Liebes- und Konfliktkultur,  
Mit Entwicklungsbereitschaft und Wandeloffenheit,  
Zusammen Stimmigkeit suchend, echt und pur,  
Sind irgendwann meist auch für Kinder bereit.

Doch ein Kind nicht, um Mangel zu kompensieren,  
Weil ihr Wir sie nicht sicher durchs Dasein trägt.  
Kein Kind, um verbindendes Drittes zu installieren,  
Damit drohende soziale Öde sie nicht erschlägt.

Steht eine Partnerschaft, ist man seelisch bereit,  
Den Nachwuchs gemeinverantwortlich zu zeugen.  
Hat man sich von Kompensationszwängen befreit,  
Muss man sich unter Konventionen nicht beugen.

Ein Kind wird dann nicht aus Langeweile geordert.  
Es kann zwar kommen, doch es muss nicht sein.  
Ein Kannkind ist zumeist nicht im Sein überfordert,  
Gern reiht es sich in eine heile Partnerschaft ein.

### **Elternschaft als Generativität**

„Generare“ ist Latein und bedeutet „zeugen“.  
Zeugend erzeugen wir eine neue Generationen.  
Als Kinder wir saugen. Als Mütter wir säugen  
In einer Entwicklungslinie seit Jahrtausenden.

Geburt und Tod sind Ein- und Austrittspforten,  
Sind Grenzsteine, die Generationen trennen.  
Vorbei geht's beim Ankommen und Fortgeh'n.  
Daran wir Tragikomödie des Daseins erkennen

Stirbt Vorgeneration, sind wir als Nächste dran.  
Wird neue Generation geboren, rücken wir auf.  
Generationssprünge man kaum meiden kann.  
Werden und Vergehen bestimmen Lebenslauf.

Werden wir zu Eltern, wechseln wir die Fronten.  
Die Alteltern springen eine Generation weiter.  
Wenn wir uns bisher noch in Kindlichkeit sonnten,  
Wäre erwachsen zu werden ab heute gescheiter.

Kinder zu bekommen, ist radikales Unterbrechen  
Im praktizierten, meist scheinfreien Lebensstil.  
Wandel nicht anzuerkennen, wird sich rächen.  
Wir verfehlen zumeist neues Entwicklungsziel.

Jungeltern sind häufig in zwiespältiger Lage:  
Kinder noch für ihre Eltern. Eltern für ihr Kind.  
Den Sprung vom Opfer zum Täter man wage:  
Für ihre Kinder Eltern voll verantwortlich sind.

Behandeln wir selbst unsere Kinder schlecht,  
Können wir Schuld nicht auf Eltern schieben.  
Wie machen wir unseren Kindern es recht?  
Was bedeutet für uns, diese Kinder zu lieben?

Selbst Eltern werden wir zur Mittelgeneration  
Zwischen Kindern hier und Großeltern da.  
Es schwindet dabei unsere Kindheitsillusion.  
Ahnung von Erwachsensein kommt uns nah.

Für den Fortbestand des Lebens übernehmen  
Wir einen Elternpart im Generationsgeschehen.  
Entscheidend ist, sich nicht nur zu bequemem,  
Stattdessen auch Verpflichtungen einzugehen.

Erwachsen als Eltern meint, Motive zu klären:  
Was bedeutet mir die neue Familie samt Kind?  
Wem will ich was ermöglichen oder verwehren?  
Was wohl wahre Gründe für Elternschaft sind?

Was will ich als Mutter oder Vater inszenieren,  
Zu verhindern, dass Leben einsam und trist?  
Müssen meine Kinder für mich das ausführen,  
Was mir selbst bisher nicht gut gelungen ist?

Kann ich Erziehung und Missbrauch trennen?  
Müssen meine Kinder keinen Mangel ersetzen?  
Was ich nicht konnte, müssen sie es können?  
Spüren wir, wenn wir unsere Kinder verletzen?

Kann ich Kinder so sein lassen, wie sie sind?  
Ist genug Zeit für Selbstliebe und Partnerschaft?  
Liebe ich zwar, doch brauche ich nicht das Kind?  
Was gibt, was nimmt in dieser Familie mir Kraft?

Ein Kind tritt gleichsam als etwas Viertes hinzu.  
Vater und Mutter sowie das Wir und das Kind.  
Aus einer heilen Familie wird dann ein Schuh,  
Dass Beteiligte bereitwillig und frei in ihr sind.

Weder sich unterordnen noch wen unterdrücken.  
Kein Appell: Sei so, wie ich mir dich ausgedacht.  
Früchte aus passender Partnerschaft wir Pflücken.  
Keiner in der Familie wird zum Spielball gemacht.

Elternschaft meint Phasen von selbstlosem Dienen:  
Braucht uns unser Kind, so sind sichernd wir da.  
Kein Rückzug von ihm, keine düsteren Mienen.  
Ganz selbstverständlich ist man dem Kinde nah.

Eigensinn kennzeichnet die Frau und den Mann.  
In Bezug auf das Kind wird dieser zurückgestellt.  
Gut, wenn man auf eigenes zurückgreifen kann.  
Doch achtsam, dass man das Kind nicht verprellt.

Leben mit Kindern und obendrein Liebe und Sex.  
Ins Partnerschafts-Wir ist das alles zu integrieren.  
Unser Zusammensein wird zunehmend komplex,  
Wenn wir diese Entwicklungen zusammenführen.

Trotz der Elternschaft auch noch Frau und Mann:  
Stolz, selbstwirksam und kämpferisch für sich.  
Partnerschaftlich Entfaltung man steuern kann,  
Indem ein Wir gepflegt, mehr als nur Du und Ich.

Man befreit gemeinsam sein inneres freies Kind,  
Wenn man sich im Spiel mit den Kindern verliert.  
Eltern beschützend und zugleich Mitspieler sind,  
Wobei oft gefolgt wird und nur beizeiten geführt.

Die Kinder spielen sich ihre Seele in ihren Leib,  
Können so die Beziehung zu den Eltern erfahren.  
Als Bezugsperson ich dabei verantwortlich bleib,  
Die Integrität der Seelen der Kinder zu wahren.

Die Kindheit unserer Kinder ist gute Gelegenheit,  
Unsere eigene Kindlichkeit erneut zu entdecken.  
Mit Neufreude von Kindern machen wir uns bereit,  
Einst verschüttete Potenziale wiederzuerwecken.

Jede Partnerschaft erlebt eine Bewährungsprobe,  
Wenn Mutter und Kind vereint in Stillsymbiose.  
Ob wohl als Vater am Rande ich ausgegrenzt tobe,  
Weil geweckt in mir frühere Ausschlussneurose?

Bin ich Manns genug, mich dem Erleben zu stellen,  
Das Kindheitsausschlussdrama erneut zu besehen,  
Statt die Partnerschaft verdrängend zu vergällen,  
Weiterhin auf Wachstumspfaden mit dir zu gehen.

Bald schon steht Geburt des Ich-Bin vor der Tür.  
Die Mutter-Kind-Symbiose gehört aufgebrochen.  
Als Vater wird man zunehmend bedeutsam dafür.  
Doch Vater ist unnütz, wenn er sich verkrochen.

Hier Trotz und da Anhänglichkeit, Hin und Her.  
Launenwechsel ist manchmal kaum auszuhalten.  
Doch zweijähriger Trotzkopf braucht beide sehr.  
Jetzt heißt es, als Paar gut zusammenzuhalten.

Kaum wird das Kind mehr als drei Jahre alt,  
Wird Unterschied von Mann und Frau ihm klar.  
Leibsinnliche Liebe drängt sich auf mit Gewalt,  
Wird Kindern die Geschlechtsidentität offenbar.

Die Tochter fühlt zum Vater sich hingezogen.  
Den Sohn zieht es sinnlich zur Mutter mehr hin.  
Zuwendung erscheint bisweilen unausgewogen.  
Diese stets auszuwiegen, macht keinen Sinn.

Alles, was zu der Zeit für sich braucht das Kind,  
Ist weitgehende Akzeptanz der sinnlichen Liebe,  
Dass also die Eltern damit nicht überfordert sind,  
Wenn es Kind mehr zu einer Person hintriebe.

Beziehungsstörungen entstehen in dieser Zeit,  
Wird kindlicher Liebesausdruck zurückgewiesen.  
Sind Vater und Mutter nicht sinnlich liebesbereit,  
Gerät die Kindesseele verzweifelt in die Miesen.

Scham- und Schuldgefühle werden oft erwähnt,  
Angst samt Unruhe erhält reichlich Seelenfutter,  
Erlebt sich die Tochter als von Vater abgelehnt  
Oder der Sohn fühlt sich ungeliebt von Mutter.

Oder der Vater und die Tochter mögen sich,  
Doch die Mutter ist eifersüchtig auf die Tochter.  
Oder der Sohn und die Mutter sind sehr inniglich,  
Jedoch der Vater vor lauter Eifersucht kocht er.

Die größte Angst des Kindes in dieser Phase  
Ist es, die Beziehung seiner Eltern zu stören.  
Erschreckt wird Kind, ganz blass um die Nase,  
Wollen Eltern nicht länger zusammengehören.

Sind die Eltern jedoch in sich selbst integriert,  
Ist die Partnerschaft noch freudvoll am Leben,  
Konkurrenz zu keinem Konflikt im Kinde führt.  
Einen Ödipus-Komplex muss es nicht geben.

Kaum ist diese Entwicklungskrise fast geklärt,  
Deutet auch schon die nächste Krise sich an.  
Die Sympathierichtung wird wieder umgekehrt,  
Auf dass ein Kind sein Geschlecht leben kann.

Um das Alter herum von sechs bis acht Jahren  
Wird die Mutter von der Tochter neu umworben.  
Und Söhne wieder mehr auf die Väter abfahren,  
Wurden die Beziehungen zuvor nicht verdorben.

Den Kindern geht es wieder mal richtig schlecht,  
Werden in der Phase sie lieblos zurückgewiesen,  
Weil sich jetzt vormals verletzter Elternteil rächt,  
Welchen die Kinder vor Jahren beiseite stießen,

Die Elternteile von Phase zu Phase idealisierend  
Will ein Kind für sein Dasein gute Vorbilder finden.  
Ist diese Suche fürs Elternpaar zu provozierend,  
Werden Kindesentwicklung sie meist unterbinden.

Wird ein Kind ablehnt, sogar lächerlich gemacht,  
Verursacht das leibseelisch heftige Schmerzen.  
Der Schmerz wird ängstlich weit innen bewacht.  
Tiefer Liebeskummer belastet die Kinderherzen.

Beziehungsfähigkeit wie auch die Partnerwahlen  
Werden von solcherlei Schmerzen mitbestimmt.  
Intergenerativ fortgesetzt werden Seelenqualen,  
Nur weil die Partnerschaft der Eltern nicht stimmt.

Die Elternpartnerschaften, die turbulenzfest sind,  
Können kindliche Entwicklungsschritte begleiten.  
Man liebt zwar, aber man braucht nicht das Kind,  
Muss ihm darum auch keinen Kummer bereiten.

### **Seelenvervollständigung**

Ein Mädchen erlernt es, eher weiblich zu sein.  
Ein Junge erfährt es, wie eher männlich er wird.  
Als Frau darf ein Mensch auch männlich sein.  
Weibliches im Mann ist überhaupt nicht verkehrt.

Als Vater wird ein Mann väter- und mütterlich  
Mit der Chance, die Weiblichkeit zu integrieren.  
Als Mutter wird eine Frau mütter- und väterlich,  
Kann derart auch ihre männliche Seite kapieren.

Wir reifen zu vervollständigten Wesen heran,  
Wenn die Rollenzwangskluft wir überwinden.  
Nimmt ein Mann endlich sein Weibliches an,  
Kann lang Verdrängtes er in sich wiederfinden.

Eine Frau greift die männlichen Aspekte auf,  
Um zu innerer Vollständigkeit zu gelangen.  
Auf diese Weise verbleibt sie im Lebenslauf  
Nicht in nur-weiblicher Erstarrung verfangen.

### **Großelternschaft**

Mann- und Frauseelenanteile sind integriert.  
Die aktive Elternschaftszeit ist abgeschlossen.  
Das Dasein wird vermehrt nach innen geführt.  
Eine suchende Seele zu sein, wird genossen.

Alltägliches uns nicht mehr dermaßen bindet.  
Ein weiser Weitblick lässt Überblick entstehen.  
Eher abständig man uns Engendes überwindet,  
Kann sein Dasein mehr als ein Ganzes sehen.

So etwas wie Weisheit tritt mehr in uns hervor:  
Klarheit samt Wahrheit und reichlich viel Milde.  
Wir befreien und verzeihen uns mit viel Humor.  
Wir lösen uns von zu engem Leistungsbilde.

Als Großmutter befreit noch einmal Mutter sein.  
Die Wunden aus der eigenen Mutterzeit heilen.  
Man lässt sich anders auf die Enkelkinder ein,  
Kann den eigenen Kindern derart zu Hilfe eilen.

Auch als Großvater durch freie Mitvaterschaft  
Kann man Söhnen wie Töchtern zur Seite stehen.  
Mit viel sanfter Geduld als der Weisheit Kraft  
Einen Freiwilligendienst an der Familie versehen.

Als Großeltern beginnt die Reise nach innen.  
Man geht zu sich selbst hin auf Wanderschaft,  
Kann sich auf des Sinn seines Seins besinnen.  
Für Stimmigkeit ist jetzt noch Zeit und Kraft.

Um das Ganze im Innen und Außen zu suchen,  
Legt allzu profane Vergnügungen man nieder.  
Es gibt mehr im Alter als nur Kaffee und Kuchen.  
Nur nicht zu angepasst sein, brav, hörig, bieder.

Die Ruhestand kann so zu Unruhestand werden.  
Die Alten werden zu Vorreitern für bessere Welt,  
Wollen die Zukunft der Urenkel nicht gefährden.  
Wirtschaft mitsamt Politik wird in Frage gestellt.

Ruhestand währt meist mehr als zwanzig Jahre.  
Da ist mit Engagement noch viel zu erreichen.  
Alte legen sich nicht mehr so früh auf die Bahre,  
Sind weise Menschen, nicht lebende Leichen.

Im Alter sind Menschen zwar eher zerbrechlich.  
Aber Alter im Westen ist gut gesichert zumeist.  
Die Sicherheit macht Alte weniger bestechlich.  
Wohl dem, der engagiert ist und nicht vergreist.

Mit Sicherheit lauert gegen Ende hin der Tod.  
Darum heißt es im Alter: Beginne dein Leben.  
Endlich befreit aus alltäglicher Schaffensnot,  
Kann im Alter man innere Freiheit anstreben.

Klopft Gvatter Tod irgendwann an unsre Tür.  
Sollten wir auch ihn mit Würde empfangen.  
Ich bin zu Hause, bin angekommen bei mir.  
Zu unbekanntem Ufern kann ich nun gelangen.

Unser Daseinsentwurf wird zu Ende gedacht.  
Unser Lebensweg wird zu Ende gegangen.  
Weder mir noch dir wird etwas vorgemacht.  
In Eitelkeiten ist man kaum noch verfangen.

### **Vernetzte Balance im Sozialfeld**

---

Wir sind isoliert und Sozialwesen zugleich,  
Leben für uns oder mit anderen verbunden,  
Wir definieren, was für uns arm oder reich,  
Was schädlich ist und woran wir gesunden.

Welch eine unglückselige Illusion zu glauben,  
Es reiche, man lebe nur allein vor sich hin.  
Vor mich hin zu leben, kann ich mir erlauben,  
In Phasen, da stabil in meiner Mitte ich bin.

Aus der inneren Mitte heraus erwächst Kraft,  
Die uns Zeiten des Alleinseins genießen lässt,  
Die in uns eine weise Achtsamkeit erschafft,  
Aus der heraus uns jeder Tag wird zum Fest.

Heilsame Mitte in uns ist ein Raum der Stille.  
Für Momente das Für-und-Wider schweigt,  
Herrschen weder Kampf, Zwang noch Wille.  
Kraft kluger Entscheidung aus Herz aufsteigt.

Vom Herzen her die Arme nach außen führen.  
Mit Händen abzuwägen, eröffnet uns Chance,  
Uns nicht in Schlauderkillusion zu verlieren.  
Leibgeistspürig finden wir zur Herzensbalance.

Wird Einerseits-Andererseits herzlich gespürt,  
Löst oft sich die Gegensätzlichkeit darin auf.  
Die Einheit hinter Gegensatz uns weiter führt,  
Hinein in einen Sein liebenden Lebenslauf.

Je mehr es vorwärts geht im eigenen Leben,  
Desto komplexer wird soziales Zusammenspiel.  
Solange wir Balancen in dem Spiel anstreben,  
Wird nichts mehr zu wenig, nichts wird zu viel.

Lange haben wir das Leben als Reihe gedacht:  
Erst wird das Eine, dann das Andere erledigt.  
Doch Abfolge zieht kaum Komplexität in Betracht.  
Linear gedacht wird oft Beziehung beschädigt.

Erwachsen zu werden, erfordert zu koordinieren,  
Nacheinander durch Nebeneinander zu ersetzen.  
Sein Leben nicht mehr egozentrisch zu führen,  
Sondern sich balancierend sozial zu vernetzen.

Wir Menschen als soziale Wesen uns verletzen,  
Geben zu selten uns eine Entwicklungschance,  
Wenn wir uns nicht lebensbejahend vernetzen  
Und diese Netzwerke bringen in vitale Balance.

Wir sind nicht alles. Wir sind auch nicht nichts.  
Wir sind wichtige Puzzlesteine im Seinsgefüge.  
Wir sind Teile des Ganzen, des ewigen Lichts.  
Getrenntsein ist nur Täuschung, ist Lebenslüge.

Wir treffen auf andere. Zusammen wir weben  
Mit Fäden, gesponnen aus Angst oder Liebe,  
An unserem einmaligen gemeinsamen Leben,  
Hoffend, dass Nachkommen Heilendes bliebe.

Fünf Grundfäden lasst uns dabei verknüpfen,  
Um ein tragfähiges soziales Netz zu weben.  
Wir müssen nicht von Faden zu Faden hüpfen,  
Dürfen geborgen im Netz der Fäden schweben.

### **Selbstkontakt**

Erster Faden: Wir selbst haben Zeit und Kraft,  
Um uns wertschätzend zu finden und zu reifen.  
Solange Abgrund aus Selbstangst in uns klafft,  
Werden weder wir uns noch andre begreifen.

Wir haben nicht stets eine Stunde auf der Uhr,  
Um uns achtsam und mit Muße zu begegnen.  
Haben wir wenig Zeit, reicht eine Sekunde nur,  
Uns zu spüren und unser Hiersein zu segnen.

Wenige Minuten und Atemzüge für dich allein  
Können Alltag verändertes Erleben abringen.  
Du spürst hinter die Bedürfnisse in dich hinein,  
Und hörst leise im Herzraum die Seele singen.

Statt dass du in Pausen verdrängend rauchst,  
Stumpfen Blickes in unwichtige Akten schaust,  
Fragst du die Gefühle, was du gerade brauchst,  
Beachtest du das Denken, womit du dich baust.

Wir dürfen unser Leben mit und in uns führen,  
Reiche Innenwelt in alle Richtungen erkunden,  
Bedürfnisse, Gefühle und Sehnsüchte spüren,  
Wenn möglich, mit unserem Herzen verbunden.

Erst einmal geht es um gute Beziehung zu dir.  
Achte darauf, zumeist dir der Nächste zu sein.  
Den Kontakt nicht zum wahren Wesen verlier'.  
Lade Liebe und Freude in deinen Alltag dir ein.

Aus der Selbstwertschätzung schöpfen wir Kraft  
Und achten auf gleichberechtigte Partnerschaft.  
Lassen tiefen Respekt wir zu anderen walten,  
Wird lebendige Beziehung sich in uns entfalten.

## **Partnerkontakt**

Zweiter Faden: Partnerschaft braucht Raum  
Zum Lebensteil, das nur euch beiden gehört.  
Liebe wird zur Illusion, verblasst zum Traum,  
Da ihr Zeit der Achtsamkeit für euch zerstört.

Nehmt euch täglich Zeit, euch nahe zu sein,  
Euch mit Sinnen, Herz, Worten zu berühren.  
Schwingt euch auf eure Liebesfrequenz ein.  
Gebt euch Wärme, um nicht mehr zu frieren.

Gebraucht eine heilende Paarkommunikation.  
Übt miteinander sprechen und schweigen.  
Gönnt euch täglich Komplimente. Zum Lohn  
Werden sich eure Herzen einander zuneigen.

Streichelt, herzt euch und küsst immerzu.  
Glück ist wie Muskel, der, wenig trainiert,  
Sich verhärtet, in steifer, erzwungener Ruh  
Eher Schmerz als sanfte Freude suggeriert.

Scheues Glück hängt an dünnem Faden,  
Zieht sich zurück, wenn zweifelnd gestört.  
Glück muss man aktiv ins Leben einladen,  
Ihm täglich sagen, dass es zu uns gehört.

Seid nicht selbstgenügsam in Zweisamkeit.  
Macht auch eure Herzen für andere weit.  
Zeugt Kinder, gebt Freundschaften Raum.  
Besprecht, verwirklicht sozialen Traum.

## **Familienkontakt**

Ein dritter Faden gespannt für Familienzeit,  
Für Kinder, die wir in die Liebe genommen.  
Sind Kinder erwachsen, ist es für sie so weit,  
Die zu pflegen, die uns Kinder bekommen.

Wir drehen uns im Rade der Generationen,  
Zu nehmen oder geben: Alles hat seine Zeit.  
Nichts muss sich rentieren, nichts sich lohnen.  
Liebe ohne Bedingung unsere Herzen befreit.

Verwandte und Kinder, Eltern und Geschwister:  
Genetisch und geistig mannigfaltig verflochten,  
Wirken in unser Leben hinein. Allzu trist wär',  
Wenn aus unsrer Herkunft keinen wir mochten.

Familienkontakt ja, doch nie Herkunftshörigkeit.  
Kein Zwang sollte uns jemals an andere binden  
Gegen eine innere wie äußere Unfreiheit gefeit,  
Können Seelenfamilie miteinander wir gründen.

Geschenke, die wahrhaft nützlichen schönen,  
Sind die, dass wir stets verzeihen uns können.  
Wir können uns mit allen im Herzen versöhnen,  
Uns Sein ohne Zorn, Groll und Hassen gönnen.

## **Freundeskontakt**

Ein vierter Faden spinnt Zeit für Freundschaft.  
Wir uns mit nährenden Dritten zu vernetzen.  
Freundschaftsbande geben Halt uns und Kraft.  
Halt ohne Enge wissen wir sehr zu schätzen.

Unsere Freundschaften können wir wählen.  
Doch unsere Herkunftsfamilie finden wir vor.  
Im Vorgefundenen kann uns etliches fehlen.  
Liebe kommt nicht, wenn man sie beschwor.

Freunde als frei gewählte Lebensbegleiter,  
Unbestechlich, da nicht auf uns angewiesen,  
Bringen uns auf Neues und damit uns weiter.  
Freundschaft als Liebesform sei gepriesen.

Wählt Freundschaftsbeziehungen bedacht.  
Auf dass ihr entfaltet, was euch ausmacht.  
Doch trennt euch, wenn ihr bemerken könnt,  
Dass Freund\*in Lebendigkeit euch missgönnt.

Bedenkt, vorerst haben wir nur dieses Leben,  
Zu wertvoll, es in Hände der Neider zu geben.  
Wir müssen nicht zu Spielball anderer werden,  
Leben lachend und Sinn schaffend auf Erden.

### **Gesellschaftskontakt**

Der fünfte Faden treibt uns in die Öffentlichkeit,  
In Gesellschaftsräume aus Beruf und Kultur.  
Beruf sei nicht nur eine Verdienstmöglichkeit.  
Seid eurer Bestimmung mit ihm auf der Spur.

Es ist schwierig, in unserer Wirtschaftswelt,  
Beruf und Berufung sinnkreativ zu verbinden.  
Geht es mehr um Warenschein und um Geld,  
Fällt es schwer, Scheinwelten zu überwinden.

Berufswelt kann zum Gefängnis uns werden,  
Wenn eng wir gebunden in materielle Zwänge.  
Zwang – real oder fiktiv – wird uns gefährden.  
Angst und Not erwächst aus seelischer Enge.

Wenn es möglich, seht zu, mit frohen Mienen  
Euer Brot mit sinnvoller Aktion zu verdienen.  
Auf Dauer schädigt es uns, Jobs zu wählen,  
Die langweilig oder überfordernd uns quälen.

Geht kraftvoll mutig hinein in die Öffentlichkeit.  
Nutzt für Politik und Kultur ein Teil Lebenszeit.  
Eine Gesellschaftsordnung eher wir hassen,  
Muss man Mitwelt anderen allein überlassen.

### **Dynamische Kontaktbalance**

Ein gelingendes Leben ist sehr anspruchsvoll.  
Gar vielerlei gibt achtsam es einzubeziehen.  
Begreifen wir Dasein mehr als Darf statt Soll,  
Um überfordert nicht gute Kontakte zu fliehen.

Fünf Fäden für mich selbst und für Partnersein,  
Für Kinder und Eltern, Freundschaft und Beruf,  
Spannen in einen tragfähigen Rahmen wir ein  
Aus Liebe, die diese Beziehungen uns schuf.

Fünf Kontaktbereiche gilt es zu harmonisieren.  
Harmonie erwächst aus dynamischer Balance.  
Keine Sorge, will nicht sogleich das passieren.  
Dafür braucht meist man ein Leben, das Ganze.

Im Zentrum mag unsere Selbstsuche stehen.  
Kein Egoist ist, wer sich gut um sich kümmert.  
Beizeiten ist es gar notwendig, in sich gehen,  
Weil selbstfremd oft Not sich verschlimmert.

Manchmal steht unsere Partnerschaft vorn an,  
Droht uns eine Krise oder schwelt ein Konflikt.  
Im suchenden Dialog zwischen Frau und Mann  
Wird die Beziehung oft wieder zurechtgerückt.

Lange und häufig sind die Kinder uns wichtig.  
Wer geliebt ist, muss sich nicht wichtigmachen.  
Den Kindern vertrauend, werden Sorgen nichtig.  
Versagt wer, bleibt unser gemeinsames Lachen.

Vergiss den Schwerpunkt der Freundschaft nicht.  
Um liebenswerten Personen frei zu begegnen,  
Nimm dir Zeit, zeige ihnen dein wahres Gesicht.  
Wer sich riskiert, den wird Zuneigung segnen.

Ein andermal steht hingegen Beruf als Berufung  
Mehr im Mittelpunkt, da Entscheidung zu klären.  
Häufig geht es um eine kritische Werteinstufung:  
Wird die Leiden man mindern oder sie mehren?

Vielleicht kommt für uns auch eine längere Zeit,  
In der wir in die Gesellschaft tretend uns zeigen,  
Mutig Möglichkeiten nutzend der Öffentlichkeit:  
Handeln statt zu warten, reden statt zu schweigen.

Webt die Maschen sozialen Netzes nicht zu eng,  
Auf dass Platz bleibe für überraschende Wende,  
Allem Zarten und Neuen Beachtung man schenkt.  
Man sanft sich aus allem löse zum Lebensende.

## Fördernde und verstörende Familienbände

---

Ei oder oh Schreck: Wir haben uns inkarniert.  
Von nun an fesseln uns enge Familienbände.  
Ob unsere Herkunft wohl zum Glück uns führt  
Oder führt sie uns in Schimpf und in Schande?

Fördern uns sowohl Vater wie auch Mutter?  
Sind die Geschwister uns wohl gesonnen?  
Ist familiäres Agieren für uns meist in Butter  
Oder eher ranzig und ohne jegliche Wonnen?

Kam man an bei Eltern, die psychisch gestört  
Und deshalb leider auch die Kinder verstören?  
Sinnlos, dass man sich über die Eltern empört,  
Ohne mit weiteren Stören selbst aufzuhören.

Wir übernehmen zumeist die Störungsmuster,  
Die wir von früh an in unsrer Familie erfahren,  
Es sei denn, wir werden uns selbst bewusster,  
Um die Störungen nicht länger aufzubewahren.

Der Weg steht meist offen zur Selbstbefreiung.  
Wir haben ihn mutig, bewusst zu beschreiten.  
Mit Freundlichkeit, Achtsamkeit und Verzeihung  
Können wir uns zu eigenem Leben hin weiten.

Wir sind, wer wir waren und wer wir werden.  
Wir sind unser Leben als ein stetiges Wandeln.  
Wir werden uns meistens seelisch gefährden,  
Wenn entgegen unserem Werden wir handeln.

Wer wir sind, wurde vorerst bezogen erlernt.  
In unserer Mutter Gebärmutter ging alles los.  
Uns Störendes man nur neu lernend entfernt.  
Dafür sind wir Menschen klug meist und groß.

Na klar, wir tragen unsere Gene auch weiter,  
Durch Migration und durch Sex bunt gemischt.  
Weiter oben stehend auf der Evolutionsleiter,  
Werden unsre Gene auch lernend aufgefrischt.

Vererbung formt unseren Möglichkeitsrahmen.  
Was wirklich wird, wird handelnd entschieden  
Durch die Weise, wie wir zusammenkamen,  
Was aufgesucht wurde und was gemieden.

Etliche Gene auch ein- oder aus wir schalten,  
Je nachdem, was wir wie handelnd erleben.  
Im steten Werden wir uns erst ausgestalten.  
Lange nicht alles ist felsenfest vorgegeben.

Pflanzensamen gedeiht, wenn er begossen,  
Sonne ihn erwärmt, Boden üppig und weich.  
Da wir ein uns fördernde Familie genossen,  
Werden leichter seelisch und geistig wir reich.

Es lohnt sich immerhin, tatkräftig zu erhoffen,  
Dass das Leben sich weiterhin wandeln kann,  
Solange wir, für neugute Erfahrungen offen,  
Wertgeleitet entscheiden und handeln sodann.

Was man früh erlernt hat, sitzt unziemlich fest.  
Sich neu zu justieren, benötigt Kraft und Zeit,  
Mancherlei nur beharrlich sich umlernen lässt.  
Entscheidend jedoch ist: Wir sind dazu bereit.

Innerer Wandel verlangt von uns tiefes Wollen,  
Kein unbestimmtes Mal-Sehen oder Vielleicht,  
Erfordert suchendes Schöpfen aus dem Vollen,  
Nicht nur ein Ein-Wenig: gemütlich und seicht.

Hilfreich sind geduldig begleitende Personen,  
Die uns so, wie wir sind, wohlwollend lieben,  
Und die Idee vermitteln: Es wird sich lohnen,  
Dass wir längere Zeit achtsam drangeblieben.

Als Partner sich wahrhaftig zu lieben heißt:  
Ich stehe verbindlich zu dir, das unbedingt.  
Respekt man sich auf diese Weise erweist,  
Dass man klar ist, doch einander nicht zwingt.

Da jede Person nur sich selbst leben kann  
Und keiner im Schatten der anderen gedeiht,  
Nimmt keine untragbare Bedingung man an.  
Unterwerfung erzeugt in uns ständiges Leid.

Man muss den Wandel schon wirklich wollen.  
Den zu viel vom Alten klebt in unseren Zellen.  
Wir müssen tief schürfen in inneren Stollen  
Den schamverdunkelten Seiten uns stellen.

Gefordert wird unsre Leistung, dass abgelegt,  
Was noch uns mit erlittenem Elend verbindet.  
Solange weiterhin Opferhaltung man pflegt,  
Man sicherlich nicht einen Neuanfang findet.

Man kann gut und viel Energie verbrauchen,  
Indem beständig über das Dasein man klagt,  
Kann Selbstwertgefühl zusammenstauchen,  
Bis man nur noch herumhängt: klein, verzagt.

Wenn wir in starrer Verneinung nicht mochten,  
Was an Elend in unserer Kindheit geschah,  
Bleiben wir dennoch ablehnend verflochten.  
Abgelehnte Eltern bleiben uns innerlich nah.

Für Entwicklung reicht es nicht, zu unterlassen,  
Was unseren Eltern nicht hinreichend gelang.  
Statt Neues zu entwickeln, wird eher passen.  
Doch stetes Verneinen macht seelisch krank.

Gefordert wird unsre Leistung, dass erprobt,  
Was wir uns von unserem Leben erträumen,  
Bei Fehlversuchen nicht selbstdestruktiv tobt,  
Wir uns ein Versagen samt Irrtum einräumen.

Altes ist so mächtig, weil es faktisch existierte.  
Tatsachen bestimmen wirkmächtig Geschehen.  
Nichts wirklich Neues und Gutes uns passierte,  
Solange wir zu streng mit uns selbst umgehen.

Experimentieren und offenherzig wahrnehmen,  
Was währenddessen in und um uns geschieht.  
Nicht nur verharren im vertrauten Bequemen,  
Oft gesungenem und eintönigem Lebenslied.

Lieber falsch gesungen als überaus angepasst.  
Alles Neues braucht Chancen zu gedeihen.  
Experimentbeschluss wird gemeinsam gefasst,  
Und Missglücktes ist sich stets zu verzeihen.

Kaum Sturheit mehr und öde Rechthaberei,  
Eher Offenheit, Demut und Bescheidenheit.  
Was so nicht gelang, gelingt anders uns neu.  
Jedweder Wandel erfordert erhebliche Zeit.

Unvollendetes muss nicht immer schlecht sein.  
Folgenerationen könnte weiter dran bauen.  
Fortentwicklung zum Guten soll uns recht sein.  
Starrer Schafferstolz zerstört Wandelvertrauen.

Perfektionismus offenbart mancherlei Tücke:  
Raubt Energie. Schafft fragwürdige Ewigkeit.  
Lieber ist mir dagegen unser Mut zur Lücke,  
Denn der macht und hält uns wandelbereit.

Lebendige Eltern stehen zu ihren Fehlern,  
Müssen vor Kindern nicht altklug erstarren.  
Es macht uns nur unbeweglich, wie stählern,  
Wenn starr wir auf dem Standpunkt beharren.

Standpunkte schon, doch zugleich beweglich.  
Es existiert allzu selten ein einziges Richtig.  
So vieles an Gleichwertigem ist oft möglich.  
Sich durchzusetzen, ist meist nicht wichtig.

Im Zentrum steht unsere Liebe, nicht Macht,  
Steht Zuneigung samt freudigem Vertrauen.  
Ein Mensch, der humorvoll über sich lacht,  
Wird eher gütig auf Entwicklungen schauen.

### **Verstörende Familie**

Verstörende Familie funktioniert per Macht,  
Mit Herrschaft, Frauen- und Kindersklaverei.  
Unterschiedlichkeit wird recht wenig bedacht.  
Aufmüpfigkeit erschafft Empörungsgeschrei.

Zwischen- und Grautöne werden übersehen.  
Vieles wird aufgespalten in schwarz oder weiß,  
Richtig oder falsch: Nur so kann es gehen.  
Es gibt nur gut oder schlecht, kalt oder heiß.

Jeder Mensch sei von Natur aus eher böse,  
Müsse kontrolliert werden, um gut zu sein.  
Man erbittet, dass die Obrigkeit einen erlöse.  
Gutmensch passt nicht in das Weltbild hinein.

Beziehungen funktionieren per Machtausüben.  
Wer herrscht, kennt schon den richtigen Weg.  
Vom Eigenwillen aller ist nichts übriggeblieben.  
Einen Willen zu haben, ist Herrschaftsprivileg.

Die Launen der Chefs sind handlungsleitend.  
Regeln machen Eltern: mal eng, mal beliebig.  
Alles das, was uns wandelnd und weitend,  
Wird zurückgewiesen als zu wenig ergiebig.

Was Selbstwert fördert, ist nicht interessant.  
Es geht zentral darum, die Pflicht zu erfüllen.  
Nur wer sich durchsetzt, wird hier anerkannt.  
Alle anderen sollen Machtgelüste mir stillen.

Der Selbstwert der Bestimmer ist aufgesetzt,  
Wert der Bestimmten ist gering, zerbrechlich.  
Deren niedriger Selbstwert wird häufig verletzt.  
Eingehen auf die anderen bleibt oberflächlich.

Das Gespräch miteinander ist unklar und vage.  
Meinungen werden angewiesen und befohlen.  
Was ich eigenes als Kind meinen Eltern sage,  
Wird als unwichtig abgetan, dies unverhohlen.

Eine Gleichberechtigung ist nicht zu erwarten.  
Autonomie beschwichtigt man oder klagt an.  
Gespräche zumeist zu Machtspielen entarten,  
Denen man nur schwer sich entziehen kann.

Gefühle werden wenig beachtet und gefühlt,  
Verbleibender Gefühlsrest gern rationalisiert.  
Nur mit erlaubtem Gefühlen wird mitgespielt.  
Verbotene Gefühle werden zumeist ignoriert.

Gefühlsbegrenzt wird die Person beschnitten.  
Was nicht erlaubt ist, das darf gar nicht sein.  
Auf starren Prinzipien wird gern herumgeritten.  
Man lässt sich nur notfalls auf Wandel ein.

Die Familienregeln eher starr oder versteckt.  
Sie gelten ewig, werden kaum angesprochen.  
Menschlichkeit wird regelkonform überdeckt.  
Wer echt ist, glaubt, er habe was verbochen.

Statt im Miteinander das Leben zu gestalten,  
Wird entweder angeordnet oder aber pariert.  
Probleme werden aus- oder herausgehalten,  
Was zu wechselseitiger Entfremdung führt.

Alle Verbindungen sind von Furcht geprägt.  
Man traut einander und den anderen nicht.  
Ein Kontakt mit der Mitwelt oft Angst erregt.  
Übrig bleibt meist ein Gesellschaftsverzicht.

Sprachlosigkeit wächst aus Vorsicht und Angst.  
Wer laut ist, versucht die anderen zu übertönen.  
Oft fühlst du dich familiär, als ob du nicht langst.  
Oft scheinen alle anderen dich zu verhöhnen.

Freundschaft wie auch Freude sind eher rar.  
Ein Pflichtgefühl schweißt Familie zusammen.  
Vieles scheint verschwommen, wenig ist klar.  
Es reicht, von denselben Eltern zu stammen.

### **Fördernde Familie**

Es gilt zu überwinden, was uns einst verletzt.  
Was unmenschlich, fordernd und destruktiv  
Wird uns bewusst und durch Heilendes ersetzt  
Durch Menschliches, erlaubend und konstruktiv.

Es geht darum, anders miteinander zu reden  
Ohne Herrschaft, Gewalttat und Hierarchie.  
Er gilt, wertvolle Regeln zu finden für jeden.  
Mit striktem Regeldiktat gelingt Neues uns nie.

Ein Familienleben wird für uns dann förderlich,  
Wenn wir frei und ehrlich uns zeigen können,  
Wenn, egal ob es schmerzlich oder erfreulich,  
Wir ungeteilte Aufmerksamkeit uns gönnen.

Dabei ist zuhörende Zuwendung nicht leicht.  
Achtsamkeit erfordert Zeit und Konzentration.  
Unachtsamkeit macht jegliche Nähe seicht.  
Eine seichte Beziehung: Wer will das schon?

Zuwendend wir unseren Selbstwert beachten.  
Niemanden herabwürdigend wir diffamieren.  
Keiner soll erniedrigt, herabgesetzt schmachten,  
Sein familiäres Dasein als Außenseiter führen.

Es bedarf aller Personen liebender Achtsamkeit  
Nicht anmaßend und unverschämt zu werden,  
Nicht schnippisch, stur, starr und streitbereit  
Die Selbstwerte der anderen zu gefährden.

Lasst uns unsere Familie sozial idealisieren  
Als einen Ort, an dem wir alle wohl gedeihen,  
Wo die Eltern ihre Kinder in Liebe einführen  
Ihnen Fehler zugestehen und diese verzeihen.

Alle Kinder erleben tagtäglich Verständnis,  
Fühlen sich in ihrem Sosein gut unterstützt.  
Gemeinschaftliches Handeln hat Bewandtnis,  
Dass ein jeder, wo machbar, anderen nützt.

Jedes Mitglied findet seinen passenden Platz,  
Einfach deshalb, weil jeder besonders ist.  
Jeder erlebt sich selbst als sozialer Schatz,  
Wird bei Abwesenheit erwähnt und vermisst.

Jedes Mitglied erlebt sich auf alle bezogen.  
Beziehungen werden als heilsam verstanden.  
Alle sind einander grundsätzlich gewogen.  
Raum für Sozialexperiment ist vorhanden.

Diese Familie, auf Veränderung eingestellt,  
Bietet allen viele Möglichkeiten der Wahl.  
Willkommen ist Wandel in dynamischer Welt.  
Öffnung für Neues und Gutes gilt als normal.

Unterschiedlichkeit wird gelebt und benannt.  
Was noch fremd ist, wird oft gern integriert.  
Alle werden mit besonderer Art anerkannt,  
Was Wachstum, Vertrauen, Freude gebiert.

Alle sprechen miteinander klar und ehrlich.  
Wechselseitige Worte fließen gleich und frei.  
Meinungsvielfalt ist vollkommen ungefährlich.  
Was wie gesagt wird, ist niemandem einerlei.

Alle Varianten von Gefühlen dürfen hier sein:  
Ausgedrückt immer, nicht stets auch ausgelebt.  
Niemand schränkt die anderen unnötig ein,  
Weil keiner an alten Überzeugungen klebt.

Da jedes Familienmitglied auf andere wirkt,  
Wächst dessen Verantwortung fürs Handeln.  
Es gibt nichts, was man voreinander verbirgt.  
Jeder nimmt Anteil, die Familie zu wandeln,

Alle fördern beim Umgang die Stimmigkeit,  
Formen Familienregeln entlang der Realität,  
Sind aufs große Ganze zu schauen bereit,  
Strotzen vor Freude, Anmut und Vitalität.

### **Wie steht es um meine Familie?**

Leider leben noch so viele Jahr für Jahr,  
In den Familien-Banden, die sie bedrohen,  
In denen nie genug Platz für Wachstum war,  
In denen die Kinder entrechtet verrohen.

Kühne Frage zur Familienlage sei erlaubt:  
Lebe und lebte ich wahrhaftig gern in ihr -  
Als Kind oder auch als Familienoberhaupt?  
Wenn dem nicht so, wer kann etwas dafür?

Oder habe ich sowas noch nie hinterfragt,  
Weil In-Familie-Sein so selbstverständlich?  
Vielleicht habe ich das noch nicht gewagt,  
Weil dieses zu fragen gilt als schändlich?

Gehöre ich noch wie unentrinnbar dazu,  
Egal, ob es uns gut geht oder schlecht?  
Wer belegt Hinterfragen mit einem Tabu?  
Was unveränderbar wirkt, scheint recht.

Was geschieht, wenn die Antwort heißt:  
Ich lebe in meiner Familie nicht gern,  
Ich fühle mich nicht gesehen, verwaist,  
Wie ein Alien von einem fernen Stern?

Kann ich den Gedanken in mir zulassen:  
Diese Familie ist nicht Ort meiner Wahl?  
Wird mich alsbald tiefe Trauer erfassen?  
Wird mir die Kindheit nachträglich schal?

Soll weiter ich auf Illusionen mich betten,  
Auf Lebenslügen wie auf Selbstbetrug,  
Um Reste maroder Kindheit zu retten?  
Oder habe vom Selbstbelügen ich genug?

Auf solche Illusionen mag ich verzichten,  
Muss mich nicht länger in Watte packen,  
Muss niemanden für Vergangenes richten,  
Darf mich befreien von Familienmacken.

Beherzt, als wäre nichts Schlimmes dabei,  
Darf die Familienherkunft ich hinterfragen.  
Wir gestalten erst dann unsere Zukunft neu,  
Wenn wir uns an unsere Wahrheit wagen:

Lebe und lebte ich familiär unter Freunden,  
Die ich wirklich mag, denen ich vertraue?  
Oder bin und war ich umgeben von Feinden,  
Gegen die ich hohe Schutzwälle erbaue?

Würde und werde ich akzeptiert, gemocht,  
Wie hinter Maskeraden ich wirklich bin?  
Oder wird auf meine Verstellung gepocht,  
Macht nur Familiengehorsam hier Sinn?

Was soll all das Nachdenken darüber?  
Eine Familie ist eben nur so, wie sie ist.  
Andere Eltern wären mir zwar lieber.  
Allein das zu denken, erscheint als Mist.

Man muss eben mit der Herkunft leben,  
Besonders seine Eltern voll respektieren,  
Wandel sollte man keinesfalls erstreben,  
Denn sonst könnte man alles verlieren.

Ob es Spaß mache, in der Familie zu sein,  
Ob die Eltern und Geschwister mich mögen?  
Dies zu untersuchen, fiele niemals mir ein,  
Würde viel Schreckliches in mir bewegen.

Dabei menschelt es doch nur in Familien.  
Es ist üblich, dass Eltern unvollkommen.  
Es wäre doch ein förderliches Ziel, wenn  
Ihnen der Perfektionszwang genommen.

Werde selbst ich Vater oder Mutter sein,  
Würde derartige Ehrlichkeit mich entlasten.  
Ich ließe mich befreit auf das Leben ein,  
Würde nicht länger vorbei an ihm hasten.

### **Merkwürdige Herkunftsfamilien**

---

Herkunftslos vermag ich mich nicht zu denken.  
Werden basiert darauf, wie Sein einmal war.  
Herkunft kann machtvoll Bewusstsein lenken,  
Wird den anderen als Habitus oft offenbar.

Das ist typisch für die X-sens. So seid ihr alle.  
Schon deine Großmutter hat derart gelacht.  
Man spürt den Herkunftsstolz und die Falle,  
Die mit Zwängen einer Herkunft vermacht.

Herkunft sind uns Eltern und deren Ahnen,  
Rituale und Regeln aus Familienverbund,  
Sind die Sprachen, die Kulturzutritt bahnen,  
Ist auch unsere Ko-Evolution im Erdenrund.

Wie färbt wohl diese Herkunft auf uns ab?  
Wie formt die Familie meinen Charakter?  
Einige Herkunftse ich unterschieden hab',  
Teils unheilvoller und teils noch intakter.

Der Sozialmikrokosmos Familiensystem  
Bestimmt die Spanne unserer Entfaltung.  
Kosmos zu verlassen, ist wenig bequem,  
Verlangt von uns eigene Lebensgestaltung,

Verlangt von uns, die Muster zu überwinden,  
Die wir in Beziehungen zu Anfang erfahren,  
Erfordert, die eigenen Lösungen zu finden,  
In denen wir Gutes aus Kindheit bewahren,

Verlangt von uns, störende Bindung zu lösen,  
Aus engerer Sicherheit uns zu befreien.  
Doch wir können auch unser Leben verdösen  
Und unkritisch uns in das System einreihen.

Wie könnten Familien wir charakterisieren.  
Wenn wir präzise deren Muster beschreiben,  
Können wir uns leichter davon emanzipieren,  
Müssen wir nicht in den Zwängen verbleiben.

### **Festungsfamilien**

Die Familie ist für uns eine sichere Feste.  
Sie schirmt uns ab gegen die restliche Welt.  
Was wir hier erleben, ist für uns das Beste.  
Doch wehe dem, der nicht fest zu uns hält.

Nichts ist gegen die Eltern einzuwenden.  
Für meine Entwicklung waren sie fast ideal.  
Sie hatten das Heft fest in ihren Händen.  
Ihnen zu widersprechen, erschien eher fatal.

Auf die Familie lasse ich nichts kommen.  
Erst kommen die und danach kommst du.  
Fremde werden kaum ernst genommen,  
Zählen auch nach Jahren noch nicht dazu.

Im Bannkreis der tradierten Familienmoral  
Fühle sicher ich mich und gut aufgehoben.  
Was andere von uns halten, ist ziemlich egal.  
Wir behandeln die Kritiker immer von oben.

### **Sanatoriumsfamilien**

Was wir gut können ist: einander pflegen.  
Es ist nützlich, ist zumindest einer krank.  
Den können wir in sein Bettchen legen.  
So hat man ihn sicher, Himmel sei Dank.

Starke und Gesunde sind uns verdächtig.  
Sie geben uns keine Chance zu dienen.  
Sagt wer: „Mir geht es zumeist prächtig.“  
So hören wir das mit verfinsterten Mienen.

Der Husten hört sich aber gar nicht gut an.  
Schnell gerät er zur Lungenentzündung.  
Wer schwach ist, gern uns besuchen kann.  
Wir pflegen jeden ohne jede Begründung.

Bei uns ist Gelegenheit, sich auszuruhen,  
Alle Anstrengung hinter sich zu lassen,  
Hier sollte man eigentlich gar nichts tun.  
Wer eher aktiv ist, wird nicht uns passen.

### **Die Dramafamilie**

Franz hat sich gestern von Berta getrennt.  
Berta hat daraufhin Selbstmord versucht.  
Bertas Mutter hat sich bei mir ausgefleht,  
Hat sich flugs `nen Flug nach Bali gebucht.

Du kannst dir denken, was dann passiert.  
Doch es sollte noch schlimmer kommen.  
Das Blut mir dabei in den Adern gefriert,  
Luft zum Atmen wird mir jäh genommen.

Kann das Dasein nicht einmal leicht sein.  
Muss alles bei uns nur im Drama enden.  
Vermutlich stellt sich bei uns nie Ruhe ein.  
Ich jedenfalls kann Schicksal nicht wenden.

Schon bei Urgroßvater ging es auf und ab.  
Viermal verheiratet. Viermal geschieden.  
Von ihm ich wohl unsere Unstetheit hab.  
Ach wie gern hätte ich diese vermieden.

### **Die chaotische Familie**

Bei uns gerät immer viel Durcheinander.  
Im Gespräch reden alle stets mit allen.  
Wer solch Chaos nicht ertragen kann, der  
Kann mir als Partner nicht recht gefallen.

Irgendetwas läuft immer bei uns schief.  
Alles ist stets aufregend, nichts ist normal.  
Jeder Person Leben aus dem Ruder lief.  
Die Strukturlosigkeit ist eine wahre Qual.

Kann denn nicht einmal etwas gut klappen?  
Muss den immer alles daneben gehen?  
Wieso kann ich mich so selten berappen?  
Wieso lasse ich überall Chaos entstehen?

Wer Ordnung hält, ist zu faul zum Suchen.  
Wer pünktlich ist, ist zwanghaft und feige.  
Doch manchmal könnte ich es verfluchen,  
Dass so wenig ich zur Systematik neige.

### **Die Patchworkfamilie**

Meine und deine und dazu unsere Kinder.  
Ein Strauß lebendiger Vielfalt, recht bunt.  
Normalität ich auf diese Weise verhinder'.  
Überall Baustellen, nichts läuft hier rund.

Lebensabschnitts- statt Lebensgefährten.  
Leben ist schließlich so schrecklich lang.  
Partnerwechsel hat sich bewährt, wenn  
Mir vor Trennungen nicht mehr so bang.

Man kann sich in Gewohnheit festfräsen,  
Geht sich in Partnerschaft auf den Senkel.  
Für uns ist das ein Abbruchpunkt gewesen.  
Schluss aus und kein langes Nachgeplänkel.

Zum Glück leben wir in einer modernen Zeit.  
Jeder von uns kann genug hier verdienen.  
Die Konflikte zu lösen, sind wir nicht bereit,  
Die beiden als zu grundsätzlich erschienen.

### **Die zerbröselnde Familie**

Fernbeziehungen sind doch total normal.  
Vater arbeitet dort. Wir jedoch leben hier.  
Die Wirtschaft lässt uns dabei keine Wahl.  
Langsam den Kontakt ich zu ihm verlier'.

Die Kinder sind in alle Winde zerstreut.  
Eltern leben woanders und sind getrennt.  
Sieht man sich mal, man selten sich freut.  
Gefühl von Verbindung wenig man kennt.

Die Tochter arbeitet im fernen Australien.  
Der Sohn lebt hauptsächlich in Kanada.  
Sprechen wir uns, dann über Lappalien.  
Keiner ist tatsächlich für die anderen da.

Verbindliche Nähe erscheint unerträglich.  
Erlebensfremd wirkt Beziehungssicherheit.  
Auch Einsamkeit wird erlebt als unsäglich.  
Doch dies zu ändern, ein jeder sich scheut.

## Solidarisch in Gemeinschaften leben

---

Gemeinschaftsqualität wie individuelle Seinsqualität  
Bedingen, durchdringen sich im Zusammenleben.  
Solange es schlecht um Solidarität bei uns steht,  
Wird es kaum Sinn und Freude für Einzelne geben.

Solidarität ist Fundament für Gemeinschaftshandeln,  
Solange Gemeinschaft stützt, ohne zu unterdrücken.  
Gesamtgesellschaft wird solidarisch sich wandeln,  
Wenn Menschen freiwillig enger zusammenrücken.

Gemeinsam große Ziele wie Weltfrieden anstreben,  
Die soziale Utopie nicht aus den Augen verlieren,  
Und zugleich friedlich im Alltag zusammenleben,  
Dahin gilt es, sich selbst wie auch andere zu führen.

Dies Führen nicht gedacht als forsches Bestimmen,  
Sondern achtsames Verfolgen gemeinsamer Ziele,  
Mehr bewusst gemeinsam suchendes Schwimmen  
Im niemals ganz planbaren Gemeinschaftsspiele.

Sich der Selbstsucht und dem Asozialen verweigern,  
Gewohnheiten auf Sinnhaftigkeit hin untersuchen,  
Offen-experimentell aller Lebensqualität steigern,  
Und geht was schief, daraus lernen, kaum fluchen.

Gemeinsame Kunst wird sein, Balance zu halten:  
Auf der einen Seite Entfaltung der Individualität,  
Andererseits tragfähige Gemeinschaften gestalten  
Mit erweiternder, niemals einengender Solidarität.

Solidarität zwischen Bewohnern und Bewohnerinnen,  
Darüber hinaus im Quartier, im Stadtteil, in der Stadt.  
Sich im Tun auf die gesamte Menschheit besinnen,  
Die wie unsere Kinder bisher kaum eine Lobby hat.

Lebensfreude und Sinn herstellen und zelebrieren,  
Gemeinsam lernen, singen, tanzen, reisen, feiern.  
Eigenbestimmung nicht aus den Augen verlieren,  
Kreative Initiativen fördern, eigenhändig anleiern.

Gemeinschaftswebseiten entwickeln und pflegen.  
Vereine für Nachbarschaftshilfe ins Leben rufen.  
Konkrete Initiativen für Politik und Kultur anregen.  
Wir mischen mit und auf, stehen in unseren Hufen.

Aber auch sich seiner Schwächen nicht schämen.  
Hilflosigkeit und Bedürftigkeit bei sich anerkennen.  
In schwierigen Lagen Verantwortung übernehmen.  
Was gebraucht wird, mutig beim Namen nennen.

Verantwortung übernehmen bei Konfliktsituationen,  
Gemeinsam lernen, Konflikt gewaltfrei zu schlichten,  
Nachbarschaftlich achtsam leben, nicht nur wohnen,  
Aufmerksamkeit auch auf die Bedürftigen richten.

Zusammen Lösungen suchen bei Arbeitslosigkeit,  
Bei Krankheit, Trennung, Elend, bei Not und Tod,  
Zur Unterstützung bei Arbeiten des Alltags bereit:  
Ich achte auf Kinder und Pflanzen. Ich hole dir Brot.

Unbeliebte Gemeinschaftsaufgaben übernehmen,  
Nicht sich nur die Tätigkeitsrosinen herauspicken.  
Mit Dienstleistungen, nicht immer nur bequemen,  
Kranke, Überforderte und Schwache beglücken.

Was nachbarschaftliches Engagement übersteigt,  
Wird von Gemeinschaft professionell organisiert.  
Organisationszeit wird ehrenamtlich abgezweigt.  
Unsere Nächstenliebe angstarmes Leben gebiert.

Dienste von Profis für Putzen, Fahren, Pflegen,  
Für Hauswirtschaftshilfe, Ganztagsbetreuung,  
Käme den Kindern, Kranken und Alten gelegen:  
Dienste und Hilfen zur Von-Mühsal-Befreiung.

So könnten auch im Alter sinnvoll tätig wir sein,  
Je nach Leistungsfähigkeit und Kompetenzen,  
Rosten in Gemeinschaft nicht als Alteisen ein.  
Jeder einzelne mag sein Einbringen begrenzen.

Selbstbestimmtes Leben ohne staatliche Stütze.  
Leben in Würde, mit nahen Mitmenschen aktiv.  
Im Hausgruppenplenum mit Stimme und Sitze,  
Mit darauf achten, dass alles zum Besten lief.

Fragt man sich umgekehrt: Bin auch ich bereit  
Vergleichbares für die vielen anderen zu tun.  
Oder zuckt angesichts all dieses Mitweltleids  
Nur unsere Achsel mit einem kalten: Und nun?

Solidarität. Lasst uns den Begriff handelnd füllen:  
Was tue ich, solidarisch zu sein und zu werden?  
Wie stärke ich die Haltung samt Handlungswillen?  
Wie meide ich, was Solidarität kann gefährden?

---

### **Individualität und Solidarität**

Hier meine Individualität, dort unsere Solidarität:  
Mensch braucht dieses beides, um zu Gedeihen.  
Auf dem Spiele psychosoziale Entwicklung steht.  
Den Wert der Menschlichkeit gilt es zu befreien.

Solidarität ist ein Kernaspekt der Menschlichkeit.  
Unverbrüchlich stehen stets füreinander wir ein.  
Tragfähiges Wir erwächst aus Wertverbundenheit.  
Wir lassen in Elend und in Not uns nicht allein,

Begegnen uns und handeln als Gleichgesinnte,  
Fördern aktiv unseren inneren Zusammenhalt.  
Unser Vertrauen ersetzt uns Vertrag und Tinte.  
Nächstenliebe findet so seine soziale Gestalt.

Unser Solidarischsein uns menschlich macht.  
Wir Menschen sind aufeinander angewiesen.  
Kleine und Schwache man gemeinsam bewacht.  
Unschuldige Verelendete im Stich wir nie lassen.

Solidarisch überwinden wir die soziale Angst,  
Als Verarmte vorzeitig und unnötig zu sterben,  
Dass du sozial verloren bist, weil du erkrankst,  
Dass Behindertsein bedeute unser Verderben.

Solidarisch du im Alter eine Rente beziehst,  
Oder bist du für Arbeit zu krank, zu schwach,  
Meist bescheidenes Dasein du damit genießt  
Unter dich schützendem Versicherungsdach.

Solidarität meint: hinreichend soziale Sicherheit  
In der im Grunde genommen unsicheren Welt.  
Sie stellt uns genügend Gelegenheiten bereit,  
Dass sich Muße und Ruhe im Dasein einstellt.

Solidarisch mit dir war deine Mutter zumeist,  
Als du als Baby heranwuchst in ihrem Bauch.  
Wer gewollt war und heute sein Leben preist,  
Hält sich eher an einen solidarischen Brauch.

Wer grundlegende Solidarität hat erfahren,  
In seiner Familie und unter seinen Freunden,  
Wird meist tiefe Sehnsucht in sich bewahren,  
Solidarisches Miteinander einzugemeinden.

Wer jedoch derartige Solidarität nicht erlebt,  
Oder bei wem solcherlei Erleben überlagert,  
Zumeist eher eine Einzelerrettung erstrebt,  
Sozial und emotional sichtlich abgemagert.

So spaltet sich unser gesellschaftliches Feld  
In Richtung Privatrückzug oder Solidarität.  
Auf einer Seite steht meist das große Geld,  
Auf anderer Seite Mitmenschlichkeit steht.

Geld oder Liebe: Diametrale Lebensentwürfe,  
Die sich grundsätzlich und real unterscheiden.  
Dort Leistung gegen Geld ich abrufen dürfe,  
Hier erfahre ich Zuwendung, sollte ich leiden.

Solidarität ist jedoch keine Einbahnstraße,  
Stattdessen Vertrag zwischen Wir und mir.  
Führe ich euch nicht sozial herum an Nase,  
Schenkt ihr mir eure Aufmerksamkeit dafür.

Es fällt uns eher schwer, solidarisch zu sein,  
Erleben wir, wie diese Solidarität ausgenutzt.  
Dann igele ich lieber egoistisch mich ein,  
Wenn auch Herzensflügel dabei gestutzt.

Nur den Wenigen, die unsolidarisch sind,  
Gebe ich auf die Art viel Macht über mich.  
Für eine solidarische Mehrheit wie blind,  
Lasse Zuversicht ich und Nähe im Stich.

Solidarität braucht unser aller Vertrauen,  
Unser Verantwortungsgefühl für die Vielen,  
Die auf wechselseitige Ehrlichkeit bauen,  
Die nicht allein auf ihre Vorteile schielen.

Ein Misstrauen kann man oft in sich heilen.  
Schaut man auf die, die fest zu uns stehen,  
Uns wie selbstverständlich zur Hilfe eilen,  
Sollte es mal so richtig dreckig uns gehen.

### **Gesellschaft braucht Gemeinschaften**

---

Gesellschaft braucht Gemeinschaftsinitiative,  
Braucht Bürger, die Leben selbst bestimmen,  
Dass Sozialstaat nicht aus dem Ruder liefe  
Und wir ertrinken, statt uns freizuschwimmen.

Aus Gemeinschaft erwächst Quartiersbezug.  
Bürger übernehmen Verantwortung für ihr  
Umfeld, damit dieses für alle attraktiv genug,  
Keiner mehr ins Aus gedrängt wird im Quartier.

Quartiere sind vernetzt in Stadtteil und Stadt.  
Initiativen lernen, Quartiere wiederzubeleben.  
Man viele konkrete Ideen und Beispiele hat.  
Wer wirklich Wandel will, wird Beispiel geben.

Gemeinschaftswohnprojekte werden gestützt,  
Generationen verbindend, ökologisch und sozial,  
In Genossenschaftshand, was Demokratie nützt,  
Weil viele beteiligt durch Mitsprache und Wahl.

Bürger-Kommune, solidarisch, selbstverwaltet,  
Aktivierende und sich sorgende Gemeinschaft,  
Neue Grundlage für Gesellschaft wird gestaltet.  
Isolationsloch für Individuen nicht länger klafft.

Eingebettet in einen tragenden Sozialbezug,  
Entfalten die Individuen Verantwortungskraft  
Jenseits von Egoismus und Konkurrenzbetrug,  
Was Chancen für bessere Gesellschaft schafft.

Individuen sind hier. Die Gesellschaft ist dort.  
Dazwischen klafft länger schon Riesenloch.  
Gesellschaft ist ein abstrakter, eher kühler Ort.  
Wer allein für sich lebt, trägt ein schweres Joch.

Liebslosigkeit zeigt sich am Gesellschaftsorte,  
Meist verbunden mit Freud- und Sinnlosigkeit.  
Was nützen all die christlichen Liebesworte,  
Ist man kaum zur Mühe ums Miteinander bereit.

Asoziales Riesenloch wollen mutig wir füllen  
Mit idealen Füllstoff, der Zuwendung sich nennt,  
Sehnsucht nach Zusammenhalt ist zu stillen,  
Sobald man die Gründe für Einsamkeit kennt.

### **Gemeinschaftlichkeit anstreben**

---

Anwachsende Maschinerie der Psychotherapie  
Recycelt die marktverletzten Menschenseelen,  
Doch unter diesen Bedingungen heilt sie uns nie,  
Solange demütigende Märkte Menschen quälen.

Psychotherapie muss mehr Kontexte bedenken,  
Darf nicht zum Heilmittel der Wirtschaft entarten,  
Sollte Energie in Richtung Gemeinschaft lenken  
Nicht länger individuelle Selbstheilung erwarten.

Die gesellschaftlichen wie seelischen Strukturen,  
Sollten entwicklungsförderlich zueinander passen.  
Internet-Kontaktmarkt schafft zu viele Retouren.  
Oft Enttäuschte nicht mehr lieben, dafür hassen.

Doch Hass wird zumeist nach innen gewendet.  
So hasst man Versagen, nicht das Marktsystem.  
Man kämpft nicht dafür, dass Missbrauch endet.  
Plattformmeignern ist Selbstaggression angenehm.

Geborgenheit und Freiheit, Bindung und Autonomie  
Sind im visuellen Kapitalismus nicht ausbalanciert.  
Negativedynamik selbstsüchtigen Genusses gedieh.  
In falscher Freiheit des Marktes die Seele erfriert.

Das Innenleben von uns allen ist viel zu komplex,  
Als dass wir als Einzelperson es haben im Griff.  
Liebe ist weit mehr als Instantgenuss von Sex.  
Dieses erkennt nur, wer auf Marktförmigkeit pffiff.

Solidarität jedoch entsteht nicht im Privatgenuss.  
Partnerschaftlichkeit ist nicht am Markt zu finden.  
Mit Kapitalismusreparatur machen wir Schluss.  
Vernichtend, was hindert, uns in Liebe zu binden.

Neoliberaler Kapitalismus lebt von der Freiheit,  
Sich als vereinzelter Mensch selbst auszubeuten.  
Von verpflichtenden Kontakten im Alltag befreit,  
Uns soziale Totenglocken der Einsamkeit läuten.

Alternative zur Dating-Praxis bietet dort sich an,  
Wo in überschaubarer Gemeinschaft man lebt,  
Als handelnde Person man erleben sich kann,  
Kein Bild samt Wortwerbung Zugänge verklebt.

Gemeinschaftlichkeit schützt vor globalisierter Welt.  
Mensch kann frei bei Zusammengehörigkeit sein.  
Besonderheit wird nicht diffamiert und bloßgestellt.  
Gelingende Gemeinschaften lassen keinen allein.

Freisein bedeutet ursprünglich: Bei Freunden sein.  
Freiheit ist im Grunde genommen Beziehungswort.  
Erst in echter Bezogenheit stellt Freiheit sich ein.  
Beglückendes Zusammensein treibt Unfreiheit fort.

Frei zu sein bedeutet, gemeinsam zu realisieren,  
Selbst- samt Sozialverwirklichung zu betreiben,  
Leben im Schoße von Gemeinschaften zu führen,  
In Vergemeinschaftung ganz bei sich zu bleiben.

Erst im sinnhaften Tun wir erfahren uns können.  
Ich erlebe dich im Kontakt mit mir und der Welt.  
Zum Kennenlernen genug Zeit wir uns gönnen.  
Kein geschöntes Bild sich zwischen uns stellt.

Liebe wächst, wo wir uns vollständig erfahren,  
Einander erleben mit Stärken und Schwächen,  
Wo als Individuen wir unsere Würde bewahren,  
Mit Praxis der Verobjektivierung wir brechen.

Nicht unterworfen noch verdinglicht und reduziert,  
Stattdessen Entwicklung, Wachstum, Gedeihen,  
Was zur Verantwortung fürs Gesamte uns führt,  
Wobei wir das Leben samt der Erde nur leihen.

### **Gemeinschaftsfähig werden**

---

Zumeist steht noch in unserer westlichen Welt  
Ein einzelner Mensch eher isoliert für sich.  
Bisweilen manch anderer sich zu ihm gesellt.  
Bisweilen lässt anderer ihn wieder im Stich.

Westgesellschaften zunehmend versingeln,  
Besonders die Menschen in großen Städten.  
Doch die Sozialalarmglocken selten klingeln,  
Obwohl Einsamkeit ist bedrohlich für jeden.

Partnerschaft wird oft viel zu hoch gehängt,  
Ist allzu häufig von Überforderung bedroht,  
Zumeist auf Lebensabschnitte beschränkt.  
Bindungssehnsucht gerät so aus dem Lot.

Auch die Familien sind meist überfordert.  
Berufstätige Eltern lassen die Kinder allein.  
Ein Krippenplatz wird oft vergeblich geordert.  
Überfordert kann kaum wer zufrieden sein.

Die Familie wird auf ihren Rumpf reduziert:  
Meist alleinerziehende Mutter mit Kindern.  
Notwendige Einbindung wird nicht kapiert.  
Gesellschaftsstrukturen oft das verhindern.

Partnerschaft und Familie sind meist zu eng,  
Um eine Vielfalt an Sozialkontakten zu bieten.  
Eine zu enge Struktur, in die ich mich zwäng,  
Wird das Persönlichkeitswachstum verhüten.

In isolierter und anregungsarmer Umgebung  
Wird eine soziale Kreativität verschmachten.  
Wir büßen ein unseren Erneuerungsschwung,  
Wenn Entfaltungsräume wir kaum beachten.

Werturteil macht sich breit, nicht zu genügen,  
Zu guter Beziehung nicht recht fähig zu sein.  
Zusammenleben ist dann ohne Vergnügen.  
Man stellt den Wunsch nach Bezogenheit ein.

Dort waltet die Gesellschaft. Hier walte ich.  
Ängstigende Kluft tut dazwischen sich auf.  
Als so vereinzelt Person verliere ich mich.  
Hierüber zu verzweifeln, Gefahr ich lauf'.

Menschen sind durchweg soziale Wesen,  
Ersehnen sich Heimat im verbindlichen Wir.  
Mensch braucht zum Reifen und Genesen  
Stammplatz in gut passendem Sozialrevier.

Passend ist das, was zugleich Heimat bietet  
Und Raum für Verwirklichung stellt uns bereit.  
Heimat wird nicht wie eine Wohnung gemietet,  
Entsteht mit denen, auf die man sich freut.

Verwirklichung hehrer Gemeinschaftsziele,  
Verwirklichung vom jeweiligen Lebensglück,  
Sind Seiten einer Medaille im Lebensspiele.  
Wer beide kennt, will nicht dahinter zurück.

Einzelne wie die Gemeinschaft heiligen,  
Jedem gleichwertige Stimme zusprechen,  
Alle an dem, was sie angeht, beteiligen.  
Unbeteiligte durch Sabotage sich rächen.

Was brauchst du noch und was brauche ich,  
Um in dieser Gemeinschaft froh zu sein?  
Ein fördernder Konsens, wie findet der sich?  
Was bringe ich, was bringst du dafür ein?

Wir schaffen Strukturen und eine Kultur,  
Worin wir uns, uns wertschätzend, ergänzen.  
Wir formen Visionen, schwören den Schwur,  
Keine Entwicklungschance zu schwänzen,

Wir können Entwicklungsschritte erkunden,  
Bedingungen für ein Gemeinschaftsgelingen,  
Unsere Ziele klären und Handlungen abrunden,  
Eine liebende Weisheit der Herzen einbringen.

Wir können uns unterstützen, uns zu verbinden,  
Mit den inneren Quellen leibseelischer Kraft,  
Mit Fantasie, Kreativität zusammen zu finden,  
Mit der man gemeinsam was Heilendes schafft.

Was uns lieblos bis lebensfeindlich erscheint,  
Uns Angst einflößt oder Gewalttat provoziert,  
Wird alsbald unterbrochen, wird aktiv verneint,  
Wenn freies Miteinander nicht mehr gespürt.

Zwischen Ich und uns allen formt sich ein Wir,  
Das Heimat ermöglicht und Rückhalt verleiht.  
Ich ein Leben bewusst mit Nachbar\*innen führ',  
Öffne mich zum Stadtteil, nehme mir dafür Zeit,

Aufgaben für Gemeinschaft zu übernehmen,  
Unterstützungsnotwendigkeiten zu erkunden.  
Bin nicht im Fernsehsessel, im so bequemen,  
Versackt und aus Gemeinschaft verschwunden.

Gemeinschaften überbrücken den Graben  
Von mir zum gesellschaftlichen Drumherum,  
Sind zum Nulltarif jedoch nicht zu haben,  
Unerträglich für die, die beziehungsdumm.

Gemeinschaft kann den Anspruch erfüllen,  
Von Zusammenleben in guter Nachbarschaft,  
Kann Sehnsucht nach Zugehörigkeit zu stillen,  
Wo wir uns fördern mit wechselseitiger Kraft.

Eine Stadtteilgemeinschaft kann überdies  
Zur Ideenschmiede werden für ein Leben,  
Wo man vorwegnimmt irdisches Paradies,  
Wo Beteiligte ein sinnvolles Sein anstreben.

Partnerschaft und Familie werden entlastet.  
Alte helfen den Jungen. Junge helfen Alten.  
Das Versingelungsschicksal wird angetastet,  
Indem wir Gemeinschaften aktiv gestalten.

Straßen werden zum Spielen freigegeben.  
Stinkende Autos in die Randzonen verbannt.  
Auf Plätzen erwacht Gemeinschaftsleben.  
Man zeigt sich einander und wird erkannt.

Menschen können sich hier frei begegnen,  
Zu Freizeitaktivitäten zusammen sich finden.  
Wir sind weniger krank und schräg, wenn  
Unsoziale Einsamkeit wir so überwinden.

Vielleicht entsteht, anfangs wenig formal,  
Politische Aktivität, berufliche Kooperation  
Oder Versorgungsgemeinschaft, regional.  
Man tauscht ohne Bank und Arbeitslohn.

Gemeinschaft kann eine Hausgruppe sein.  
Doch an die zwölf bis zu vierzig Personen  
Sind für soziale Vielfalt für sich noch zu klein.  
Gemeinschaft sollte Originalität mit belohnen.

Viele Hausgruppen bilden eine kleine Stadt,  
Mit unterschiedlichen Berufen und Charakteren,  
So dass jede Person eine Andockchance hat,  
Sich kaum jemals verirrt im sozialen Leeren.

Zwölf bis vierzig Leute sind gut überschaubar,  
Einen tragfähigen Zusammenhalt zu erreichen.  
Ein intensiver Kontakt zu denen ist verdaubar,  
Wenn sich Interessen hinreichend gleichen.

Gemeinsamkeiten im alltäglichen Handeln:  
Wie gestalten wir gemeinsamen Innenhof?  
Ist das noch Kunst oder nur Verschandeln?  
Was mag du, was ich? Was finden wir doof?

Erforderlich ist Fähigkeit zur Kommunikation.  
Über Geschmack lässt sich trefflich streiten.  
Es reicht nicht ein Das-Packen-wir-Schon.  
Auf Gespräche kann man sich vorbereiten.

Wir können lernen, die Werte und Lebensziele,  
Traum, Wunsch und Bedürftigkeit frei zu legen,  
Uns mit Mut zum Ausdruck unserer Echtgefühle  
Vertrauensvoll aufeinander uns zuzubewegen

Wir können lernen, einander wertzuschätzen,  
Unterschiede wie Gemeinsames zu achten,  
Damit aufzuhören, uns willentlich zu verletzen,  
Uns freundlich unsere Irrtümer nachzuseh'n.

Wir können es lernen, gewaltfrei zu reden,  
Die Dynamik in Gruppen mit zu beachten.  
Soziale Mitverantwortung trifft jede und jeden,  
Ob wir wachsen oder einsam verschmachten.

Wenn mir klar ist, ich trete Gemeinschaft bei,  
Will solides Miteinander, gute Nachbarschaft,  
Bin ich innerlich für Gemeinschaftliches frei?  
Ob zwischen Wille und Können Graben klafft?

Es geht nicht allein darum, bereitwillig zu sein.  
Es geht auch darum: Wie werde ich dazu fähig?  
Wie gelangt mein Können mit Wollen überein,  
So dass für das, was ich will, auch steh' ich?

Für Gemeinschaftsleben fähig zu sein, meint  
Gut und gern zusammen lernen zu können.  
Was gut für uns, für Enkel und Mitwelt scheint,  
Kann man von nun an zu gestalten sich gönnen.

Offen miteinander lernend sind wir dazu bereit,  
Disstress, Konflikte und Krisen zu überwinden,  
Gelingt es uns, mit Engagement und mit Zeit  
Für uns alle zumeist gute Lösungen zu finden.

Wir alle haben ein Füllhorn an Möglichkeiten,  
Das Lernen in Gemeinschaften zu sabotieren,  
Sich und anderen derart Probleme zu bereiten,  
Dass diese Gemeinsamkeitsfreude verlieren.

Sich zu entwickeln, heißt, Konstruktives zu tun  
Und Destruktives entsprechend zu unterlassen.  
Hinderliche Handlungen lassen also wir ruh'n,  
Um förderlichem Handeln Platz zu verpassen.

Da Wunsch nach Gemeinschaft mich begleitet:  
Kann Beziehungsansprüchen ich entsprechen?  
Wie habe ich mich darauf innerlich vorbereitet?  
Was ward neu erlernt? Womit war zu brechen?

Wie stand es bisher um Beziehungsfähigkeit?  
Trete ich Gemeinschaft bei, weil ich einsam bin?  
Will ich, dass man mich aus Einsamkeit befreit?  
Warum war ich einsam? Genau schau ich hin.

Was lerne ich, um gemeinschaftsfähig zu werden?  
Wie steht es um Einfühlen, Resonanz und Klarheit?  
Ob meine Macken wohl Gemeinschaft gefährden?  
Was ist zu all dem meine gegenwärtige Wahrheit?

Bin ich mehr auf Nähe oder Distanz getrimmt?  
Ordne ich mich eher über oder aber eher unter?  
Ob Dauer- oder Wechsellust eher bei mir stimmt?  
Was betrübt mich oft? Was macht mich munter?

Kann ich mich liebevoll auf andere beziehen?  
Kann ich gut ein Weilchen allein für mich sein?  
Neige ich dazu, bei Unstimmigkeiten zu fliehen?  
Ziehe ich mich zurück oder mische ich mich ein?

Wie steht's ums Kommunizieren und Kritisieren?  
Weiß ich Gewalt in den Gesprächen zu meiden?  
Kann ich Konfliktbewältigung klug moderieren?  
Muss ich euch nicht meine Macken ankreiden?

Merke ich, sobald ich was auf andere projiziere,  
Wünsche und Schatten als mir fremd abspalte,  
Beziehung zu mir auf euch verlagernd verliere,  
Aus Angst vor mir mich nicht selbst mehr entfalte?

Für wie gemeinschaftsfähig werde ich gehalten?  
Was sagen mir die, die mich gut kennen, dazu?  
Kann Sozialsituationen ich konstruktiv gestalten?  
Wofür bin ich hier offen? Wo beginnt mein Tabu?

## 10. Lebensmittel, Kreativität, Zukunftsfähigkeit



## Krise der Lebensmitte

---

So etwa zwischen vierzig und fünfzig Jahren,  
Wenn Phase von Sturm und Drang ist vorbei,  
Kann weitere Umbruchkrise uns widerfahren,  
Lässt das Dasein uns ordnen: radikal und neu.

Statistisch gesehen werden wir etwa achtzig.  
Die erste Hälfte verweilt in der Vergangenheit.  
Rat- und Hilflosigkeit macht in uns breit sich:  
Bin Endlichkeit ich endlich zu erkennen bereit?

Endlichkeit ist nicht weiterhin abzuspalten.  
Denn übermächtig wird der Erfahrungsdruck.  
Umbruchkrise ist kaum noch fern zu halten.  
Uns durchzuckt ein Auf- und Abbruchsruck.

Erfahrungen zerschneiden die alten Banden.  
Kinder werden flügge, verlassen das Haus.  
Partnerliebe verödet oder kommt abhanden.  
Was das Dasein bisher erfüllte, fällt aus.

War wenig im Leben wirklich schon alles?  
Hatte ich mir dieses Hiersein so vorgestellt?  
Im Anbetracht des ersten nahen Todesfalles  
Von Gleichaltrigen wandelt sich wieder die Welt.

Chaos, wenn Zenit des Lebens überschritten,  
Die Endlichkeit mit Macht bricht ins Leben ein,  
Wenn Leben kaum gelebt, sondern eher erlitten:  
Soll das Wenige schon alles gewesen sein?

Was das Leben uns bietet, habe ich es gelebt?  
Was habe ich bislang zu erleben versäumt?  
Habe ich, was ich ersehnte, auch aktiv erstrebt,  
Oder habe ich mich durchs Dasein geträumt?

Was Eltern nicht gaben, kann ich es mir geben.  
Ich könnte beginnen, mir selbst zu vertrauen.  
In Konflikt und Krise vertraue ich dem Leben,  
Muss Sein nicht mehr auf Misstrauen erbauen.

Auch Kehrseiten des Lebens sehe ich mir an.  
Polaritäten des Werdens werden in mir vereint.  
Als Mann ich auch weiblich empfinden kann,  
Ohne dass alles Männliche in mir verneint.

Ernsthaftigkeit und Humor, die beiden Seiten  
Gehören im lebendigen Hiersein zusammen.  
Dem Chaos zwischen Polen Raum wir bereiten.  
Eingebungen meist dem Chaos entstammen.

Wo Neuangst aufscheint, dahin führt der Pfad.  
Schatten sind nur durch das Licht entstanden.  
Alles, was an mir noch hässlich ist und desolat  
Soll künftig zuerst im Herzensraum landen.

Der Familiengründungszug ist abgefahren.  
Für das Kinderkriegen sind die Frauen zu alt.  
Partnersuche wird schwerer mit den Jahren.  
Abschiedsschmerz drängt sich vor mit Gewalt.

Die Eltern versterben: Die nächsten sind wir.  
Was kann für mich morgen noch kommen?  
Ist dort neue Gestaltungskraft, die ich spür?  
Oder wird absteigend mir alles genommen?

Ab vierzig sei unser Chi meist verbraucht,  
Aus dem wir bisher unsere Kraft gezogen.  
Unser Körper in Abbauprozesse eintaucht.  
Die Gesichter werden durchfaltet, verbogen.

Was habe ich eigentlich bis jetzt erreicht?  
Wie wird es ab jetzt für mich weitergehen?  
Angst und Verunsicherung uns beschleicht.  
Wir uns samt Mitwelt nicht mehr verstehen.

Soll alles weiter gehen, wie bisher es war?  
Müsste ich nicht noch das Ruder rumreißen?  
Von Gewohnheiten droht uns große Gefahr,  
Dass wir uns, sie fortführend, verschleißen.

Was bin ich mir bislang schuldig geblieben?  
Welche Begabungen habe ich nicht gelebt?  
Weiß ich, was es heißt, das Leben zu lieben?  
Welche Zukunft mir noch vor Augen schwebt?

Nahezu unerwartet stoßen wir an Grenzen.  
Wir wussten um sie, doch fühlten sie nicht.  
Gefühle jetzt unser Bewusstsein ergänzen.  
In Gänze zeigt sich Dasein im neuen Licht.

Grenze wird sichtbar. Ausweichen misslingt.  
Der Strom des bisherigen Lebens steht still.  
Todesahnen eine andere Sicht mit sich bringt.  
Man fragt grundsätzlicher, was man noch will.

Zeit ist, das Sein sich gründlich zu besehen.  
Fragwürdigkeit samt Brüchigkeit wird offenbar.  
Doch was geschehen ist, ist eben geschehen.  
Schmerzliches und Peinliches wird dabei klar.

Ungelebtes drängt sich in den Vordergrund.  
Was habe ich bisher gewöhnlich vermieden?  
Was lief in diesem Leben eher eckig als rund?  
Wozu habe ich noch nicht mich entschieden?

Neue Zukunft schafft andere Vergangenheit.  
Die Chance zur Wesentlichkeit wird geboten.  
Oder man nutzt hektisch die Restlebenszeit,  
Singt schneller und höher dieselben Noten.

Leben war bisher eher auf Wachstum gebaut:  
Man gründete eine Familie, zog Kinder groß.  
Auf Entwicklung mit Karriere wurde vertraut.  
Man Freiheit schier unendlichen Seins genoss.

Ausbau von nützlichen Sozialkontakten.  
In Wirtschaft und Gesellschaft etablieren.  
Bisher wir Leben recht wacker anpackten.  
Doch plötzlich so viele Zweifel wir spüren.

Von zwanzig bis hin zu vierziger Jahren  
Was hat mir da Multitasking gebracht?  
Bin in dieser Stoßzeit ich gut gefahren?  
Oder bin ich erst jetzt geboren, erwacht?

Was ist so schlimm, nicht alles zu können?  
Grenzenlosigkeitsgefühl ist eher infantil.  
Warum sich nicht Unterstützung gönnen?  
Freiheit in Verbundenheit: wahrhaftes Ziel.

Sind alle Weichen im Leben, in der Liebe,  
Im Job, im Privaten nicht längst gestellt?  
Wenn alles hier auf ewig beim Alten bliebe,  
Was soll dann mein Sein auf dieser Welt?

Zweifel kann mir zur Katastrophe entarten.  
Das komplette Sein wird in Frage gestellt.  
Die Lebenslügen auf Aufklärung warten.  
Bedrohlich wirkt so wahr werdende Welt.

Kaum Spielraum bleibt zum Umgestalten.  
Äußere Züge sind zumeist abgefahren.  
Doch im Inneren sich Räume entfalten,  
Zumeist verschlossen in Stoßzeitjahren.

Erwachsensein meint wachsen im Innen.  
Äußeres Anhäufen ist nur dürrer Ersatz.  
Neben das Handeln tritt das Besinnen.  
Herz wird zu neuem Hauptaufenthaltsplatz.

Schuttberge haben Zugänge versperrt:  
Rollen, Masken, Ablenken, Wichtigtuerei.  
Konvention mit Herkunft hat Blick verzerrt.  
Wer waren wir bislang? Waren wir frei?

Blick zurück, ohne Verdruss, mit Erbarmen.  
Vergangenes ist unwiederbringlich vorbei.  
Wir halten unser altes Selbst in den Armen  
Und gestalten sorgsam das Künftige neu.

Was macht von nun an im Leben mir Sinn?  
Was wird mir als Mensch neue Identität?  
Wie mitnehmen, wer ich geworden bin?  
Welche Trennung wovon ab jetzt ansteht?

In welche Muster habe ich mich gepresst?  
Was hat die Herkunft mir aufgezwungen?  
Was erfreute selten, hat oft mich gestresst?  
Was ist trotz viel Mühe mir nicht gelungen?

Ich gehöre bald zur Generation fünfzig plus.  
Wie beschreibe ich mich im mittleren Alter?  
Was bleibt ein Kann? Was wird ein Muss?  
Inwieweit bin ich mein Daseinsgestalter?

Lasse ich mich von Werbung vermarkten:  
Dynamische Grauhaarige auf flottem Rad?  
Welche Kräfte wohl in mir jetzt erstarkten?  
Habe ich Mut zu meiden, was bisher fad?

Tat ich mehr, was an mich herangetragen,  
Wofür andere mich eingekauft und bezahlt?  
Oder mochte ich zu verwirklichen wagen,  
Was ich selbst als wertvoll mir ausgemalt?

Kann ich die Zwänge in mir überwinden:  
Gewohnheit, Trägheit und Resignation?  
Kann ich lohnende Lebensziele finden?  
Lebe ich denn meine Träume schon?

Will ich, doch glaube ich, nicht zu können?  
Weiß ich und handle ich nicht danach?  
Kann ich mich von Autoritäten trennen,  
Um ich selbst zu werden, frei und wach?

Laufe ich im Hamsterrad der Erwartung,  
Oder bin ich so mutig, selbst zu denken?  
Wo gehe ich ganz neu an den Start, und  
Wohin will ich meine Interessen lenken?

Was ist mir im Leben wirklich wichtig?  
Worauf kommt es mir wahrhaftig hier an,  
Egal ob das normal, einträglich, richtig?  
Wichtig ist, dass ich es beherzigen kann.

Bin ich aufmerksam mit mir und andern,  
Sensibel für Bedürfnisse, gegen Gewalt?  
Wenn wir so unser Leben durchwandern:  
Wo haben wir Muße? Wo machen wir Halt?

Bin ich bereit, mich mit mir auszusöhnen,  
Auf ehrlicher Basis Frieden zu schließen,  
Leben mit Endlichkeitszwischentönen  
Endlich im Hier und Jetzt zu genießen?

### **Sandwichgeneration** <sup>25</sup>

---

Das Thema Intimität ist vorläufig geklärt.  
Wir haben uns auf Partner eingelassen.  
Autonomie wird nicht mehr so entbehrt,  
Dass wir nicht Paarchancen erfassen.

Wir sind uns selbst schon sicher genug.  
Beziehung untereinander ist gefestigt.  
Mit Nähe und Distanz jonglieren wir klug.  
Verbindlichkeit uns nicht länger belästigt.

Wir sind in Elterngeneration gesprungen,  
Als wir bereit waren, Kinder zu kriegen.  
Eltern ist Großeltern zu werden gelungen.  
Solch Sprünge schwer im Leben wiegen.

Mutter, Vater, Großmutter und Großvater:  
Neue Aufgaben, Pflichten stehen ins Haus.  
Für Junge und Alte wird oft man Berater.  
Mit leichtfüßigem Hiersein scheint es aus.

Leben wird oft zunehmend kompliziert,  
Bewegt man auf Lebens-Mitte sich zu.  
In Zwischenposition man Leben führt.  
In Sandwichscheiben geklemmt im Nu.

Kinder werden älter. Eltern werden alt.  
Dazwischen wird man eher aufgerieben.  
Man gibt nach beiden Seiten hin Halt.  
Doch wohin wird man selbst getrieben?

Das beginnt mit vierzig bis sechzig Jahren.  
Irgendwie eingequetscht man sich fühlt.  
Kopf füllt sich stetig mit grauen Haaren.  
Erste Lebenshälfte ist längst verspielt.

Von unten her rücken die Kinder nach,  
Fordern, verlangen, rebellieren pubertär.  
Von oben die Eltern werden schwach.  
Die machen meist nicht so lange mehr.

Wir werden zu Eltern für unsere Eltern.  
Wir sind die Stärkeren, kennen uns aus.  
Nimmt man sie zu sich? Hält man sie fern?  
Welch' Seinsentwurf kommt dabei heraus?

Großeltern erhalten eine neue Aufgabe.  
Sie treten ein in dritten Lebens-Abschnitt.  
Es geht ums Sein, nicht mehr ums Gehabe.  
Kluge Alte wenden zur Integrität den Schritt.

Alte bereiten sich auf das Nachleben vor:  
Wie kann von Weltbühne man abgehen?  
Wer weiß, was ist, wenn man Leben verlor?  
Lasst uns Tod nicht als Schrecken sehen.

Abschied und Tod gilt es zu nun begreifen.  
Unsere Eltern bleiben nicht auf ewig jung.  
Von Kindern zu Erwachsenen wir reifen.  
Ihr Abgehen verleiht uns neuen Schwung.

Arbeitsintensiv erweist sich die Lebenszeit.  
Forderungen strömen ein von allen Seiten.  
Überforderung, Resignation macht sich breit,  
Lassen wir uns nicht von Tatkraft leiten.

Es geht darum, Liebeskraft zu befreien,  
In den Fluss des freien Tuns zu gelangen,  
Sich die Fehler und Mängel zu verzeihen,  
Mit Perfektionismus nicht mehr anzufangen.

Im Generationenstrom wir uns erfahren,  
Spüren Prozess aus Kommen und Gehen.  
Wir beginnen in unseren mittleren Jahren  
Das Leben mit anderen Augen zu sehen.

Geburt, Kind, Eltern, Großeltern und Tod.  
Wir erfahren den Kreis der Vergänglichkeit.  
Schicksal bringt uns nicht aus dem Lot,  
Sind wir dies anzunehmen ehrlich bereit.

Projektion, Delegation und Identifikation  
Von Kind zu Eltern und von Eltern zu Kind.  
Wir erleben es nun sehr viel klarer schon,  
Wie ins Herkunftsnetz wir geflochten sind.

## Gestaltungsmut entwickeln

---

Ein Mensch, der gewählt hat, hier zu leben,  
Als bewusste Wahl, da Lebensmut geboren,  
Weiß, ohne ein Wir würde es ihn nicht geben,  
Ohne seine Mitwelt wäre er sicher verloren.

Hier zu sein meint, immer bezogen zu sein.  
Ich allein kann auf der Erde nicht existieren.  
Grundsatz im Sein sieht mancher nicht ein.  
Uneinsichtig wir uns im Egoismus verlieren.

Von Menschen, die unsere Welt zerstören,  
Wurde die Wir-Abhängigkeit nicht begriffen.  
Sie können nicht auf ihr Sozialherz hören,  
Weil ihnen nie Lieder der Liebe gepiffen.

Menschen können - in Grenzen - wählen,  
Ob ihnen die Menschheit nah oder fremd,  
Ob sie ihre Mitwelt schützen oder quälen,  
Sich achtsam entfalten oder ungehemmt.

Herzkühlen Weltzerstörenden ist es egal,  
Was neben und nach ihnen hier geschieht.  
Sie rührt nicht Mitwelt und Menschen Qual.  
Sie pfeifen ihr Nach-mir-die-Sintflut-Lied.

Für Herzkühle ist Wir-Mitgefühl gestorben.  
Einzig auf ihren Vorteil können sie schauen.  
Herzkälte der Vorfahren hat sie verdorben.  
Zur Herzlichkeit haben sie kein Vertrauen.

An den Todestrieb ist gefesselt ihr Leben.  
Sie sind Gefangene eines herzlosen Ichs.  
Hoffnung scheint es für sie nicht zu geben,  
Starrend auf die endlose Leere des Nichts.

Weltzerstörer sind seelisch arme Schweine,  
Obwohl in der Mehrheit sie äußerlich reich.  
Sie leben in Wahllosigkeit wie zum Scheine.  
Ihre Seele ist mager, kränklich und bleich.

All ihr Geld und all ihre Allmachtskosmetik  
Täuschen nicht über ihre Ohnmacht hinweg,  
Verfehlen sie doch zwangsweise und stetig  
Die Liebe zur Menschheit als Lebenszweck.

Sie können die Schöpfung nicht bewahren,  
Weil niemals ein Herzensbezug hergestellt.  
Wert-, denk- und gefühlfrei wie die Barbaren  
Vegetieren sie in der sie mit nährenden Welt,

Sie leben in der Illusion, Sein mache Sinn,  
Da raubend Reichtum gehortet sie haben.  
Zusehens Menschliches verwest innen drin.  
Seele schrumpft auf das Maß von Schaben.

Stetes Wachstum fordernd, betreiben sie  
In Wirklichkeit der Menschheit Untergang.  
Egozentrisch verantwortungslos bleiben sie,  
Störte man sie dabei nicht, ihr Leben lang.

Was sie umgibt, ist ein Wir von Vasallen,  
Opportunisten, Masochisten und Sadisten,  
Von Verlorenen, buhlend um Wohlgefallen,  
Von Schreibtischmördern mit Todeslisten.

Wenn wir die Mitwelt vom Wir her besehen,  
Die Menschheit als ganze ins Auge nehmen,  
Wird jeglicher Egoismus bald uns vergehen,  
Oft zugleich Hilflosigkeitssorge uns lähmen.

Bodenvernichtung und Luftverschmutzung,  
Atombomben und Giftgas nebst Killerviren,  
Die Menschheit zur Humankapitalvernutzung,  
Die Erde im Gewinnsuchtschwahn wir verlieren.

Was nur tun angesichts dieser Katastrophen  
Von Klimawandel, Hunger, Mitweltvergiften?  
Erst mal kommt man hervor hinter dem Ofen.  
Erst mal den Hintern von Fernsehcouch liften.

Verantwortung übernehmen für unsere Welt.  
Verantwortungslosigkeit in uns bekämpfen.  
Man sich zu den Mittätern im Inneren gesellt,  
Um außenrevolutionäre Ignoranz zu dämpfen.

Nicht Gott spielen. Einfach menschlich bleiben.  
Nie Größenwahn Herrschender übernehmen.  
Unsere infantilen Rachefeldzüge hintertreiben.  
Sich des Mörders in sich selbst nicht schämen.

Revolution nur gleichberechtigt mit all denen,  
Die das Leben lieben, nicht hingegen den Tod.  
Sich nach Sozialreich wahrer Freiheit sehnen:  
Frei von Unterdrückung, von Ängsten und Not.

Dahin gehen, wo andere so wie wir erleben.  
Ein Selbsthilfenetz gegen Weltelend bilden.  
Gemeinschaft mit Wohlmeinenden anstreben:  
Mit klugen und mutigen, weisen und wilden.

Selbst klug werden, mutig, weise und wild.  
Per Therapie bindende Ängste überwinden.  
Feilen am eigenen Welt- und Menschenbild.  
Sich mit Kraft utopischer Visionen verbinden.

Visionen von gemeinsamer besserer Welt,  
Nicht bestimmt von Herrschaft, Geld und Gier,  
In der alle Menschen radikal gleichgestellt,  
Über Werte vernetzt zum Menschheits-Wir.

Eine Welt, in der auch die Einzelnen zählen,  
Mit ihrem Hoffen, Wünschen und Träumen,  
Wo Einzelne aktiv ihre Art zu leben wählen  
In ihrer Gemeinschaft mit Freiheitsräumen.

Eine Welt, in der das Wechselspiel klappt  
Von Einzelem und Mitweltgemeinschaft,  
Wo niemand mehr so leicht in Fallen tappt  
Von Dogmatik, Macht, Hass und Feindschaft.

Eine Welt, in der man weiß, im Herzen spürt,  
Dass mitverantwortlich für das Ganze man ist,  
Was zu der Form von innerer Kontrolle führt,  
Bei der Außenkontrolle man nicht vermisst.

Eine Welt, in der jedes Kind von Anfang an  
Ein Optimum an Freiheit der Wahl erlebt,  
So Verantwortung für Mitwelt erlernen kann,  
Aus Ohnmacht ihm nicht Macht vorschwebt.

Wirksamer Umsturz beginnt immer im Innen.  
Erst ist das Selbstbeherrschen zu überwinden,  
Erst sich auf menschliche Werte zu besinnen,  
Erst die Herzlichkeit in innerer Mitte zu finden.

Neues Menschheits-Wir ist kaum zu machen,  
Mit Menschen, die meist Demütigung erlitten,  
Die niemals erlebten gemeinsames Lachen,  
Denen ihr Selbst aus Bewusstsein geglitten.

Dieweil von Umsturz zu Umsturz wir eilen,  
Die Mitwelt vom Ich-Kopf auf Wir-Füße stellen,  
Sollten parallel wir das Selbst gründlich heilen,  
In uns Lust auf Sadomasochismus vergällen.

Gewalt- und herrschaftsfrei, außen wie innen,  
Weder sich selbst noch andere unterdrücken,  
Sich auf Kraft gelebter Überzeugung besinnen,  
Noch-Herrschenden kühn in die Augen blicken.

Wenn wir alle zusammen verantwortlich handeln,  
Die Wirkung aufs Ganze stets mit bedenken,  
Wird die Menschheit in Kürze sich wandeln,  
Kann man jedwede Herrschaft sich schenken.

Weltzerstörende werden endlich entmachtet,  
Atom- samt Militärindustrie wird verschrottet.  
Was die Mitwelt und die Menschheit verachtet,  
Wird aufgespürt, stillgelegt und eingemottet.

Dies klar und machtvoll, doch frei von Gewalt.  
Stattdessen Dialoge suchen und kooperieren.  
Jedwede Unterdrückung resonanzlos verhallt.  
Befreiter Mensch lässt sich schwerlich verführen.

---

### **Kreativität ins Leben einlassen**

Ein jeder Mensch trägt den Wunsch in sich,  
Sich in sein Leben hinein kreativ zu entfalten.  
Dieses Ziel gelingt eher, lässt die Mitwelt mich  
Gesellschaft begabungsgerecht mitgestalten.

Jeder werdende Mensch möchte sich zeigen,  
Möchte gesehen sowie anerkannt werden,  
Möchte teilhaben am schöpferischen Reigen,  
Himmelwärts sich öffnen, im Grund sich erden,

Will mit gestalten handwerklich oder sozial  
Als Künstler und Bauer, Lehrer oder Bäcker.  
Auf welche dieser Arten, ist erst einmal egal.  
Hauptsache ist: sinnvoll, nützlich und lecker.

Wertvoll ist das, was gefüllt ist mit Werten,  
Die möglichst vielen jede Menge bedeuten,  
Und zwar Werte, die die Natur nicht gefährden,  
Ein Leben der Menschen in Freiheit einläuten.

Wertvoll ist das, was für keinen schädlich,  
Uns allen nützt, leibseelisch zu gedeihen,  
Was Verständnis fördert, ehrlich und redlich,  
Fehler zu erkennen hilft und zu verzeihen.

Wir durchlaufen entweder kreative Prozesse  
Der Anpassung an wahre Mitweltharmonie,  
Oder wir Stagnieren und durchleben Exzesse,  
Wobei wahrhaft Sinnvolles nur selten gedieh.

Wir erleben unser Leben, drücken uns aus.  
Unsere Einzigartigkeit ist dabei immer real.  
Jeder erlebt sich in seinem einmaligen Haus.  
Was jedermann tut und denkt, ist nicht egal.

Ein kreatives Leben lässt sich nur führen,  
Wenn wir zu unserer Besonderheit stehen.  
Wir vermässeln Leben und wir resignieren,  
Solange im Gleichtritt mit allen wir gehen.

Kreativ ist, sich dieser Mitwelt anzupassen,  
Ohne dabei seine Individualität zu verlieren,  
Ohne sich von Trends verbiegen zu lassen,  
Sondern ein eigenwilliges Leben zu führen.

Kreativ ist, die Mitwelt derart mit zu wandeln,  
Dass für mich wie dich genug Raum entsteht  
Für ein neufreudig experimentelles Handeln,  
Das um eine humane Entfaltung sich dreht.

Hier Lebenskreativität, dort Ausdrucksfluss,  
Verankert in einem jeden Betätigungsfeld,  
Ist für Potenzialentwicklung ein klares Muss.  
Ein gelingendes Leben damit steht oder fällt.

Über Kreativitätspotenziale wir alle verfügen.  
Doch häufig sind diese durch Ängste blockiert  
Als Ängste zu versagen, nicht zu genügen.  
Als Ängste, man wird beurteilt und blamiert.

Angstblockaden formen uns schief und krumm,  
Im handelnden Leib, im Denken und Fühlen.  
Für Kreativität halten wir dann uns zu dumm,  
Wenn seit langem wir aufhörten zu spielen.

Wir hörten zugleich auf, neufreudig zu sein,  
Das Neue aufzusuchen oder es herzustellen.  
Wir schlossen in Kerker der Routine uns ein,  
Um Rollenerwartungen nur nicht zu verprellen.

---

### **Neufreude anstelle von Neugier**

Kreativsein ist Handwerk und auch Haltung,  
Ist unser Wollen in Kombination mit Können,  
Ist unser Mut zu Schritten der Neugestaltung,  
Ist unsere Disziplin, sich Zeit dafür zu gönnen.

Im einem So-noch-nie-jemals-Gewesen-Sein  
Herrscht Freude vor in Erwartung des Neuen.  
In weitende Erfahrungsräume treten wir ein,  
Weil Neues trotz Ängsten wir nicht scheuen.

Warum fällt Kreativität uns häufig so schwer?  
Liegt es daran, dass schon viel zu viel da ist?  
Wieso schauen dennoch vieler Augen so leer  
Und ist das Dasein trotz all der Fülle so trist?

Kreativität wurde erheblich zu hochgehoben.  
Nicht nur Künstler haben darauf ein Anrecht.  
Gekonnt kreativ sind nicht nur jene da oben.  
Wir da unten sind kreativ auch nicht schlecht.

Kreativ zu gestalten, taugt auch für Massen.  
Aktivposten sind wir im Schöpfungsprozess  
Mit achtsamem Handeln oder Unterlassen  
Nicht nur mit extremem Schöpfungssexzess.

Denn wer sein Leben nicht aktiv mitgestaltet,  
Formung der Mitwelt der Obrigkeit überlässt,  
Sich weder leibseelisch noch geistig entfaltet,  
Von Dasein gekränkt wie von der Beulenpest.

Einfallsarmut ist keine Frage von Dämlichkeit.  
Auch die Schlaun sind oft bar neuer Ideen.  
Ideenarm macht uns reizlose Bequemlichkeit,  
Wollen wir über die Tellerränder nicht seh'n.

Tiefer Abgrund tut sich uns am Tellerrand auf.  
Davon abstürzend könnte man sich verletzen.  
Wohin führt es, wenn dennoch ich weiter lauf?  
Unwägbares erscheint gepaart mit Entsetzen.

Neuangst behindert unser kreatives Gestalten.  
Unsicher zu leben, haben kaum wir gelernt.  
Woran nur können wir dann uns noch halten,  
Wird alter, scheinsicheren Halt uns entfernt.

Es kommt uns meistens nicht in den Sinn,  
Solide auf den eigenen Füßen zu stehen.  
Ist ein sicherndes Geländer futsch und hin,  
Können dennoch beherzt wir weitergehen.

Wir können uns fortschreitend unterstützen,  
Die Erde ist kugelförmig, war nie ein Teller.  
Sich gestalten zu lassen, wird wenig nützen,  
Zerstört unseren Erdball nur noch schneller.

Neugier ist eine Gier nach dem neuen Alten,  
Gestriges wird umverpackt in neue Formen.  
Gier ist kein guter Weg zum Neugestalten.  
Gier wiederholt meist die gängigen Normen.

Nur Freude am Neuen weist uns den Weg.  
Was gut ist, auch das lässt sich verbessern.  
Schon lange dabei zu sein, ist kein Privileg.  
Doch nicht das als gut Bewährte verwässern.

Was wir in diesem Leben noch nicht probiert  
Und wohin uns unsere Neufreude noch leitet,  
Wird so oder so ähnlich ins Leben eingeführt.  
Erfahrungsschatz wird ergänzt und geweitet.

Doch Durchhaltesprüche werden vermieden,  
Mit denen obsolete Gewohnheit untermauert.  
Unsere Routine darf niemals Neues besiegen,  
Weil ungelebtes Leben man später bedauert.

Alte Gewohnheit hier, Ungewöhnliches dort:  
Beides zur rechten Zeit in erträglichen Maßen.  
Alles Neue reißt mich nicht einfach nur fort.  
Auch mit Starrsinn ist meist nicht zu spaßen.

Bis ins hohe Alter erhalte ich mich munter.  
Was geschehen will, soll gern mir geschehen.  
Schwerkraft des Faktischen zieht nicht runter.  
Mit Fantasie kann ich in das Mögliche gehen.

Unser Leben bleibt offen und überraschend.  
Überraschendes sollte uns nur nicht verwirren.  
Tagtäglich dürfen vom Neuen wir naschen,  
Fehler machen, uns täuschen und verirren.

Nicht tragisch ist, wenn bisweilen ich scheiter',  
Mir ein Lebensabschnitt mal nicht gut gelingt.  
Dennoch bleibe ich liebevoll, kreativ und heiter,  
Weil Verbissenheit überhaupt nichts mir bringt.

Kreativität entsteht eher, wenn wir es wagen,  
Uns nicht mehr bescheiden zu beschneiden,  
Wenn wir mutig Erscheinungen hinterfragen,  
Aktiv Täter werden, statt als Opfer zu leiden.

Zu kreieren ist hier, was bisher so nicht da:  
Kunst, Produkte und Gemeinschaftsideen.  
Diese alle waren zuvor nur im Lande Utopia.  
Wer dort hin reist, kann Neues schon seh'n.

Was hier möglich, ist dort bereits Wirklichkeit.  
Was du heute noch suchst, ist dort zu finden  
In diesem Land jenseits von Raum und Zeit.  
Du musst nur noch Zäune in dir überwinden.

Was ist konservativ, was wahrhaft progressiv?  
Verwechselt nicht die Wege mit den Zielen.  
Der Fortschritt an sich ist noch nicht kreativ,  
Wenn wir damit unsere Zukunft verspielen.

Kreativ sein meint, Verantwortung zu tragen,  
Für all das, was man neuschöpfend gebiert.  
Man hat eine Folgeabschätzung zu wagen,  
Auf dass man das Wirken des Neuen kapiert.

Neues Schöpfen als Wert an sich ist schief.  
Miesen Erfindern muss man nicht vertrauen.  
Kreativität braucht die Liebe als Korrektiv.  
Wer wird denn aus Liebe Bomben erbauen?

## 12 Kreativitätsaspekte: Uuttooppiiaa

---

Utopia liegt in der Welt des feinfühligem Geistes,  
Für die Fantasie ein wahres Schlaraffenland.  
Nicht eine Karte weist dich dahin, du weißt es.  
Das Herz weist Wege, nicht nur der Verstand.

Niemand kann dich in Richtung Utopia führen.  
Die Reise muss jeder in sich selbst beginnen.  
Ich benenne dir hier ein gutes Dutzend Türen,  
Die zu öffnen von dir per Aktion und Besinnen.

Zwölf Türen, die vertrauensvoll angenommen:  
Je zwei U und T, zwei O und P, zwei I und A,  
Ein Kreativwort ist dabei zusammengekommen:  
Zweimal hoch dem kreativitätsfördernden Utopia.

Dieses Utopia ist das Land deiner Möglichkeit,  
Ein Traumland mit vielerlei Lebensentwürfen,  
Hier lebst du auf, von jeglichem Zwang befreit.  
Hier gibt es kein Müssen, nur noch ein Dürfen.

Es ist dieses Land, in dem wir ausprobieren:  
Was passt zu uns besser? Was möchte sein?  
Wir lassen die Vitalitätswünsche uns führen,  
Befreit von all der uns engenden Alltagspein.

Das erste U steht für deine Unzufriedenheit  
Nicht entrüstet und mürrisch, doch konstruktiv.  
Ein zweites U weist Richtung Unabhängigkeit,  
Wecke den Eigensinn, falls er noch schlief.

Mit erstem T fesselnde Tabus man verletzt.  
Das Vorgefundene ist mutig zu hinterfragen.  
Das zweite T ist durch Tatendrang besetzt.  
Variabel zu experimentieren, darfst du wagen

Das eine O fordert uns heraus zur Offenheit,  
Auf dass die Neufreude sich in dir ausbreitet.  
Mit einem zweiten O zur Obsession bereit,  
Wird der Schöpferkraft eine Heimstatt bereitet.

P beschreibt einerseits Prozessbezogenheit,  
Als Freiheit und Mut, um zu fließen im Sein.  
Damit wir zur Vielfalt der Perspektiven bereit,  
Nehmen das zweite P wir ins Denken hinein.

Ein erstes I steht für deine Imaginationskraft.  
Erweckt wird ein zukunfts-gestaltender Visionär.  
Ein Zweit-I Platz für Intuitionen dir verschafft,  
Derer das Selbst in dir halbwegs sicher wär'.

Erstes A erfordert all deine Aufmerksamkeit,  
Bar Wenn und Aber, ganz und gar ungeteilt.  
Deine Angstsouveränität das Kreative befreit,  
Mit dem Zweit-A das Selbstvertrauen uns ereilt.

Zwölf Qualitäten öffnen zur Kreativität dir Türen  
Entfalten sich vereint zum tragenden Ganzen.  
Wenn wir alle Bereitschaften in uns integrieren,  
Fangen Schöpferkräfte in uns an zu tanzen.

Wir schöpfen Neues, ohne uns zu erschöpfen,  
Gestalten das Bessere, ohne es zu erzwingen.  
Wahrhaft Kreative wollen niemanden köpfen,  
Wollen Liebe und Sinn ins Leben uns bringen.

### **U1: Unzufriedenheit, konstruktive**

Zufriedenheit allein als oberstes Lebensziel  
Macht uns träge, bevor wir Wertvolles getan.  
Dieser Bedarf der Kritik als dem Gegenspiel,  
Auf dass aus Neuem Gutes entstehen kann.

Kreativer Mensch ist konstruktiv unzufrieden.  
Unzulänglich ist vieles, was ist und geschieht.  
Ausdauernde Suche ist Kreativen beschieden.  
Zu neuen Herausforderungen es sie hinzieht.

Leben regt sich in uns dank Gestaltungsmacht:  
Das Vorgefundene könnte viel sinnhafter sein.  
Ein mit mehr Pracht erfülltes Sein wird erdacht.  
Mitschöpfende sind seltener hilflos und klein.

Was kann hier neu? Welches Neue ist besser?  
Was wird wie lange von wem und wie probiert?  
Wie, wenn das Leben mit weniger Stress wär?  
Was darüber hinaus an Besserem interessiert?

Was bisher war und was noch werden kann:  
Faktisches ringt mit der Vorstellung von Utopie.  
Was schon ist, zieht uns normierend in Bann.  
Schau dir kritisch die Welt an und ändere sie.

Doch im Hintergrund lauert oft Größenwahn.  
Hinter dem Wahne lauert erheblicher Frust.  
Manche Innovation hat uns nicht wohlgetan.  
Man braucht innehaltende Ruhe – bewusst.

Halten wir inne, gelingt meist uns zu schauen:  
Welche Neuerungen tun wahrhaftig uns gut?  
Man muss bei Irrtum zur Umkehr sich trauen.  
Zur Rückkehr mangelt es Vordenkern an Mut.

Stattdessen Beweihräucherung: Avantgarde  
Wurde von je her nicht von vielen verstanden.  
Derlei Arroganz reitet, mit Ignoranz gepaart,  
Das Bessere im Neuen oftmals zuschanden.

Es wächst Unzufriedenheit mit einigen Teilen  
Sich aus zur Verachtung des großen Ganzen.  
Zynische Menschen oft Depressionen ereilen,  
Weil im Elend sie allzu sehr sich verfransen.

Es wirkt wie intellektuell, ständig zu kritisieren.  
Doch was nutzt eine Diagnose ohne Therapie.  
Die sich im Anschauen von Elend verlieren,  
Finden gute, heilbringende Lösungen fast nie.

Gewinnt destruktive Unzufriedenheit überhand,  
Entartet unser Kreativsein zur Kritikasterei.  
Es schwelt in uns zerstörender Seelenbrand  
Im selbstgefälligen Weltverurteilungseinerlei.

Ein kreativer Mensch auch für Aufbruch steht.  
Oft bricht eine Ideenflut in seinen Alltag herein.  
Sein beständiges Ringen um bessere Qualität  
Kann emotional stark belastend für ihn sein.

Feindinnen der Schöpferkraft sind die Strenge,  
Sind die Zwänge, immerfort besser zu sein.  
Überzogenes Wollen treibt uns in die Enge.  
Selbstliebenswert wäre ein befreiendes Nein.

Sagt nein, wenn im Leben ein Zuviel an Mühe  
Das Schöne und Leichte im Alltag verdrängt.  
Was nützt es, wenn vor Kreationen ich sprühe  
Und mein Herzraum sich dennoch verengt.

Auf Dauer bleiben nur die schöpfungsbereit,  
Die Kreativität mit Genuss klug verbinden,  
Vom Diktat quälenden Qualitätszwangs befreit  
Zur Zufriedenheit, Freude und Liebe finden.

Aus friedlicher Freunde heraus wir gestalten,  
Unsere Mitwelt zum Ort der Liebe machend,  
In der wir prosozial uns zusammen entfalten,  
Manchmal weinend, zumeist jedoch lachend.

## **U2: Unabhängigkeit, geistige**

Schöpfungskraft verlangt nach Freiheiten  
Einerseits Außen, doch vor allem im Innen.  
Wenn wir den Geist zur Sinnsuche weiten,  
Werden wir wachsend, wandelnd gewinnen.

Selbstbestimmt entwickelt sich unser Genie,  
Aus seiner Verwicklung ins Gestrige befreit.  
Wer selbst denkt, anstatt Gedanken sich lieh,  
Erringt eine Meisterschaft im Laufe der Zeit.

Kreative Meisterschaft hat viele Gesichter.  
Für Kreativsein gibt es manche Gelegenheit.  
Nicht nur für die Musiker, Maler und Dichter,  
Für alle steht ein Stück Bestimmung bereit.

Doch wenn das Kreativsein wir delegieren,  
Für stümperhafte Lehrlinge wir uns halten,  
Werden wir uns meist resignierend verlieren,  
Statt das Dasein aktiv kreativ zu gestalten.

Papagei plappert wenige Worte uns nach.  
Mensch hat die Chance zur Selbstreflexion.  
Wenn Bewusstsein geklärt und Sinne wach,  
Schwindet der Ahnen störende Suggestion.

Scheinkreativer Rebell ist nicht wirklich frei.  
Er reagiert auf seine Herkunft mit Negation.  
Real Kreativer verlässt den Herkunftsbrei.  
Lebt nur für das Eigene, lebt nur die Aktion.

Kreative Person pfeift auf alles Reagieren.  
Sie übernimmt Verantwortung fürs Handeln,  
Will samt Selbstverantwortung sich spüren,  
Sich selbstbestimmt suchend zu wandeln.

Wer geistig frei ist, ist eher unbestechlich,  
Passt sich seltener an wegen Einsamkeit,  
Lebt nicht zufrieden, träge und gemächlich,  
Bleibt für sinnvollen Wandel ständig bereit.

Wer geistig frei ist, weiß: Ich bin ein Täter.  
Ich muss als Opfer nicht resigniert passen.  
Ich kann abwarten, handele dann später.  
Ich wähle aus zwischen Tun oder Lassen.

Geistesfreiheit erfordert kritische Distanz,  
Zu sich selbst, zu Gefühl und Gedanken.  
Humor erleichtert diesen Abstandstanz.  
Nah dran errichtet man geistige Schranken.

Wenn wir nicht allzu wichtig uns nehmen,  
Bleiben offen wir für konstruktive Kritik.  
Müssen verfehlend wir uns nicht schämen,  
Blockiert ein Versagen nicht unser Glück.

Unabhängige Person hat Freiheit der Wahl,  
Weist dieses zurück, will jenes probieren,  
Sorgt sich nicht um der Bewunderer Zahl,  
Darf Gutes wie Mieses in sich spüren.

Konflikte und Krisen sind ihr willkommen,  
Sind nicht das, was zu vermeiden es gilt.  
Lieber klar da sein als verschwommen.  
Konflikt ist normal, wenn Leben ist wild.

Geistig Freie trauen keiner Belehrung.  
Selten bringt etwas sie aus ihrer Mitte.  
Behauptetes braucht sorgsame Klärung:  
Ich will es nachprüfen, langsamer bitte.

Stimmt das, was du sagst, auch für mich?  
Könnte das auch für die anderen gelten?  
Wenn ich derart rede, verlasse ich mich.  
Zwischen Tun und Wort klaffen Welten.

Ist, was ich erlebe, in sich eher stimmig,  
Oder kämpft in mir Verstand gegen Gefühl.  
Wird es mir klarer: Der oder die bin ich?  
Beende ich mein altes Abhängigkeitsspiel.

Fremderfahrung wird nicht nur geschluckt.  
Was bekannt wird, wird sorgsam zerkaut.  
Vor Obrigkeiten wird sich niemals geduckt.  
Man kotzt Giftiges aus, bevor man verdaut.

### **T1: Tabuverletzung, hinterfragende**

Gängige Glaubenssysteme sind sehr stabil.  
Sind seit Hunderten von Jahren verbreitet.  
An Kreativem entsteht nicht sonderlich viel,  
Solange auf Mehrheitswellen man reitet.

Trend-Absahner sind nur pseudo-kreativ.  
Sie variieren Farben, Stoffe und Formen.  
Mode schöpfend meist Sinn man verschlief,  
Gefangen in verstörenden Ästhetiknormen.

Auf Dauer reicht es für Sinnstiftung aus,  
Durch Innovationen stets on Top zu sein.  
Börse ist prall, doch Herz leert sich aus,  
Und ein Lebenssinn stellt sich nicht ein.

Tatsachen sollten uns nicht imponieren,  
Sind nur die Sachen, die vor uns getan.  
Uns gelingt, ein freieres Leben zu führen,  
Sieht Getanes man auf seinen Wert hin an.

Ist es wertvoll, dieses zu konservieren?  
Dient jenes weiterhin uns als Mahnung?  
Wohin würde ein Neuanfang uns führen?  
Was weckte in uns eine heilende Ahnung?

Dienst dieses Denkmal noch zum Denken,  
Oder steht es noch da, da es stets dastand?  
Worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken,  
Haben weitgehend wir selbst in der Hand.

Nicht was alt ist, ist selbstverständlich gut.  
Wenig Gestriges ist dinglich zu bewahren.  
Kreative Person hat zur Entrümpelung Mut.  
Wer loslässt, kann leichter Neues erfahren.

Ist das noch Kunst? Kann das schon weg?  
Ist das wirklich bedeutend oder aber nur alt?  
Wo findet sich dafür ein nützlicher Zweck?  
Bewahrzwang wirkt oft als Fixierungsgewalt.

Ginge es noch nach Bewahrkonservativen,  
Das Erdenrund wäre weiterhin eine Scheibe,  
Liebende nur zeugend miteinander schliefen,  
Männer diktierten, wie zu sein, ihrem Weibe.

Dass die Erde mehr einer Kugel gleich ist  
Und dabei um gewaltige Sonne sich dreht,  
War für Ewiggestrige ein gefährlicher Mist.  
Ohne Tabubruch kaum das Neue entsteht.

Kreative Person hinterfragt ein jedes Tabu.  
Wahrhafte Befreiung verzichtet auf Regeln.  
Ein Kreativling mutet den Konservativen zu:  
Wir schlafen nicht, wenn freudig wir vögeln.

Wer kreativ sein will, ist radikal zu sich ehrlich,  
Beschaut sich mit freundlicher Achtsamkeit.  
Schwächen zu haben, ist dann ungefährlich,  
Ist man diese kreativ zu überwinden bereit.

Jedes Tabu besteht aus Gebot und Verbot.  
Nur das tut man. Doch das lässt man sein.  
Tabubruch wird noch bestraft mit dem Tod.  
Sozial bis leiblich erfährt Tabubrecher Pein.

Gebote, Verbote sind verborgen im Innen.  
Normalität prägt uns mit faktischer Kraft.  
Jenseits dieser Normierung erst beginnen  
Wir die Kraft zu ahnen, die Neues schafft.

Welche Werte gehören nicht mehr zu mir?  
Wo bin ich verhärtet? Wo bin ich verspannt?  
Wem zu Gefallen ich diese Ideen ausführ'?  
Welche habe ich davon als ureigen erkannt?

Ist diese Sache wahrhaft nützlich für mich?  
Was will ich wirklich von dem konsumieren?  
Die Mitwelt, wie anders verändert sie sich,  
Wenn wir Ganzheit des Daseins kapieren?

Wo fesseln noch Dogmen mich im Geiste?  
Wie mache ich mich klein, eng und dumm?  
Was, wenn ich mir mehr Freidenken leiste?  
Wer nähme welchen Tabubruch mir krumm?

Will auch die Pfade zu schreiten ich wagen,  
Wo ich schöpfe ohne allzu viel Resonanz?  
Oder ist diese Einsamkeit kaum zu ertragen?  
Ich pfeife auf einsame Schöpfungen ganz.

Der Zeitgeist zwingt uns in enge Strukturen.  
Bewusstsein wirkt darin wie eingemauert.  
Oft wandeln wir auf ausgetretenen Spuren,  
Was meist erst zum Lebensende bedauert.

## **T2: Tatendrang, experimenteller**

Das Leben ist seinem Wesen nach im Fluss.  
Ein biologisches Sein ist stets in Erregung.  
Um Sinn hier zu finden, man suchen muss,  
Aktives Suchen als Hin- oder Fort-Bewegung.

Leben ist ein Prozess, der stets experimentell.  
Es fragt sich dabei nur, wie man experimentiert.  
Spult man sein Leben nur ab mit dickem Fell,  
Auf dass wenig Ungewolltes dabei passiert?

Es kostet uns viel an Kraft, uns zu schützen  
Vor allem Wandel hinter felsdicken Mauer.  
Hoffentlich merken wir: Es wird kaum nützen,  
Weil felsenfest eingemauert wir versauern.

Leben vergeht oftmals im Schweinsgalopp.  
Lebendigkeit erfordert unser Entscheiden:  
Leben wir echter oder weiter nur so als-ob?  
Echtes Leben schließt ein, dass wir leiden.

Ein experimentelles Sein bezieht alles ein.  
Weder Freude noch Leid bleiben außen vor.  
Nur ganz kann ein Mensch lebendig sein.  
Leichter erträgt sich unser Leid mit Humor.

Leid ist real, doch wir müssen nicht leiden.  
Leid wie Freude sind Anstöße zum Lernen.  
Wir müssen uns nicht leidend bescheiden,  
Dürfen dazulernend Leid wieder entfernen.

Wir werden achtsam, umsichtig, sensibel,  
Lassen Neues gern in das Leben hinein.  
Begreifen auf dem Weg: Schutz vor Übel  
Kann nicht unser Hauptziel im Leben sein.

Setzen wir uns Ziele im Seinsexperiment:  
Was will ich erreichen und was erkennen?  
Oder lassen wir uns mehr auf Jetztzeit ein,  
In der wir vollends Prozess sein können?

Werten wir die Experimente sorgfältig aus:  
Was ist uns gelungen? Was ist gescheitert?  
Oder machen scheiternd wir gar nichts draus,  
Weil ein Scheitern uns höchstens erheitert?

Sind wir bereit, aus Ereignissen zu lernen,  
Egal ob was danebenging oder uns glückte?  
Müssen wir keine Erfahrung mehr entfernen,  
Die gefährlich nah zum Wahn uns verrückte?

Wollen wir die Begrenzungen überschreiten,  
Die ein eingeschüchterter Verstand uns setzt?  
Wollen wir innerlich aktiv darauf vorbereiten,  
Dass Weisheit unsere lineare Logik zerfetzt?

Bleiben wir engagiert und unvorbereitet offen,  
Auf dass das Besondere uns auch erreicht?  
Bleiben wir auf Distanz zu Bangen und Hoffen,  
Weil kein Ereignis dem nächsten ganz gleicht?

Was am Rande unscheinbar erscheint, ist oft  
Bedeutender, als was offensichtlich geschieht.  
Bleiben wir achtsam für das, was oft unverhofft,  
Fast wie verboten heimlich ins Leben einzieht?

### **O1: Offenheit, neufreudige**

Jeden Tag eine der kleineren Weltpremieren:  
Ich tue, was ich zuvor noch nie derart getan.  
Damit will ich die Wahlfreiheit in mir ehren.  
Vor vielen Jahren schon fing ich damit an.

Erstmals mit rechtem Fuß zuerst aus Bett.  
Mit kleinem Finger in meiner Nase gebohrt.  
Bis heute fand Bratenspießer ich nicht nett.  
Morgen wird meine erste Ente geschmort.

Es geht nicht um großartige Künstlertaten,  
Nicht um Romane, Gemälde und Sinfonien.  
Dem Bewusstsein geben täglich wir Daten,  
Dass vor Neuem nicht ängstlich wir flieh'n.

Neuschöpfen wurde mir selbstverständlich,  
Wie das Zähneputzen, der Gang zum Klo.  
Kräfte der Beharrung derart in mir dämpf' ich.  
Gewöhnen an Kraft des Wandels macht froh.

Ein freies und ungezähmt spontanes Kind  
Schöpft allzeit aus den Quellen des Neuen,  
Treibt durchs Dasein wie ein Blatt im Wind,  
Mag sich lachend guten Wandels erfreuen.

Kind entfaltet sich jenseits engender Normen,  
Schaut häufig verzückt auf den Augenblick.  
Verweigert sich Erstarrung fördernden Formen,  
Lebt noch mit sicherer Intuition für das Glück.

Kreativität erfordert eine Psycho-Archäologie.  
Sorgsam wird das freie Kind in uns freigelegt.  
Vorgegebene Glaubenssätze: Ich ersetze sie.  
Gebote wie Verbote werden beiseite gefegt.

Offenheit steht entgegen dem festen Glauben,  
Braucht unsere Suchfreude und Fragezeichen,  
Braucht jederzeit unser erlösendes Erlauben,  
Um bislang Noch-nicht-Gelebtes zu erreichen.

Eine Gesellschaft, die durchweg kreativ sein will,  
Wird das niemals erreichen mit Enge und Zwang.  
Keiner denkt neu, der drangsaliert wird: Sei still!  
Wo wahrhafte Würde waltet, da geht es entlang.

Offenheit entsteht dadurch, dass wir uns öffnen,  
Wir uns verabschieden von Konzept und Idee.  
Die Kreativkräfte in mir ich nicht antreff', wenn  
Ich verkrampft mir selbst auf den Füßen steh.

Dieser Krampf heißt: Nur keine Experimente.  
Achte ja darauf, nicht aus der Rolle zu fallen.  
Erfolgreich sind nur Brave, doch nie Renitente.  
Angepasstheit hat sichere Vorfahrt vor allem.

Kreativ heißt, sich experimentell zu riskieren,  
Fehler ebenso einzuladen wie das Gelingen,  
Vorgänge bis hin zu den Wurzeln zu kapieren,  
Lösungen zu erträumen, nicht zu erzwingen.

Kreativ zu sein erfordert, Wissen abzuwehren,  
Weltverständnis zu meiden aus Ausrufezeichen,  
Sich von trügerischen Gewissheiten zu leeren,  
Eins zu werden mit den inneren Fragezeichen.

Gewissheiten werden kühn in Frage gestellt.  
Was geworden ist, könnte auch anders sein.  
Wir werden konventionsleer, so dass die Welt  
Von Noch-nie-so-Zuvor stellt sich in uns ein.

Ob Zufall oder Absicht, zu klein oder zu groß,  
Ob Eindeutigkeit, Zweifel oder Mehrdeutigkeit.  
Ich lasse störende Konzepte und Urteile los,  
Zu schauendem Staunen von Herzen bereit.

## **O2: Obsession, schöpferische**

Obsessiv zu sein heißt, man ist total besetzt  
Erfüllt von den Ideen, was geschöpft sein will.  
Solch Besessenheit enge Normvernunft verletzt.  
Es rumort gewaltig in uns. Zugleich ist es still.

Kreativ zu sein erfordert, beharrlich zu sein.  
Oft über Jahrzehnte muss wacker man üben.  
Man stimmt sich ganz auf inneren Auftrag ein.  
Kein nutzloser Zweifel darf Leidenschaft trüben.

Bisweilen auch fluchend zieht man seine Bahn.  
Tief aus dem Inneren heraus erfolgt ein Leiten.  
Es mutet an ein wie wilder aufwühlender Wahn.  
Das Maß fürs Alltägliche scheint zu entgleiten.

Ohne Schönfärben, zugleich ohne Selbstbetrug  
Suchen wir in uns, werden von Mitwelt gesucht.  
Was bisher normal war, ist uns nicht gut genug.  
Der Drang nach Neuem wird beizeiten verflucht.

Der Dämon der Innovation ist in uns erwacht,  
Will immer höher, schneller, weiter uns treiben.  
Er verfolgt uns tagsüber, sogar noch bei Nacht,  
Und erschöpft uns, solange wir bei ihm bleiben.

Kreativsein entartet dann zur Destruktivität,  
Wenn wir der Gier und Gefallsucht verfallen.  
Obsession kann bewirken, dass wir obsolet  
Mit machtschwerer Zunge nur mühsam lallen.

Wie geht das, beharrlich und dennoch weich  
Den inneren Wunsch nach Erfüllung zu leben,  
Zielgerichtet und dabei ergebnisoffen zugleich  
Zwar nachzugeben, doch nicht aufzugeben?

Wir brauchen sanfte Leidenschaft ohne Leiden,  
Ein stilles Drängen in uns, doch ohne Drang,  
Mutige Hinbewegungen, die auch bescheiden,  
Ahnung von Sinnhaftigkeit, dies lebenslang.

Viele wissen inzwischen, wo der Eiffelturm steht,  
Lernen Geschichte, Sprachen und Mathematik.  
Doch was lernt man in Schulen über Kreativität?  
Wer kreativ ist, hat für viele meist einen Tick.

Eine Schöpfungskraft, die das Normale gefährdet,  
Scheinen in staatlicher Bildung nicht angebracht.  
Suchendes, kreatives Handeln wird abgewertet.  
Kunstlehrer werden oftmals als Narren verlacht.

Gedanklicher Nachvollzug gestriger Kulturkreation  
Mit Zensuren für Fleiß und Bildungsbeflissenheit  
Ist noch Herzstück derzeitiger Bildungstradition.  
Doch so kommt man selbst kreativ nicht sehr weit.

Wo ist Raum für Initiativen zum Neuerfinden?  
Wo werden besondere Begabungen gestützt?  
Wie hilft uns Bildung, Trägheit zu überwinden?  
Wer zeigt uns das Handeln, das kreativ nützt?

Wo lernen wir, aktiv Wertvolles zu erhalten?  
Wer zeigt uns, wie wir Wertvolles schaffen?  
Wer stärkt uns darin, uns selbst zu gestalten,  
Befreit uns von Passivität, Gier und Raffan?

Unsere Mitwelt verlangt nach Kulturkreativen,  
Die sich dem Mitweltwohl gänzlich verschreiben.  
Doch weg mit jener Art von Kreativ-Obsessiven,  
Die selbstgefällig stets machttugend bleiben.

Uneitel ist jede wahre schöpferische Obsession,  
Denn sie weist unser Ego in enge Schranken,  
Sie lebt nicht in selbstverherrlichender Illusion.  
Für ihr Schöpferglück können Uneitle danken.

### **P1: Perspektiveneinbeziehung, einfühlsame**

Unsere Mitwelt als Menschen, Güter und Natur  
Wandelt sich je nachdem, wie darauf unsere Sicht.  
Wir erschauen das Dasein an sich niemals pur.  
Man erkennt die Welt, wie sie wahrhaftig ist, nicht.

Zum Beispiel als Produzent oder als Konsument  
Trennt einerseits Haben, andererseits Brauchen.  
Jeder von beiden eine Ware als Tabak benennt.  
Doch der eine will Geld, der andere will rauchen.

Ebenso dieselben Straßen und dasselbe Ziel,  
Mit dem Auto, per Fahrrad oder aber zu Fuß,  
Erzeugen in uns ein anderes Bewegungsgefühl.  
Derlei Mehrdeutigkeiten machen viele konfus.

Du bist und wirst niemals ich. Ich bin nicht du.  
Uns beide trennt ein unüberwindbarer Graben.  
Auch wenn ich haarklein das gleiche wie du tu,  
Wird das einen anderen Wert für mich haben.

Kein Mensch lebt einfach nur hier so herum.  
Nichts versteht sich von selbst und einfach so.  
Die Frage ist: Was nimmst du wem krumm?  
Die Frage ist: Was macht warum dich froh?

Ich werde von dir niemals wirklich was wissen,  
Kann versuchen, einfühlend was zu erahnen.  
Doch Ahnungen stets überprüfen wir müssen.  
Unsere Vorurteile zu viel Vorsicht uns mahnen.

Wir sind uns äußerlich nah, doch innerlich fremd.  
Sogar vieles von mir selbst kenne ich noch nicht.  
Dennoch fühle mich in Mitwelt ein - ungehemmt,  
Da das Dasein aus allem und allen zu uns spricht.

Mich einfühlend in dich, sage ich, was ich spüre.  
Mag sein, für dich ist Bemerkenswertes dabei.  
Dennoch weiß, dass ich dein Leben nicht führe.  
So vermeide ich einen Einfühlungseinheitsbrei.

Wir brauchen Einfühlen gepaart mit Resonieren,  
Wechselseitig erzeugend ein zerbrechliches Wir.  
Dies Wir kann man liebend ein wenig erspüren.  
Mit diesem Wir ich nicht länger einsam erfrier'.

Zum einen Einfühlung, zum anderen Resonanz:  
So erschaffen wir uns eine gemeinsame Welt.  
Dank des Perspektivwechsels wird eher ganz,  
Was an Felsen der Einsamkeit meist zerschellt.

Wollen kokreativ für heilsame Mitwelt wir sein,  
Lasst uns nicht egozentrisch uns verschanzen,  
Lassen wir uns auf das große Wechselspiel ein  
Miteinander in einem fantastischem Ganzen.

Wir fühlen uns ein in Natur samt Pflanze und Tier,  
In die Menschheit und uns tragende Mutter Erde.  
Was wir einfühlend dabei erleben, das teilen wir,  
Auf dass gemeinsames Gespür daraus werde.

Wir schauen einerseits aus der Wurmperspektive  
Schwingen andererseits uns dem Adler gleich auf.  
Kollektive Mitweltsicht bleibt solange eine schiefe,  
Wie vor Angst starr nur in eine Richtung ich lauf'.

Einige zerteilen Welt, andere setzen zusammen.  
Ich psychologisch, du biologisch, du ökonomisch.  
Welchem Fachverstand wir je auch entstammen.  
Eine Fachsicht für sich allein wirkt eher komisch.

Handwerker, Ökonomin, Politiker und Psychologe,  
Hausfrau, Künstlerin, Technikerin und Philosoph  
Kreieren zusammen fortschrittliche Schöpfungswege,  
Bleiben getrennt jedoch ignorant, borniert und doof.

## **P2: Prozessbezogenheit, mitfließende**

Das Universum ist beständig evolutionär kreativ,  
Es verwickelt, entwickelt sich, bricht zusammen.  
Freude wirft uns hoch. Bei Kummer fällt man tief.  
Wir alle dieser Weltallentwicklung entstammen.

Wir erleben steten Rhythmus von Tag und Nacht,  
Sonnwärme, Planetendrehung und Jahreszeiten.  
Die Schöpfung pulsiert in und um uns mit Bedacht.  
Nur was im Wandel west, kann sich auch weiten.

Fluten kommen und gehen wie Leben und Tod.  
Körperzellen sterben und werden ausgetauscht.  
Wieso eigentlich bringt Wandel so viele in Not?  
Warum wird Beständigkeit oft so aufgebauscht?

Der Blutstrom des Lebens durchfließt die Adern,  
Tagtäglich erneuert sich ein Großteil des Blutes.  
Warum nur so viele mit dem Fließenden hadern?  
Einer Weiterentwicklung tut Wandel viel Gutes.

Kreative Menschen vertrauen auf das Werden.  
Sie lassen sich ein auf Rhythmen des Lebens,  
Wollen Not wendenden Wandel nicht gefährden.  
Starre bei Kreativen sucht man meist vergebens.

Ein krauses Denken durchströmt kreativen Geist,  
Alle Sinne sind mit diesem Strömen verbunden.  
Aufgetaut wird im Geiste, was lange Zeit vereist.  
Das noch Gebundene wird endlich entbunden.

Kreisläufe des Wassers vom Meer zu Bergen,  
Regen in Quellen, in Bäche, Ströme ins Meer.  
Sinnhafter Wandel reinigt uns und kann stärken.  
Warum nur mag mancher starre Statik so sehr?

Ist es denn wirklich sicherer, wenn wir gerinnen,  
Wenn wir Menschen so tun, als wären wir fest?  
Was glauben wir denn, ist dabei zu gewinnen,  
Wenn man sein Leben nicht frei fließen lässt?

Wenn steter Blutfluss in den Adern uns stockt,  
Der Lebensrhythmus angstgetrieben stagniert,  
Hat irgendwer oft irgendwas Mieses verbockt,  
Ist irgendein schmerzhaftes Unglück passiert.

Kreativ zu sein meint, das Fließen zuzulassen,  
Sich einzulassen auf das, was wird und vergeht.  
Wasser rinnt durch Finger, will man es fassen.  
Wasser erschafft achtzig Prozent Leiblichkeit.

Wir sind Wasserschwamm an Knochengestüt.  
Der Mensch ist ein umherwanderndes Fließen.  
Ich habe dich noch nie knochentrocken geküsst,  
Kann alles mit Feuchte viel besser genießen.

Kreativität ist ein Prozess, ist selten punktuell.  
Wer Neues schafft, der erahnt noch nicht alles.  
Achtsam begleiten wir Neues, handeln schnell  
Im Falle eines eher zerstörerischen Falles.

Eine beabsichtigte Wirkung zeigt sich nicht.  
Doch vieles Unbeabsichtigte wirkt wie wild  
Und erreicht oft ein zerstörendes Übergewicht.  
Doch keiner führte die Zerstörung im Schild.

Wir beachten stets, was nebenher geschieht,  
Woran keiner geglaubt hat, was keiner wollte.  
Wir stellen nicht noch lauter das Lieblingslied,  
Wenn fern leise drohender Donner uns grollte.

Die Haltung: Mal sehen, was sonst noch passiert.  
Öffnet Sinne und Denken auch für Unerwartetes.  
Neuschöpfen stets auch Verantwortung berührt.  
Man ist achtsam bei Neuem, eh man startet es.

## I1: Imaginationskraft, visionäre

Kreative stellen sich Ideen in ihrem Medium vor,  
Sie ergänzen oft Gedachtes durch Sinnlichkeit.  
Was immer man kreativ dabei herauf beschwor  
Wird anschaulich als Medium in Raum und Zeit.

Kunst entsteht, wo wir Gedanken konkretisieren,  
Wo Verstand samt Gefühl wird sinnlich erweitert,  
Wo wir uns in anschaulichem Neuen verlieren,  
Was andere Menschen mal betrübt, mal erheitert.

Eine Idee, bereichert durch Worte, Bilder, Klang,  
Lässt andere viel leichter leibsinlich andocken.  
Man führt andere am Sinnlichkeitsfaden entlang  
Um Menschheit in mögliche Zukunft zu locken.

Jede Vision erscheint als Zukunftsmusiktheater.  
Man spielt Theaterstück aus der Noch-Nicht-Welt.  
Wird wertvolle Vision verachtet, was schad' wär',  
Ist gute Chance zu Wandel der Mitwelt verstell.

Wer Visionen habe, der müsse wohl zum Arzt,  
Schwadronierte einst Altkanzler Helmut Schmidt.  
Visionszurückweisung ist konservativ verwarzt.  
Wer weiß, welche Machterhaltungsgier ihn ritt.

Visionen zu verschmähen, erscheint zukunftsfern.  
Visionslos lebt man schal im unseligen Gestern.  
Man lebt zumeist sein Privileg, hat nur sich gern.  
Es hungern weltweit die Brüder und Schwestern.

Von satter Selbstzufriedenheit bis zu selbstverliebt  
Beschützt man die abgerungene Errungenschaft.  
Dass es derentwegen auch Leiden und Elend gibt,  
Das zu erkennen, fehlt es an Verantwortungskraft.

Die Vision beginnt, wo unsere Sichtweise gedreht,  
Wo ich allsinnlich erahne, was noch möglich wäre,  
Da es um dich Menschheit auf unserer Erde geht,  
Da ich Fantasie Alternativen zu erleben gewähre.

Visionen sind wirksame Medizin gegen Einseitigkeit,  
Bei erdrückender Dominanz des Gestern vor Morgen,  
Bei vorherrschenden Bedingungen Überlegenheit,  
Auch zum Nachvollzug berechtigter Zukunftssorgen.

Visionen dämpfen die Erlebnismacht der Gegenwart.  
Die vielen Tatsachen wirken mächtig im Hintergrund.  
Damit verglichen ist Neues meist unscheinbar zart,  
Tut sich jenseits des Drucks des Faktischen kund.

Prüfen wir: Wie wäre eine Stadt ohne Privatauto?  
Bekommt dieser Gedanke in der Vorstellung Platz?  
Entfaltet wie die Realität die Vision sich genauso?  
Oder gründelt sie in mir wie versunkener Schatz?

Drängt sich Faktisches in mir selbstmächtig hervor?  
Verdrängt oder diffamiert es die Kraft meiner Vision?  
Stimme auch ich eher ein in den Mainstream-Chor:  
Autofreiheit in den Städten sei dummliche Illusion?

Doch diese Autofreiheit muss in Zukunft es geben.  
Individualverkehr den Stadtraum zu sehr beengt.  
Energie verschwendend, verlieren alle ihr Leben.  
Es nutzt keinem, wenn man Realitäten verdrängt.

Konkrete visionäre Entwürfe einer lebberen Zukunft,  
Beschrieben, gezeichnet und als Prototyp modelliert,  
Unterstützen abstrakte Wortappelle an die Vernunft.  
Ein Appell allein uns selten zum Wandel verführt.

Wo immer möglich, werden Betroffene einbezogen.  
Einbeziehung erfordert psychosoziale Kreativität.  
Wer mitzudenken gelernt hat, wird selten betrogen.  
Lebenswerte Zukunft der Welt auf der Agenda steht.

## **I2: Intuition, selbstsichere**

Kreativität zeugende Intuition wird Person erfahren,  
Die vom konventionellen Mehrheitsdenken sich löst.  
Die in ihren allzu rasch vergehenden Lebensjahren  
Nicht nur in der Erscheinungswelt der Dinge döst.

Ein Erscheinungsbewusstsein hat sich bewährt,  
Solange wir nur verwalten das tägliche Einerlei.  
Dieses Flachdenken jedoch zugleich erschwert  
Eine Entwicklung des Geistes, die weit und frei.

Raum wird gedacht in seinen drei Dimensionen,  
Zeit fließt Richtung Zukunft, und zwar stets linear.  
Unsre Mitwelt scheinbar isoliert wir bewohnen.  
Was Ursache und was Wirkung ist, scheint klar.

Unsere Umwelt ist für uns weitgehend außen,  
Unser Ich ist, pragmatisch betrachtet, im Innen.  
Dass ich immer mein Ich in die Mitwelt ausdehn',  
Kommt mir selten wirklich bewusst zu Sinnen.

Das Ich erscheint uns im Wesentlichen stabil,  
Es wirkt schlüssig und wie auf Dauer organisiert.  
Vom Wandel, der sein müsste, hält es nicht viel,  
Da Wandel zu viel zu viel Unsicherheit führt.

Raum ist eng, Ich getrennt und die Zeit linear:  
Solcherlei Flachdenken erscheint als normal.  
Kausalität scheint klar und Ich ist voraussagbar.  
Im so engen Rahmen bleibt kaum freie Wahl.

Wessen denken abweicht, denkt pathologisch.  
Ausgenommen hiervon ist die moderne Physik.  
Für diese Physiker ist Getrenntsein unlogisch.  
Doch das gilt nur für Wissenschaft zum Glück.

Erweiterte wissenschaftliche Denkwelten sind  
Mit dem Alltagsflachverstand nicht zu erfassen.  
Erscheinungsverhafteter Verstand ist wie blind,  
Mag nur das Anschaulich- Konkrete zulassen.

Solange ich alltagsnormhörig den Geist begrenze',  
Vegetiere ich zwar einerseits solide pragmatisch.  
Doch andererseits ermangelt es mir an Präsenz,  
Weder weltverbunden noch wesensempathisch.

Frei denkt man nur dann, wenn man wählen kann:  
Will ich diesen Alltag flachbewusst mir gestalten?  
Oder schaue ich die Mitwelt mir spürbewusst an?  
Oder will ich mich hin zu dem Ganzen entfalten?

Präsent für Alltägliche mit unabdingbaren Pflichten.  
Präsent für Bezug zur jeder einzigartigen Person.  
Präsent für Welt hinter Offensichtlichkeitsschichten.  
Das alles zusammen formt ein Gespür für Intuition.

Wahrhaft intuitiv ist unser umfassender Verstand,  
Der aus Fesseln des verhafteten Denkens befreit.  
Intuition hat man niemals verlässlich in der Hand.  
Doch sie ist möglich, macht man sich dafür bereit.

Alle Sinne verbinden sich mit öffnendem Denken,  
Sinne integriert und vernetzt zu Übersinnlichkeit.  
Nicht Erfahrungen noch Erwartungen uns lenken.  
Wir öffnen uns für das Neue, achtsam und weit.

Wir lösen uns von wiederholenden Projektionen.  
Wir weisen nichts zurück und verlangen nicht.  
Wenn wir befreit unsere innere Mitte bewohnen,  
Zeigt uns Intuition zumeist ihr wahres Gesicht.

Wir pfeifen auf alles, was eindeutig und solide,  
Auf das Sichere, Handfeste, Präzise und Klare.  
Paradoxes, Mehrdeutiges ist nicht mehr perfide,  
Wie irritierend, unfassbar erleben wir das Wahre.

In Intuition der Raum wie entgrenzt erscheint.  
Unsere Zeit steht still oder davon sie uns rast.  
Man ahnt mehr, als dass zu wissen man meint.  
Intuitiver Mensch sich keine Gewissheit anmaßt.

### **A1: Aufmerksamkeit, ungeteilte**

Oft fällt es mir schwer, mich zu konzentrieren.  
Vom Sein lenkt vieles ab, macht sich wichtig.  
Diffuses Denken zwischen Angel und Türen  
Schafft zwar jede Menge, doch Weniges richtig.

Will Kreatives ich wahrhaft stimmig gestalten,  
Richte ich die Aufmerksamkeit voll darauf aus,  
Lasse ich die Kreativkraft subtil in mir walten,  
Werde dankbarer Gast ich im eigenen Haus.

Ich lasse mich von meinen Ideen überraschen,  
Meide Selbstzensur, halte mein Urteil zurück,  
Lasse die Abwehrhände tief in den Taschen,  
Nähere mich dem Fremden Stück für Stück.

Ich bin immer nur kokreativ in unserer Welt.  
Ich sehe mich als Ideenempfangsantenne.  
Beim vorausseilenden Zeitgeist wird bestellt.  
Befreiend, wenn ich von Ideen was erkenne.

Uns Kreative schützt Demut vor Größenwahn,  
Nimmt ein wenig Erfolgsdruck aus dem Leben.  
Von Zukunft weiß ich nichts. Manches ich ahn.  
Wer sich öffnet, dem wird manchmal gegeben.

Also öffne ich mich und lausche, innerlich still,  
Auf Worte jenseits der Geräusche und Laute.  
Was immer von dort zu mir hervorkommen will,  
Ein freies Selbst die Brücke mir dorthin baute.

Kaum bewusstes Selbst lebt hinter kleinen Ich,  
Mit dem Menschheitsbewusstsein verbunden.  
Es ließ mich in Krisenzeiten nur selten in Stich,  
Hat oft den Ausweg daraus für mich gefunden.

Dieses große Selbst, oft auch Seele genannt,  
Gedeiht durch unsere lächelnde Achtsamkeit.  
Wir sind hellwach und zugleich total entspannt,  
Unserer Antennen bewusst, empfangsbereit.

Egal ob draußen noch verlockend die Sonne,  
Ob es stürmt, blitzt, donnert und hagelt schon,  
Mir bereitet es meist wohlig-warme Wonne,  
Verharre ich achtsam im Felde der Kreation.

Aufmerksam ja, doch nicht konzentriert starr.  
Es ist gleichsam so, als würde man träumen.  
Im Mit-mir-Geschehen-Lassen ich verharr'  
Mein Alltagsverstand ist beiseite zu räumen.

Fokussiert, doch nicht konzentriert verkniffen.  
Mit Geschehen fließen, doch nicht zerlaufen.  
Es ist wir ein Bekiff- Sein, doch ohne zu kiffen.  
Zentriert ja, doch sich nicht zusammenraufen.

Wie hellträumend gleichzeitig aktiv und passiv,  
Bin ich mir meines Traumgeschehens bewusst,  
Wie altersweise, jedoch zugleich kindlich naiv  
Erspüre ich mein Erleben in Hirn und in Brust.

Das Gesamtfeld des Traumes bleibt erhalten,  
Sanft begleitender Steuermann wird angeheuert,  
Gestaltet zu werden und zugleich zu gestalten.  
Man lässt sich steuern, dieweil man steuert.

Was taucht währenddessen auf mehr am Rande?  
Was meldet im Schattigen sich an, unerwartet?  
Nichts ist vollkommen toll, nichts schon Schande.  
Langer Weg zum Neuen im Verborgenen startet.

Ein Detail will per Zuwendung wesentlich werden.  
Ein Aspekt will in seiner Bedeutung sich zeigen.  
Ablenkung der Achtsamkeit kann dies gefährden.  
Nur nicht zu früh aus kreativem Flow aussteigen.

In zerbrechlichen Handlungsfeldern der Kreation  
Sind Ungewissheit und Irrtümer niemals ein Makel.  
Wer dennoch zentriert bleibt, dem winkt ein Lohn.  
Wer Fortschritt erzwingen will, erlebt ein Debakel.

## **A2: Angst-Souveränität, vertrauende**

Kreativ sind wir für die eigenen Lebensentwürfe,  
Nicht nur neuschöpfend für fremdes Portemonnaie,  
Sich zuzugestehen, dass kreativ man sein dürfe:  
Darin Zukunftschancen für uns Menschen ich seh'.

Wir fragen: Wie kann gelingendes Leben gehen?  
Was kann so ein Dasein an Sinnhaftem bringen?  
Demütig erkennen wir, wie wenig wir verstehen  
Und dass Lebensglück sich nie lässt erzwingen.

In Noch-Nicht-Raum zwischen Ahnen und Fragen,  
Weit jenseits von Willkür, Zwang und Gewalt,  
Können schöpferisch wir ins Fremde uns wagen,  
Obzwar bedrohlich ein Steg ohne seitlichen Halt.

Leere des Nicht-Wissens gähnt uns entgegen.  
Nicht-Tun wirkt anfangs wie hilfloses Innehalten.  
Alltagsflachverstand das kaum aushalten kann,  
Kann nicht aus dem Nichts ein Etwas gestalten.

Wenn der kleine Verstand uns nicht mehr regiert,  
Verbreitet sich in uns eine Art von Denkvakuum.  
Alltagsflachgefühl das nicht als erträglich kapiert,  
Nimmt die Erzeugung des Vakuums uns krumm.

Alltagsfremd ist dieser Zustand der Kreativität.  
Die Gedanken sind in weite Räume verrückt.  
In der Fremde, in Freiheit leicht Angst entsteht.  
Doch Angst verhindert, dass Neues uns glückt.

Angstgefühle zeigen sich als Enge in der Brust,  
Angst ist meist nicht so schlimm, wie sie wirkt.  
Lässt die Gefühle man zu, ihrer voll bewusst,  
Zeigt sich oft, was sich hinter ihnen verbirgt.

Zu viel Angst kann uns blockieren und lähmen,  
Das zu tun, was für Wachstum erforderlich ist.  
Wir unterlassen Gutes, da wir uns schämen.  
Doch das Gute zu meiden, macht Dasein trist.

Die Angst hält uns fern von nähendem Neuen.  
Verängstigt wird Neues eher schlecht gemacht.  
Verstand will uns schützend Neues scheuen.  
Jedes irrationale Vorurteil scheint angebracht.

Angst kann jedoch auch zu Umsicht mahnen:  
Hier kommt Neues. Also handele mit Bedacht.  
Weise Voraussicht lässt uns Gefahren erahnen.  
Vorsicht uns achtsam und feinspürig macht.

Konstruktive Angst zeigt: Hier geht es entlang.  
Wo der Atem stockt, verbirgt sich oft Freude.  
So ein Angstgefühl allein macht nicht krank.  
Angst kränkt mich meist, da ich sie vermeide.

Dies Vermeiden gibt der Angst zu viel Macht.  
Angst, vermieden, sich zur Panik auswächst.  
Viel zu viel Schutzenergie wird aufgebracht,  
Dafür, dass du die Angst vor dir versteckst.

Das Zulassen von Angst kann man trainieren.  
Zu Anfang vielleicht besser noch angeleitet.  
Niemand muss sich länger in Panik verlieren,  
Wer bei Angst schrittweise den Atem weitet.

Ein Angstgefühl ist dann nicht mehr der Feind.  
Angst wird uns ein wichtiger Lebensgefährte.  
Angstgefühl sich mit Liebe zum Leben vereint,  
Wenn ich Angst weder vermeide noch abwerte.

Wenn wir lernen, zu unserer Angst zu steh'n,  
Sie als Begleitende des Lebens anerkennen,  
Werden wir offener, mutiger, angstsouverän.  
Derlei Gefühlsfreiheit ist jedem zu gönnen.

## Kraft aus Zukunftsfähigkeit gewinnen

---

Großes ist niemals zustande gekommen,  
Ohne dass sowas einige zuvor erträumt,  
Sie all ihren Mut zusammengenommen,  
Den Träumen gute Chancen eingeräumt.

### Vorstellungskraft

---

Menschen sind nicht nur Gewohnheitstiere,  
Wir sind auch zur Fantasie begabte Wesen.  
Dank Vorstellungskraft ich mich inspiriere,  
Kann so in erwünschter Zukunft ich lesen.

Einige können in sich die Bilder erzeugen,  
Von dem, was noch nicht die Wirklichkeit ist.  
Sie müssen sich Faktischem nicht beugen,  
Besonders, wenn dieses eher öde und trist.

Diese Tagträumenden sind kaum funktional,  
Für eine Wirtschaft, die Waren produziert.  
Für eine Wachstumswirtschaft ist es optimal,  
Wenn wer rational ist und recht wenig spürt.

Träum nicht! Tu doch was! Sei recht fleißig!  
Wo bist du nur schon wieder in Gedanken?  
Bist du erwachsen schon so um die dreißig,  
Bewegt sich Gehirn oft in engen Schranken.

Wach auf hinein in deine Welt aus Träumen!  
Erschaffe dir die Bilder einer besseren Welt!  
Da wir unseren Wünschen Kraft einräumen,  
Ist es um unsere Zukunft oft besser bestellt.

Vorstellungskraft gibt uns Farbe und Fülle.  
Sie siegt über die Zwänge der Normalität.  
Hinter trüben Alltags verschleiernder Hülle  
Neue lebbare Wirklichkeit für alle entsteht.

Deine Vorstellung: male sie oder modelliere,  
Singe sie, tanze und koche sie, sei kreativ.  
Zeige sie allen, anschaulich kommuniziere,  
Dass wirklich wird, was bisher in dir schlief.

Sieh Leben als Kunstwerk an, von dir geformt,  
Einzigartig und passend, zugleich lebenswert,  
Nicht künstlich, auch nicht auf normal genormt,  
Deine Gestaltung, die sich im Leben bewährt.

Zusammen erschaffen wir eine neue Realität.  
Was heute noch Traum ist, wird morgen wahr.  
Wandel zu erträumen, ist es niemals zu spät.  
Manch Wunder gemeinsamer Traum gebar.

Der Umbau der Mitwelt ist ein Riesenprojekt.  
Wirtschaft, die nachhaltig ist, ist zu erfinden.  
Der Teufel im Großen und im Kleinen steckt,  
Sperrn in und um uns sind zu überwinden.

Man darf den Konzernen nicht überlassen,  
Was mit einem Weiter-So nicht machbar ist.  
Die können nur die Ressourcen verprassen,  
Treiben profitgierig uns ins Elend, was trist.

Bürger zusammen werden treibende Kraft.  
Wir Bürger sind es, die die Kinder haben.  
Unser gemeinsamer Wille Neues erschafft.  
Dafür besitzen wir unsere kreativen Gaben.

Weder die Ökonomie noch die Technologie  
Kann unsere Mitwelt lebenswert gestalten.  
Es gestaltet im Kern unser aller Fantasie,  
Wenn wir für die Zukunft zusammenhalten.

Bürger vereint können heile Mitwelt kreieren,  
Wenn wir uns von den Werten leiten lassen,  
Die zu kreativen Zusammenspiel aller führen,  
Nicht mehr zu einem ausgrenzenden Hassen.

Wir können eine Wirtschaftsform erschaffen,  
Nicht mehr ausschließlich von Profit bestimmt.  
Wo wir fair austauschen, statt gierig zu raffen,  
Wo es wertvoll ist, dass Menschliches stimmt.

Wir beginnen von nun an, zusammen zu suchen,  
Nach Konzepten, Modellen, die zukunftstauglich,  
Wir verbacken nur noch im Gegenwartskuchen,  
Was die Zukunft unserer Enkel verbraucht nicht.

Eine Geldpolitik, die ständig Schulden macht,  
Damit unseren Kindern die Zukunft verbaut.  
Solch eine Schuldenpolitik gehört abgeschafft,  
Weil sie Enkeln Entscheidungsfreiheit versaut.

Eine Energiewirtschaft, die die Luft verpestet,  
Unseren Urenkeln gefährlichen Müll aufdrängt,  
Gehört abgeschlachtet, nicht länger gemästet.  
Pervers, wer den Kindern solch Last aufzwängt.

Wenn wir für Mitwelt Mitverantwortung tragen,  
Uns aktiv sorgen um folgende Generationen,  
Muss uns schlechtes Gewissen nicht plagen.  
Zukunftsdenke kann für uns heute sich lohnen.

Ein soziales Mitgefühl darf in uns erwachen.  
Es kann den Egoismus in uns kontrollieren.  
Wir sehen Kinderaugen vor uns, die lachen,  
Und müssen nicht einsam sozial erfrieren.

Wir beachten unsere Menschheit insgesamt,  
Fangen Wandel in unserem Wirkungskreis an.  
Was nicht der eigenen Erfahrung entstammt,  
Man kaum glaubhaft nach außen vertreten kann.

Fair ist es, wenn wir nur die Nahrung essen,  
Die für unser gesundes Gedeihen benötigt,  
Wir speisend unsere Mitwelt nicht vergessen,  
Nichts länger vertilgen, was andere schädigt:

Haifischflossensuppe oder Fleisch in Mengen,  
Oder Sojaprodukte direkt aus dem Regenwald.  
Wir zusammen am Tropf des Weltklimas hängen.  
Unsere Nahrungsentscheidung macht Tiere kalt.

Fair und gerecht, wenn an die Enkel wir denken,  
Ihnen heiler die nur geliehene Welt übergeben.  
Weitdenkend den Blick in die Zukunft wir lenken,  
Bunte Artenvielfalt erhaltend im Erdenleben.

Unsere Zukunft zerstören: mit uns nicht mehr.  
Unseren Nachkommen muss reichlich bleiben.  
Kapitalistische Profitwirtschaft zerstört primär.  
Zukunftszerstörende sind von uns zu vertreiben.

Wir versorgen uns eher in regionalen Räumen  
Vom Bauernhof zum Haus ohne lange Ketten.  
Achtsamkeit hilft uns dabei, nichts zu versäumen.  
Darum pfeifen wir auf riskante Anlegerwetten.

Ein Fehler darf nicht zur Riesentragödie werden.  
Was gebaut wird, muss leicht rückzubauen sein.  
Entscheidungen sollen uns nur wenig gefährden.  
Wir halten die Strukturen überschaubar klein.

Großprojekte werden umgehend zurückgebaut.  
Kleinteilige Wirtschaft ist eher fehlerfreundlich.  
Den Größenfantasien wird nicht länger getraut.  
Größenwahn erweist meist sich als lebensfeindlich.

Wir wandeln, was man schon heute hier kann,  
Als Änderung in all unseren Alltagsvollzügen.  
Einige gehen zwar gegen den Fluglärm an.  
Aber sinnvoller wäre, man hört auf zu fliegen.

Fällt die Nachfrage fort, fällt das Angebot weg.  
Profitwirtschaft braucht den Massenkonsum.  
Nicht eine Bedürfnisbefriedigung ist ihr Zweck.  
Zweck ist die Vermehrung von Privateigentum.

Wer sich von allzu hohlem Ersatzkonsum befreit,  
Die Lebenszeit für Kunst und Kontakt meist nutzt,  
Ist kaum zu kompensatorischen Konsum bereit.  
Der Verschwendung werden die Flügel gestutzt.

Weniger Konsum heißt auch weniger Arbeit.  
Weniger Arbeit heißt mehr befreite Lebenszeit  
Als mehr Zeit für Sinnsuche und für Wahrheit.  
Innen und außen zu Liebe und Freude befreit.

### **Zukunftsbereitschaft**

---

Bei zu viel an Alltagsroutine erstickt die Welt,  
In öder Wiederholung überholter Gestrigkeit.  
Derartige Schöpfung unsre Nachwelt verprellt.  
Die Menschheit wird dabei nicht zukunftsbereit.

Kritisch sehen wir uns zu und wir überlegen:  
Was könnte unser Beitrag zur Mitwelt sein?  
Wofür uns hier engagieren oder wogegen?  
Was wäre mir egal? Wo mischte ich mich ein?

Wir öffnen uns für die passenden Aktivitäten,  
Lassen das Unerwartete und das Fremde zu.  
Lebenssinn samt Seinsfreude entsteht, wenn  
Ich all das, was ich gut kann, passend auch tu.

Wir ernennen uns zu Mitschöpfenden der Welt,  
Gestalten Schönes mit wie auch Wohlergehen.  
Im natürlichen, kulturellen und sozialen Feld  
Manch ein Abenteuer gilt es noch zu bestehen.

Mitweltgestaltung verlangt nach unserem Mut,  
Jenseits anschaulich zu Findendem zu schauen.  
Was stört, wird vernichtet oder neu, bis es gut,  
Wenn Brücken in bessere Zukunft wir bauen.

Wir wagen uns in die neblige Zwischenwelt,  
In den Sektor von Nicht-mehr-und-noch-Nicht,  
Konventionslos sind wir auf uns selbst gestellt,  
Beleuchten wir neue Pfade mit Hoffnungslicht.

Wir riskieren auch Schritte in unsere Isolation,  
In ängstigende Nochnichtheit aller Kreativität.  
Man erntet im Außen auch Spott und Hohn,  
Wenn man klar zu dem Nochnichtigen steht.

Irgendwann kommt dann die Zeit zu gebären,  
Die ausgereifte Idee in das Leben zu tragen,  
In Welt konkreten Machens zurückzukehren,  
Flexibel und beharrlich Umsetzung zu wagen.

Das Leben bleibt stets für uns ein Experiment.  
Unser Tod ist sicher. Unsicher ist das Danach.  
Wer experimentiert, mehr von dem Sein erkennt:  
Aufgeschlossen, optimistisch, weise und wach.

Da Nichtsein sicher ist, wird das Sein versichert.  
Doch gelingendes Leben wird derart sabotiert.  
Einzig Versicherungsindustrie darüber kichert,  
Wenn sein Leben gefüllt mit Ängsten man führt.

Öde, Übergewicht, Stress und Drogenkonsum  
Können die Lebensspanne erheblich reduzieren.  
Unser Risiko steigt für Demenz und Siechtum,  
Solange unser Leben wir gegen uns führen.

Mit dem Alter steigt Todeswahrscheinlichkeit.  
Spätestens nun ist es an der Zeit, voll zu leben.  
Zum Ableben werden dadurch wir eher bereit,  
Dass wir zeitlebens unsere Erfüllung anstreben.

Experimentell zu leben, meint, Neues zu wagen,  
Sobald das Bisherige nicht mehr recht stimmt.  
Nicht dem Altern nachtrauern, Wandel beklagen,  
Weil seine Lebensfreude man sich damit nimmt.

---

### **In der Praxis kreativ experimentieren**

Unsere Alltagspraxis ist oft noch schmutzdelig,  
Nie ethisch einwandfrei, sachlogisch perfekt.  
Das ist mir sehr klar. Darum knuddel ich dich,  
Wenn gute Absicht hinter der Handlung steckt.

Lasst uns experimentell auf die Fresse fallen,  
Lieber als im Sumpf ewig Gleichen zu ersticken.  
Wenn auch Ewig-Gestrige ihre Fäuste ballen,  
Uns zu entmutigen, sollte ihnen nicht glücken.

Du handelst für mich. Ich habe dich gewählt.  
Habe ich dich nicht gewählt, bin ich doch loyal.  
Handelnd man sich mit Kompromissen abquält.  
Abstriche von hehren Zielen. Das scheint fatal.

Das lockt die Saubermenschen auf den Plan,  
Sich nicht in Praxis-Fallstricken verheddernd,  
Sich stattdessen verlierend im Prinzipienwahn,  
Kompromiss mit gespitzten Maule zerfleddernd.

In Abstraktionen erscheint vieles wie lupenrein:  
Grundsätze, Präambeln, Werte festschreiben.  
Faul sind alle Kompromisse, dürfen nicht sein.  
Bleibt ihr nicht auf Wertlinie, lasst es bleiben.

Plant voraus, was in dreißig Jahren geschieht.  
Habt stets mehrere Alternativpläne zur Hand.  
Sorgt gefälligst dafür, dass ihr alle einbezieht.  
Seid fehlerfrei und habt genug Sachverstand.

Informiert alle jederzeit vollständig und gründlich.  
Wer nicht zuhört, dem sagt es viel hundert Mal.  
Gebt alles mehrmals schriftlich und mündlich.  
Wer gewählt wurde, hat keine andere Wahl.

Fallt nicht auf diese Sauberredenden herein.  
Lebenspraxis ist oft unplanbar und verwirrend.  
Perfekt wird miteinander zu leben niemals sein.  
Denn wir sind Menschen: versagend und irrend.

Gemeinschaftslebens-Praxis ist zu umfassend,  
Um sie in ein einziges Zukunftsmodell zu pressen.  
Was man heute erdenkt, ist morgen unpassend.  
Einst Fehlgedachtes muss man mutig vergessen.

Nicht Prinzipien festhalten, die längst überholt.  
Nicht Leben mit Lebensentwürfen überformen.  
Läuft man Absatz schief, wird neu er besohlt.  
Praxistauglich seien unsere Werte und Normen.

Wer Erstmaliges macht, wird auch Fehler machen:  
Bei Pionierleistungen kann man davon ausgehen.  
Gemeinschaftspioniere haben wenig zu lachen,  
Kann ein Mitglied Fehlermachen nicht ausstehen.

Liebes Mitglied, auch du bist doch fehlerbehaftet.  
Sei bitte auch liebevoll mit dir, nicht allzu streng.  
Fehler sind nicht schlimm, werden verkraftet,  
Sieht man Ziele eher langfristig, nicht allzu eng.

Seid so lieb: Lasst bitte eure Macken zuhaus.  
Wenn was vom Gestern zu klären ist, klärt es.  
Tobt Macken nicht an den Verantwortlichen aus.  
Dass andere sich für uns abrackern, ehrt es.

Hast du neue Ideen, bemühe dich beizeiten,  
Diese in klare Worte und in Bilder zu fassen.  
Übe dich zugleich darin, andere anzuleiten,  
Um die guten Ideen wirklich werden zu lassen.

Lasst Gemeinschaft im Prozess entstehen.  
Denkt an unsere Mitwelt, lebt bewusst sozial.  
In welche Richtung Menschheit wird gehen,  
Entscheiden wir alle mit. Wir haben die Wahl.

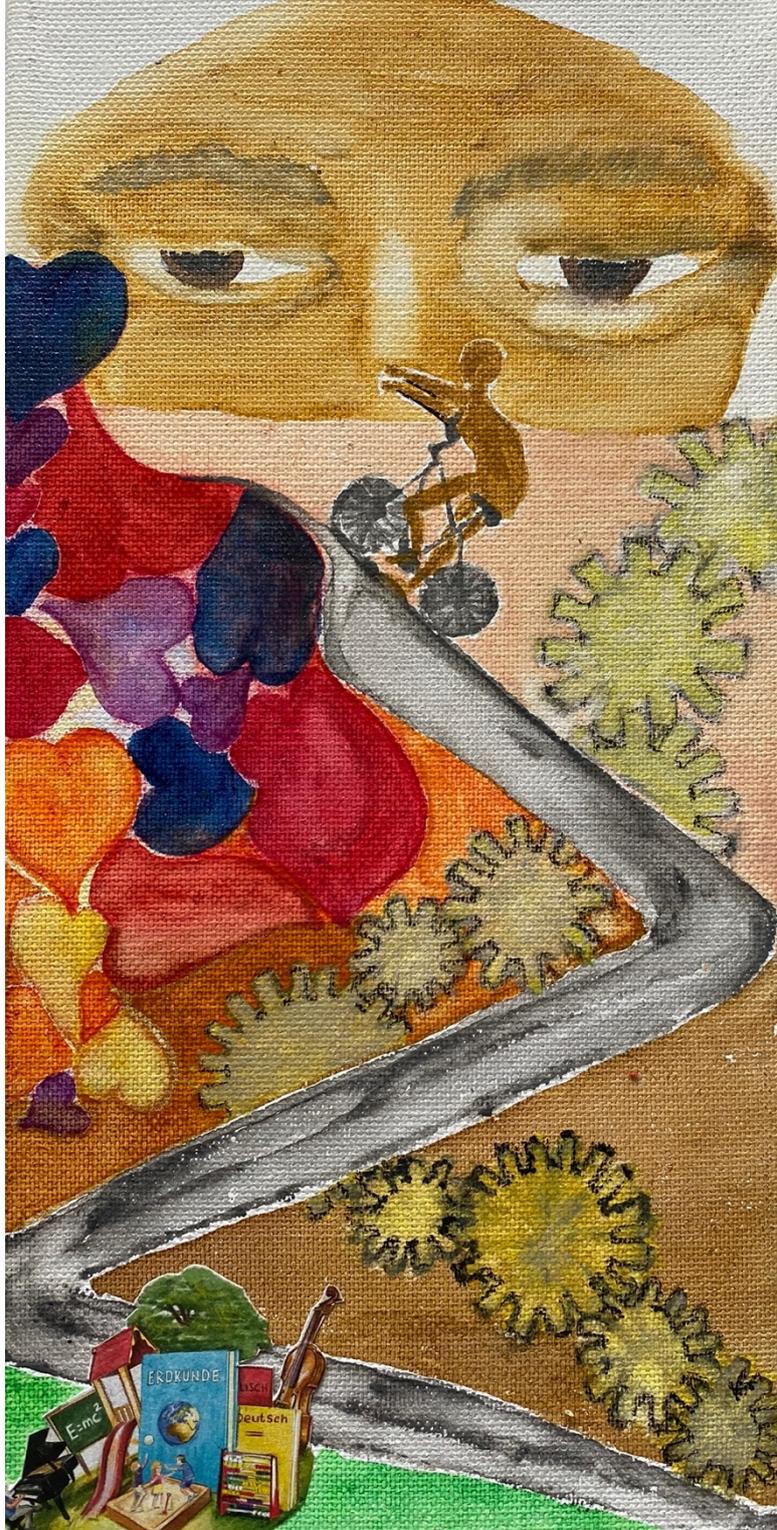
Lasst uns Zukunft kreativ neu mitgestalten.  
Menschsein muss nicht bleiben, wie es ist.  
An Menschenbilder muss sich keiner halten,  
In denen man unsere Menschlichkeit vergisst.

Gemeinschaften gründen und global vernetzen.  
Den Erfahrungsaustausch regional organisieren.  
Sich selbst samt der Mitwelt weniger verletzen.  
Ein gesamtverantwortliches Miteinander kapieren.

Ein Gemeinschaftsleben mit viel Platz für Liebe,  
Für Freude, für Selbstentfaltung und Kreativität,  
Wo, was nicht menschlich ist, nicht länger bliebe.  
Wo gute Bedingung für Glück täglich neu entsteht.



# 11. Seelenbewusstsein, Transpersonalität, Spiritualität



## Herzensweg zur Seele

---

Elftens Chance zur bewussten Geburt der Seele,  
Da Herzraum sich öffnet hinter engendem Geist.  
Indem ich das Sein mit allen und allem vermähle,  
Wird Starre samt Anhaften nicht mehr gespeist.

Erdinkarniert zerfällt der Mensch in zwei Teile:  
In einen bleibenden wie in einen sterblichen Teil.  
Wenn ich stets nur im sterblichen Teil verweile,  
Bin ich scheinbar sicher, doch ich bin nicht heil.

Die Sicherheit trägt. Sterblich sein ist zwar real,  
Doch dann ist real auch existentielle Einsamkeit.  
Mich darin verloren zu geben, erscheint als Qual.  
Mich selbst zu quälen, bin ich nicht mehr bereit.

Heil sein heißt ganz sein, nicht nur leibgesund.  
Zu heilen meint wesentlich, seelisch gesunden.  
Erst im Seelenkontakt wird Daseinssinn rund.  
Heil meint, zur Seele habe heim ich gefunden.

Heil in mir ist letztendlich allverbundene Seele,  
Die ins Jenseitige zum Entgrenzten uns weist.  
Solange ich Seelenanteil mir noch nicht zuzähle,  
Bin ich heimatlos, als wäre ich ständig verreist.

Seele ist unsere Heimat, zu der wir uns wenden,  
Um tiefe Verzweiflung in uns endlich zu heilen,  
Zu der wir heimkehren, wenn Atemzüge enden,  
In der wir nicht-inkarniert im Jenseits verweilen.

Seele ist ruhige Gewissheit, dass alles vereint,  
Getrenntsein nur zäh an uns haftender Traum,  
Wir in Wahrheit als Abbild des Ganzen gemeint,  
Auf Suche nach Sein jenseits Zeit und Raum.

Zwietracht, Zwiespalt lassen uns verkommen.  
Wir sehnen uns nach Eintracht und Harmonie.  
Scheint's wurden sie uns mit Geburt genommen.  
Doch als tiefes Ahnen der Seele verblieben sie.

Geboren gefallen in eine Welt voller Dualität,  
Haben wir uns anschauend täuschen lassen.  
Was uns scheinbar im Leben gegenüber steht,  
Sind wahrhaft wir selbst - schwer zu erfassen.

Wir spiegeln uns selbst in allen anderen wider.  
Beurteilung des Seienden das Sein konstruiert.  
Ob du mir sympathisch bist oder aber zuwider,  
Zu weitgehend anderer Wahrnehmung führt.

Unsere Urteile sind es, die Mitwelt aufspalten,  
In schlecht oder in gut, in falsch oder in richtig,  
So sind Menschen, was wir von ihnen halten,  
Wer dahinter sie sind, scheint uns nicht wichtig.

Verstand sagt uns, auf Urteile zu verzichten,  
Sei Unsinn, denn werten sei überlebenswichtig.  
Werteten wir nicht, könne Gift uns vernichten.  
Lieber leben, als dass auf Werten verzicht' ich.

Indem zu werten und zu urteilen gleichgesetzt,  
Wird ein Verzicht auf Urteil als dumm entlarvt.  
Lieber werden andere durch mein Urteil verletzt,  
Als dass als naiv ich erscheine und unbedarft.

Unser Ego nutzt die Tricks der Argumentation,  
Bedient sich geschickt vieler logischer Finten.  
Überleben ist archaische Ausnahmesituation.  
Auf Seelenwegen schaue ich nicht nach hinten.

Seelenkontakt erfordert, Fesseln zu sprengen,  
Wo möglich, lineare Logik hinter sich zu lassen,  
Konzepte abzulegen, die uns ängstlich einengen,  
Für den Sprung ins Nichtwissen Mut zu fassen.

Das Dasein ist nicht nur, wie es uns erscheint.  
Wir können Leben mit anderen Augen sehen.  
Wir können erkunden, wie Menschen gemeint,  
Indem zum Herzen wir innige Pfade begehen.

Herzensepfad führt vorbei an kleinem Verstand,  
Überwindet trügerische Grenzzäune des Ich,  
Fügt Türen ein, wo einstmals trennende Wand,  
Verliert in umfassender, unendlicher Ferne sich.

Dieser Weg zum Herzen macht uns auch Angst,  
Solange Lösung und Hingabe wir nicht gewohnt.  
Das Ich weigert sich, wenn du von ihm verlangst,  
Dass es abdankt, dieweil es so gern in dir thront.

Sei liebevoll zu deinem Ich. Umarme es sanft.  
Es hat vielmals gestritten und so lange gelitten,  
Es hat Körper und Geist im Leiden verkrampft.  
Lade Ich ein zu entspannen in Herzensmitten.

Seele ist unsere Erfahrung von tiefem Frieden,  
Von Gnade, schmerzendes Sosein umfassend,  
Erlösend, die im Fegefeuer der Eitelkeit sieden,  
Uns ins Reich freier Herzensliebe entlassend.

Seele ist Prozess, ist fortwährendes Werden,  
Substanzlos wie Wasser, das wasserlos fließt.  
Seele verleiht Richtung, solange wir auf Erden.  
Schafft, was ihr sterbend als lebenswert priest.

Sind wir erst ins Seelenreich heimgekommen,  
Macht uns ständiger Zyklus von Tod-Leben-Tod  
Nicht mehr verzweifelt, gelähmt und benommen,  
Erscheint Sein als Chance, nicht mehr als Not.

Mich ängstigt der Herzensweg, weil unbekannt.  
Gleichwohl spüre danach ich ein tiefes Sehnen,  
Herzenstür zu finden jenseits Trieb und Verstand,  
Mich allmählich an Seelenkontakt zu gewöhnen.

Sagst du manchem Mann, werde weich und zart,  
Klingt dieses für ihn wie Geschlechtsbedrohung.  
Doch Seele erschrickt, solange rau wir und hart.  
Preis für diese Männlichkeit: Herzensverrohung.

Man hat mir gesagt, dass Mann etwas schafft,  
Wenn Mann sich einer Aufgabe voll verschreibt,  
Wenn Mann im Berufsleben mit all seiner Kraft,  
Auf der Spur zu einem ehrgeizigen Ziele bleibt.

Ich habe so viele Jahre dies Märchen geglaubt,  
Mit Verstand und Durchhalten hohes Ziel fixiert,  
Habe mich meiner Intuition und Träume beraubt,  
Zielstarr vorbei am Herzen mein Leben geführt.

Habe mich in Magie der Ich-Stärke verfangen,  
Glaubend, ich müsse stets Besonderes leisten.  
Bin beschränkendem Ich auf den Leim gegangen.  
Verstand folgt den normalen Wegen der meisten.

Verstand verweist uns auf ausgetrampelte Pfade,  
Indem er vergleichend Einzigartigkeit vorgaukelt.  
Man wird auf den Verstandeswegen, wie schade,  
Durch Überlebensprogramme meist verschaukelt.

Verstandes-Ich fühlt sich vom Herzensweg bedroht,  
Suggeriert mir: Herzöffnung ein Sterben bedeutet.  
Herzensweg erscheint derart als existenzielle Not:  
Hörst du, wie die Totenglocke dein Ende einläutet?

Seelenkontakte wurden dilettantisch gedrechselt,  
Indem Seele und Gefühlsausdruck gleichgestellt.  
Gefühlskult und Herzensweg wurden verwechselt,  
Über den Verstand ein vernichtendes Urteil gefällt.

Seelenkontakt heißt nicht, Vernunft zu schmähen  
Und Irrationalität, Gefühl oder Trieb zu kultivieren.  
Auf dem Wege des Herzens zur Seele zu gehen,  
Meint, achtsam Gefühl und Verstand zu integrieren.

Im Seelenkontakt sind wir niemals einsam, allein,  
Weil verbindende Liebeswellen uns durchwogen.  
Wir können kraftvoll und freudig wie Babys sein,  
Uns heiler Zeiten erinnernd, bevor wir verbogen.

Liebe gibt Richtung vor, nicht kühle Kalkulation.  
Triebenergie ordnet sich ein, will der Liebe dienen.  
Seelenkontakt ist herstellbar, Seele nicht Illusion,  
Wird offensichtlich auf herzlich liebenden Mienen.

---

### **Kunst zum Ganzheitserfassen**

Wir Menschen sind wenig. Wir sind zugleich viel.  
Komplette Kosmosevolution ist in uns inkarniert.  
Atemberaubend ist komplexer Entwicklung Spiel.  
Enger Alltagsverstand uns dabei nicht weiterführt.

Poetische Qualität menschlichen Geistes tut gut.  
Ganzheit erahnend durch Tanz, Bild und Lieder,  
Lassen wir alltagssprachliche Ausdrucksarmut  
Zurück, finden Seelen verstehend uns wieder.

Es ist unser Schicksal: Solange wir inkarniert,  
Sind wir auch sterblich, zeiträumlich begrenzt.  
Doch poetische Vorstellung in Räume entführt,  
Wo uns Einheitsahnen gleich Göttern bekränzt.

Entzweit sind wir durch starre Grenzen getrennt.  
Uneins wirkt unsere Haut wie ein Kettenhemd.  
Doch wenn man Verbundenheit in sich erkennt,  
Wird Haut Begegnungsort, vereinend was fremd.

Heilende Worte wiederholend, Geste und Klang,  
Dabei nicht folgend unterbrechendem Denken,  
Aufmerksam und entspannt, befreit von Zwang  
Achtsam Schritte zur Seeleneinheit wir lenken.

Grenzleistung des Leibes und sexuelle Ekstase,  
Musikalische Verzückung und tiefe Meditation  
Eröffnen bisweilen in uns eine Erlebensphase,  
Wo Unteilbarkeit des Seins mehr als nur Illusion.

Eine Gestalt reflektiert Lichtwellen, die im Kopfe  
Zu einem Bild des Menschen zusammengefügt.  
Schallwellen von der Seelentür, an die ich klopfte  
Dringen in mein Herz. Das Ohr allein nicht genügt.

---

### **Allverbundenheit**

Dasein oder Nichtsein, Werden oder Vergehen,  
Überall ist Polarität, wenn aufs Leben wir sehen.  
Bildung oder Dummheit, Glaube oder Zweifel,  
Himmel oder Hölle als Ort für Gott oder Teufel,

Nähe oder Distanz und Binden oder Trennen,  
Egal, wie wir die Daseinskonflikte benennen,  
Wir bleiben zeitlebens damit direkt verbunden.  
Befreiung daraus wird nur zeitweilig gefunden.

Befreiung geschieht, wenn wir die Mitte finden,  
Hier und jetzt spaltende Polarität überwinden.  
Diese innere Mitte, für die unsere Seele steht,  
Lässt uns zur Ruhe kommen jenseits Polarität.

Haben wir unseren Weg zur Mitte gefunden,  
Erleben wir uns mit allen und allem verbunden.  
Allverbundenheit ist ein Zustand der Gnade,  
Ist im Alltag oft verschwunden, was schade.

Im rauen Alltag schlägt oft die Einsamkeit zu,  
Wenn ich, mich erschöpfend, nicht in mir ruh,  
Wenn all meine Zwänge, Nöte und Pflichten  
Die Freude, die Herzlichkeit in mir vernichten.

Einsamkeit als Gefühl erschreckender Leere,  
Zunehmend, je mehr ich mich dagegen wehre.  
Einsamkeit als Trennung von allem und allen,  
Wenn wir allzu tief in dieses Diesseits gefallen,

Wenn wir uns erdrücken lassen und drängen,  
Zu sehr an Dingen und Gewohnheiten hängen,  
Wenn wir uns nach dem Normalen ausrichten,  
Auf das eigene Fühlen und Denken verzichten.

Die Dauereinsamkeit kann mächtig uns plagen:  
Kalte Leere im Herzen, in Hirn und im Magen.  
Verzweiflung und Ohnmacht dazu sich gesellen,  
Vereint sie die Lebensfreude vollends vergällen.

Einsamkeit hier oder Allverbundenheit dort:  
Das Dasein ist und bleibt ein unsicherer Ort.  
In Polarität und in Widersprüchen verfangen,  
Erleben wir Gefühle von Beben und Bangen.

Die Gefühle helfen im Konfliktfall nicht weiter,  
Fördern nicht Hoffnung, stimmen nicht heiter.  
Ausweg aus Widerspruch wird eher gefunden  
Dank Einsicht: Wir sind hier allzeit verbunden.

Zwei Menschen gelangen neu auf diese Welt.  
Einer ans Ja, anderer ans Nein mehr sich hält.  
Ja meint, ich will Trennendes hier überwinden.  
Nein meint, ich will erst zu mir selbst hin finden.

Unser Ja darf sein und unser Nein darf sein,  
Wir stellen prinzipienverhaftetes Urteilen ein.  
Ein Ja kann stimmen oder Nein kann passen:  
Distanz beenden oder von Nähe ablassen.

Wir können auf zwei Arten Welt betrachten:  
Verbundenes oder Trennendes wir beachten.  
Je nachdem, zu welcher Sichtweise ich gerate,  
Zeigt Leben recht unterschiedliche Resultate.

Ändern können wir wenig am äußeren Leben,  
Doch sind wir frei, welchen Sinn wir ihm geben.  
Wir sind nicht Opfer von Gefühl und Gedanken.  
Was uns nicht gut tut, weisen wir in Schranken.

In Einsamkeit erscheint es uns, wir seien allein.  
Wir reden existenzielles Getrenntsein uns ein.  
Wer derart getrennt ist, sieht wirksame Wahl,  
Durch Freitod zu beenden die Einsamkeitsqual.

Getrennt wir auf Bindungschancen verzichten,  
Wir Bedürfnisse nach Wärme in uns vernichten.  
Was Wunder, dass von uns viele zugrunde gehen,  
Wenn sie Verbundenheit im Grunde nicht sehen?

Ein Mensch im Wahne sich ein Individuum wähnt,  
Nur heimlich nach verbindender Liebe sich sehnt.  
So haben viele von uns ihr Gespür dafür verloren,  
Dass wir als Sozialwesen in diese Mitwelt geboren,

Weil wir aus der Vereinigung Zweier entstanden,  
Ohne Zuneigung anderer nicht wären vorhanden,  
Dass jeder Mensch weit vor dem ersten Atemzug  
Komplexe Mitwelt in Lunge und Blut mit sich trug.

Knochen und Organe, unser Blut und die Haut,  
Sind aus den reichen Vorräten der Erde gebaut.  
Wir sind immer ein verbundener Teil der Natur.  
Dies spürend bleibt von Trennung nicht die Spur.

Wir sind sozial nicht nur das Produkt von Zweien,  
Sind zugleich Vereinigung endloser Ahnenreihen,  
Sind Teil der Gesellschaft, gebunden in die Kultur.  
Dennoch der Individualkult. Wie kommt das nur?

Wieso kann man derart mit allem verbunden sein  
Und redet sich Gefühle des Getrenntseins ein?  
Wieso glaubt man daran, man sei meist isoliert,  
Obwohl man ein Sein in Allverbundenheit führt?

Lasst mit Illusion von Getrenntheit uns brechen.  
Täuschung wird sich als Enttäuschung rächen.  
Wir können liebenden Zugang zur Mitwelt finden,  
Wenn wir uns mit ihr vom Herzen her verbinden.

Wenn wir Bindungen spürend aufs Ganze sehen,  
Ist Verbindungswirklichkeit endlich zu verstehen,  
Können wir in Liebe glückendes Leben aufbauen,  
Wir das Einzelne als Teil des Ganzen erschauen.

Aus solch Gesamtschau wir uns eher erkennen.  
Müssen Erkenntnis hinterher nicht mehr rennen.  
Ganzheit spürend leben wir reicher auf der Welt,  
Weil der Weg zur Seele ungleich leichter so fällt.

Je mehr wir Verbundenheit spüren und wissen,  
Je mehr zeigt sich, wie wir umschalten müssen.  
Da wir Teilhabe am Großen und Ganzen spüren,  
Können Leben in liebender Hingabe wir führen.

Im Reden und Handeln, in all unseren Werken  
Wir Auswirkungen auf alles und jeden bemerken.  
Selbstsüchtig können wir uns kaum noch verhalten,  
Weil wir das Leben aus Verantwortung entfalten.

Verantwortlich zu sein, bedeutet, Mitleid zu haben,  
Honig verbunden mit Bienen, Blüten und Waben.  
Verantwortlich ständig aufs Gesamte wir blicken,  
Ohne uns Glanzlichter des Seins herauszupicken.

Verantwortlich zu sein, meint, ich lasse mich ein,  
Ein bedeutsames Teilchen des Ganzen zu sein.  
Verantwortlich zu sein erfordert: Sich entscheiden,  
Ob wir mindern oder ob wir mehren aller Leiden.

Was wir uns täglich antun, jede quälende Pein,  
Tragen wir in die Mitwelt und ihre Wesen hinein.  
Was wir der Erde und seinen Wesen zumuten,  
Lässt zugleich auch die eigenen Herzen bluten.

Unmittelbarer, als im Trennungswahn empfunden,  
Sind wir mit allem Sein auf der Erde verbunden.  
Erde, Wasser, Feuer und Luft in und um uns sind,  
Wir als Wesen der Welt, ihr Beschützer und Kind.

Wir können unsere Seele nicht leibhaftig fassen,  
Jedoch demutsvoll liebend uns auf sie verlassen.  
Nur die Seele uns Kraft und Zufriedenheit gibt,  
Da wir einsam und scheinbar niemand uns liebt.

### **Einheitsbereitschaft**

---

Einheit ist nicht nur Konzept, ist auch zu erleben,  
Zugleich Glaube, Hoffen und strebendes Sehnen.  
Wenn Energie wir in freie Bindungen eingeben,  
Kann Mensch sich in Liebesräume ausdehnen

Durch Einheitsbereitschaft, real, überzeugend,  
Nicht halbherzig, zögerlich und rückversichernd.  
Nicht fauligen Kompromisslinien sich beugend:  
Gehemmt, verschämt, verschüchtert kichernd.

Durch Einheitsbereitschaft als Mut zu springen,  
Hinein in einen Raum, der gefüllt mit Vertrauen,  
Dort aktiv beitragend zu dem Einheitsgelingen,  
Um vereint eine Mitwelt aus Liebe zu bauen.

Wir werden bereit, einführend zu verstehen,  
Zu fragen, zu antworten und zu akzeptieren,  
Die Mitwelt in Wechselseitigkeit zu besehen,  
Ein Leben in Respekt fürs Ganze zu führen,

Gemeinsam Konzepte von Leben zu klären,  
Zu tanzen, zu singen und freudig zu lachen,  
Die Art des Erlebens jedes anderen zu ehren,  
Sich zu zeigen und auf den Weg zu machen,

Zusammengehörigkeit achtsam zu kultivieren,  
Viele Möglichkeiten des Lernens zu erhalten,  
Sich nicht in sich und in anderen zu verlieren,  
Gemeinschaftlich die Mitwelt aktiv zu gestalten.

Ganzheit ist durchdringend und zugleich fragil,  
Kann wie ein Tonkrug zu Scherben zerbrechen,  
Errungenschaft aus integrierendem Kräftespiel,  
Ohne die Würde Einzelner dabei zu schwächen.

Integrieren erfordert, das Zwischen zu sehen,  
Die Liebe und die Freude, die uns verbindet,  
Verbindlich und wachgütig mit dem zu gehen,  
Was Angst vor Beziehung in uns überwindet.

### Transkonfessionell

---

Ich sehe mich im Spiegel, sage zu mir: Ich.  
Ich kann mich von außen wiedererkennen.  
Das allein ist schon äußerst verwunderlich.  
Ich kann es überdies sprachlich benennen.

Bewusstsein, Sprache, Verstand und Kultur:  
Menschheit ist reich beschenkt mit Gaben.  
Von Dankbarkeit dafür ist selten eine Spur.  
Vielleicht, weil die Begabung wir alle haben.

Zentrales Merkmal menschlicher Gattung  
Ist, dass wir über uns nachsinnen können.  
Um nicht zu erfrieren bei Todesbeschattung,  
Wollen wir Sinn und Hoffnung uns gönnen.

Sinn und Hoffnung bieten uns Religionen,  
Behauptend, das Göttliche gut zu kennen.  
Gläubige wollen sie mit Erlösung belohnen.  
Ungläubige sollen in den Höllen verbrennen.

Hölle und Teufel, Drohung mit Fegefeuer.  
Verdammnis, Sühne, Schuld und Verderben.  
Der Mensch ist ein blutrünstiges Ungeheuer.  
Es kommt uns teuer, sobald wir sterben.

Leben ist ein nicht endendes Jammertal.  
Wer Ungehorsam ist, wird sicher bestraft.  
Wer nicht glaubt, dem sei das Leben Qual.  
Geist wird entmutigt. Herz wird versklavt.

Das Blut Christi, sein Sühnetod am Kreuz:  
Liebloser Glaube ist schwer zu vermitteln.  
Erbschuld mit Fremderlösung ist ohne Reiz.  
Schuldfreie verstaubten Glauben bekritteln.

Erlösung ist nichts, was von außen kommt.  
Kein Mensch wurde jemals sündig geboren.  
Wer glaubt, dass Frömmigkeit sich frommt,  
Hat wahres Selbst aus den Augen verloren.

Erlösung ist die Heimkehr ins göttliche Sein,  
Ist ein Wiedererkennen der wahren Identität.  
Uns suchend machen wir niemals uns klein.  
Kein Mensch braucht eine unterwürfige Pietät.

Zum Göttlichen führt uns kein Handelspfad:  
Wenn ich bete, wird Gott mich schon erhören.  
Reise zu Göttlichem ist nie eine Willenstat.  
Engender Wille wird dabei eher uns stören.

Wille und Gedächtnis, Gefühl und Verstand:  
All diese sind Bestandteile der Ego-Struktur.  
Wir nehmen unser Ego fester an die Hand.  
Als Begleiter zum Göttlichen stört es uns nur.

Es ist nicht einfach, nicht wollen zu wollen.  
Ein solches Anliegen ist tückisch, paradox.  
Alltagsverstand reagiert mit Donnerrollen,  
Wenn ich mein Wollen rüde zu Boden box.

Der Alltagsverstand kann es niemals billigen,  
Befreit man sich von dem störenden Willen.  
Das Herz, nicht das Ego muss einwilligen,  
Wenn ich engenden Willen loslasse im Stillen.

Man kann das Göttliche nicht erzwingen.  
Bäume zwingt man nicht zum Wachsen.  
Gotteshäuser uns Gott nicht nahebringen,  
Auch nicht Weihrauch und all diese Faxen.

Zugehörigkeit zu Sekten und Religionen  
Kann zwar Gemeinschaftsgefühl erzeugen.  
Doch es bleibt eine der vielen Illusionen:  
Gott gefällt, wenn wir uns Regeln beugen.

Fundamentalisten nutzen Sehnsucht aus,  
Geborgen zu sein in stützender Gruppe.  
Spiritualität führt aus Verwicklung hinaus.  
Jedweder Gruppenzwang wird schnuppe.

Beengt durch Korsett der Konfessionen,  
Finden Suchende nur scheinbaren Halt.  
Doch Götter liebende Herzen bewohnen,  
Nicht Glaubenssätze, dogmatisch und kalt.

Konfessionen halten den Glauben starr,  
Wer Dogmen folgt, seine Zeit verpennt.  
Erde eine Scheibe, meint nur noch Narr,  
Und Sterne für ihn Löcher im Firmament.

Wird Glaube gemischt mit Kosmologien,  
Hält der Glaube her, Evolution zu erklären,  
So entstehen daraus Religionsideologien,  
Die Gläubigen frei zu denken verwehren.

Dogmen, einstmals niedergeschrieben,  
Dürfen nicht heutiges Leben bestimmen.  
Vom Göttlichen werden so fortgetrieben  
Die, für die Dogmen nicht mehr stimmen.

Wer klar weiß, wie Göttliches erscheint,  
Wen Zweifel und Unwissen plagen kaum,  
War nie liebevoll mit Göttlichem vereint,  
Erlebte niemals Einheit im Herzensraum.

Wer beschreibt, wie nach unserem Tode  
Seelenerleben so allgemein weitergeht,  
Beschreibt vielleicht eine Hoffnungsmode.  
Doch vom Göttlichen recht wenig versteht.

Wer das Göttliche ins Jenseits verlagert,  
Die Menschen hier auf Erden vertröstet,  
Egal, ob Milliarden krank und abgemagert,  
Von Heilsverkäufern ihr besser euch löstet.

Heil wird keiner durch Heilsversprechen.  
Wirklich heilend mutiger Weg nach innen.  
Fremdgeleitetes Dasein wird sich rächen.  
Angstfreiheit muss jeder selbst gewinnen.

Damit göttlich und menschlich vereinbar,  
Können wir suchend Bewusstsein weiten.  
Göttliches kommt uns so näher, erfahrbar,  
Bleibt fern, wenn wir um Glauben streiten.

Wirksame Frömmigkeit erfordert Freiheit.  
Der Seelenweg braucht Mut zum Aufbruch.  
Loslassen macht uns für Göttliches bereit,  
Nicht konfessionszugehöriger Stallgeruch.

Wenn wir unsere Einsamkeit überwinden,  
Zu freier Bindung finden, wo wir geborgen,  
Muss keiner mehr dogmatisch erblinden,  
Fundamental sein: kein Modell für morgen.

Religionen, Ideologien helfen nicht weiter.  
Sie sind nur Modelle, die Welt zu deuten.  
Modelle wandelt man, wird man gescheiter.  
Wer zu sich will, lässt von Liebe sich leiten.

In liebender Erfahrung des göttlichen Seins,  
Erscheint alles Trennende wie aufgehoben.  
Jenseits engen Verstandes wird alles eins:  
Kein gut und schlecht, kein unten und oben.

Kein mein und dein und kein hier und dort,  
Person, Raum und Zeit fließen zusammen.  
Nur eine einzige Quelle, ein wirklicher Ort,  
Dem alle Wesen letztendlich entstammen.

Was soll also all dieses Unterscheiden,  
Dieses Trennen, Sezieren und Zerspalten.  
Wir müssen als Menschen weniger leiden,  
Wenn wir urmenschlich zusammenhalten.

### **Grenzen des Alltagsverstandes**

---

Wirklichkeit steht keineswegs objektiv fest,  
Ist Koproduktion des eigenen Verstandes.  
Was einst als endgültig benennen sich lässt,  
Befreite Weltsicht zu wandeln verstand es.

Alles, was ist, ist immer nur da für mich.  
Mag diese Erde auch objektiv bestehen,  
So lässt uns die Objektivität doch im Stich,  
Weil wir Welt nur subjektgefiltert besehen.

Was uns wahr erscheint, scheint uns wichtig.  
Jedwede Wahrheit ist immer nur persönlich.  
Ist gibt kaum gültiges Falsch oder Richtig.  
Mit starrer Moral dies Wissen verhöhn' ich.

Starre Moral, gepaart mit Gier und Macht,  
Vom praktischen Alltagsverstand gesteuert,  
Hat immer nur Kriege und Leid gebracht,  
Doch Menschsein nie gründlich erneuert.

Wir brauchen was Besseres, das uns leitet,  
Was jeder in sich selbst entdecken kann,  
Was uns durch das ganze Leben begleitet,  
Was uns hilft, dass den Tod wir nehmen an.

Wir brauchen, was uns tolerant sein lässt,  
Was andere im Anderssein voll respektiert,  
Was stets mahnt: Die Mitwelt nicht vergesst,  
Weil Weltvergessenheit ins Elend uns führt.

Wir brauchen einen Glauben an das Gute  
Und ein Wissen darum, wie wir es entfalten.  
Solange ich Menschen als böse vermute,  
Bleibt mit Unterdrückung alles beim Alten.

Alltagsverstand kann alles das nicht leisten.  
Er ist praktisch, rückwärtsgewandt, reaktiv.  
Herzensvernunft schläft noch in den meisten.  
Lasst uns sie wecken! Werden wir kokreativ!

Wahrscheinlich wird Menschheit überleben,  
Wenn sie auf Herzensweg heimwärts findet.  
Sind die Wunder unseres Seins zu erleben,  
Man die Trennung vom Ganzen überwindet.

Glaube, Wirklichkeit sei zerteilt organisiert,  
Ist trennendem Alltagsverstand geschuldet.  
Kühle Ratio hat zu dualer Weltsicht verführt.  
Einheitserleben wird rational nicht geduldet.

Technische Wissenschaft fesselt das Denken.  
Abweichende Geisteshaltung wird verlacht.  
Doch trennend wir uns und andere kränken.  
Nicht Liebe bestimmt dann, sondern Macht.

Sein bestimmt das Bewusstsein. Wie platt.  
Man brabbelt nach, was andere vordenken.  
Nur Revolutionär ein freies Bewusstsein hat.  
Solche Dogmatik sollte man sich schenken.

Steckt man einen Weidenzweig in die Erde,  
Entsteht eine heile und vollständige Weide.  
Dass aus dem Teil ein neues Ganzes werde,  
Welche Formgebungskraft dies entscheide?

Wird die Form verliehen durch geistige Kraft,  
Durch ein Feld, in dem alles bereits existiert?  
Ist es Bewusstsein, das Sein sich erschafft,  
Kosmos, der mit sich selbst kommuniziert?

Ein Hologramm enthält alle Informationen,  
Auch wenn man es weiter und weiter zerteilt.  
Menschen kosmischen Bruchteil bewohnen.  
Jeden Einzelnen so Gänze des Seins ereilt.

In jedem von uns erklingt eine Symphonie  
Kosmischer Einheit bei aller Vielfältigkeit.  
Wir gehen in die Stille und erlauschen sie,  
Öffnen liebend Herzen, fürs Ganze bereit.

Liebe ist Gefühl und Erfahrung von Einheit.  
Wer liebt, erahnt seinen Urgrund des Seins.  
Erfahrung des Gesamten, geistige Freiheit:  
In Herzentiefe erlebt, wirkt beides wie eins.

Ganzes zu Individuum ist wie Gold zu Ring.  
Es wirken zwei unterschiedliche Realitäten.  
Wir sind entzweit zugleich dasselbe Ding.  
Als goldener Ring nur vereint wir auftreten.

Wenn Göttliches Erfahrung von Einheit ist,  
Ist Weg dahin, Trennendes zu überwinden.  
Doch Einheit zu finden, geht nicht mit List.  
Nur liebend kann zu der Einheit man finden.

Mensch ist Erscheinung verbundenen Seins.  
Trennende Kluft zum Gesamten ist Illusion.  
Weltall und Menschheit in Wahrheit sind eins.  
Unsterbliche Seele wusste immer das schon.

Unsere Seele ist, was wirklich weitergeht,  
Kann weder geboren werden noch sterben,  
Ist und bleibt unsere einzig wahre Identität,  
Mag unser Leib auch sterbend verderben.

Spiritualität ist der Schlüssel zur Anderswelt  
Mit Sein und Nicht-Sein als Einheit hinter Tür.  
Geist und Materie erscheinen gleichgestellt.  
Trennendes schwindet zwischen dir und mir.

Eine Wirklichkeit hinter allen Erscheinungen  
Sich vielgestaltig gelösten Sinnen offenbart.  
Dualer Verstand zerfällt in viele Meinungen.  
Das Eine zu spüren, ist fürs Herz aufgespart.

Ego zu Verstand wie wahres Selbst zu Herz:  
Trennungserleben hier, Einheitserleben dort.  
Spiritualität beschreibt die Pfade seelenwärts.  
Man überschreitet das Ego, jagt es nicht fort.

Werte innen und außen gehören zusammen.  
Kein Hohlraum zwischen Weisheit und Tun.  
Alle Menschen derselben Welt entstammen.  
Wer sich aufspaltet, kann nicht in sich ruh'n.

Der Verstand zählt zur trennenden Vernunft,  
Ist recht alltagstauglich, solange wir handeln.  
Rationales ist nur beschränkte geistige Zunft,  
Meist unbrauchbar, wenn inwärts wir wandeln.

Als Ego erleben wir absolute Individualität,  
Verbundenes Sein als unwirklich abgespalten.  
Wahres Selbst sich als allverbunden versteht.  
Ein geistiges Sein kann Einzug in uns halten.

Wir wissen, dass zwei Seiten hat unsere Hand.  
Der Verstand immer nur eine zurzeit betrachtet.  
Die Einheit der Seiten wird von innen erkannt.  
Der Geist verstandesbegrenzt verschmachtet.

Das Verstandes-Ego, in Schranken verwiesen,  
Begrenzt auf den Raum, der real ihm gebührt,  
Wird nicht mehr als einzig Wahres gepriesen,  
Weil es nicht in neues Bewusstsein uns führt.

Doch das Ego in uns wird niemals verdammt.  
Es ist wertvoll, kehrt man aus Einssein zurück.  
Das Ego unserer Alltagsnormalwelt entstammt,  
Ist der Organisator für unser weltliches Glück.

Auf Einheitsweg ist das Bewusstsein zu leeren,  
Dieweil Blockierung wie auch Konditionierung  
Uns einen Zutritt zum Herzraum verwehren.  
Doch Herzenswärme schmilzt Seelenerfrierung.

Wer wir sind zu erkennen, heißt zu überwinden,  
Was an der Person als Individualität noch fixiert,  
Heißt zu sich als Teil eines Ganzen zu finden.  
Wahre Wirklichkeit nur transpersonal existiert.

### **Liebe und Ethik**

---

Der Mensch ist ein Ganzes, zugleich auch Teil.  
Als Ganzes bildet er eine abtrennbare Einheit.  
Als ein Teil bleibt er nur durch die Mitwelt heil,  
Egal, ob Abhängigkeit für ihn wie Gemeinheit.

Ein ganzer Mensch besteht aus Teil-Ganzen,  
Ein Beispiel: Herzkreislauf mit Adern, Lungen.  
Würde die Evolution sich in Details verfransen,  
Wären wir als Menschen niemals gelungen.

Die Mitwelt liefert Lungen die Luft zum Atmen,  
Liefert Leib Nahrung zum Trinken und Essen.  
Es bedarf gewaltigen geistigen Spagats, wenn  
Wir die Mitwelt als uns zugehörig vergessen.

Die Mitwelt hält auch Menschen für uns bereit,  
Die uns umsorgen, uns informieren und lieben.  
Wer dieses ignoriert, der ist nicht ganz gescheit,  
Ist in kindischer Selbstsucht hängen geblieben.

Alles das, was uns auf dieser Erde geschieht,  
Jede Geburt, jeder Krieg und jedes Feuer,  
Formt sich zur Note in unserem Lebenslied,  
Auch wenn uns das Wissen nicht geheuer.

Wir Menschen können nur dann existieren,  
Wenn wir nicht auf Getrenntsein beharren.  
Wir werden Liebe samt Leben verlieren,  
Wenn sie stets nur auf das Eigene starren.

Alles Seiende dehnt sich hin zum Ganzen.  
Diesen Drang wir Liebe nennen können.  
Sinnlos ist, sich ängstlich zu verschanzen.  
Wieso nicht Wachsen in Liebe sich gönnen?

Wieso nicht den Raum uns geben zu werden,  
Täglich die geistigen Grenzen zu überwinden,  
Um in den zehntausenden Tagen auf Erden  
Zum Ursprung des Ganzen zurück zu finden?

Das Ganze ist nichts, was von uns fern ist,  
Verbindendes zeigt sich in jedem Atemzug,  
Göttliches erlaubt, dass man hier gern ist  
Und gern wieder fortgeht, hat man genug.

Göttliches, Seele, Herz, Freude und Liebe:  
Unterschiedliche Erscheinungen des Einen.  
Göttliches ist nie Macht, Strafe und Hiebe,  
Wenn auch die Konfessionen das meinen.

Ein Gottesbild kann uns nicht verschrecken,  
Geprägt von Gehorsam und von Obrigkeit.  
Wir Sehnen nach Seele nicht verstecken,  
Sobald wir zu umfassender Liebe bereit.

Wir sind hier inkarniert, um uns zu erkennen,  
Um den kosmischen Anteil in uns zu erfahren.  
Hier zu sein in Liebe als Sinn wir benennen,  
Heimkehrend zur Seele in all unseren Jahren.

Heimat ist nicht der Ort, an dem wir geboren.  
Heimat ist nicht nur da, wo die Freunde sind.  
Ohne Seelenheimat geisterten wir verloren  
In der Fremde umher wie verlassenes Kind.

Liebe leitet uns, wenn wir innerlich frei sind,  
Wenn kein Dogma uns die Augen verbindet.  
Tiefgreifendes Fordern: „Sei wie ein Kind!“,  
Zeigt uns auf, wie man Vorurteile überwindet.

Unwahrheit, oft wiederholt, wird nicht wahr,  
Sie bleibt eine Lüge, auch wenn vertrauter.  
Was ist der Sinn, dass mich Mutter gebar?  
Antwort erhält, wenn herzwärts schaut wer:

Nach innen wir horchen, spüren und fühlen.  
Die Worte hinter den Worten wir erkennen.  
Gefühltes nicht mit Alkohol wir runterspülen.  
Bedürfnissignale des Leibes wir benennen.

Die Liebe übersteigt Verstand und Gefühle,  
Erscheint leibhaftig, doch ist nicht verhaftet.  
Liebe klebt nicht am Beziehungsgewühle.  
Auch notwendige Einsamkeit sie verkräftet.

Umfassende Liebe umfasst Leben und Tod,  
Erlaubt frei zu sein und verbindlich gebunden,  
Verlässt uns nicht in Angst, Trauer und Not.  
Lässt unseren Geist zu Weisheit gesunden.

Liebe besänftigt den unruhigen Verstand,  
Gibt sich dem Leben ganz hin, wie es ist.  
Mut und Hoffnung gibt sie dir an die Hand,  
Scheint Alltägliches öde, mühselig und trist.

Rückbindung an Liebe erfährt unser Sein.  
Der Vollzug des Lebens wird zur Religion.  
Göttliches stellt sich bei Achtsamkeit ein.  
Göttliches ist in uns, nicht auf einem Thron.

Liebe ist Hingabe, Zuwendung, Mitgefühl,  
Offenheit, Wärme und Freude am Leben,  
Fürsorge, Achtsamkeit, Fairness im Spiel,  
Zu Schönheit und Menschlichkeit zu streben.

Wer liebt, der öffnet sich zum anderen hin.  
Mitgefühl bestimmt sein alltägliches Handeln.  
Andere zu übervorteilen, macht keinen Sinn.  
Übel handelnd wird zu Übeln uns wandeln.

Was ich dir antue, tue meiner Seele ich an.  
Für die Seele ist innen und außen vereint.  
Seele nur vom Ganzen her schauen kann.  
Seele weint mit, wenn deine Seele weint.

Will Seele ich finden, das Herz in mir heilen,  
Gleich wichtig ich mich und die Mitwelt sehe.  
Ich kann mir mit Verständnis zur Hilfe eilen,  
Indem ich den Kummer anderer verstehe.

Liebe gleicht die Ich-Du-Unterschiede aus.  
Menschen erleben sich in freien Dialogen.  
Per Liebe kommt man zu sich nach Haus.  
Niemand wird manipuliert und verbogen.

Lieben heißt dich anzunehmen, wie du bist,  
Nicht Stärken noch Schwächen abzuspalten,  
Nicht darauf zu pochen, dass man besser ist,  
Gleichberechtigte Beziehungen zu gestalten.

Liebe ist frei von Zwang und Fanatismus.  
Fanatisch wird oft der, dem die Liebe fehlt.  
Liebe ist ohne Worte wie Soll oder Muss.  
Alle werden geachtet. Keiner wird gequält.

Ethik zählt zur Grundstruktur der Evolution,  
Ist wie ein Naturgesetz, hergeleitet aus Liebe.  
Wer liebt, braucht weder Status noch Lohn,  
Verzichtet auf psychische wie leibliche Hiebe.

Töte ich dich und wenn nötig, wie töt' ich?  
Angesichts der Liebe absurd diese Fragen.  
Wer in Liebe ruht, hat Moralität nicht nötig.  
Was erforderlich ist, wird das Herz ihm sagen.

Liebe erscheint als die wahre Wirklichkeit.  
Ist vom Wesen her stets grenzüberwindend,  
Macht uns zu wirksamem Frieden bereit,  
Menschliches zum Weltethos verbindend.

### **Ode an Krishnamurti <sup>27</sup>**

---

Dir, Jiddu Krishnamurti, widme ich dies Gedicht.  
Deine Worte sind lange mir Leitstern gewesen.  
Habe ernst und heiter deine Gespräche gelesen,  
Obwohl ich weiß, du liest fremde Texte nicht.

### **Grundfragen der Menschheit**

Du fragtest, ob Mensch wohl irgendwann,  
In sich und mit den Nachbarn Frieden stiftet,  
Mit Denken nicht länger Schauen vergiftet,  
Ohne Angst zu Barmherzigkeit finden kann,

Ob es möglich, uns momentan zu wandeln,  
Radikal, nicht allmählich, im Laufe der Zeit.  
Offenbar sei Menschheit noch nicht so weit,  
Muss weiter gewalttätig Welt verschandeln.

Könne sein, da Menschen von Herzen lieben,  
Dass es Krieg nicht gebe und keine Gewalt?  
Könne sein, wir werden ohne Todesangst alt,  
Weil Angst hinter der Liebe zurückgeblieben?

Könne sein, dass Leben leidlos möglich sei,  
Ohne Einsamkeit, Verzweiflung und Sorge,  
Ohne dass man fremde Gedanken sich borge,  
Ohne Messen und Urteilen, vollkommen frei?

Sei es möglich, frei von jedem Vergleichen,  
Zustand vollkommener Harmonie zu finden,  
Gewalt, Gier, Macht, Angst zu überwinden,  
Sich Hände in herzlicher Liebe zu reichen?

Zu lösen sei nur ein politisches Problem,  
Nämlich Menschheit zur Einheit zu führen.  
Man müsste sich mit den Herzen berühren.  
Doch solch Weg sei fremd und unbequem.

Du fordertest, erforderlich sei Revolution,  
Die im Geiste eines jeden von uns beginne.  
Es sei Zeit, dass man sich innen besinne.  
Nutzlose Umstürze hatten genug wir schon.

Wir brauchten Revolutionierung der Werte,  
Nur so starte wirksames Umformen der Welt.  
Ohne Selbsterkenntnis sei der Weg verstellt,  
Weil verhaftetes Denken das Neue gefährde.

Es nütze nichts, Inneres im Außen zu sehen,  
Habgier und Gewalt in der Welt zu bekämpfen,  
Dass geschüttelt von ideologischen Krämpfen,  
Wir Gier und Gewalt in uns niemals verstehen.

Wenn wir inwärts sehen, statt heraus zu gaffen,  
Vergangenes und Zukünftiges arg verblasse,  
Handeln und Schauen eher zusammenpasse,  
Könnten so Friedensgesellschaft wir schaffen.

Wenn wir uns selbst in unserer kleinen Welt,  
In der wir leben, wirklich umformen könnten,  
Neue Sicht aufs Sein zu finden uns gönnten,  
Sei Weg zum Frieden nicht länger verstellt.

Wenn wir bereit seien, uns zu entdecken,  
Achtsam gütig beachten Denken und Tun.  
Wenn wir bemerkten, dass wir niemals ruh'n,  
Müssten wir uns nicht angstvoll verstecken.

Frieden heiße, Zerstückelung zu überwinden,  
Zu ganzheitlich vollkommenem Tun gelangen.  
Nicht in Verwirrung und Schmerz verfangen,  
Zersplitterung beobachtend zu uns finden.

Gewaltfreiheit entstehe, wenn Geist erkenne:  
Nachdenken über Gewalt ist Teil der Gewalt,  
Alle Gewalt ein jähes Ende erfahre, sobald  
Geist, der befreit, sich nicht denkend verrenne.

### **Angstfreiheit lernen**

Vollkommenes Handeln sei zugleich Verstehen.  
Begreifen sei die Handlung selbst, sei das Tun.  
Wenn Handeln und Verstehen inmitten uns ruh'n,  
Könnten meditierend wir auf die Liebe zugehen.

Es gehe nur darum, endlich angstfrei zu werden,  
Vollständig zu leben ohne inneren Widerspruch,  
Alles anzuschauen ohne Urteil und Selbstbetrug,  
Ohne Dogmen und Denken im Sein sich zu erden.

Widerspruch in uns müssten wir nicht beseitigen,  
Wir nehmen ihn einfach an, urteilsfrei, bewusst.  
Alles, was wir tun, erzeuge Spaltung und Frust.  
Vollkommene Enthaltung werde Wandlung zeitigen.

Wir haben uns angstvoll mit Mauern umgeben.  
Du, Jiddu, die Mauern als unser Ich hast benannt.  
Dies Ich sei dem Wesen nach unser Widerstand.  
Mit ihm widerstehen wir dem unplanbaren Leben.

Dass wir ängstlich, sei das Traurigste im Leben.  
Aus dieser Angst heraus erdenken wir Theorien.  
Anstatt uns unmittelbar auf die Welt zu beziehen,  
Anstatt Zustände jenseits der Angst anzustreben.

Wir sollten keinesfalls unsere Angst überwinden,  
Also Angst nicht loswerden noch unterdrücken,  
Nichts beschönigend bräuchten wir nie Krücken,  
Jenseits von Angst und Zeit zur Liebe zu finden.

Uns von Ängsten unserer Existenz zu befreien,  
Dürfen wir das Selbst von der Welt nicht trennen,  
Uns nicht in Konzepten über das Sein verrennen,  
Nicht unsere Überzeugungen bei anderen leihen.

Wenn wir nur wüssten, was es heißt, zu sterben,  
Alles Gewesene zurück zu lassen ganz und gar,  
Weil dank Bewusstheit alles vollends erledigt war,  
Könne Angst uns Lebensfreude nicht verderben.

Du sagtest, jeder trüge alle Erkenntnis in sich,  
Trüge Menschheitsgeschichte in seinem Innern.  
Verbunden mit allem könnten wir uns erinnern,  
Bräuchten wir die Büchergelehrsamkeit nicht.

Wir müssten uns selbst Schüler und Lehrer sein,  
Es gebe außerhalb weder Heiland noch Meister.  
Unfreier Geist produziere alten Scheibenkleister.  
Lassen wir aktiv auf dauerndes Lernen uns ein.

Du fragtest uns, wie es in einem Geist aussehe,  
Der jede Autorität abgeworfen, aufgegeben habe.  
In solchem Geist entstehe des Schauens Gabe,  
Seien Sinne ausgerichtet, auf das, was geschehe.

Restautoritäten in Technik und Wissenschaft,  
Müsse für gemeinsames Handeln es noch geben.  
Autorität im spirituellen und psychischen Leben,  
Mache uns nur unfrei und sei darum grauenhaft.

Freiheit aber sei notwendig für seelisches Glück.  
Nur wer in sich frei, könne sich und andere lieben.  
Unfreie seien denkend in Angst stecken geblieben.  
Unfreiheit im Geiste werfe uns ins Elend zurück.

Lernen heiße, bereit zu sein, Wissen loszulassen.  
Wir könnten bestehendes Wissen nicht brauchen,  
Wenn wir in nicht einmal Geahntes eintauchen,  
Wenn wir versuchten, wahres Sein zu erfassen.

Nur in tiefer Stille könnten zu leben wir lernen.  
Wahre Liebe sei frei, sanft und vollkommen still.  
Wer diese Liebe in ihrer Schönheit erleben will,  
Müsse Erinnerung und Hoffnung in sich entfernen.

Wir seien Menschen, lebten mit vielen Bürden,  
Denn Tiefe der Existenz sei voll Fragezeichen.  
Antwort könne messend Verstand nicht erreichen,  
Da Diesseitiges mit ihm analysieren wir würden.

### **Meditierend jenseits des Denkens**

Schauendes Verstehen sei nicht intellektuell,  
Sei deshalb die höchste Form der Intelligenz.  
Wenn ich mich nicht durch Konzepte begrenz,  
Wandele Angst sich in Liebe, direkt und schnell.

Wir könnten lernen, Welt vorbildlos zu sehen,  
So wie sie wirklich hinter den Bildern sich zeige.  
Wer zu Rechtfertigung, Erklärung, Urteil neige,  
Werde sich sowie andere nie wirklich verstehen.

Schauen verlange stets höchste Aufmerksamkeit,  
Betrachtung des Daseins ohne Denkschablone.  
Solange ich denkend die Vorstellung bewohne,  
Reproduziere ich auf ewig das vergangene Leid.

Nichts gegen unser Denken im Alltagsbetriebe.  
Man solle Denken, wenn es unbedingt nötig sei.  
Auf psychischer Ebene mache Denken uns unfrei.  
Gut, wer im nicht-urteilenden Schauen verbliebe.

Schauen sei Einsehen ohne Begriff und Struktur,  
Sei ein Hinsehen mit dem Herzen, erwartungsfrei.  
Dadurch werde Leben lebendig, weil immer neu.  
Unser Dasein sei nur jetzt, hinterlasse keine Spur.

Denken sei immer konditioniert, darum stets alt.  
Da Denken stets gestrig, erinnerndes Ge-Denken,  
Könne man begriffliches Denken sich schenken.  
Gedanken machten vor Neuem, vor Besserem halt.

Geist, der sich in Gewohnheiten verfangen habe,  
Der konditioniert in Wiederholungen funktioniere,  
Nie über sich hinaus zu neuer Erkenntnis führe,  
Sei keine wirklich schöpferisch befreiende Gabe.

Nur wer ans Ende komme, an ein totales Ende,  
Wo alle Erinnerungen nicht nützen und sterben,  
Merke, ohne Denken müsse keiner verderben,  
Nehme erstmals sein Leben in eigene Hände.

Meditation heiÙe, das Problem Leben zu erfassen,  
Sein Dasein verstehend in den Griff zu bekommen.  
Begreifend werden die inneren Gipfel erklommen.  
Meditation sei Leben, das wir denkfrei zulassen.

Zu meditieren meine, total aufmerksam zu sein,  
Bedeute, Geist, Herz und Leib an was hinzugeben.  
Derart gelinge es, ohne Zwietracht radikal zu leben.  
Nur freier Geist erfahre Liebe, unschuldig und rein.

Wir seien aufmerksam, wenn wir hier aufmerken,  
Uns mit Geist und Herz unsrem Handeln ergeben,  
Mit Nerven, Sinnen und Gefühlen gerade erleben,  
Dumpfe Unaufmerksamkeit nicht noch verstärken.

In reiner Aufmerksamkeit könnten wir uns erfahren,  
Könnten wir uns an uns herankommend verstehen,  
Könnten wir unmittelbar durchs Erfahrene gehen.  
Müssten nichts Altes in uns anhaftend bewahren.

Geist und Herz hören stets mit, wenn du sprichst.  
Ich höre hier und jetzt achtsam zu, nicht hinterher,  
Bin dir vollkommen zugewandt, nicht nur ungefähr.  
Unachtsam erfahre man von den anderen nichts.

Wie oft doch wir Menschen auf Demut pfffen,  
Auf Tugend, Wohlwollen und Freundlichkeit.  
Wenn wir im Innern nicht zum Wandel bereit,  
Werde Liebe und Wahrheit niemals begriffen.

Ein rechtschaffenes Leben wollen wir führen,  
Tief Gegründet auf freier und wirklicher Liebe.  
Dass nichts Gewohntes in uns haften bliebe,  
Sollten Geist leerend wir durchweg meditieren.

Zu erkennen, was Gott - oder so - wirklich ist,  
Bedürfe es aus freier Liebe erblühender Güte.  
Wenn alle Angst im liebenden Herzen verglühte,  
Sei es gleich, ob wir Moslem, Atheist oder Christ.

### **Sterben, um einfach zu sein**

Oft sei es eine Tatsache, dass wir nicht gelebt,  
Weil wir Angst hätten vor Leben und Sterben.  
Sicher sei, dass Leiber irgendwann verderben.  
Leben sei schmerzlich, wenn man an ihm klebt.

Leben sei ernst, doch im Ernst stecke Lachen,  
Nur ernstes Gemüt sei lebendig und also frei,  
Könne erfassen, was Wesen des Lebens sei,  
Da Sterben und Tod keine Angst ihm machen.

Sterben heiße, alles in und um uns verlassen,  
Die Herkunft, Erfahrungen, Errungenschaften,  
Die bewirken, dass zum Sein Abgründe klafften,  
Dass wir statt lieben eher kämpfen und hassen.

Innerlich sterben heiße, was ganz zu beenden.  
Mit Erinnerung, auch an Schönes, sei Schluss.  
Aller Dinge, die man möge, man sterben muss,  
Um sich achtsam dem Neuem voll zuzuwenden.

Wenn Bisheriges in uns loslassend ersterbe,  
Seien wir frei von dem, was wir schon kennen,  
Werde Leben uns Einblicke in Liebe gönnen,  
Die in Rechtschaffenheit man sich erst erwerbe.

Wir verstünden nicht, was es heiße zu leben.  
Verstünden wir Leben, verstünden wir Sterben.  
Wir müssten nicht Glauben noch Wissen erben.  
Nur im täglichen Tode werde Leben es geben.

Wer das Sterben verstehe, verstehe auch Sein.  
Wer täglich sterbe, werde tagtäglich wie neu.  
Wenn ich mich Leben öffnend am Neuen freu,  
Könne ich mich aus angstvoller Enge befrei'n.

Wir könnten so leben, dass der Geist stets neu,  
Immer jung, verletzlich, frisch und unschuldig,  
Dabei offen, bemerkenswert still und geduldig.  
Natürlich verstummend werde reich man und frei.

Du, Krishnamurti, teiltest mit, was einfach ist:  
Wer Kluft zwischen sich und Sein überwinde,  
Sich ohne Zwischen mit dem, was ist, verbinde,  
Erfahre ganz unmittelbar: Du bist, was du bist.

Psychischer Schmerz stelle nur dann sich ein,  
Wenn wir nicht bereit seien, uns zu begreifen,  
Wie wir seien, uns gegenübertretend zu reifen,  
Wenn wir nicht zuließen, völlig einsam zu sein.

Wenn kein Widerstand mehr gegen das, was ist,  
Sind wir bereit, Sein jetzt und ganz anzunehmen,  
Akzeptierten wir achtsam alles ohne Schämen,  
Geschehe Wandlung, in der nichts man vermisst.

Frei zu leben heiße, mit dem zu leben, was sei.  
Achtsam all dessen, was wir erleben, bewusst,  
Ergründen wir das Wesen von Freude und Frust.  
Bloßes Schauen führe radikale Wandlung herbei.

Wir pfißen auf Begriffe, stellten uns nichts vor.  
Mit Vorstellungen stellten wir etwas dazwischen.  
Wir könnten Gegenwart nicht im Gestern fischen.  
Unschuldig Frisches weise uns zum Liebestor.

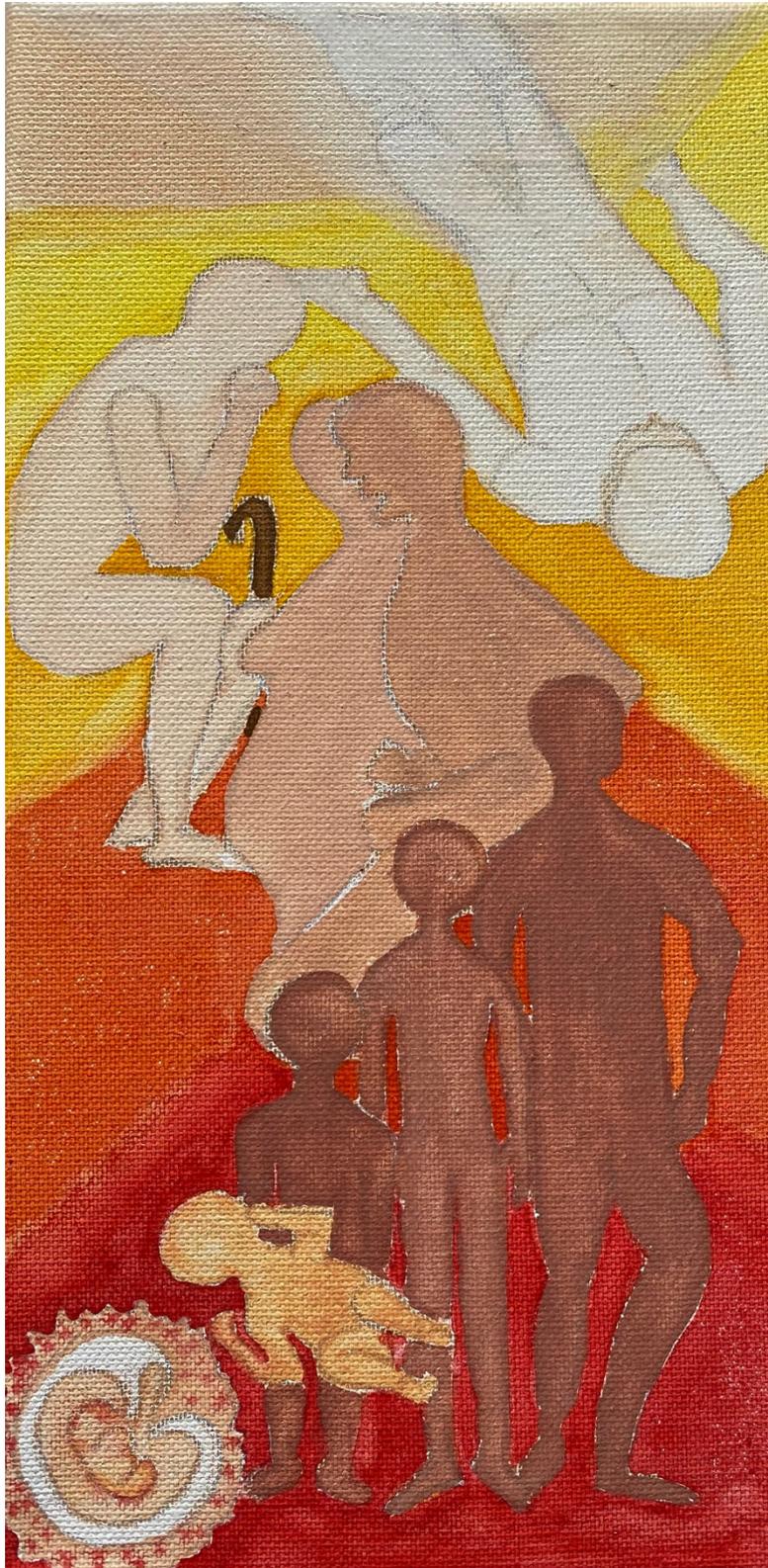
Wer unschuldig und frisch, sei begrifflich nackt,  
Lebe getrennt von alter und toter Vergangenheit,  
Sei ohne Urteil und Begriff zu schauen bereit,  
Trete in echte Beziehung, habe wirklich Kontakt.

Alle Schönheit gehe Hand in Hand mit der Liebe.  
Diese Liebe entstehe dann, wenn etwas sterbe.  
Weil Liebe stets da sei, man sie nicht erwerbe,  
Bleibe Liebe, auch wenn alles andere nicht bleibe.

Da Beobachter und Beobachtetes zusammenfällt,  
Ende innerer Zwiespalt, Angst zeugender Konflikt,  
Treten wir ins Leben ein, das ganzheitlich glückt,  
Betreten wir kampffreie und zeitlose Liebeswelt.



## 12. Altern, Weisheit, Sterbebereitschaft



Leben heißt, tagtäglich ein wenig älter zu werden,  
Heißt sich zu wandeln, stets Neuem ausgesetzt.  
An die dreißigtausend Tage sind wir auf Erden.  
Weniger uns ein rechtzeitiger Aufbruch verletzt.

Einschnitte und Brüche in der Lebensgeschichte  
Erzeugen neue Probleme, erzwingen Gestaltung.  
Was früher günstig, sieht man im neuen Lichte.  
Neues verlangt gewandelte Gewohnheitshaltung.

Was sollen wir da machen? Die Haut wird dünn.  
Antiaging-Schminke verdeckt kaum noch Falten.  
Zu tun, als ob man jung sei, macht wenig Sinn.  
Nur die Einsicht hilft: Wir gehören zu den Alten.

Das Haar wird grau, dünn oder fällt langsam aus.  
Gespräche über Krankheit werden lang und mehr.  
Die Kinder sind groß und längst aus dem Haus.  
Für ihre seltenen Besuche steht ein Zimmer leer.

Die offizielle Arbeitszeit ist meist aus und vorbei.  
Für das Nichtstun erhalten wir Rente, Pension.  
Ehrenamtsteilzeitjob als Oma oder Opa ist neu.  
Auch wir zählen jetzt zur Großelterngeneration.

Wer heute hier alt wird, hat häufig gut gelebt,  
Kann sich zählen zur glücklichen Generation:  
Sozialer Wandel, erfolgreich meist angestrebt.  
Weder Krieg im Land noch Folter noch Fron.

Die Kriegstreiber sind seltener an der Macht,  
Natur als Mitwelt wird beachtet dank Ökologie,  
Frauen haben es zu mehr Rechten gebracht.  
Vieles wurde verwirklicht, was vormals Utopie.

Wirtschaft wuchs und machte Mittelstand reich.  
Wer gebildet war, wurde meist gut abgesichert.  
Jedoch der Reichtum verteilte sich nicht gleich.  
Dämon Sozialgewissen im Hintergrund kichert.

Erstes Lebensdrittel ist bestimmt vom Lernen,  
Vom Ringen um Selbstfindung und Entfaltung.  
Tod und Endlichkeit in Gefilden, sehr fernen.  
Im Vordergrund steht die Zukunftsgestaltung.

Zweites Lebensdrittel voll von Arbeitsaufgaben.  
Es geht um Prestige, Haben und Produktivität.  
Oft wollen Nachrücker das Wasser abgraben.  
Grabenkampf und Rivalität bestimmen Realität.

Restlebensdrittel wäre für Muße und Genuss.  
Wer hart gerackert, sollte Ruhezeit bekommen.  
Nach wenigen Ruhestandsjahren war Schluss.  
Nicht alt zu werden, machte kaum beklommen.

Drittes Drittel wird länger, für manche zu lang.  
So endet Dasein zunehmend im Alterswahn.  
Derartige Endzeiterwartung macht eher bang.  
Mit Ängsten erwächst Unheil im Lebensplan.

Zu altern ist schwer, weil Erwartungen hoch.  
Wer wenig erwartet, könnte kaum scheitern.  
Qual und Mühsal erzeugt steter Fortschrittssog,  
Leistend zu Zwangsweisheit sich zu erweitern.

Weise wird keiner rivalisierend und raffend.  
Schluss aus mit höher, schneller und weiter.  
Zwischen Wunsch und Wirklichkeit klaffend  
Mehr und mehr Abgründe - nicht sehr heiter.

Im Alter wirken Rezepte von einst nicht mehr,  
Sind Positionskampf, Ehrgeiz unangebracht,  
Zählt kaum noch Streben nach Ruhm und Ehr,  
Wirkt eher schon kindisch, wird gern verlacht.

Weise wissen: Dasein ist nicht voll planbar.  
Doch kann man sich um Erfüllung kümmern,  
Umsteigen, wenn man in falscher Bahn war,  
Fahrplan verbessern, nicht verschlimmern.

### **Grenzerfahrungen**

---

Die Grenze, die das Leben vom Tode trennt,  
Wird für die Mehrheit weiter hinausgeschoben.  
Viele Probleme in dem Trend man verkennt.  
Nicht alles ist gut, ist als Fortschritt zu loben.

Ein Beispiel dafür ist sogenannter Pflegefall,  
Der sich jahrelang auf dieser Grenze bewegt.  
Leben endet gewöhnlich nicht mit `nem Knall,  
Wird aufrechterhalten, solange sich was regt.

Ich habe Patientenverfügung unterschrieben,  
Den Tod ein Stück weiter ins Leben gelassen.  
Das hat mich weiter in das Leben getrieben.  
Noch bewusster will ich den Alltag erfassen.

Wann ist ein Lebenerhalten kein Leben mehr?  
Ab wann wird Fortschritt als Rückschritt erlebt?  
Fürchtet man beizeiten das Sterben so sehr,  
Dass man am liebsten noch den Tod überlebt?

Ist das noch Leben oder Nicht-Sterben-Können,  
Erlaubt man uns nicht, das Dasein zu beenden,  
Lebensüberdrüssig sich Abschied zu gönnen,  
Sich seinem Sterben als Lösung zuzuwenden?

Sollte man überhaupt von Grenze hier reden?  
Sollte man nicht besser vom Ende sprechen?  
Was ist Hoffnung, was wird Illusion für jeden?  
Mit welcher Todesillusion sollte man brechen?

Unterstützt Jenseitsglaube, diesseits zu sein,  
Oder lenkt er nur ab vom Elend meiner Welt?  
Lasse mit Todesidee ich warmherzig mich ein,  
Oder habe ich mich ängstlich eher kaltgestellt?

Muss Sterben derart einsam und traurig sein?  
Kann Abschied nicht zum Fest uns werden?  
Stellten wir auf verlängertes Dasein uns ein,  
Würde das die Erlebensintensität gefährden?

Derzeit werde ich traurig, denke ich an Tod.  
Was will noch gelebt, noch abgerundet sein?  
Ward Chance nicht genutzt, die sich mir bot?  
Worauf ließ bislang noch nicht ich mich ein?

Derzeit habe ich noch Angst vorm Sterben.  
Das zeigt mir, dass ich noch gern hier lebe.  
Am Lebensstab noch wieviel Jahreskerben  
Ich wohl mit freudiger Zuversicht anstrebe?

Fragen sind da: Wie ist Gesellschaft heute?  
Erfüllen wir unser längeres Leben mit Sinn?  
Welchen nützlichen Beitrag leisten alte Leute,  
Von denen ich inzwischen auch einer bin?

Höre ich hier inneres Leider oder Ein-Glück?  
Beide Wertungen höre ich manchmal zugleich.  
Mit Ein-Glück ich die innige Freude ausdrück',  
Dass Nachlohnarbeitsleben frei ist und reich.

Zum Glück reicht Rente für, was ich brauche.  
Zum Glück bin ich noch achtsam und gesund,  
Zwingt mich nichts, dass ich saufe und rauche.  
Zum Glück verdreht keiner Worte mir im Mund.

Zum Glück lebe ich im Land mit Demokratie.  
Zum Glück herrscht hier weitgehend Frieden.  
Zum Glück jede meiner Töchter gut gedieh.  
Zum Glück ist Partnerschaft mir beschieden.

Zum Glück mag ich gern Gedichte verfassen.  
Zum Glück habe ich mich mit vielem versöhnt.  
Zum Glück muss ich immer weniger hassen.  
Zum Glück habe ich mich an Liebe gewöhnt.

Doch leider höre ich zugleich auch ein Leider,  
Sich verstärkend, da ich Gesellschaft bedenke.  
Dabei denke ich nicht an die Rentenneider.  
Auf Sinnstrukturen mein Denken ich lenke.

Die alten und sehr alten Menschen werden  
In naher Zukunft absolute Mehrheit stellen.  
Kann das wohl die Demokratie gefährden?  
Wird das den Jungen die Freude vergällen?

Wir haben noch keine Erfahrung gesammelt  
Mit Gesellschaft, mit so vielen Alten bestückt,  
Wo der oder die Alte nicht nichtig vergammelt,  
Doch vital, kreativ sich und andere beglückt.

Sinnlos auch permanentes Seniorenverreisen,  
Krampfhaftes Fliehen vor erfüllter Alltäglichkeit.  
Trotz ständiger Flucht wir dennoch vergreisen.  
Reisen kostet Benzin, macht nicht sinnbereit.

Alt werden wir in Gesellschaft mit Jugendwahn.  
Altsein erscheint als lästig, wird nicht geachtet.  
Als junge Alte zeigt man sich noch voller Elan.  
Als alte Alte man in Residenzen verschmachtet.

Ab wann zählt man, ob man will oder nicht,  
In der Gesellschaft wirklich zum alten Eisen.  
Was ist, wenn Generationssolidarität zerbricht,  
Die Jungen den Alten den Stinkefinger weisen?

Sind Alte in einer Zeit überflüssig geworden,  
Die so schnell ist, dass sie sich selbst überlebt?  
Müssen wir uns schon ab fünfzig-plus morden,  
Dass nicht Ruch der Verwesung an uns klebt?

Ist die Jugend hier gut? Ist das Alter hier schlecht?  
Wie lange muss Jugendphase man ausweiten?  
Welche Mittel sind dafür zwar teuer, doch recht?  
Wie nicht mehr in Jugendwahnwelten abgleiten?

Ein Jungsein ist kein Garant für Menschlichkeit.  
Nationalsozialismus war extrem jugendbewegt.  
Modell für attraktives Altsein steht nicht bereit.  
Eine Art Postadoleszenz den Lebensstil prägt.

Man ist nicht ganz jung, doch nicht erwachsen.  
Konsumismus bestimmt eine flach-lustige Welt.  
Ein Frühsenior meist mit spätpubertären Faxen  
Auf kindische Beine die Konsumalterswelt stellt.

Welche Altersbilder wurden bisher uns serviert?  
Schon für Aristoteles waren Alte eher übelwollend,  
Argwöhnisch, weil vom Leben meist angeschmiert,  
Geldgierig und gestrig und der Zukunft grollend.

Jugend wird erlebt Leben als Zukunft, die lang.  
Für das Alter ist Leben kurze Vergangenheit.  
Alte werden angesichts der Zukunft meist bang,  
Denn Zukunft erinnert sie an die Sterbenszeit.

Zukunftslosigkeit könnte auch die Chance sein,  
Radikal in das Hier und Heute einzutauchen,  
Rücksichtslos lässt man auf das Leben sich ein,  
Um seine Schandmaulkompetenz zu gebrauchen.

Es erfordert kaum Mut, in Fettnäpfe zu treten.  
Die Zukunft fehlt, um wiedergetreten zu werden.  
Man pfeift auf obsoleete Zukunftskonformitäten.  
Zu sagen, was ist, kann nicht mehr gefährden.

Wir vitalen Alten werden so zu Revolutionären.  
Wir heften Menschlichkeit auf flatternde Fahnen,  
Gegen den Turbokapitalismus wir uns wehren,  
Lenken die Politik in konsumkritische Bahnen.

In dem Maße, wie wir Alte nicht altern dürfen,  
Büßen wir die Vorteile ein, die das Altern bietet.  
Es liegt wenig Sinn in solchen Lebensentwürfen,  
In denen sich ein Mensch sein Sosein verbietet.

Wir noch rüstigen Alten können damit beginnen,  
Qualitäten und Besonderheiten zu erkennen,  
Uns auf Großchancen des Alters zu besinnen,  
Statt einem Jugendkonsumkult nachzurrennen.

Es gilt, seine Grenzen anzunehmen - das heiter,  
Die nur in Todesrichtung man überschreiten kann.  
So gibt es kein Zurück mehr, nur noch ein Weiter.  
Wir gehen mutig den Weg bis an das Ende dann.

---

### **Existenzielle Fragen und Wahlen**

Wer kennt in seinem Lebenskreis die Alten,  
Bei denen man sagt: „Hut ab, so geht's.“?  
Kennen wir welche, die Alter so gestalten,  
Dass Vorbild sie sind, häufig, nicht stets?

Alter ist nicht nur Schicksal, auch konstruiert.  
Gestaltet Herz hier mit oder nur Verstand?  
Sichtweise bestimmt mit, was uns passiert.  
Wie wir altern, haben auch wir in der Hand.

Wie können wir Alter für uns konstruieren,  
Sowohl im inneren wie äußeren Rahmen,  
So dass wir ein erfüllendes Leben führen,  
Mehr noch, als wir bisher dazu kamen?

Gegen Ende hin zählt weniger das Außen.  
Weit wichtiger wird ein Wirken nach innen,  
Obzwar nicht ganz egal, wie wir ausseh'n,  
Ist es gut, sich mehr auf Sinn zu besinnen.

Unser Dasein gestaltend stellen wir Fragen  
Nach Bestimmung, Lebenszweck und Sinn.  
Antworten suchend wir Experimente wagen,  
Die Frage zu klären, wer oder was ich bin.

Man kann sich auch fragen: Wohin will ich?  
Was kann und will ich noch hier stemmen?  
Sind meine Ziele groß genug oder zu billig,  
Führen sie weiter oder bleibe ich klemmen?

Diese Fragen beantworten wir altersgerecht  
Anbetracht wahrscheinlicher Restlebenszeit.  
Zwanzig Jahre noch leben ist nicht schlecht.  
Wer will ich noch sein? Wozu bin ich bereit?

Menschen erleben Sinn und Erfüllung dann,  
Wenn sie in guter Gemeinschaft anstreben,  
Was ihr Herz als Anliegen bejahen kann,  
Was größer und bedeutender als ihr Leben.

Es geht im Alter nicht so sehr um das Ziel,  
Da Lebenszeit endlich als endlich erkannt,  
Mehr um richtige Richtung im Daseinsspiel,  
Gute Verbindung von Kopf, Herz und Hand.

Aufgaben als solche sollen Freude bringen,  
Was und wie ich was tue, sollte motivieren.  
Lieber was lassen als sich zu was zwingen.  
Lieber was passendes anderes probieren.

Zielstrebig und zugleich ziellos wir handeln.  
Widerspruch zu leben erscheint konsequent.  
Der Herzensweg bewirkt inneres Wandeln.  
Zur Mitte strebend man sich nicht verrennt.

Es geht um Herzensbindung in der Gruppe,  
Geborgenheit in Wohlwollen und Sympathie.  
Mit wem wir vereint sind, ist nicht schnuppe.  
Wirklich glücklich wird man herzensfern nie.

Den Umbruch zum dritten Lebensabschnitt  
Können wir bewusst kreativ neugestalten.  
Wir müssen uns nicht, solange wir noch fit,  
In überkommenen Gewohnheiten aufhalten.

Man muss nicht in alten Strukturen erstarren.  
Kann gestaltend Umbruch als Aufbruch nutzen.  
Muss nicht auf falsche Freundschaft beharren,  
Nicht altersschwachsinnig sich Flügel stützen.

Wir müssen nicht wohnen, wie wir gewohnt.  
Wir können Wohngemeinschaften gründen,  
In denen, so wird Mut zur Wandlung belohnt,  
Wir abermals nährende Beziehungen finden.

Gute Einbindung da und Herausforderung hier:  
So gestalten wir Sozialwelt und Sinn optimal.  
Irgendwann, hoffentlich glücklich, sterben wir.  
Bis dahin bleibt noch viel Chance zur Wahl.

---

### **Alter als Zeit der Wandlung**

Der Ruhestand ist nicht nur zum Ausruhen da.  
Wer sich stets ausruht, wird inaktiv und krank.  
Im Ruhestand heute ist der Tod oft nicht nah.  
Einige leiden darunter, andere sind voller Dank.

Manchen tut es gut, Arbeit frühzeitig los zu sein,  
Wenn diese belastend, ungesund und monoton.  
Anderen erscheint Ruhestandszwang gemein  
Wie Ausgrenzung, Mangel an Dank und Hohn.

Viele beginnen zu arbeiten mit Fünfundzwanzig,  
Hören mit sechzig Jahren schon wieder auf.  
Mehr als zwanzig Jahre man entspannt sich,  
Bevor Leib sich aufbäumt zu letztem Schnauf.

Mit Rentenanbruch sind viele Senioren zu fit,  
Ihre Hände für immer in den Schoß zu legen,  
Kommen seelisch und leiblich aus dem Tritt,  
Wenn sie nur noch im Garten Rosen pflegen.

Großeltern sind mehr die aus den Lesebüchern:  
Ältlich, runzelig, krummrückig und bescheiden.  
Statt trauernd umhüllt von schwarzen Tüchern  
Sie sich durchweg modisch, sportlich kleiden.

Großeltern werden zur mittleren Generation,  
Die Urgroßeltern und Enkelkinder betreuen,  
Leben oft in Ein-Personen-Haushalt-Isolation,  
Insbesondere die Gehemmten und Scheuen.

Ein Drittel der Frauen kinderlos: Das ist häufig.  
In entwickelten Ländern sind die Wiegen leer.  
Ältere leben länger, Geburtenzahlen rückläufig.  
So wird der Altenanteil bei uns mehr und mehr.

Weniger Ehen und vermehrt Ehen geschieden,  
Selbst langjährige Beziehung nicht davor gefeit,  
Im Alter wird Wiederverheiratung oft gemieden:  
Freiheit und Einsamkeit in Unverbindlichkeit.

Millionen fitter Senioren warten bei uns darauf,  
Für sich selbst und andere Sinnvolles zu tun.  
Es ist gesellschaftlich verursachter Lebenslauf,  
Dass urplötzlich im Alter so viele Talente ruh'n.

Was neben Kraftverlust am meisten schlaucht,  
Was im Alter dafür sorgt, dass wir unzufrieden,  
Ist der Zustand: Wir werden nicht gebraucht,  
Fühlen uns sozial ausgesondert und gemieden.

Sinnvolles Tun, freiwillig und passend gewählt,  
Trägt zum Gelingen von Alternsentwürfen bei.  
Wem die angemessene Herausforderung fehlt,  
Resigniert und wird kränklich im Alltagseinerlei.

Fähigkeit, die nicht genutzt wird, verkümmert.  
Wer sich nicht bildet, wird oder bleibt dumm.  
Unnütz sein Einsamkeitsgefühl verschlimmert.  
Wer resonanzlos bleibt, wird resignativ stumm.

Ihr Jungalten, erkennt eure gemeinsame Kraft,  
Schließt euch zu Gemeinschaften zusammen.  
Keine Gesellschaft von selbst Neues schafft.  
Von euch können kreative Impulse stammen.

Nutzt eure Kraft, euch sozial zu engagieren  
Für Enkel und darum für eine bessere Welt.  
Ihr habt Zeit und nur euer Leben zu verlieren.  
Es verliert sich leichter, ist Acker bestellt.

Ihr könnt endlich Tun, was zur Berufstätigkeit  
Zurück gestellt aus pragmatischen Gründen.  
Macht euch auf den Weg, auf dass ihr bereit  
Neues zu erproben, Gelingendes zu verkünden.

Erlaubt auch Visionen, erlaubt euch Träume,  
Bleibt nicht bescheiden im stillen Kämmerlein,  
Erobert freudig euch innere Reichtumsräume,  
Steigt in ein Leben voll weiser Handlung ein.

### **Selbstwandel**

Wandlung meint einerseits: Wir passen uns an,  
Lernen und ändern unsere Haltung zum Leben.  
Es lohnt sich, wo man außen nicht ändern kann,  
Von innen her dem Lebensfluss nachzugeben.

Zum Leben halten wir unser Selbstbild flexibel,  
Bleiben bereit, unsere Lebensziele zu wandeln.  
Es scheint eine Quelle für menschliches Übel,  
Da wir stets nach starren Vorgaben handeln.

Wer lebbare Lebensziele sorgfältig auswählt,  
Bereit ist, sie zu korrigieren und anzupassen,  
Wem positive Wertschätzung zu sich nicht fehlt,  
Kann sich selbst hochbetragt erfreuen lassen.

Wenn unser Körper nicht mehr so kraftgestählt,  
Gleitsichtbrille als Prothese auf Nase uns sitzt,  
Entwickelt man Weisheit, was gleichwertig zählt,  
Verbunden mit Humor – nicht stark, doch gewitzt.

Wir verfügen über eine Fülle von Möglichkeiten,  
Uns an Wandel im Außen innerlich anzupassen.  
Manche werden uns zufriedenes Leben bereiten,  
Andere bringen uns dahin, das Leben zu hassen.

Man kann sich anpassen durch Unterwürfigkeit:  
Als Opfertyp und als Jasager abhängig, passiv.  
Oder ist tatkräftig zur Problembewältigung bereit,  
Lösungszentriert mit Gefühl und Verstand kreativ.

Wenig hilfreich: Anpassung durch Vermeiden,  
Was verleugnet wird, verharmlost, verdrängt,  
Lässt erst Körper anstelle der Psyche leiden,  
Eh sich Leiden zurück in die Psyche zwingt.

Wenig hilfreich ist Anpassung an fremde Ziele.  
Passen wir uns an Eigenheiten der Partner an,  
Bis Selbstwertgefühl steht auf dem Spiele,  
Selbstverwirklichung nicht stattfinden kann.

Wer sich so weit zurücknimmt, bis er schwindet,  
Wer sich Umständen und anderen überlässt,  
Irgendwann keinen Zugang zu sich mehr findet,  
Steckt bald hoffnungslos in innerer Enge fest.

### **Weltwandel**

Wandlung meint andererseits: Wir ändern Welt,  
Planen, verwirklichen Lebenswertes zusammen.  
Wir entscheiden: Bestimmt Vernunft oder Geld,  
Wissend, dass wir alle einer Erde entstammen.

Zivilisation, Kultur wurde von Vorfahren gestaltet.  
Was gestaltet ist, wird erhalten oder aber ersetzt.  
Was nützt davon, dass sich Menschheit entfaltet?  
Was schadet so, dass sich Menschheit verletzt?

Wir wissen, wir sind Kinder einer einzigen Welt.  
Atmen Luft, die wir gemeinsam verschmutzen.  
Was wir uns auf Kosten all der anderen bestellt,  
Verstellt Entfaltung, da wir der Seele nicht nutzen.

Wer weise ist, weiß es: Wir sind allverbunden.  
Alles, was wir tun, wirkt auf uns stets zurück.  
Nur im Einklang mit allem kann man gesunden,  
Kann man Liebe erfahren, Zufriedenheit, Glück.

### **Altersbilder**

---

Bildmotive wirken oft hintergründig und subtil:  
Vorbilder, Bilder in Wort, Wunsch und Traum.  
Hinterrücks bestimmen sie das Lebensspiel.  
Wonach wir uns richten, erkennt man kaum.

Starke Bilder wirken wie Drehbuch im Leben.  
Nicht wir, sondern Vorstellungen führen Regie.  
Unbewusst wir Ahnenvorbildern nachstreben.  
Reinszenierend Leben verdarb oder gedieh.

Wie die Gesellschaft die alten Menschen sieht,  
Wie unsere Medien Alter vorwiegend darstellen,  
Hat Wirkung auf den, der sich Urteile anzieht,  
Kann das Altsein trüben oder kann es erhellen.

Ein biologisches Altern Schicksal mitbestimmt,  
Fitnesswahn, Schönheitschirurgie zum Trotz.  
Was nicht änderbar, man am besten annimmt.  
Sinnlos, wenn ich dagegen rebelliere und motz.

Wir werden älter dank medizinischem Fortschritt,  
Besonders da, wo Ernährung und Bildung gut.  
Was nützt Älterwerden, wenn man seelisch litt,  
Wenn man Leben lebte ohne Freude und Mut?

Größte Hemmschwelle für Entwicklung im Alter,  
Ist Übernahme von negativen Altersbildern.  
Solche Menschen bleiben nicht Lebensgestalter,  
Abhängig denkführend in Ängsten verwildern.

Politik ist gefährdet, Altersbilder zu skizzieren,  
An Defizit, Handlungsbedarf, Kosten orientiert.  
Viele Ärzte realistische Alterssicht verlieren,  
Da täglich mit Krankheit und Tod konfrontiert.

Unsere Kultur hat bisher Altersbild vermittelt,  
Wo Altenmehrheit grau, einsam, starr, blöde.  
Altsein wird von jungen Menschen bekrittelt  
Als Phase des Verfallens, langweilig und öde.

Wie geht alt werden - zufrieden und gesund?  
Was weiß man und was können wir machen,  
Dass alt zu sein nicht mehr grau, sondern bunt,  
Statt einsamem Greinen zugehöriges Lachen?

Klärung vorweg: Es gibt nicht die Alte, den Alten.  
Wer so verallgemeinert, vertritt nur Vorurteil.  
Redlich können wir uns nur an Einzelne halten,  
Jeweils erkundend, was für sie sinnvoll und heil.

Unser Leben ist stets ein Prozess von Erleben.  
Jedes Geschehen wird mit Bedeutung gefüllt.  
Deshalb kann es nie zwei gleiche Leben geben.  
Jeder Mensch entwirft ureigenes Lebensbild.

Selbst Schicksalsbegegnung mit dem Tode,  
Unvermeidlich, äußerlich uns gleich machend,  
Bleibt individuell, wird kaum diktiert von Mode,  
Mehrheit erlebt ihn weinend, einige ihn lachend.

Lehren vom Altern sollten Besonderes sehen,  
Gute Lösungen Einzelner zu Empfehlung fügen,  
Nicht im Mainstream des Alterns unterzugehen,  
Sollten wir uns nicht mit Normalmaß begnügen.

Wie Altsein einst war, so muss es nicht bleiben.  
Was früher normal, ist vielleicht heute gestört.  
Wir schneiden Leben nicht mehr in Scheiben:  
Alten verbleibendes Restlebensdrittel gehört.

Einige behaupten, man werde zufriedener alt,  
Da man sich Leistungsfähigkeit aktiv bewahre.  
Dies in Beziehung, nicht allein in Keller und Wald,  
Sonst kommen eher langweilige, einsame Jahre.

Andere sagen, Engagement runter zu fahren,  
Sozialkontakte nach und nach zu reduzieren,  
Werde Todesnähe gerechter in Altersjahren.  
Tod nicht einbeziehen heiße: Freude verlieren.

Dort weniger Engagement, hier mehr Aktivität,  
Soweit zwischen Wissenschaftlern ein Streit.  
Günstiger Weg irgendwo dazwischen entsteht,  
Der zu finden ist, sind wir experimentierbereit.

Wahrscheinlich haben wir Phasen im Leben,  
Wo es sinnvoller ist, sich einwärts zu wenden.  
Doch nabelschauend bleiben wir nicht kleben.  
Besinnung darf als Handeln im Außen enden.

Altern muss nicht nur Abbau sein und Verlust,  
Es kann Wachsen sein zu Reife und Weisheit.  
Voraussetzung dafür ist: Wir leben bewusst,  
So dass sich Erfahrung verbindet mit Freiheit.

## **Alter und Kreativität**

---

Alter ist nicht, wie es viele uns vorgaukeln wollen.  
Medien idealisieren Alte als Großkonsumenten.  
Von Altersvermiesenden hört man Donnerrollen:  
Hochbetagte bildeten ein Heer von Dementen.

Dabei sind es gerade mal fünf Prozent der Alten -  
Absolut nicht wenige, jeder Einzelfall ist traurig -  
Wo wir alle verpflichtet, Pflegschaft zu gestalten.  
Altenpflege in Heimen ist zumeist noch schaurig.

Gedächtnisfunktionen, Intelligenz bleiben erhalten,  
Deren Abnahme gehört mit zum Negativmythos.  
Häufiger erscheinen als weniger kreativ die Alten.  
Ob manch Älterer sich selbst Öl ins Feuer goss?

Alte, die obrigkeitshörig erzogen zum Bravsein,  
Unterwerfen sich eher vorherrschendem Denken,  
Wollen nicht der Hirte, viel lieber das Schaf sein,  
Lassen sich von Gerücht und Vorurteil lenken.

Hält Gesellschaft Alte für kaum umstellungsbereit,  
Für zu wenig wendig, neufreudig und dergleichen,  
Ist es für Alte in unserer Gesellschaft an der Zeit,  
Zuschreibungen aus Lebensentwurf zu streichen.

Test zur Kreativität, für junge Menschen erdacht,  
Kommt zum Ergebnis: Kreativität nimmt im Alter ab.  
Klar, dass Jugendwahn Alte nicht glücklich macht.  
Keiner steigt gern dumpf, starr, blöde ins Grab.

Mittlerweile zeigen Tests: Praktische Kreativität,  
Wo Vorerfahrungen neue Lösungen gefährden,  
Wo flüssiges Denken verlangt wird und Originalität,  
Kann auch bei Alten durchaus besser werden.

Kreative Menschen haben es schon oft vorgeführt:  
Hohe Qualität bis zum Ende der Tage ist möglich.  
Wenn Kreativität als Haltung begeistert, berührt,  
Halten wir geistig uns jung, voll Neufreude täglich.

Leben stellt uns vor heftige Entwicklungsaufgaben  
Wie Berufsbeginn, Elternschaft und Partnerverlust.  
Diese Grundsituationen wir kreativ zu lösen haben.  
Lösungen fallen uns leichter, ist uns das bewusst.

Tod guter Freunde, Scheidung und Krankheiten,  
So viele kaum zu beeinflussende Lebenskrisen,  
Helfen uns zu entfalten, den Herzraum zu weiten,  
Oder können uns mächtig das Leben vermiesen.

Jede Belastung verlangt von uns Neuanpassung:  
Möglichst flexibel, realitätsorientiert, differenziert.  
Gelingende Anpassung kreiert innere Verfassung,  
Die zu Wachstum und Selbstentfaltung uns führt.

Anpassung gelingt dem, der sich fernhalten kann,  
Volle Verantwortung übernimmt und positiv deutet.  
Selten gelingt uns eine kreative Anpassung dann,  
Da uns hitzig und überengagiert der Teufel reitet.

Wir können uns erleichtern, Krisen zu meistern,  
Uns schützen vor Resignation und Depressivität,  
Da wir uns für Sinnformen und Werte begeistern,  
Aus denen eine lebenswerte Zukunft entsteht.

Wer weiß: Wofür bin ich auf der Welt bestimmt,  
Und ein Gefühl für seine innere Mitte entfaltet,  
Kleine Ärgernisse im Alltag nicht wichtig nimmt  
Und so sein Wohlbefinden kreativ mitgestaltet.

Wen Ärger nicht antreibt, aber Freude und Dank,  
Wer alltags Neues und Schönes genießen kann,  
Der Mensch wird seltener übellaunig und krank.  
Selbstmitleid, Krankheitsgewinn steht nicht an.

Wenn wir solche Menschen treffen und fragen:  
Sag einmal an, wie geht es und wie steht es.  
Werden sie sagen: Kreativ könnte ich klagen.  
Doch ich lasse Klagen, denn keiner versteht es.

---

### **Wahlfreiheit**

Auch wenn es nicht so scheint, es gibt die Wahl,  
Auf unser Leben mit eigenen Werten zu sehen.  
Für unsere Zufriedenheit im Dasein ist es fatal,  
Da wir nur auf vorgezeichneten Wegen gehen.

Bilder vom Altern sollten wir sorgfältig auswählen.  
Ideen übers Altwerden gibt's in vielen Variationen.  
Mit Vernunft und Experiment ist heraus zu schälen,  
Welche Entwürfe zum Alter zu leben sich lohnen.

Es gibt Ideen vom Alter als natürlicher Krankheit  
Oder als Zeit der Würde und der weisen Taten.  
Entweder man klagt über Verlust der Gewandtheit  
Oder man erkennt des Alters besondere Gnaden.

Alter kann Zeit von Reife und Erfüllung werden.  
Wir werden klüger, einsichtiger, freier, toleranter.  
Oder wir können unsere Entwicklung gefährden:  
Rechthaberisch, starrer, verbittert und ignoranter.

Wir können uns selbst zur Passivität verdammen,  
Uns körperlich schwächen, seelisch beschweren,  
Wegen der Nähe des Todes von uns mit klammen  
Händen jede Lustbarkeit und Freude abwehren.

Wir beeinflussen mit, wie wir Situationen erleben,  
Ob wir Glas als halb voll oder halb leer betrachten.  
Wir müssen uns niemals dem Schicksal ergeben,  
Solange wir stets auf innere Wahlfreiheit achten.

Erleben wir gegenwärtige Situationen als negativ,  
Ohne Möglichkeiten, sie beeinflussen zu können,  
Werden unsere Problemlösungen weniger kreativ,  
Weil wir uns heilende Perspektive nicht gönnen.

Erleben wir gegenwärtige Situationen als positiv,  
Möglichkeit des Veränderns durch eigenes Tun,  
Bewältigen wir Probleme meist erfolgreich aktiv,  
Solange wir handelnd in mittiger Zuversicht ruh'n.

Ob wir eine Chance auslassen oder sie ergreifen,  
Positives oder Negatives in Vordergrund stellen,  
Ignorant uns verschließen oder öffnen zum Reifen,  
Macht Leben zur Freude oder kann es vergällen.

Ob wir bereit sind, Verantwortung zu übernehmen,  
Größenfantasien ausleben oder uns bescheiden,  
Aktiv mitgestalten oder uns nur passiv bequemen,  
All das sorgt für Lebenslust oder eher für Leiden.

Ob wir passende, realistische Lebensziele setzen,  
Vorwegnehmen, was das Leben uns bringen kann,  
Wir uns guttun oder selbstzerstörend verletzen,  
Wirkt sich auf uns und die Mitwelt aus irgendwann.

Ob und wie wir gestaltend ans Altwerden denken  
Oder gedankenlos abwarten, was uns geschieht,  
Alles das wird unseren Lebensstrom mit lenken,  
Alles das wird Text und Melodie im Lebenslied.

Ob wir die Älteren unter uns achten und ehren  
Oder sie mitleidig als hilfsbedürftig betrachten,  
Wird Lebenslust in uns auffüllen oder entleeren.  
Was wir anderen bringen, wir auch uns brachten.

Ob wir Mitwelt als zugewandt und hilfreich erleben,  
Um Hilfe bitten oder fremde Einmischung ablehnen,  
Gewohnheiten loslassen können oder daran kleben,  
Alles das verwirklicht oder verhindert unser Sehnen.

Ob wir Zukunft als bereichernde Chance begreifen,  
Loslassen können, was uns an Vergangenem hält,  
Oder ob besserwissend wir leibseelisch versteifen,  
Alles das schafft Zufriedenheit auf dieser Welt.

Das Leben lebt durch uns und wir leben das Leben  
Wissen nicht, was gestaltbar, was schon gestaltet.  
Doch wir können wählend den Raum dafür geben,  
Dass was sich entfalten will, in und um uns entfaltet.

### **Lebenswertneuorientierungen im Alter <sup>29</sup>**

---

Das Alter wird für zu einer Zeit ohne Selbstbetrug.  
Von Anstrengung befreit, kommen wir bei uns an.  
Vom Nebeneinander-her-Leben haben wir genug.  
Chance, dass man sich endlich neu finden kann.

Nach welchen Werten will ich Dasein ausrichten  
Im Alter, von dem Lohnarbeitsfrondienst befreit?  
Was will ich neu finden, worauf eher verzichten?  
Wozu sagt mir mein Herz: Dazu bin ich bereit?

Wir sind nicht allein an Herkunft rückgebunden,  
Müssen nicht weiter Werte der Vorfahren leben.  
Wir können uns fragen: Was hilft zu gesunden?  
Welche Richtung will ich dem Restleben geben?

Werte können Handlungsrichtschnur mir werden:  
Worauf will ich noch achten, mich konzentrieren?  
Werte erlauben, uns im Wesentlichen zu erden,  
Uns nicht in den Wirrnissen der Welt zu verlieren.

Was erscheint mir in Zukunft noch lebenswert?  
Worauf will ich im Alter, da frei, endlich achten?  
Was will ich beenden? Was lief bisher verkehrt?  
Was gilt es, mit Selbstkritik neu zu betrachten?

Da wir Werte wählen, wir selbstkritisch schauen:  
Sind es wahrhaft die, die uns uns näherbringen?  
Oder ob wir mal wieder aufs Bewährte vertrauen,  
Befürchtend, Neues werde doch nicht gelingen?

### **Verfeinerung**

Ich finde heraus, was das Beste für mich ist,  
Was Gesellschaft und Mitwelt mir zu bieten hat.  
Ich hole ins Leben, was ich einstmals vermisst.  
Ich frage mich: Was macht mich froh und satt?

Was das Leben an Schönem und Guten enthält,  
Kann ich es würdigen, bewahren und mehren.  
Es gibt noch so vieles Attraktives in dieser Welt.  
Vieles von dem erkenne ich, halte es in Ehren.

Ich darf noch sensibler und feinfühlicher werden,  
Muss nichts hinnehmen und einfach schlucken,  
Darf Ethik und Ästhetik in mir klären und erden,  
Muss nicht unter falsche Normen mich ducken.

### **Fortschritt**

Mein Leben ist ein steter Entwicklungsgang,  
Ist Versuch, bedeutsame Probleme zu lösen.  
Wo Besseres sich anbahnt, da geht es entlang.  
Ich bin nicht hier, um im Gestrigen zu dösen.

Was kann uns noch einfacher, besser gelingen?  
Wie nur befreit man die Menschheit aus Not?  
Wie nur zu nützlicher Erkenntnis vordringen?  
Wie überwindet man, was uns lange bedroht?

Ich darf den Fortschritt auch kritisch betrachten,  
Muss nicht mehr bei jedweder Mode mitspielen,  
Will die Wirkung samt Nebenwirkung beachten,  
Nicht nur gebannt nach dem Neuesten schielen.

### **Altruismus**

Mein Weg ist ein Leben, basierend auf Mitgefühl:  
Gefühlvoll nehme ich Anteil am sozialen Sein.  
Ich stürze mich kopfüber ins Beziehungsgewühl,  
Stimme auf unser aller Wohlergehen mich ein.

Was kann ich zu unserem Wohle beitragen?  
Was heißt es, liebevoll zusammen zu leben?  
Ich spüre in mir auch eure Freuden und Klagen,  
Brächte gern ein, was ich euch könnte geben.

Ich darf naiv sein, darf Menschen vertrauen,  
Darf das Gute in jedem Menschen erkennen,  
Darf an einer Welt für unsere Enkel mit bauen,  
In der sie glücklicher als wir leben können.

### **Dienstbarkeit**

Mein Weg sei, Mensch und Mitwelt zu dienen.  
Was sind drängende Fragen in unserer Welt,  
Deren Beantwortung mir sinnvoll erschienen,  
Für die ich meine Kräfte gern bereitgestellt?

Wie sind Destruktion und Krieg zu überwinden?  
Wie schaffen wir Hunger ab wie auch Sklaverei?  
Wie kann zu Frieden man miteinander finden?  
Wir werden wir liebevoll, gleichwertig und frei?

Gerne dienen, doch nicht aus Unterwürfigkeit.  
Wer dient, sollte stets seine Würde bewahren.  
Zur Selbstlosigkeit bin ich nur dann gern bereit,  
Würde ich umfassende Liebe dabei erfahren.

### **Gemeinschaftlichkeit**

Mein Weg ist, Teil einer Gemeinschaft zu sein,  
Gemeinsam mit anderen Wandel anzustreben.  
Also bringe ich mich in soziales Größeres ein,  
Mit anderen zu arbeiten, zu wohnen, zu leben.

Wo sind die, mit denen ich zusammen sein mag,  
Mit denen ich freudig meine Talente entfalte?  
Wem begegne ich gern wieder Tag für Tag,  
Womit ich mir die Freude am Leben erhalte?

Wo finde ich in Gemeinschaft passenden Ort,  
An dem ich meine Stärken kann entfalten?  
Wo zieht es mich hin, wovon zieht es mich fort,  
Um für euch und mit euch Welt zu gestalten?

## **Taten**

Mein Lebensweg ist, was mit Händen zu tun,  
Die Welt auch mit Körperkraft umzugestalten.  
Ich bringe mein Geschick ein, will selten ruh'n,  
Will mich durch Wandel mit Handeln entfalten.

Nur zu Reden allein, das reicht mir hier nicht.  
Ich will aktiv mich einbringen, Ergebnisse sehen.  
Was angepackt sein will, ins Auge mir sticht,  
Dafür trete ich Trägen schon mal auf die Zehen.

Wort und Tat sollen bei mir zur Einheit finden.  
Nicht nur im Kämmerlein das Sein reflektieren,  
Sondern experimentell handelnd ergründen:  
Wie gewinnen, ohne dass anderes verlieren.

## **Vergnügen**

Leben ist vor allem dazu da, es zu genießen,  
Mit all unseren Sinnen es in uns aufzunehmen.  
So lass' ich Genuss zu, mich kaum verdrießen.  
Will mich nimmer meiner Sinnlichkeit schämen.

Nicht immer erst Arbeit, dann erst Vergnügen.  
Man mag sich auch so mal der Lust hingeben.  
Dass man ist, muss fürs Genießen genügen.  
Ich feiere gern vieles, zelebriere mein Leben.

Ich lebe mein Leben mit Dank und Heiterkeit.  
Ich beschenke mich und ich werde beschenkt.  
Mich zu verschwenden, bin ich gern bereit.  
Mal lenke ich und mal das Leben mich lenkt.

## **Einfachheit**

Ich brauche nur Weniges, um glücklich zu sein.  
Ich lebe durchweg einfach. Ich lebe gesund.  
Leben kann annehmlich ohne Aufhebens sein.  
Freundschaft erscheint als bedeutender Fund.

Sein muss nicht wild sein, aktionsreich, schrill.  
Freude finde ich täglich auch in kleinen Dingen.  
Ich suche das Stimmige. Ich weiß, was ich will.  
Mit Echtheit, Schlichtheit wird Leben gelingen.

Was einfach ist, mache ich nicht kompliziert.  
Ich schäme mich nicht, bin ich schlicht normal.  
Ein Intellektualismus mich nicht mehr verführt.  
Ob mich andere für doof halten, ist mir egal.

## **Empfänglichkeit**

Zu mir gehört es, dafür empfänglich zu sein,  
Was die Natur um mich herum mir bieten mag.  
Ich lasse mich hingebend auf Natürliches ein,  
Genieße Naturwunder zur Nacht wie am Tag.

Ich feiere Duft der Rose, den Sonnenuntergang,  
Erspüre die Baumrinde, blicke aufs Blumenfeld,  
Schmecke Beeren, Wind erzeugt Blätterklang,  
Bin wie benommen vom Zauber unserer Welt.

Ich spüre und genieße deine Liebe und Nähe,  
Freue mich, wenn du einfach anwesend bist.  
Mit Staunen ich dir bei deinem Leben zusehe.  
Mit offenem Mund wird unser Dasein nie trist.

### **Kontemplation**

Ich ziehe mich gern zurück in meine Innenwelt,  
Komme zur Ruhe, bei mir an beim Meditieren,  
Spüre in den Atem hinein, der mir viel erzählt,  
Kann mich besinnend ganz im Innen verlieren.

All die Gedanken, Gefühle, Bilder und Träume,  
All die Fantasien über ungelebte Möglichkeiten:  
In mich hinein erlebend, finde ich neue Räume,  
Beginne ich, das Dasein nach innen zu weiten.

Was von außen kommt, beziehe ich auf mich:  
Wie ändert sich Sein, wenn ich dies bedenke?  
So gibt es für mich keine Bedeutung an sich:  
Ich stets den Blick auch zurück auf mich lenke.

### **Eigenständigkeit**

Mir ist es wichtig, ganz ich selbst zu werden,  
Unfreie Bindungen an Personen zu beenden.  
Wege weisen gen Unabhängigkeit auf Erden.  
Wer für sich lebt, kann sich Wahrem zuwenden.

Kaum Pflichten, kein Müssen, nichts lenkt mich ab.  
Viel Zeit bleibt mir so, mich selbst zu erkennen.  
Umso mehr Sein ist möglich, je weniger ich hab'.  
Ich will viel weniger äußerem Glück nachrennen.

Existenzielle Isoliertheit ist mutig zu begreifen.  
Aus aller Anhaftung heißt es sich zu befreien.  
Die Einsamkeit zu ertragen, bedeutet zu reifen.  
Dem Tode derart weniger Macht wir verleihen.

### **Standhaftigkeit**

Nicht nur mit dem Profanen gebe ich mich ab,  
Sondern ich erlaube mir, hohe Ideale zu leben.  
Auch wenn ich es dabei nicht nur einfach hab',  
Ist es mir wichtig, nach Wertvollem zu streben.

Langfristiger Ziele wegen verzichte ich gern  
Auf manch kurzes und spontanes Vergnügen.  
Mich kontrollieren, nicht beherrschen ich lern',  
Liebevoll und zwanglos, ohne mich zu rügen.

Ich stehe zu mir, stehe zugleich für mich ein.  
Stehe zu Fehlern, zu Stärken und Schwächen,  
Erlaube mir auch, klug und erfolgreich zu sein.  
Meine Misserfolge muss ich nicht an mir rächen.

## Weisheitszutaten

---

Was ist vom Sein zu erfahren, eh wir sterben?  
Was können uns Weise vom Leben erzählen?  
Welche Einsichten sind an die zu vererben,  
Die uns als Begleiter durchs Leben wählen?

Wer findet wie Erfüllung und stirbt glücklich,  
Erlangt sanfte Weisheit, stille Zufriedenheit?  
Warum erkennen andere diese Tricks nicht,  
Sterben vereinsamt, vergrämt, voll Bitterkeit?

Man wird nicht weise allein durch Abwarten.  
Weise wird hier keiner von selbst mit der Zeit.  
Neufreudig gilt es den Tag frisch zu starten.  
Erste Zutat hin zur Weisheit ist **Offenheit**.

Offen dafür, was der Tag uns mag bringen.  
Welche Lektion hat er für uns vorgesehen?  
Welche Erkenntnis kann man ihr abringen?  
Was ist nur zu ahnen, was gut zu verstehen?

Nicht den Blick verengen, um Ziele zu sichten.  
Auch die Nebenwirkungen gehen uns was an.  
Auf Unvorhersehbares wir Augenmerk richten.  
Wirklich Neues man derart entdecken kann.

Zutat zwei für Weisheit ist **Einfühlungskraft**.  
Eure Sichtweisen will ich gern einbeziehen.  
Ein Perspektivwechsel uns Umsicht verschafft.  
Um Entdogmatisierung sich Weise bemühen.

Widersprüchliche Tendenzen kann ich in mir  
Durchaus erkennen und zugleich akzeptieren.  
Ich muss sie nicht mehr abspalten, um mit dir  
Den Kampf im Grunde gegen mich zu führen.

Ich fühle häufig mich ein in dich wie in mich.  
Ich freunde mich mit all meinen Anteilen an.  
Ich fühle mich in dich ein und ich frage dich,  
Auf dass ich mich klarer abstimmen kann.

Dritte Weisheitszutat ist unsere **Reflexion**.  
Wir denken nach und wir denken voraus.  
Was erwächst aus dem Handeln als Lohn?  
Welches Tun gerät uns womöglich zu Graus?

Wir beziehen denkend die Menschheit ein,  
Reflektieren den alltäglichen Mitweltbezug.  
Welches Tun wird wohl wertschaffend sein?  
Welches Handeln basiert auf Selbstbetrug?

Wie wird es mit alldem den Enkeln gehen?  
Können diese ihr Leben lastfrei gestalten?  
Können sie, wenn sie auf Großeltern sehen,  
Große Stücke auf deren Bemühen halten?

**Demut** ist die Weisheitszutat Nummer vier  
Als Fähigkeit, Begrenzung zu akzeptieren.  
Weder ich mich im Kontrollzwang verlier'  
Noch lasse ich nur vom Zufall mich führen.

Oft sind die Situationen so, dass ich keinen  
Einfluss trotz aller Mühen nehmen kann.  
Kaum nützt, mit Mächtigen sich zu einen.  
Bescheidenheit steht uns meist besser an.

Nicht alles, was machbar, ist zu machen.  
Handlungsfolgen sind stets einzubeziehen.  
Folgewirkungen um die Ohren uns krachen,  
Wenn wir der Verantwortung uns entziehen.

Zutat fünf ist unsere **Emotionsregulation**:  
Gefühle zwar fühlen, doch ihnen nicht folgen.  
Nicht hängenbleiben an Hass und Resignation:  
Unsere Gefühle wir nutzen zum Wohlergeh'n.

Auch **Altruismus** als Freude, Mensch zu sein,  
Sich und anderen Erfüllung im Sein zu erlauben,  
Stellt als eine sechste Weisheitszutat sich ein.  
Alle zusammen ernten wir süßere Trauben.

Nicht ein Mensch ist mehr als ein anderer Wert.  
Weisheitsmerkmal ist **Bereitschaft zu Egalität**.  
Wer sich nicht mehr als seine Nächsten ehrt,  
Meist auf Augenhöhe mit den Menschen steht.

Gefühlssteuerung und Menschenfreundlichkeit,  
Reflexive Grundhaltung und Einfühlungskraft,  
Grenzen beachtende Demut samt Offenheit:  
All dieses uns Chancen für Weisheit erschafft.

Diese Zutaten verbacken zu Weisheitskuchen,  
Den die Weisen gern mit der Menschheit teilen,  
Kaum verkündend, eher gemeinsames Suchen,  
Eh, hoffentlich erfüllt, sie dem Hiersein enteilen.

### **Bereitschaft zu experimentellem Handeln**

Ab und an überdenken die Weisen ihr Leben.  
Wenn etwas nicht so stimmt, sind sie bereit,  
Dieses loszulassen, nicht daran zu kleben,  
Neu zu denken, zu handeln zur rechten Zeit.

Die Weisen sind meist experimentierbereit,  
Die Essenz erfüllenden Seins zu ergründen.  
Geh'n in Resonanz mit ureigener Heiterkeit,  
Die wir suchend nach Lebendigkeit finden.

Eine große Portion Humor hilft uns weiter,  
Haben bittere Alltagsspielen wir zu schlucken.  
Weise bleiben so selbst in der Krise heiter.  
Es gibt keinen Grund, sich je wegzuducken.

Weise können handelnd gut unterscheiden:  
Was ist mir wichtig? Worauf kommt es an?  
Befreiende Tat wählen sie, statt zu leiden.  
Im Leiden man Erfüllung kaum finden kann.

Weise ist, wer sich Fehler kann nachseh'n,  
Mit purer Freude einfärbt jeden Augenblick,  
Lebensziele wählt, an denen zu wachsen,  
Mit eigener Sinngebung füllt sein Geschick.

Wer weise wird, verfeinert Wertauffassung.  
Nichts ist mehr sicher, Dogma und absolut.  
Wenn überhaupt werten, situative Passung  
Von richtig oder falsch, schlecht oder gut.

### **Transgeneratives, komplexes Denken**

Wer weise wird, erweitert Erfahrungsraum,  
Bezieht alte wie auch neue Generationen ein.  
Leben wird ein geheimnisumwitterter Traum,  
Auch Todesfurcht schwindet aus dem Sein.

Wer Weisheit erstrebt, bezieht Kontexte ein,  
Als Langzeitwechselwirkungen wichtiger Teile,  
Ein weitreichendes Handeln will bedacht sein.  
Gutes Urteil braucht Muße, nicht hektische Eile.

Der Lebensauftrag eines jeden könnte werden,  
Welt besser zu hinterlassen als vorgefunden.  
Wir können nichts mitnehmen von der Erden,  
Doch durch unser Wirken kann sie gesunden.

Wir leben in geborgter Welt. Jede Generation  
Übernimmt sie von der, die vorausgegangen.  
Bewahren wir sie, ist Sinngefühl unser Lohn.  
Weise aktiv über Schuld hinausgelangen.

Ist durch mein Tun etwas besser geworden?  
Habe ich mir meine Wirkung klar gemacht?  
Verhinderte ich irgendwo Not und Morden?  
Habe ich oft die Mitwelt als Ganzes bedacht?

### **Herzens- und Seelenkontakte**

Weise Menschen richten Leben darauf aus,  
Was ihnen die Stimme des Herzens erzählt.  
Sinngestaltung führt selten darauf hinaus,  
Dass man Lebensweg im Mainstream wählt.

Weise fragen sich oft: War ich heute mir treu?  
War der Tag so, dass mein Wesen berührt?  
Wenn nicht, was mache ich anders und neu,  
Dass es dem Herzensraum näher mich führt?

Weise leben nur, wenn es sein muss, im Ich,  
Sie öffnen ihr Herz für den Weg in die Seele.  
Zum Freisein sind Selbstbilder oft hinderlich.  
Gelobt der Moment, wo das Bild ihnen fehle.

Weise erlauben sich, ihr Selbst zu entfalten.  
Wollen immerzu ihren Träumen nachgehen.  
Nach Jahren alt, gehören sie nicht zu Alten,  
Solange sie für innere Wahrheit eintreten.

Selbstbezug wird zu Menschenfreundlichkeit.  
Oberflächenkontakt ist nicht mehr so wichtig.  
Bei Selbstbesinnung in Zurückgezogenheit  
Zeigt die geistige Welt im klareren Licht sich.

Rückzug bedeutet nicht weniger Interesse,  
Deutet auf geringere materielle Bindung hin,  
Besitz, Status und Bekanntheit in der Presse,  
Verlieren für Weise an Bedeutung und Sinn.

### **Integrität und Menschlichkeit**

Weisheitssuchende erstreben oft Integrität:  
Was ihnen geschieht, gilt es zu verstehen.  
Sie klären, worum lebend es wirklich geht.  
Wort und Tat sollten eng beieinanderstehen.

Verstand und Gefühl, Gefühl und Verstand,  
Beides steht den Weisen dienstbar bereit.  
Keines von den beiden hat sie in der Hand.  
Weiser Mensch weiß zu wählen zu jeder Zeit.

Weise halten inne, werden lauschend still.  
Diszipliniert auf innere Stimmen sie hören.  
Sie fragen sich oft: Ist es das, was ich will?  
Wollen Einklang mit Seele nicht zerstören.

Weiser wirft nichts vor, entwirft sich neu,  
Sucht Einklang von Werten und Handeln.  
Fragt: Lebe ich so, dass ich nichts bereue?  
Fragt: Leitet mich Mut, mich zu wandeln?

Wer weise wird, reagiert weniger impulsiv  
Auf Probleme und auf bedrohliche Situation.  
Schweres wird leichter, Leichtes wird tief.  
Handfeste Lösung tritt anstelle von Illusion.

Weise Pragmatik ist nicht launisch, beliebig.  
Das Handeln ist auf Menschlichkeit bezogen.  
Weise handeln seltener spontan umtriebiger.  
Mittel-Zweck-Stimmigkeit wird meist erwogen.

## **Gesunderhaltung und Optimismus**

Weise entwickeln eigenen, freien Glauben,  
Zu dem sie von Herzen her ja sagen können.  
Optimisten ist die Freude schwer zu rauben.  
Weise viel Zeit für ihr Gesunden sich gönnen.

Denn Gesunde ihr Sein meist positiv deuten:  
Selbstwirksam, mitverantwortlich und klärend.  
Fehler sowie Irrtümer sie seltener bereuten,  
Ein experimentelles Leben sich gewährend.

Hoher Blutdruck, schwache Lungenfunktion,  
Wenig Bildung und pessimistisches Erwarten.  
Negatives vermischt mit Negativitätsillusion,  
Auf dass leibseelische Krankmacher starten.

Ich bin realistisch, darum klar pessimistisch:  
Alter ist Krankheit und Verfall, Qual und Müh.  
Man lebt, dass die Prophezeiung realistisch.  
Destruktiver Triumph: Ja, ich wusste es früh.

Für Erfüllung erscheint es als wenig weise,  
Sich negative Zukunftsbilder zu schnitzen.  
Man gerät dabei in gefährliche Teufelskreise,  
Bleibt auf Elend, sich selbst erfüllend, sitzen.

Die Weisen erlauben, optimistisch zu schauen,  
Demütig und dankbar die Tage zu gestalten,  
Brauchen keine Luftschlösser sich zu erbauen,  
Können an eine alltägliche Fülle sich halten.

### **Frei zum Gestalten und Gestaltetwerden**

Ein Weiser darf durchgängig zufrieden sein.  
Weiß: Mitwelt erscheint, wie er sie erschaut.  
Gestaltet Leben, auch wenn Spielraum klein.  
Weiß: Jeder Gedanke am Erleben mit baut.

Weise gestalten ihr Leben so, dass jeder Tag  
Und jede Stunde zum Geschenk für sie wird:  
Koste ich bewusst aus, was gerade ich mag?  
Oder urteile ich und finde fast alles verkehrt?

Wer weise ist, überlässt dem weisen Leben,  
Was nicht in eigener noch fremder Kontrolle.  
Sich dem Unvermeidlichen klaglos hinzugeben,  
Spielt für die Zufriedenheit bedeutende Rolle.

Die Weisen sich durch ihr Schicksal begleiten,  
Durch Erfahrungen, die bewusst zu machen.  
Wenn Weise erkennend vorwärtsschreiten,  
Fesselt sie kaum noch die Welt der Sachen.

Materielles ist Grund, doch nicht deren Ziel.  
Weise die Grenzen des Soseins überschreiten.  
Ihr Hiersein ist ernsthaft, zugleich auch Spiel.  
Freundlich achtsam sie sich seiend begleiten.

Glückswahrscheinlichkeit steigt, wenn gelingt,  
Uns zu finden und uns zugleich zu verlieren.  
Zulassend, dass uns das Ganze durchdringt,  
Muss man weise in Todesnähe nicht frieren.

### **Lebensqualität leben**

Weiser Mensch ahnt, was glücklich macht.  
Glück einzuladen, genießt höchste Priorität.  
Er wählt Worte und Taten mit viel Bedacht.  
Kein Tag ohne Blick auf das Gute vergeht.

Qualitätsgewinn statt Jagd auf Quantitäten.  
Nicht schneller und höher, größer und weiter.  
Im Engagement für Menschlichkeit, im steten,  
Erfüllt sich Leben. Erfüllung stimmt heiter.

In Einklang kommen mit sich und der Welt.  
Inneren, äußeren Widerspruch überwinden.  
Dabei begreifen, wie man ins Dasein gestellt,  
Zugang zu wahren Wollen in sich zu finden.

Womit kann ich wirklich einverstanden sein?  
Wohin zieht mich Sehnen vom Herzen her?  
Stimmen Tun, Denken und Fühlen überein?  
Wertschätze ich mich täglich ein wenig mehr?

Mag ich es mir hier wohl ergehen lassen?  
Lade das Glück in meinen Alltag ich ein?  
Bekomme ich wahrhaftigen Sinn zu fassen?  
Dürfen Zweifel mitsamt Hoffen in mir sein?

Erlaube ich mir, gutes Leben zu erträumen.  
Erlaube ich handelnd mir Traum zu erfüllen?  
Mag ich auch anderen Gutleben einräumen,  
Um Sozialbedürfnisse gemeinsam zu stillen?

Gut ist, was uns zu Tagesende denken lässt:  
Heute war ich ich selbst, bin mir treu geblieben.  
Weiser lebt und erlebt jede Stunde als Fest.  
Er mag sich, Mitmenschen und Mitwelt lieben.

### **Bereitschaft zu Entscheidung und Risiko**

Wir müssen uns grundsätzlich entscheiden:  
Wollen wir, worauf es wesentlich ankommt?  
Oder wollen wir uns hier selbst vermeiden?  
Stete Bereitschaft zu Risiko Weisen frommt.

Weiser Mensch neigt zum Experimentieren.  
Was man nicht wissen kann, wir erprobt.  
Wir können nur gewinnen, nicht verlieren.  
Auch für Misserfolge man sich dann lobt.

Misserfolg heißt nur: So geht es noch nicht.  
Ein verändertes Experiment wird angepeilt.  
Was schief geht, bringt Erfahrung ans Licht.  
Gut, wenn man nicht im Schiefen verweilt.

So fragen Weise in Entscheidungssituation:  
Würde später bedauert, was ich nicht getan?  
Geht etwas daneben, was macht das schon.  
Man lässt los, lernt und fängt von neuem an.

Was schief ging, wirft Weiser sich nicht vor.  
Wichtiger ist, man hat Verwirklichen riskiert.  
Nicht wer Rückschlag erleidet, wirkt wie Tor.  
Schlimmer ist, wenn man sich selbst verliert.

### **Lieben als Geben**

Oft bereut man, nicht genug geliebt zu haben.  
Lieben nicht als Nehmen, sondern als Geben.  
Liebenkönnen: Eine der wichtigsten Gaben.  
Liebe als Haltung schafft Erfüllung im Leben.

Weise entscheiden, Liebe ins Leben zu lassen:  
Zu uns, zu Nahestehenden, zur ganzen Welt.  
Sie müssen nicht streiten, Recht haben, hassen.  
Alles das zwischen sie und die Liebe sich stellt.

Weise geben lieber als dass sie bekommen,  
Denn was sie geben, können sie entscheiden.  
Doch jeglicher Einfluss wird uns genommen,  
Bleiben Erwartungen unerfüllt und wir leiden.

Wer Liebe verschenkt, Freude zurückerhält.  
Liebevoll mit allen schätzen Weise deren Wert.  
Habe ich mich der Aufgabe zu lieben gestellt,  
Hier und heute mich wie auch andere geehrt?

Weise halten inne, ihr Leben zu genießen,  
Um jeden Tag noch liebevoller zu gestalten.  
Verdross ist eine Lehre, muss nicht verdrießen.  
Weise gebend ihr Leben als Feier abhalten.

### **Neufreude einladen**

Weise beginnen jeden Tag als neues Leben.  
Erkennen die Gnade an, im Dasein zu sein,  
Wissen: Wir können Tag schlicht verleben,  
Oder lassen uns auf jeden Augenblick ein.

Wir leben unser Leben als steten Prozess,  
Lassen uns treiben durch den Zeitenfluss,  
Befreien uns von Ziel- und Ergebnisstress,  
Nur noch ein Dürfen, nicht mehr ein Muss.

Bedenklich wird, wenn man Neues ablehnt,  
Häufiger denkt: Früher war alles viel besser.  
Höchste Zeit, dass man Denken ausdehnt.  
Sonst liefert man seine Zukunft ans Messer.

Wenig weise scheint es, den Alltag absichernd  
Alles ernsthaft, solide und auf Dauer anzulegen.  
Verschmitzt glucksend und rebellisch kichernd  
Wird Leibseele sich eher zu Glück hinbewegen.

Wer weise wird, weiß, wie wichtig Wandelmut.  
Täglich wird Neues und Fremdes eingeladen.  
Die Leibseele erfreut das. Es tut ihr recht gut,  
Im Urstrom beständigen Wandels zu baden.

### **Angstfrei werden**

Vielleicht ist unser Leben nur Vorbereitung  
Auf unser Sterben, den Übergang zum Tod.  
Mag sein, Sterbebewusstsein als Begleitung  
Befreit aus Todesangst und aus Lebensnot.

Lebenszeit ist begrenzt, Tod allgegenwärtig.  
Vielleicht ist heute letzter Sonnenuntergang.  
Weiser macht das, was zu erledigen ist, fertig.  
Wo Freude zu erahnen ist, geht es entlang.

Weise wissen, nicht der Tod macht Angst.  
Uns plagt Furcht, Leben versäumt zu haben.  
Bitter, wenn du ans Daseinsende gelangst,  
Jedoch nicht verwirklicht hast deine Gaben.

Bitter ist, wenn du dir niemals verziehen,  
Wo du mies warst und was dir nicht gelang.  
Bitter ist, musstest du stets vor dir fliehen.  
Flucht vor dem Selbst macht Seele krank.

Es braucht Mut, zu erstreben, was ersehnt,  
Nicht zu fliehen, vor dem, was Angst macht.  
Nicht das Versagen wird bedauernd erwähnt,  
Sondern was aus Angst nicht fertigebracht.

### **Dankbar und bewusst werden**

Weise fragen: Habe ich mich heute bedankt?  
Und kühn umgesetzt: Heute lebe ich bewusst!  
Bekommt der Moment, wonach er verlangt?  
Gebe ich mich hin: präsent und mit Lebenslust?

Weise den Alltag bewusst durchschreiten,  
Erahnem, was es heißt, ein Mensch zu sein.  
Erlauben Tod, uns durchs Sein zu begleiten.  
Weise erschauen im Schatten den Schein.

Wenn wir Versäumnisse rechtzeitig bereuen,  
Manche Handlung als unpassend bedauern,  
Erfordert es Würde, uns selbst zu verzeihen.  
Verzeihend wir nicht im Selbstgroll versauern.

Weise wissen, Leib ist nur begrenzt haltbar,  
Muten sich Erkenntnis zu, dass sie sterblich.  
Nehmen Sterblichkeit auch als Chance wahr.  
Lebenszeit zu vergeuden, scheint verderblich.

Sterblichkeit Weise nachhaltig beeindruckt.  
Dringlich wird Suche nach Sinn und Zweck.  
Da Weiser gegen Tod nicht mehr aufmuckt,  
Gestaltet er das Leben aktiv, sieht nicht weg.

Überschreiten Weise ihr Haltbarkeitsdatum.  
Haben sie experimentell zu leben verstanden,  
Fragen sie hoffentlich nicht verbittert: Warum  
Muss gerade heute im Jenseits ich landen?

### **Die Kunst des Positiven und des Lassens**

---

Bild wird oft bemüht vom Herbst des Lebens,  
Spricht man vom letzten der Lebensdrittel.  
Früchte des Lebens sucht man vergebens.  
Das Leben produziert keine Lebensmittel.

Soll Alter für uns Zeit der Erfüllung werden,  
Liegt schon ein Problem im Wörtchen Soll.  
Drängend wir wirksames Werden gefährden.  
Durch Sollen wird Sein weder rund noch voll.

Gefährlich, sich als Auslaufmodell zu sehen,  
Ende vorwegnehmend passiv zu verharren,  
Auf nichts Neues, Spannendes zuzugehen,  
Tag für Tag dumpf in die Glotze zu starren.

Erfüllung erwächst aus Vielfalt und Intensität,  
Wozu besonders bewältigte Krisen zu zählen.  
Da uns lahm oder wild zur Lebenswahl steht,  
Sollten wir eher die Herausforderung wählen.

Herausforderung, die fordert, nicht überfordert.  
Denn auch Muße braucht Erkenntnisentfaltung.  
Auf Erfüllungssuche man gut mit Humor fährt.  
Zwanglos gelingt eher uns Daseinsgestaltung

Gefährlich zu klagen: Früher war alles richtig.  
Als wir noch jung, war man netter, schlauer.  
Wie öde die, denen nur Vergangenes wichtig.  
Moder des Todes liegt schon auf der Lauer.

Wer weiß: Lebenszeit ist endlich und kostbar,  
Zu schade, im Selbstmitleid sich zu verlieren,  
Wird Wärme verbreiten, wo früher Frost war,  
Lässt Liebe und Freude Regie in sich führen.

Wer weiß: Wertvoll jeder Tag, jede Stunde,  
Lebt nicht, indem man sich grämt und grollt,  
Erlangt die Weltsicht samt Menschenkunde,  
Die Schönem im Sein mehr Beachtung zollt.

Wenn wir Leben aus vollem Herzen erleben,  
Nehmen wir uns Zeit zu schauen und fragen:  
Was habe ich an Gutem mir heute gegeben  
Und was zum Guten für die Welt beigetragen?

Kraftlosigkeit, Unfähigkeit, Angst und Scham,  
Nebst allem, was sonst noch gern bedrückt,  
Machen auf Dauer traurig, schwach und lahm.  
Gut, wenn all dieses in den Hintergrund rückt.

Wir konzentrieren uns fest auf das Positive,  
Ohne blind, weltfremd Mieses zu übersehen.  
Positives nicht mehr nur für geistig Naive,  
Die nichts von grausamer Mitwelt verstehen.

Gehirn altert gesünder mit guten Gefühlen.  
Hirnnerven bahnen sich neues Verbinden.  
Lieber mit guten Freunden lachen, spielen,  
Als Feinde bekämpfend Selbst überwinden.

Wir sind zunehmend präsent im Augenblick,  
Lassen uns ganz auf Wichtiges, Neues ein,  
Lassen los, was nimmer beiträgt zum Glück,  
Lassen uns mehr, wie wir gemeint sind, sein,

Lassen auch Trauer und Schmerz in uns zu,  
Müssen das Elend nicht länger verdrängen,  
Befreien uns aus Lebenslüge und aus Tabu,  
Lassen uns nicht ins Normalkorsett zwingen.

Wir wissen, gegen Sterben ist keiner gefeit,  
Doch können wir Dasein Eigensinn geben,  
Ändern Altersbild aus grauer Vergangenheit,  
Da wir kreativ Sinn und Erfüllung anstreben.

Wir verlassen entwürdigende Alltagstrance.  
Ikonen der Mode sind nicht für Alte gemacht.  
Wir wissen: Leben erfordert Dauerbalance,  
Dass man nicht dumpf auf eine Seite kracht.

Balancierend zwischen Wandel und Stabilität,  
Zwischen Eigenständigkeit und Verbundenheit,  
Konstruieren wir gemeinsam lebbare Realität,  
Stets achtsam und zum Nachbessern bereit.

### **Innenwelt und Weisheit**

---

Es lohnt sich, im Leben Ziele anzustreben,  
Die vollständig man kaum erreichen kann.  
So hält man Entwicklungskräfte am Leben,  
Versiegt Vitalität nicht so rasch irgendwann.

Mir erscheint Weisheit als lohnendes Ziel:  
Ständiges Streben nach Integrität und Sinn,  
Suche nach wahren Selbst im Lebensspiel,  
Nach der Antwort auf die Frage, wer ich bin.

Weisheit, die nicht in Nabelschau verbleibt,  
Sondern Menschheit und Mitwelt einbezieht,  
Mich vorwärts treibt, doch nicht übertreibt,  
Meinen Sein singt besonderes Liebeslied.

Weisheit meint, Bewusstsein zu beachten,  
Derzeitige Grenzlinien klarer zu erkennen,  
Sein Bewusstseinsfeld erweitern zu trachten,  
Schwierigkeiten dabei beherzt zu benennen.

Weisheit meint auch, das Selbst zu stärken,  
Verführung durch Ego nicht zu unterliegen,  
Sein Sein zu verlagern aufs innere Werken,  
Stolz, Eitelkeit, Trotz und Angst zu besiegen.

Zur Weisheit geht unsere Reise nach innen,  
Zu den Kontinenten mit Bergen und Seen,  
Auch auf Tiefen des Meeres wir uns besinnen,  
Von Innenwelt mehr und mehr zu verstehen.

Landschaft aus Bedürfnissen und Gefühlen,  
Mit Tier und Pflanze, der Außenwelt gleich,  
Aus Ideen und Glauben, Hoffen und Willen,  
Unendlich vielfältig sowie unsagbar reich.

Verstehen meint, des Erlebens wahre Natur  
Hinter Fassaden des Truges aufzuspüren,  
Sich nicht länger auf seiner Daseinstour  
In Illusionen und Eitelkeiten zu verlieren.

Kann ich Ursprung des Erlebens erkunden?  
Kann ich seine Funktion für mich begreifen?  
Wie kann meine Seele daran gesunden?  
Wie kann mein Geist dabei weiter reifen?

Wie reich erscheint mir meine Innenwelt?  
Welche Anteile von mir werde ich finden?  
Weiß ich dann, was mich zusammenhält?  
Kann ich Trennendes in mir überwinden?

Lebenskräfte im Inneren zu verstehen,  
Sei es Wille, Bedürfnis, Gefühl oder Idee,  
Verlangt von uns, voll auf sie einzugehen:  
Ob ich schon ganz und gar zu mir steh?

Woher stammt und wohin will die Kraft?  
Was ist deren wahrer Platz in der Seele?  
Was ist es, was die Kraft mir erschafft?  
Was tun, dass ich ihr Ziel nicht verfehle?

Wo muss ich ihr Wirken unterstützen?  
Was ist zu überwachen, zu disziplinieren?  
Wo Kraft begrenzen, um mir zu nützen?  
Wie kann ich die Kräfte transformieren?

Verstehen vertreibt gefährliche Illusionen,  
Zerstört Herkunftsfesseln und Vorurteile,  
Wird mit erweiterter Wahrheit belohnen,  
Wenn ich nicht mehr im Ego verweile.

Verstehen enthüllt nicht nur Innenwelt,  
Es hilft uns auch, sie neu zu modellieren.  
Zum Innenweltschöpfer es uns bestellt.  
Verstehen ist so weit mehr als Kapiere.

Verstehen macht transformationsbereit,  
Wandelt Gleichgültigkeit in Sozialkreation,  
Transformiert Ängste in Unbekümmertheit  
Und Feindseligkeit in wohlwollend Aktion.

Böses schlummert nicht versteckt in Kräften,  
Die seit jeher versammelt in uns als Kind,  
Es entsteht, weil wir uns an etwas anheften,  
Was wir Menschen vom Wesen her nie sind.

Das Böse ist verirrte Seinsprozessqualität,  
Bricht hervor, da uns Beziehung nicht glückt,  
Statt zu vertrauen Kälte und Hass entsteht,  
Da in Primärbeziehung wir heillos verstrickt.

Solch Böses entsteht durch Desintegration,  
Wenn wir vom Menschsein uns entfremden,  
Uns Unordnung beherrscht und Seinsillusion,  
Wodurch die Liebesentfaltung wir hemmen.

Liebe zu finden, meint Harmonie zu erlangen,  
Menschlichkeit und Ordnungen entdecken,  
Verlorene Persönlichkeitsanteile einfangen,  
Lebendiges annehmend und ordnend wecken.

Weise ist Mensch, der Vollständigkeit ahnt,  
Der vieles integriert hat und vieles versteht,  
Sich unerschütterlich Pfade ins Innere bahnt,  
Versuchungen nicht auf den Leim mehr geht.

Es geht darum, eine Stimmigkeit herzustellen  
Von Innenwelt, Mitwelt und kosmischer Kraft.  
Seine Lebenserfahrungen nicht zu verprellen,  
Weder was Licht noch was Schatten schafft.

In ihrem Wirken sind die Weisen eher subtil,  
Von tiefgreifender Ruhe, gelassen und sicher,  
Kräfte sind konzentriert. Man will nicht viel.  
Aufsehen zu erregen, interessiert nicht mehr.

Sicht aufs Sein ist feingeistig durchdrungen.  
Mensch schaut aus der inneren Mitte heraus.  
Achtsames Losgelöstsein ist häufig gelungen.  
Berg kreißt nicht mehr, gebiert keine Maus.

Losgelöst zu werden, meint, sich zu trennen  
Vom Verhaftetsein an unsere Sinnlichkeit,  
Nicht durstig Erleben hinterher zu rennen,  
Zur Befreiung aus Identifikationen bereit.

Nichts kann fließendes Selbst unterdrücken.  
Über allem unser Seelisch-Geistiges steht.  
Distanziert kann innere Freiheit uns glücken.  
Liebe samt Freude das Dasein durchweht.

Losgelöstsein will weniger wilden Tumult,  
Kaum taumelndes Hin und Her im Geist,  
Meint Abstand für Muße, Freisein, Geduld.  
Leidenschaft meist als blind sich erweist.

Nicht von Leidenschaft sind wir übermannt,  
Noch wird uns Leichtfertigkeit zerstreuen.  
Derartige Lebensgefahren wurden gebannt.  
Wir tun kaum noch, was wir später bereuen.

Wir lernen, über den Gefühlen zu stehen,  
Können dennoch differenziert sie erfahren.  
Losgelöst kann man Details sich besehen  
Und zugleich das große Ganze bewahren.

Achtsames Sein meidet Gleichgültigkeit.  
Auf Verstehen haben Aktionen zu folgen.  
Achtsamkeit macht zu Entscheidung bereit  
Und zum Handeln, soll es uns wohl geh'n.

Achtsames Losgelöstsein kennt Grenzen,  
Schützt uns, in Allmachtsfallen zu tapfen.  
Suchende Seele wir mit Freude bekränzen,  
Nicht mit Orden noch Urkundenlappen.

Vom Leben das nehmen, wofür wir begabt.  
An das Leben zahlen mit klarem Verzicht.  
Mutig ist der, wer zu bescheiden sich wagt.  
Denn ohne Begrenzung wächst man nicht.

In uns darf Harmonie und Rhythmus sein,  
Vernunft, Verstehen, Schönheit und Licht.  
Wir lassen Maß und Muße ins Leben ein.  
Ohnedem gedeiht unsere Geistseele nicht.

## Sterbereitschaft

---

Zwölf Geburten machen zum Sterben bereit,  
Weil nichts zu klären, zu vergeben versäumt.  
Lebendiges hat seinen Raum in seiner Zeit.  
Irgendwann ist Inkarnation zu Ende geträumt.

Endlich war unsere Zeit hier von Anfang an.  
Wer jung ist, Begrenzung des Seins verdrängt.  
Doch wer verdrängt, nicht wirklich leben kann,  
Weil Todesangst sich unbewusst an ihn hängt.

Jung zu sein ist nicht gleichzusetzen mit vital.  
Wer sich sich nicht stellt, stellt sich ein Bein.  
Leben bei Endlichkeitsverdrängung wird schal.  
Stumpfsinn und Langeweile stellen sich ein.

Hinter den Kulissen der Spaßgesellschaft,  
Lauert der Sensenmann, duftet Modergeruch.  
Todesverdrängung verbraucht Lebenskraft.  
Schatten, nicht angenommen, wird zu Fluch.

Wer Angst vor Endlichkeit endlich überwindet,  
Begrenztheit der Seinsspanne voll akzeptiert,  
Zum Wesentlichen im Leben leichter findet,  
Sich nicht in den Nebenschauplätzen verliert.

Wer wesentlich lebt, kann oft leichter sterben,  
Hat meist nicht so viel vom Leben versäumt,  
Lebenssinn zerbricht ihm selten zu Scherben,  
Weil er Träume lebt und nicht Leben verträumt.

Zu sterben macht einsam, tut manchmal weh.  
Zum Abschied sind selten wir noch gesund.  
Da ich, da es Freude macht, aufs Leben steh,  
Höre ich nicht gern, ich sei hinfällig, moribund.

Sein bereitet Freude, wenn wir Tod einbeziehen.  
Was bedeutet schon ein Knoten auf der Schnur,  
Wenn wir Sterben nicht verdrängend entfliehen.  
Jedes Verdrängen hinterlässt kränkende Spur.

Was weise Menschen sagen, was ich dazu lese  
Über Leben und Sterben, Tod und Wiedergeburt.  
Wahrheit ist nichts davon, stets nur Hypothese.  
Nichts ist sicher, wenn man durchs Dasein tourt.

Annahme über Sterben mag Dasein erleichtern,  
Oder aber sie macht unser Leben uns schwer.  
Welches Todeskonzept wird für mich Leitstern?  
Doch welches nicht, da es beengt mich zu sehr?

Sicher ist, dass wir sterbend die Hülle verlieren,  
Dass wir nicht mehr als Leiber am Leben sind.  
Ob sie uns einäschern, begraben, konservieren:  
Kein Handeln dem Wandel Schneid abgewinnt.

In uns verneint sich was, wird wieder zum Nicht.  
Sobald wir als Leib nicht mehr atmend erwachen,  
Verwandelt sich unsere Seele in etwas wie Licht,  
Während Hüllen verfallen zu leblosen Sachen?

Sind Leiber samt Beseelung für immer verloren,  
Dass vom Dasein nicht einmal Sein übrig bleibt?  
Doch wie wurden wir einst ins Dasein geboren,  
Wenn nirgendwo Beseeltes durch Kosmos treibt?

Heute wissen wir aus unserer Wissenschaftswelt:  
Mensch aus Materie, Energie, Information besteht.  
Doch kein Wissenschaftler hat bisher festgestellt,  
Was von Informationen bleibt, da Materie vergeht.

Sicher ist gegenwärtig: Alle Energie bleibt erhalten.  
Aus brennendem Baum wird Asche, Wärme, Gas.  
Wohin sich die Seele nach dem Tod mag entfalten,  
Weiß niemand so recht. Doch was sagt uns das?

Unwissenheit sagt mir: Ich darf weiter spekulieren  
Mit meinen Ideen über Leben, Tod und Sterben.  
Was wird in meiner Entwicklung mich weiterführen:  
Vorstellungen von Wiedergeburt oder Verderben?

So sind wir mit Spekulation auf der Höhe der Zeit.  
Ahnen geht Wissen, dem geht Forschen voraus.  
Liebend und genießend bin ich zum Ahnen bereit,  
Das dem Dasein mehr Freude bereitet als Graus.

Wollen ein erfülltes Leben in Freuden wir führen,  
Sollten wir uns anfreunden, dass es vergänglich,  
Und so unsicheres Dasein als Wert akzeptieren,  
Zum Experimentieren einladend, lebenslänglich.

Wer sagt uns, dass Unsicherheit ängstigen soll?  
Warum an Vergänglichkeit verbittert vergehen?  
Würde ewig ich leben, wäre das auch nicht so toll.  
Wir müssen nicht leiden, wenn wir nicht verstehen.

Zu klein für solch Verstehen ist kleiner Verstand,  
Der nützlich, wenn Tagesgeschäfte uns einengen.  
Verstand zufolge erscheint unser Ende als Wand,  
Gegen die uns zerquetschend die Jahre drängen.

In vielen Religionen ist Leben Sühne samt Leid.  
Als Mensch geboren sind wir in Sünde gefallen.  
Müssen also büßen und rackern auf Lebenszeit.  
Ein strafendes Wesen wacht streng über allen.

Für welches Gottesbild du dich entscheidest,  
Es entscheidet mit, ob du glücklich im Leben,  
Bewirkt, ob du zu lieben dich traust oder leidest.  
Liebender Gott wird uns die Fehler vergeben.

Mag sein, du kannst gut ohne Gott existieren,  
Da du Großartiges in allem Dasein erkennst,  
Kannst das Seiende achtend ein Leben führen,  
Dass du sterbend erfüllt und glücklich nennst.

Es sind Bilder vom Dasein, die Leiden schaffen.  
Selten ist Dasein an sich voll von Leid und Not.  
Zwischen Wert und Wirklichkeit Lücken klaffen.  
Wer weiß denn, ob das Leben besser als Tod?

Alles loslassend kann und darf ich erkennen:  
Meine Reise ins Jenseits ist frei von Gepäck.  
Selbst das Reiseziel kann ich nicht benennen.  
In Anderswelt gilt sicher nicht irdischer Zweck.

Lange konnte den Zustand ich kaum ertragen,  
Von vertrauender Hingabe, lösender Passivität.  
Mochte in diese Leere mich nicht hineinwagen,  
Wo die Luft zwischen Ein- und Ausatmen steht.

Mich ängstigt noch immer Schwärze der Leere.  
Warum eigentlich ist für mich Leere nicht weiß?  
Wenn leer zu werden meine Bestimmung wäre,  
Gäbe ich allein durch solch Farbwahl sie preis.

Es sind all die Konzepte von Tod und Sterben,  
Die so weitgehend unseren Alltag bestimmen,  
Dass sie uns Freuden des Daseins verderben,  
Die Glücksenergie auf ein Minimum dimmen.

Wer sagt denn, dass Nichttun sei weniger wert,  
Lebenswertes wir nur in steter Unrast erfüllen?  
Erst wer heilende Kräfte innerer Ruhe erfährt,  
Kann wirklich wählen, gewinnt eigenen Willen.

Dienen und Produzieren sind nicht Werte an sich.  
Häufig haben wir Menschen handelnd versagt.  
In stillem Lauschen, wartend erkenne ich mich,  
Finde ich Antwort auf Fragen, die so nie gefragt.

In unseres Alltags manisch-hektischem Getue,  
Wo man Nichttun zumeist als Unnütz beschreit,  
Gönne ich mir alltäglich so viel Muße und Ruhe,  
Bis gegen Handlungszwang ich endlich gefeit.

Ich schaue hinter Konzepte, Bilder und Worte,  
Schaue in mir eine Leere ohne Zweifel und Ziel,  
Schreite mutig ins Einssein durch Herzenspforte,  
Sein als Chance annehmend, als heiteres Spiel.

Worte bleiben kraftvoll, doch werden sie leiser.  
Niemanden müssen wir drängen und drücken.  
Ich hoffe, ich werde nicht nur älter, auch weiser,  
Leide nicht mehr so unter Fehlern und Lücken.

Wenn einsame Stille mich nicht mehr ängstigt,  
Vorstellung meines Nichtseins nicht mehr quält,  
Fessel des Leibseins nicht mehr einengt mich,  
Bin ich zu sterben bereit, da ich zu leben gewählt.

### **Leben und Tod**

---

Von der Stunde an, in der unser Leben beginnt,  
Die Zeit durch ein endliches Stundenglas rinnt.  
Da hilft kein Verdrängen und Seelenerbeben,  
Irgendwann einmal endet ein jegliches Leben.

Was wir erleben, wie wir zu leben uns wagen,  
Hängt ab von dem, was und wie wir fragen.  
Frage ist nicht: Haben wir ausreichend Zeit?  
Die Frage ist eher: Sind wir zu leben bereit?

Wollen wir aus Stunden das Beste machen,  
Sinnvolles erschaffen, weinen und lachen?  
Wollen wir zu unserem Wesen vordringen,  
Frei verbunden in Liebe tanzen und singen?

Oder wollen wir nur hier sein im Sparbetrieb:  
Wo weder mich noch andere habe ich lieb?  
Wollen wir verurteilend mit viel Vorbehalten  
Ein Dasein erfüllt von Misstrauen gestalten?

Mensch weiß zu Zeiten, in denen er ehrlich:  
Unser Leben ist letztendlich lebensgefährlich.  
Weil Todesängste das Alltagsleben bedroh'n,  
Fliehen viele in den Schutzraum der Religion.

Man hört vermeidende Sprüche, die herben  
Wie: Keine Angst vor Tod, nur vor Sterben.  
Man flüstert sich Durchhalteparole in Ohren  
Wie: Macht nichts. Man wird wiedergeboren.

Ganz Kluge beweisen uns scheinbar logisch:  
Tod ist nur Suggestion, ist nicht biologisch.  
Indem wir Erfahrungen an Kinder vererben,  
Suggestieren wir denen, sie müssten sterben.

Wenn wir Todesgewissheit nicht suggestieren,  
Muss folgerichtig man nicht mehr krepieren.  
So denkend nimmt man dem Tod die Gewalt.  
Hat Sensenmann Feierabend, wird man uralte.

Dauerleben, Wiedergeburt: Der Zweifel bleibt.  
Der Rest an Zweifel in Verzweiflung uns treibt.  
Es kann ein Rezept gegen Todesangst geben:  
Diese Angst transformierend achtsam leben.

„Das Ist leicht gesagt, doch so schwer getan,“  
Fängt der Widerstand in uns zu raunen an.  
Die Angst, die befürchtet, Macht zu verlieren,  
Zickt: „Mich kann man nicht transformieren.“

Nimm Ängste wahr, doch nicht allzu wichtig.  
Angst sagt uns nur: Irgendwas ist nicht richtig.  
Angst wird zum Freund, bleibt mir nicht Feind,  
Fragen wir, was sie mit uns zu teilen vermeint.

Lauschen achtsam wir unsrer Angst sodann,  
Dass sie Wandelwünsche uns mitteilen kann.  
Wird der Angst Beratungsfunktion zuerkannt,  
Wird sie sanfter, bleibt sie nicht so dominant.

Bei Todesangst hilft nur, hier heute zu leben,  
Sich jeden Tage als tolles Geschenk zu geben.  
Den Tag zum Freudentag zurecht zu machen:  
Täglich zu singen, tanzen, scherzen, lachen.

Nimm Tage als einmalig an, lass es krachen,  
Experimentiere, um Leben wertvoll zu machen.  
Sinn gestaltend lebe so heiter wie möglich,  
Feiere Liebesfeste - von nun an fast täglich.

Lebend sollten wir dem Lebensfluss trauen,  
Lebenszeit kann man unmöglich aufstauen.  
Zeit ist kein Gewässer, sie hält kein Damm.  
Ist nicht aufzusaugen mit einem Schwamm.

Subjektzeit ist nicht gleichmäßig zu teilen.  
Stunden des Seins schleichen oder sie eilen.  
Wer zum Altersnachweis seine Jahre zählt,  
Hat einen trüben Weg hin zum Ende gewählt.

Zeit nicht als Wasser durch Finger uns rinnt.  
Keiner wird von ihr nass, weiß jedes Kind.  
Zeit ist substanzlos, nie Chemieflüssigkeit.  
Falsche Zeitmetaphern sind nicht gescheit.

Wer mit Bildern das Sein sich schlecht denkt,  
Lebensströme in vergiftende Bahnen lenkt.  
Was wir auch gegen Zeitverlust ersinnen,  
So oder so wird uns Lebenszeit verrinnen.

Nicht Zeitverrinnen macht Angst, tut weh.  
Es schmerzt, wenn ich nicht im Leben steh',  
Mich angstvoll neben mein Hiersein träume,  
Erlebensflut ich keine Chancen einräume.

Es schmerzt, wenn ich aus Jetzt entfliehe,  
Vitalität mir durch Sicherheitswahn entziehe.  
Rückzug aus dem Erleben macht befangen.  
Ich bin weder künftig noch bin ich vergangen.

Gefesselt an enges Erinnerungsgefängnis,  
Bringe die Selbstwerdung ich in Bedrängnis.  
Leben wird dadurch erst wahrhaft frei sein,  
Lade den Reichtum der Möglichkeiten ich ein.

Des Augenblicks Chance wir nicht verstehen,  
Wenn wir Neues durch Brillen des Alten sehen.  
Trauern wir nicht über die vergangene Freude.  
Riskieren wir den Neuentwurf hier und heute.

Ein Feuer wärmt wirksam, das derzeit brennt.  
Wärmen wir unser Herz in diesem Moment.  
Wir lassen zu, was kommen will, ohne Bang,  
Doch wir folgen nicht Wiederholungszwang.

Lassen wir auch los, was einst uns geglückt.  
Alles das, was uns kränkte, damals bedrückt.  
Nichts wird uns länger angstvoll bedrängen,  
Sobald wir nicht an müder Erinnerung hängen.

Was uns nicht glückte, können wir betrauern,  
Tränengelöst wird nichts heimlich mehr lauern.  
Was lange ersehnt, kann immer noch glücken.  
Doch Sehnsucht sollte uns niemals erdrücken.

Wer außer mir selbst hat mir jemals befohlen,  
Mich Schädigendes mehrfach zu wiederholen?  
Selbst die nervenden täglichen Routinesachen,  
Kann kreativ man ein wenig freudiger machen.

Keiner muss die Wege stets geradeaus gehen.  
Man darf befreit in jede Richtung sich drehen.  
Wer A sagt, muss keinesfalls O danach sagen.  
Darf allemal was Neues und Besseres wagen.

Alles Gestrige geht im Moment uns verloren.  
Alles Morgige ist derzeit noch nicht geboren.  
Zukunft ist das, was wir uns zukommen lassen,  
Was gestaltend wir mit den Händen erfassen.

Von Zukunft sollten wir nichts Festes erwarten,  
Freude verging oft, wo wir erwartend beharrten.  
Im Lebensplan bleibt für Überraschendes Platz,  
Wandelbarkeit: Welch ein fantastischer Schatz.

Planlos und erinnerungsfrei zu jedem Moment,  
Lassen Zeit wir los, die vom Lebendigen trennt.  
Zeitlosigkeit wir uns immer mal leisten können,  
Solchen Luxus darf man sich häufiger gönnen.

Uns hinein lösend ins Erleben von Zeitlosigkeit  
Werden für Seelen-Begegnung wir eher bereit.  
Je häufiger einen Zugang zur Seele wir finden,  
Desto eher wir Furcht vor dem Tod überwinden.

Sobald uns Todesfurcht nicht mehr durchweht,  
Unsrer Lebendigkeit nichts mehr entgegensteht.  
Dieweil unsere Zeit durch ein Stundenglas rinnt,  
Besteht stündlich die Chance, dass Sein beginnt.

### **Abschied vom Leben**

---

Ich wünsche mir ein langes, gesundes Leben,  
Mit der Kraft, mich nicht auf Raten zu zerstören,  
Um von Freude am Sein noch viel abzugeben,  
Lebendiger Fülle des Hierseins anzugehören.

Ich hoffe, ich lebte bis zu dem Ende hin gern,  
Doch ohne zu sehr am Leben zu klammern.  
Ich hoffe, dass hier noch viel Gutes ich lern',  
Nicht Selbstmitleid, Anklagen und Jammern.

Ich hoffe, ich kann aus diesem Leben gehen  
Ohne Groll, weil das, was zu klären, geklärt.  
Ich hoffe ich kann dann auf ein Leben sehen,  
In dem sich das Meiste zum Guten gekehrt:

Ein Leben, in dem ich vorkam mit Träumen,  
In dem der Mut, zu mir zu stehen, praktiziert.  
Ein Leben, das gelebt in sozialen Räumen,  
In denen die Seele sich erwärmt, nicht erfriert.

Ein Leben, in dem wir Heilendes erschaffen,  
Einen Beitrag liefern zu Menschheitsbestehen,  
Zwischen Wort und Tat nicht Abgründe klaffen,  
Zu Fehlern und Schwächen ich konnte stehen.

Ein Leben, in dem gelitten und dennoch gelacht,  
In dem ich mich nicht allzu wichtig genommen,  
Ich gute Absicht, wo möglich, zu Taten gemacht,  
Die der Menschheit samt Mitwelt bekommen.

Ein Leben, das gelebt in wachsender Liebe,  
In dem zu lieben als Leitmotiv ich anerkannt,  
Aus dem, was ätzend, verletzend und trübe,  
Dank aktivem Klären und Vergeben verbannt.

Mit Vergangenheit möchte in Frieden ich sein,  
Möchte spüren: Ich habe mein Leben gelebt.  
Äußere Aktivitäten stellte danach gern ich ein,  
Weil die Seele nach innen, zur Leere hin strebt.

Wie voll diese Leere ist, kann ich nicht sagen.  
Antwort bleibt dem Experiment Tod überlassen.  
Ich wünschte, ich könnte auch dieses wagen,  
Ohne Leben, Vergänglichkeit, Tod zu hassen.

Ich hoffe, zu sterben macht mir keine Angst.  
Ich hoffe, ich muss nicht den Tod ersehnen.  
Ich bitte dich, Leibseele, falls du erkrankst,  
Magst du Siechtum nicht über Jahre dehnen.

Ich hoffe, ich mag bis Schluss experimentieren,  
Für Unerwartetes auch noch fortgehend offen.  
Ich wünsche, ich muss nicht elendig krepieren.  
Dass ich würdig genug abgehe, ist zu hoffen.

Ich möchte nicht, dass man mich einsam findet,  
Nachdem mein Körper wochenlang anverwest.  
Ich will, dass mein Leben auf Kontakt gegründet,  
Sich mein Leib aus Mitwelt in Bezogenheit löst.

Ich will Chance, dass Menschen um mich sind,  
Die liebevoll, angstarm durchs Sterben begleiten.  
Ich will, dass soziale Heimat bei denen ich find',  
Die auch auf Tod sich, wie möglich, vorbereiten.

Schön wäre, wenn auch meine Kinder bei mir,  
Wenn, was schief lief zwischen uns, verziehen.  
Ich hoffe, ich habe genug Klärungsmut dafür.  
Zudem erhoffe ich meiner Kinder Bemühen.

Kein: Ich hätte gern viel noch mit dir besprochen.  
Doch du hast von hier dich vorzeitig verdrückt.  
Du hast jeglichen Kontakt zu uns abgebrochen.  
Uns zu verstehen, ist uns eher wenig geglückt.

### **Tod und Trost** <sup>30</sup>

---

Anfang ist gleich mysteriös wie Ende des Lebens.  
Woher kommen wir? Wo gehen schließlich wir hin?  
Nach überprüfbarer Antwort suchen wir vergebens.  
Was an Antwort wir uns trauen, gibt Leben oft Sinn.

Wohin geht Geliebte, die an den Tod wir verloren?  
Gibt es ein Kollektiv-Jenseits samt Wiedersehen?  
Wo warteten wir, bevor wir in dies Leben geboren?  
Besteht Seele weiter? Wird sie leiblos vergehen?

Mit unserem Sterben ist Leibzeit endgültig vorbei.  
Wir können und müssen keine Zeiträume füllen.  
Macht der Tod von sinnlosem Streben uns frei?  
Geschieht nichts mehr mit oder gegen den Willen?

Gehen wir in ein Alles? Oder geht es ins Nichts?  
Was bleibt von uns übrig, wenn wir verscheiden?  
Wer außer uns entscheidet mit, ob angesichts  
Endlichkeit wir aufleben oder unsäglich leiden?

Wo hinein versterben wir am Endlichkeitsende?  
Was macht Sterben uns leicht und was schwer?  
Ist Tod für uns Hemmnis, Wunder oder Wende?  
Womit leben wir weniger? Womit leben wir mehr?

Mahnt Tod, dass Hiersein man nicht verschliefe?  
Wechselt man sterbend in eine andere Realität?  
Wandelt sich oder erlischt die Seins-Perspektive?  
Beginnt Neues oder ist endgültig alles zu spät?

Gehen wir nach dem Tode in die Heimat zurück,  
Dorthin, wo in Seelengestalt wir fortexistieren?  
Braucht man Glaubenskraft für sein Lebensglück?  
Ist glaubensfrei auch glückliches Leben zu führen?

Früher glaubte man, viel übers Nachher zu wissen.  
Konnte man, all dies glaubend, besser sterben?  
Keiner schreibt uns vor, was wir glauben müssen?  
Treibt solche Freiheit uns in seelisches Verderben?

Christen-Jenseits hat hohen Grausamkeitswert:  
Erst das Jüngste Gericht, dann wird man gegrillt.  
Lebt, wer sich fürchtet, lebendig oder verkehrt?  
Was tun und unterlassen, dass Sein sich erfüllt?

Ist es sinnfrei, über Nachtodzeit vorzudenken?  
Was man nicht weiß, soll das heiß uns machen?  
Da wir Bewusstsein auf den Augenblick lenken,  
Ersparen wir uns viel Elend und Grübelsachen?

Wird per Zwang man wieder und wieder geboren,  
Bis endlich alle Trübsal des Seins überwunden?  
Hat, wer Gott, Himmel und Hölle abgeschworen,  
Liebe, Freiheit und Sinn in sich selbst gefunden?

Muss man nach Wiedergeburt Karma abtragen?  
Muss man nach Bosheit im Fegefeuer brennen?  
Wie Gelingen erkennen und wie unser Versagen?  
Wann besser sich binden, wann besser trennen?

Wie kann man sich gut auf den Tod vorbereiten?  
Woher wissen wir, was uns hier glücklich macht?  
Was erleben wir, wenn Bewusstsein wir weiten?  
Wohin schwindet Bewusstsein in Schlafes Nacht?

Sind Schlaf, Traum und Tod einander verwandt?  
Klopft im Traume das Jenseits an Seelentüren?  
Inwieweit haben Schicksal wir in unserer Hand?  
Was gewinnen wir, wenn wir Kontrolle verlieren?

Tragen wir in uns unvergängliche, ewige Seelen?  
Was wird vom Seelensein uns im Leben bewusst?  
Was wird aus Hiersein, da wir die Seele verfehlen?  
Spürt Herz ein Verfehlen als Schmerz in der Brust?

Müssen wir uns auf Zeit im Diesseits beschränken,  
Zumal alles Jenseitige zermürende Spekulation?  
Heißt es sich hüten vor metaphysischem Denken?  
Statt nicht wissen, glauben: Nützt uns das schon?

Worauf kann ich mich in dem Dasein verlassen?  
Ist es das Hirn, das Herz oder feinfühligere Bauch?  
Woran bemerke ich, dass Ereignisse mir passen?  
Wenn was unstimmig ist, bemerke ich das auch?

Können wir aus uns heraus Sinnvolles wählen?  
Wie gelingt es, aus Elend uns allein zu befreien?  
Endlichkeit kann uns nützen, Todesangst quälen.  
Ist Angst erträglich? Sind Fehler zu verzeihen?

Sollten wir über, was wir nicht wissen, reden?  
Ist Unausprechliches zur Sprache zu bringen?  
Wie bemerken wir, wenn wir uns selbst befehlen,  
Wir entgegen unserem Wohlsein uns zwingen?

Sind ungläubig zur Zukunftslosigkeit wir verdammt?  
Können auf Wiedergeburtstrost wir verzichten?  
Gibt es eine Kraft, die aus dem Inneren stammt,  
An der entlang wir getrost unser Sein ausrichten?

Was war vor Urknall? Wird Schlussplumps es geben,  
Falls irgendwann das Universum zusammenfällt?  
Was bleibt von all dem, wonach wir hier streben?  
Wozu werden wir überhaupt ins Hiersein gestellt?

Wer oder was einstmals wohl Urknall auslöste?  
Weshalb ist zuvor das Universum geschrumpft?  
Ob ich derart fragend mich verwirre oder tröste?  
Wo beginnt und wo endet sinngebende Vernunft?

Trost hebt zeitweilig unser Leiden am Leben auf,  
Löst die Übel zwar nicht, doch befriedet die Seele.  
Lasse ich Tröstungen zu, weniger Gefahr ich lauf,  
Dass mit Daseinsfragen ich mich unnötig quäle.

All dies Unergründliche unser Sein durchdringt  
Samt Schmerz aus unserer Unvollkommenheit.  
Liebe den Trost in unklärbar Verwirrendes bringt,  
Macht zum Leben uns trotz des Sterbens bereit.



## **Epilog: Worte für Erleben finden**

Wortewelt zu kreieren für Psychosozialerleben,  
Als ob man gemeinsam eine Sprache erfindet,  
Danach lasst achtsam gemeinsam uns streben.  
Auf Erlebensaustausch unser Wir sich gründet.

Dieses Wir, das über dich und mich hinausweist,  
Das uns hilft, begrenztes Ich zu transformieren,  
Sich aus Quellen wohlwollender Sprache speist,  
Lässt Menschlichkeit im Miteinander uns spüren.

Wahre Menschlichkeit umfasst Sozialverhalten  
Mit Schau aufs Ganze von Menschheit und Erde,  
Gemeinschaftliches kokreatives Mitweltgestalten,  
Auf dass die Erde uns allen zur Heimat werde.

So erlebe ich in mir. So erlebe derzeit ich dich.  
Die Worte erhellen Erleben nur näherungsweise.  
Hinter die Worte zu hören, mir bitte versprich,  
Auf das Unsagbare, auf das verborgene Leise.

Lass uns hinter Worten die Seelen ergründen.  
Lass uns üben, vom Herzen her zu sprechen,  
Auf dass wahre Zugänge zueinander wir finden,  
Packs der Einsamkeit endlich durchbrechen.

Wer bin ich? Und wer bist für mein Leben du?  
Was wünsche ich? Was könnte erfüllend sein?  
Was erlaube ich? Was ist für mich noch Tabu?  
Wie lasse vertrauensvoll ich mich auf dich ein?

Wie können die Missverständnisse wir klären,  
Über Bedürfnisse, Gefühle, Gedanken reden?  
Wie durch Transparenz Vertrauen vermehren?  
Wie nicht mehr uns ätzend und böse befehlen?

Wie lernen wir, uns freundlich zu respektieren,  
Unterschiedlichkeit als Chancen zu erkennen?  
Wie geht es, Bedürfnisse zusammenzuführen?  
Ob wir Konflikte auch konstruktiv lösen können?

Wie erreichen wir ein tiefes Einverständnis,  
Einen Werteabgleich für gemeinsames Glück?  
Wie lassen wir aufeinander uns hingebend ein?  
Wie zucken wir nicht mehr vor Bindung zurück?

Gerade, wenn als Kind wir unsicher gebunden,  
Wie gelingt uns Erwachsenen sicheres Binden?  
Wie kann das gekränkte Kind in uns gesunden?  
Was ist zu tun, dass es kann Sicherheit finden?

Wurde Kind vorwiegend in Autonomie bestärkt,  
Wie kann man heute an Bindung sich erfreuen?  
Woran mensch wohl Bindungsunfähigkeit merkt?  
Wie kann man sein inneres Kind dann betreuen?

Wenn man als Kind Autonomie kaum erfahren,  
Wie kann diese sich heute in uns neu entfalten?  
Woran kann man sich in Erwachsenenjahren  
Zum nachträglichen Autonomieerwerb halten?

Wie entsteht zwischen uns Bindungssicherheit,  
Als Grundgefühl, hier frei und geborgen zu sein?  
Wie erlauben wir uns das, was uns tief erfreut,  
Sperrn nicht länger vitale Bedürfnisse wir ein?

Was kennzeichnet für dich und für mich Vitalität?  
Welchen Wert hat für uns Glück, Freude, Liebe?  
Was tut jeder von uns, dass Raum dafür entsteht,  
Dass all dieses auf Dauer erhalten uns bliebe?

Was darf ich, kann ich von mir und dir wissen?  
Was ist von uns in uns unklar, nur zu vermuten?  
Welche Sicherheit werden wir ewig vermissen?  
Wie kommen wir hier in Kontakt mit dem Guten?

Lasst uns die passenden Worte dafür suchen.  
Wie öffnen wir uns, werden frei wir und weit?  
Manchmal ist es gut, sich Begleitung zu buchen  
Zur Neugestaltung der Lern- und Übergangszeit.

## **Zu gemeinsamer Welterkundung finden**

---

Eine Haltung für Erkundung der Welt zu finden  
Scheint meist kein leichtes Unterfangen zu sein.  
Zu sehr wir an Fakten und Dingwelt uns binden  
Lassen gefühlsblind, wortkarg uns innen allein.

Wenig deutlich ist auch Sicht auf Bezogenheit.  
Unsere Alltagssprache gibt dafür zu wenig her.  
Nicht zu reden, ist eine Form von Verlogenheit.  
Wortlosigkeit belastet die Beziehungen schwer.

Wie geht's dir? Danke, gut. Und wie geht's dir?  
Auch gut, danke. Das ist zumeist es gewesen.  
Für uns haben wir oft weder Wort noch Gespür.  
So wortlos können kaum in der Seele wir lesen.

Zwar weist Selbsterkundung über Worte hinaus.  
Ein Erleben ist nur begrenzt in Worte zu fassen.  
Doch wortlos kennen wir uns in uns nicht aus.  
Seelenkarten mit Worten sich zeichnen lassen.

Worte helfen, uns in Innenwelten zu orientieren  
Mit Gefühlen, Gedanken und Leibempfindung,  
Ein Tagebuch der Selbstentwicklung zu führen,  
Mit Erleben zu treten in prosoziale Verbindung:

So erlebe ich mein Leben. Wie erlebst es du?  
Was geht in uns vor, wenn wir uns berühren?  
Was sind meine Motive, wozu ich dies hier tu?  
Diese Werte würde ich gern mit dir realisieren.

Wortkarg wird soziales Miteinander nicht leicht.  
Wie soll ich dir sagen, was ich von dir brauche?  
Von Augen ablesen meist nicht klappt und reicht,  
Wie bemüht ich auch in dein Erleben eintauche.

Vielleicht könnte ich mich tief in dich einfühlen,  
Um deine Bedürfnisse auf die Art zu erkunden.  
Doch Erfahrungen könnten Streiche mir spielen,  
Eigene unerkannte Wünsche und alte Wunden.

Wir sind Wesen aus Leib, Gefühl und Verstand,  
Erfüllt von Bedürfnissen, Wünschen, Träumen.  
Wir haben unser Leben nur halb in der Hand.  
Andere Hälfte dem Leben selbst wir einräumen,

Dem Sein als sozialen und biologischen Prozess  
Mit Umständen, wie in dies Sein wir gekommen,  
Mit Hormonen, Botenstoffen, Erfolg und Stress.  
Doch Fremdeinflüsse machen nicht beklommen,

Haben wir Chance, darüber uns auszutauschen,  
Was beeinflussbar ist, gemeinsam zu wandeln,  
Elend, Schuld und Scham nicht aufzubauschen,  
Fein abgestimmt zum Besseren hin zu handeln.

Wir lassen das, was uns ausmacht, endlich zu,  
Betrachten Umstände, unter denen wir geboren.  
Was alles auf uns einwirkt, ist nicht länger Tabu.  
Ignoranz macht arrogant, ängstlich und verloren.

Umstände als Rahmen, den es gilt zu gestalten,  
Als Aufforderung, Innen wie Außen zu wandeln,  
Nicht um unsere Verantwortlichkeit fernzuhalten,  
Uns zu drücken vor experimentellem Handeln.

Von woher wir kommen, sollte nicht bestimmen,  
Wohin wir uns entscheiden, im Leben zu gehen.  
Um Gipfel von Freude und Lust zu erklimmen,  
Sollten vor allem mutig nach vorne wir sehen.

Was wir offenbaren, kann uns kaum überfallen.  
Abhängigkeiten sollten nicht länger uns kränken.  
Alles vor uns kann uns nicht hinterrücks krallen.  
Nach innen und außen wir Achtsamkeit lenken.

Was wir bisher erfahren, muss uns nicht quälen.  
Wir können die Mitwelt als gestaltbar neu deuten.  
Aus dem, was bewusst wird, können wir wählen.  
Wird Haut uns zu eng, können wir uns häuten.

Nur, was wir uns zeigen, können wir gestalten.  
Was verborgen ist, entzieht sich unserer Macht.  
Was loszulassen oder was besser festzuhalten,  
Entscheiden wir bewusst, geklärt und bedacht.

Wenn wir Freunden uns kaum bis nie offenbaren,  
Können wir unser Erleben nicht synchronisieren.  
Wenn wir Elendes bis Freudiges selten erfahren,  
Können zum Wir wir uns nicht zusammenführen.

Wir lassen zu, dass auch wir verwundbar sind,  
Verängstigt, verletzt, voll Schmerz, verzweifelt.  
Für Schwächen in uns sind wir nicht mehr blind,  
Auch wenn uns Mitgefühl für uns nicht leichtfällt.

Unserer Verletzlichkeit wir uns endlich stellen,  
Zu lieben heißt, frei, offen und verletzbar zu sein.  
Zartes, Weiches in uns wir nicht mehr verprellen.  
Auf die, die wir sind, lassen komplett wir uns ein.

Geklärt im Sein wahrhaft zusammen uns hält.  
So können Konflikt wie auch Glück wir ertragen.  
Partnerschaft als Entwicklungsraum ist unverstellt.  
Experimente zum Neuen hin können wir wagen.

Doch auch Ungeklärtes, Offenes wird benannt,  
Wo Erkenntnisse uns samt Worten noch fehlen,  
Was entgleitet, was wir noch nicht in der Hand,  
Wo fremdbestimmt erlebend wir nicht frei wählen.

Es darf uns nicht kränken, wenn wortlos wir sind,  
Weil wir staunen, entsetzt sind, nicht begreifen.  
Verstand wird an Grenzen des Wissbaren blind.  
Grenzen erkennen heißt, zu Weisheit zu reifen.

Vorübergehende oder dauerhafte Wortlosigkeit:  
Auch diesen Zustand gilt es, beherzt zu ertragen,  
Doch dabei auch gemeinsam abenteuerbereit,  
Reisen in Reiche des Unsagbaren zu wagen.

Wir schweigen, wo Schweigen noch abgebracht.  
Doch was zu bereden ist, wird in Worte geformt.  
Wortsuche für Erleben von Miteinander erwacht,  
Kokreativ gestaltend und nicht starr vorgeformt.

Wir bleiben jedoch nicht in Wortwelten hängen.  
Nur die Worte allein haben Welt nie gewandelt.  
Zusammen zu Sozialexperimenten wir drängen.  
Durch Worte begleitet kreativ wird gehandelt.

## **Wieso denn zur Erlebensklärung Poesie?**

---

Sollte Bildung man in glasklare Prosa fassen,  
Schnörkellos, sachlich und ohne Emotionen?  
Oder könnte ein Versepos besser da passen,  
Ein Hinzuziehen von Emotionen sich lohnen?

Vor urlangen Zeiten war es Gang und Gäbe,  
Dass man große Erzählung in Verse gefasst,  
Auf dass das Gefühl durch die Verse auflebe.  
Doch versachlichte Welt Gefühle eher hasst:

Werde nicht emotional. Bleibe doch sachlich.  
Es lebe die Rationalität. Es lebe der Verstand.  
Nur wer Prosa schreibt, der schreibt fachlich.  
Lyrik ist doch durchweg gefühlsselig Tand.

Sollte Bildung wirklich Verstand nur berühren?  
Muss Bildung reduziert auf Sachlichkeit sein?  
Oder darf sie uns in ein Fühldenken entführen?  
Zu solch Bildungswagnis lade herzlich ich ein.

Ich schreibe Verse, um Zwiesprache zu halten  
Mit der Innenwelt, die sich mir derart erschließt.  
Verslos erscheint Gefühl mir wie abgespalten.  
Und herzlose Sachlichkeit mich eher verdrießt.

Eintauchend in Bachläufe frischer Gedanken,  
Weil Sehnsucht nach Erkenntnis mich drängt,  
Überschreite ich der Alltäglichkeit Schranken.  
Poesie durch Spalt aus der Stille sich zwängt.

Ist was nicht zu bereden, sollte man schweigen.  
Doch wo genau zieht man die Grenze dabei?  
Ich möchte erweiterten Sprachraum aufzeigen.  
Psychosozialbildung mit Versen ist noch neu.

Was Logik eher nicht erfasst, ist zu erdichten.  
Dichtung weitet den Geist zum Zwischenreich.  
Um Bereiche des Fühl Denkens zu belichten,  
Strenge Sprachformen ich dichtend aufweich'.

Aus Wortlosigkeitsleere erwächst in mir Fülle.  
Doch sprachlose Einsamkeit macht mir Angst.  
Zugleich treibt Sehnsucht mich hin zur Stille.  
Mit Poesie du eher fort vom Verstande gelangst.

In Poesie erscheint das Paradoxe versöhnt.  
Widerspruch wird nicht mehr ausgeschlossen,  
Wird nicht länger als Logikmangel verhöhnt.  
Das Füllhorn des Lebens wird ausgegossen.

Sprache der Poesie färbt das Leben uns bunt.  
Die Wortfolgen im Satz sind freier zu gestalten.  
Statt dem logischen Oder ein unlogisches Und.  
Man muss nicht so eng an Regeln sich halten.

Was sonst eher verboten, ist poetisch erlaubt.  
Erlaubnis verschafft Platz für Seelenerleben.  
Ein Wortbild, vom Alltagsgebrauch entstaubt,  
Mag Mut uns zu anderem Fühl Denken geben.

Poesie erscheint wie Vorstufe zum Schweigen,  
Das sinnvoll wird, wenn Wesentliches gesagt.  
Poesie mag hinter Worten aufs Wesen zeigen.  
Mein Schweigen wird also noch etwas vertagt.

Poesie ist ein Schlüssel zu staunendem Geist,  
Mit dem ich in Räume der Ahnung vordringe,  
Der Alltagsverstand bleibt zurück wie verwaist.  
Worte erlausche ich, wenn nichts ich erzwingen.

Manchmal ergeben Worte noch keinen Sinn,  
Nur Lautfetzen dringen an mein inneres Ohr,  
Dieses zumeist, wenn ich nicht still genug bin.  
Innere Schwatzsucht kommt kaum noch vor.

Weder Wortzwang noch Wirkungsverlangen,  
Mehr aufrichtige und demütige Innenschau.  
Rot vor Freude erglühen mir die Wangen,  
Wenn ich dem Sein zu begegnen mich traue.

Wirklichkeit jenseits der Dingwelt mag wirken,  
Spiegelt sich in Stille feinspürend als Klang.  
Wirklichkeit, die sich vor mir verbirgt, wenn  
Details ich herausgreife, gefordert von Zwang.

Wir sind nicht Substanz, wahrhaftig wir sind  
Fortwährend fließende soziale Bezogenheiten.  
Leben ist das, was beständig in uns verrinnt,  
Ist die Wirkkraft des Geistes zu allen Zeiten.

Spüre ich in meinen Herzraum nach innen,  
Dort wo Verstand und Gefühl sich berühren,  
Die Arme wortsuchend zu tanzen beginnen,  
Um zu passendem Wortbild mich zu führen.

Eins werden Denken, Fühlen, Worte, Handeln.  
Erleben von Stimmigkeit macht sich in mir breit.  
Hingebungsvoll erlaube ich inneres Wandeln.  
Ich gebe diesem Raum und ich lasse mir Zeit.

Kein Eingreifen und Ordnen, einfach nur sein,  
Als ahnender Zeuge steter Allverbundenheit.  
Achtsam horchend in Klänge der Stille hinein,  
In Seelentiefe nach innen zu tauchen bereit.

Die Worte, die hervorsprudeln, sind nicht klar,  
Sind unscharfe Bilder unbeschreibbarer Welt.  
Derart unklar und unscharf wird Strahl offenbar,  
Der den tieferen Sinn unseres Werdens erhellt.

Im Ganzen bleibt nichts vom Ich und vom Du,  
Nur ein denkführendes Ahnen, dass verbunden  
Durch unsere Liebe gehören dem Einen wir zu,  
In dem uns Trennendes von uns nur erfunden.

Wenn auch Worte von dem Einen noch trennen,  
Bleibt doch Traumwelt mir aus Metrik und Reim.  
Ich will mich in der Mitwelt verständigen können.  
Einander zu verstehen, ist unserer Liebe Keim.

Reden, Schweigen und in Herzen uns schauen,  
Werte finden wie auch wertschaffend handeln.  
Gemeinsam wir an besserer Zukunft mit bauen,  
Unsere Mitwelt in Richtung Liebe zu wandeln.

### **Mit Poesie Entwicklungen begleiten**

---

Geh mir doch fort mit Erzählung in Gedichten,  
Dann auch noch derart differenzierte Texte.  
Kostbare Lebenszeit willst du mir vernichten.  
Poesie zur Selbsterkenntnis ist wohl das letzte.

Poesie? Dafür hat doch niemand mehr Zeit,  
Vor allem nicht für Psychosozialgedichte.  
Sorgsam zu lesen, ist kaum wer noch bereit.  
Sieh endlich den Zeitgeist im wahren Lichte!

Solch Verseschmieden ist doch total veraltet.  
Auch Versmaß sollte zu erkennen nicht sein.  
Schriftliches wird schnell und lustig gestaltet,  
Muss binnen dreißig Sekunden lesbar sein.

Wenn schon Verse, dann lustig und heiter.  
Heiterer Poetry-Slam ist doch im Modetrend.  
Mit solchem Versepos kommt keiner weiter.  
Gut, wer dies einsieht, sich nicht so verrennt.

In Kurznachrichten liegt die Zukunft begraben.  
Wird Leben komplex, hat alles einfach zu sein.  
Für Denken samt Fühlen ist keiner zu haben.  
Motte doch einfach zu hohe Ansprüche ein.

Poesie ist nur etwas für Romantikchaoten,  
Die vom lebenswerten Leben noch träumen,  
Als weltfremde, versponnene Visionsidioten  
Restrationalität aus den Hirnen sich räumen.

Poesie passt zu pubertierenden Passiven,  
Sich dem erwehrend, erwachsen zu werden,  
Zu weltfremden, vollends verkorksten Naiven,  
Sich weigernd, Sein im Konkreten zu erden.

Poesie war einst Ilias, Faust und Ringelnetz.  
Lyrik ist im Aus, apolitisch, für Außenseiter,  
Hat im Informationsflutzeitalter keinen Platz.  
Jubiläumsversprüche sind billig, nicht heiter.

Lyrikavantgarde schreibt bar Metrik und Reim.  
Solcherlei bleibt profanen Liedern überlassen  
Für Verliebte, Kinder oder fürs Seniorenheim,  
Für Volksfest und Karneval, hoch die Tassen

Oder für Gangsterrapper mit vulgären Worten,  
Die die Kids begeistern in hirnfreien Bereichen,  
Sie in sexistische, exotische Welten fort weh'n.  
Willst du die etwa mit deinen Versen erreichen?

Eine Lyrikavantgarde ist melancholisch-diffus.  
Vulgär fast wirkt da Klarheit in Satz und in Wort.  
Themen werden gewählt von banal bis abstrus.  
Diese Diffusität trieb von solcher Lyrik mich fort.

Weshalb also noch Sätze bauen mit Versmaß  
Und mit Reimen als sprachlicher Zuckerwatte?  
Ich bekam am Als-Ob-Erwachsen-Sein Spaß.  
Für zuckerwattige Worte nichts übrig ich hatte.

Lange ließ übervernünftig das Reimen ich sein,  
Widmete meine Lebenszeit sachlicher Sprache,  
Sperrte so die Gefühle in mir in Dauerhaft ein.  
Erlebenswelt geriet in mir derart zur Brache.

Allzu lange hatte wahrhaft ich daran geglaubt,  
Mit Kalkül und Kontrolle das Dasein zu meistern.  
Meist wirkte Nicht-Rationales wie eingestaubt,  
Nur sachlogisch Erklärbares konnte begeistern.

Dem Götzen Sozialwissenschaft verschrieben.  
Zählte für mich das scharfsinnige Wortgefecht.  
Doch dabei ist zu viel auf der Strecke geblieben,  
Was mich im Wesen ausmachte, womit ich echt.

Die geliebte Frau starb. Ich schmerzlich begriff,  
Wie wenig vom Sein ich bisher hatte verstanden.  
Ich steuerte nicht wirklich mein Daseinsschiff.  
Herz- und seelenlos musste es sicher stranden.

Herz und Seele reden nicht mit Köhlintellekt.  
Sie suchen sich mitteilend Formen der Kunst.  
Klänge der Seele sind hinter Worten versteckt.  
In sie hineinzuhören, ist inneren Ohres Gunst.

Inneres Ohr braucht Metapher und Symbol,  
Reime und Rhythmen samt Form und Klang  
Sprachzutaten, die aus dem Herzen ich hol',  
Nicht aus dem zu engen Verstandesschrank.

Am Morgen direkt nach dem Tod meiner Frau,  
Saß ich still für mich, von Schmerz erschüttert.  
Das Herz war verkrampft, der Magen war flau,  
Dabei war es mir, als wenn die Seele erzittert.

Durch Düsternis und Leere des Todesgrauens  
Drangen Worte zu mir ans Ohr, leise und zart.  
Ich erlebte die Gnade des inneren Schauens,  
Mit tröstenden Worten von nicht gehnarter Art.

In Versen durfte ich Schmerzen ausdrücken,  
Ich fühlte mich mit flüchtiger Seele verbunden.  
Für die Töchter und mich als Seelenbrücken  
Wurden passende Worte des Trostes gefunden.

Von jener Zeit an ist Neues in mir geschehen.  
Durfte Glück und Liebe ich wiederentdecken.  
Verse helfen mir seither, mein Sein zu verstehen,  
Ohne hinter Vernunft mein Herz zu verstecken.

Verstehen ist nicht nur rationales Durchdringen,  
Meint, spürend, horchend sich dem zu stellen,  
Was die Herzensworte ans Licht mir bringen.  
Soll Ratio-Hund doch dabei heiser sich bellen.

Durchstoßen wir Decke dumpfer Rationalität,  
Die sich trennend ums wahre Wesen gelegt.  
Wer auch das Transrationale sich zugesteht,  
Wird in Krisenzeit nicht so sehr hinweggefegt.

Dichtend war Denken und Fühlen zu verbinden.  
Als Einheit ward die Leibseele wahrgenommen.  
Stimmigen Ausdruck konnte ich für mich finden.  
Denkfühlend war ich ganz in mir angekommen.

Ich habe die Verse erst für mich geschrieben.  
Später reimte ich auch im neuen Liebesglück.  
Poesie ist zentrale Ausdrucksform geblieben.  
Zu Prosanormverstand führt kein Weg zurück.

Bert Brecht wollte Gedicht nicht mehr reimen  
Angesichts Schreckensgräuel der Nazi-Diktatur.  
Ich lasse reimend neue Hoffnung in mir keimen  
Trotz Kapitalismus und Zerstörung der Natur.

Ich begann, für mich Gedichte zu verfassen,  
Da Entwicklungen begleitend ich aufgewühlt.  
Krause Gedanken konnte in Versen ich lassen,  
Für nächste Begegnung ward ich leer gespült.

Bisweilen habe Versprotokolle ich mitgegeben,  
Als Anlass, genauer in sich hinein zu schauen.  
Verdichtete Erfahrung kann man anders erleben.  
Gereimtes kann man mit Emotionen verdauen.

So hat sich aus vielfältigem Alltagserleben,  
Mich unterstützend wie suchende Personen,  
Entwicklungsbegleitung mit Poesie ergeben.  
Selbst poetisch zu werden, könnte sich lohnen:

Hält Leben bisweilen für dich Themen bereit,  
Woran wächst, wer diese geistig durchdringt,  
Dann zieh dich zurück und nimm dir die Zeit.  
Im Herzenskontakt Vers um Vers dir gelingt.

Lass die Ansprüche offen. Nimm den Druck,  
Dass stimmiges Wort dem Herzen entrinnt.  
Sei beharrlich und beherzt. Gib dir einen Ruck.  
Das Neue mit der Angst zu versagen beginnt.

Worte müssen sich nicht reimen,  
Versmaß muss nicht stimmen.  
Springe ins kalte Wasser.  
Beginne zu schwimmen.

Auch magst du Verse der anderen auftreiben,  
Quintessenzen deiner Thematik berührend,  
Dich in sie versenken, sie auch umschreiben.  
Mach, was für dich zu mehr Klarheit führend.

Du kannst auch Bilder in Verse umwandeln  
Oder deine Verse in Bilder, wie es dir gefällt.  
Es gilt, einschließlich der Gefühle zu handeln,  
Auf dass du ankommen kannst in dieser Welt.

Es kann gut sein, sich begleiten zu lassen,  
Wenn in Gewohnheiten hängen wir bleiben.  
Vielleicht kriegst Begleitende du zu fassen,  
Die gern Gedichtprotokolle für dich schreiben.

# Anmerkungen

---

- <sup>1</sup> Das Konzept der zwölf Geburten wurde 2007 von mir entwickelt. Die Idee zu den notwendigen Geburten hin zu einem gelingenden und schließlich erfüllten Leben ist unter anderem hervorgegangen aus der Beschäftigung mit der Entwicklungs-Psychologie Margaret Mahlers und einer Zusammenstellung wahrscheinlicher Lebens-Krisen, wobei ich jedoch mit dem Begriff „Geburten“ nicht in erster Linie die Gefahren der Krisen, sondern deren Entwicklungs-Chancen in den Vordergrund stellen wollte.
- <sup>2</sup> Man könnte die Geburt vor der leiblichen die Geburt eines geistigen Entwurfes vom Kind in den Eltern nennen oder poetischer auch als geistig-soziale Geburt beschreiben. Nach meiner Kenntnis der Literatur zur Pränatal-Psychologie und meiner Erfahrung im unmittelbaren Familien-System hat das Einverstanden-Sein der Eltern mit unserer Existenz als Kind - als Embryo und Fötus - im Mutterleib einen erheblichen Einfluss auf unsere eigene Daseinsbereitschaft.  
Wer wirklich gewollt ist, hat es meist leichter, hier zu sein.  
Ich wünsche Ihnen, dass Sie zumindest von sich selbst gewollt sind.
- <sup>3</sup> Anregungen zu diesem Gedicht, Ende 2012 geschrieben, entnahm ich dem Buch von P. Spork: „Der zweite Code – Epigenetik – oder wie wir unser Erbgut steuern können“ von 2009. Spork hat umfassend und gut verständlich den internationalen Forschungs-Stand zu diesem noch jungen Wissenschafts-Bereich zusammengefasst.
- <sup>4</sup> Dieses Gedicht von 2011 wurde inspiriert durch das Buch von Inge Krens und Gerald Hüther: „Das Geheimnis der ersten neun Monate. Unsere frühesten Prägungen.“
- <sup>5</sup> Dieses und die folgenden Gedichte schrieb ich 2012 vor dem Hintergrund einer Tagung der ISPPM (Internationale Vereinigung für prä- und perinatale Psychologie und Medizin) zur pränatalen Psychotherapie.
- <sup>6</sup> Die Erkenntnis über die Phasen um die Geburt herum stammt von Stanislaus Grof.
- <sup>7</sup> Diesen Gedicht-Zyklus von 2013 schrieb ich nach Lektüre des für die Entwicklungs-Psychologie bahnbrechenden Buches von Daniel Stern: „Die Lebenserfahrung des Säuglings“ von 1992.
- <sup>8</sup> Dieses Gedicht samt der zwei folgenden entstand 2012 auf Basis des Buchs von Gerd Schäfer (Hg.): „Bildung beginnt mit der Geburt“, eines Artikels in Wikipedia zur Bindungs-Theorie, eines DVD-Vortrages von Karin und Klaus Grossmann „Bindung - das Geflecht des Lebens“ von 2010 und eines Buches über „Bindungsstörungen“ von Karl Heinz Brisch aus dem Jahr 2011 (11. Auflage).
- <sup>9</sup> Die Lektüre des Buches von Ashley Montagu: „Zum Kind reifen“ aus dem Jahr 1981 regte mich unter anderem zu diesem Gedicht von 2011 an.
- <sup>10</sup> Margaret Mahler, eine Psychoanalytikerin und Entwicklungspsychologin aus den USA, die vor allem die frühen Beziehungserfahrungen von Kindern untersucht hat, sprach im Zusammenhang mit der Entwicklung von Ich-Identität des Kleinkindes von nicht weniger als der zweiten Geburt des Menschen. Dadurch, dass ein Kind sich im Spiegel erkennt und sich mit einer Identität belegt, kann es sich aus der symbiotischen Mutter-Kind-Einheit lösen, kann seelisch eigenständig werden, lange nachdem es körperlich auf eigenen Beinen stehen kann.
- <sup>11</sup> Fritz Riemann: "Grundformen der Angst" hat diese Typologie anfangs zur Neurosen-Strukturierung erstellt, die später von F. Schultz von Thun: "Miteinander reden" auf die neutralen Kategorien von Nähe-, Distanz-, Dauer- und Wechseltendenz gebracht wurde. Von mir wurden Über- und Unterordnungstendenzen ergänzt.
- <sup>12</sup> Als ich jung war in den 1950-er Jahren, wurden Schwule zwar nicht mehr in Konzentrationslagern umgebracht, aber umgangssprachlich als Hundertfünfundsiebziger bezeichnet nach Paragraph 175 des Strafgesetzbuches, das den Geschlechtsverkehr unter Männern unter Strafe stellte. Dass es auch Frauen gab, die sich sexuell zueinander hingezogen fühlten, davon hatte ich als Zehnjähriger überhaupt keine Ahnung. Vielleicht interessierte mich das als Junge nicht so sehr. Vielleicht war Lesbisch-Sein in der Nachkriegszeit noch stärker tabuisiert als männliche Homosexualität. Das war das enge geistige Umfeld, in dem sich meine Geschlechtsidentität entwickelte.

---

<sup>13</sup> Karen Horney beschreibt in ihrem Buch „Selbstanalyse“ zehn neurotische Tendenzen, die Grundlage für dieses Gedicht von 2012 wurden. Das Wissen um die eigenen neurotischen Tendenzen, die Analyse ihrer Entstehungsbedingungen und deren Auflösung durch kreative Befreiung im Hier und Jetzt machen die Qualität der Selbstanalyse aus.

<sup>14</sup> Vielleicht geistert in Ihrem Bewusstsein auch noch der Mythos herum, dass ein geistreicher Mensch wenig zu lachen hat. Mich jedenfalls hat das Gespenst intellektueller Melancholie so lange durchweht, bis ich 2007 dieses Abschieds-Gedicht schrieb.

<sup>15</sup> Wenn ich mir die Modalverben ansehe wie wollen, mögen/möchten, müssen, sollen, können, dürfen und nicht brauchen, so hat sich im Laufe der letzten Jahre bei mir ein deutlicher Wandel vollzogen weg vom fordernden Wollen zum weicheren Mögen, weg vom Müssen und Sollen zum Können, Dürfen und Nicht-Brauchen. Zum Lobe des selbstbefreienden Dürfens schrieb ich 2006 dieses Gedicht.

<sup>16</sup> Zu diesem Gedicht regte mich Ende 2013 meine Tochter an, die in einem Vortrag Genussfähigkeit dem Ausbrennen entgegengesetzte.

<sup>17</sup> Dieser Gedichtzyklus aus dem Jahr 2011 ist inspiriert durch das Buch: „Gott 9.0 – Wohin unsere Gesellschaft spirituell wachsen wird“ (2010) von M. und W. Küstenmacher und T. Harberer. Clare Graves begründete die „Ebenen- oder Stufentheorie der Persönlichkeitsentwicklung“. Seine Schüler D. Beck und C. Cowan haben dem Modell der „Spiral Dynamics“ derzeit 9 Farben zugeordnet. Beim Wechsel von einer Bewusstseins-Stufe zur nächsten wird das Dasein komplexer und komplizierter, aber zugleich auch energetischer und erfüllter.

<sup>18</sup> Es gibt so viele Angebote von innen und außen, die Verantwortung für die aktive Gestaltung seines Lebens an andere abzugeben: Die Herkunft und Gesellschaft ist schuld, und Gott oder die Obrigkeit wird es schon richten. Selbst verantwortlich für sein Leben zu werden, fällt dann schwer, wenn Verantwortung mit Schuld oder Schuldig-Sein verwechselt oder gleichgesetzt wird. Doch realistisches Verantwortungs-Übernehmen lässt uns erwachsen und frei werden. Schuld als Abhängigkeit führt uns in Scham, zwanghafte unterwürfige Anpassung oder in zwanghafte Rebellion als Anpassung mit Negativ-Vorzeichen.

<sup>19</sup> 2006 schrieb ich den Gedichtzyklus zur Welt-Ethik, den 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.

<sup>20</sup> Mit diesem Gedicht habe ich Anfang 2011 einen neuen Weg beschritten, für meine Selbsterkundung anstehende und deshalb für mich spannende Themen aus der psychologischen Fachliteratur in Gedichtform zu übertragen und mit meinen Erfahrungen zu würzen.

Die Grundlage meiner Reflexionen, wie ich das Komische im Leben besser erkennen und ausleben kann, bildet das Buch von Peter L. Berger mit dem Titel: "Erlösendes Lachen – Das komische in der menschlichen Erfahrung" (Berlin/New York 1998).

<sup>21</sup> In manchen esoterischen oder körpertherapeutischen Kreisen wird das Wort Energie oder energetisch inflationär im Zusammenhang mit Sozialkontakten und Heilungs-Ritualen verwendet. Die gemeinte Energie als Vitalkraft ist so herrlich unmessbar, dass man überall von ihr ausgehen kann. Dabei verkommt die Sprachhülle zur nichtssagenden Floskel.

<sup>22</sup> Verliebtheit als Wahnstörung trägt in sich die Tendenz zur Verkleinerung und Verniedlichung von erwachsenen Menschen.

<sup>23</sup> Charakterstärke wird meist überbewertet.  
Charakter hat etwas sehr Starres, Festes, Unabänderliches.

<sup>24</sup> Dieses Gedicht basiert aus den Lebensarchetypen von C. G. Jung, erweitert durch die spät-moderne Idee der Partnerschaft, die im kollektiven Bewusstsein des zwanzigsten Jahrhunderts anscheinend noch nicht so verbreitet war, dass sie musterbildend wirken konnte, und um den Aspekt der Großelternschaft, die durch die zunehmende Langlebigkeit der Menschen im Westen und durch die Arbeitsverdichtung für Ehepaare bedeutsamer wird.

<sup>25</sup> Grundlage des Gedichtes von 2014 ist das Buch von Victor Chu: „Jongleure der Lebensmitte“ von 1999.

<sup>26</sup> Dieser Gedichtzyklus entstand 2011 nach der Lektüre des Buches von Willigis Jäger: „Die Welle ist das Meer“ von 2007. Was Herr Jäger zur Religiosität im Unterschied zur Spiritualität zwischen ~~386~~ und Mystik anspricht, ist mir aus dem

---

*Herzen gesprochen. Seine tiefen Einsichten und meine Resonanz darauf vermischen sich in diesen Gedichten. Ich habe Willigis Jäger die Gedichte geschickt. Er riet mir, sie zu veröffentlichen – eine wohlthuende Rückmeldung.*

<sup>27</sup> *Dieser Gedichtzyklus ist eine sehr persönliche Exzerpt-Zusammenfassung von mehreren Krishnamurti-Büchern einschließlich seiner „letzten Gespräche in Saanen“. Die Gedichte entstanden 2008, nachdem mich Freunde gefragt hatten, was mich an Krishnamurti so fasziniert habe. Ich wollte nicht mit zwei Sätzen antworten oder mich mit der Bemerkung herauswinden: Lest doch seine Vorträge selbst nach.*

<sup>28</sup> *Der folgende Gedichtzyklus entstand 2011 nach der Lektüre des Standardwerkes von Ursula Lehr zur „Psychologie des Alterns“ 10. korrigierte Auflage 2003. Ich schickte der damals 82 Jahre großen alten Dame die Gedichte: Sie schrieb mir zurück: „Kreativität im Alter haben Sie. Besten Dank für Ihre Balladen. Ich bewundere Sie und Ihr kreatives Altern. Ihre Ursula Lehr.“ Im April 2011 hörten meine Frau und ich einen Vortrag von Hartmut Frech, Psychologe und Psychotherapeut, in der Berliner Urania. Die rasante Verschiebung der Todesgrenze in den hochzivilisierten Gesellschaften schafft nicht nur Herausforderungen für die Politik, sondern auch für die Psyche jedes Menschen, der in die dritte Lebensphase, die meist nachberufliche Zeit eintritt. Es gilt, eine Lebensspanne von mehr als zwanzig Jahren nahezu vorbildlos kreativ zu gestalten. Aus meinen Aufzeichnungen, aus Gesprächen mit dem Referenten und persönlichen Beimengungen entstand dieses Gedicht*

<sup>29</sup> *In jeder Entwicklungsphase, so auch im Alter, geht es darum, seine Werte, Pläne und Zielsetzungen zur Lebensgestaltung auf den Prüfstand zu stellen. Der Philosoph Charles Morris hat als einer der ersten in den neunzehnhundertvierziger Jahren Forschungen über Wertvorstellungen von Menschen betrieben und hat daraus ein Modell von zwölf Wertorientierungen entwickelt. Nachzulesen im Buch von R. N. Bolles: „Die besten Jahre.“ aus dem Jahr 2008. Zum Zwecke der Wertvorstellungsselbstanalyse verfasste ich Anfang 2015 dies Gedicht.*

<sup>30</sup> *Anregungen zu diesem Gedicht kamen aus einer Sendung des Deutschlandfunks in der Reihe Essay und Diskurs vom 4. September 2016: "Das Trostbedürfnis des Menschen - Wohin gehen die Toten" von Jean-Pierre Wils.*