Helmut von Bialy

Gestaltungs-Möglichkeiten im Leben -

begrenzen und fixieren oder entgrenzen und lösen

Gedichte
zur Erkundung unserer
Handlungsspielräume

Helmut von Bialy

Gestaltungsmöglichkeiten im Leben –

begrenzen und fixieren oder entgrenzen und lösen

Gedichte zur Erkundung unserer Handlungsspielräume

Dodenhausen 2024

Titelbild:
Karin Gailing

Mehr Informationen,
Texte und Gedichte unter
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: Psychosozialbildung
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

Themen

Prolog: Mit Poesie Entwicklungen begleiten 11

Möglichkeitsräume begrenzen oder entgrenzen 15
Notwendigkeit von Begrenzungen klären 17
Verzicht als selbst gewählte Begrenzung 19
Fixierungen 21
Entgrenzungen ermöglichen 22
Persönlichkeitszustände unterscheiden 24
Lösungen 25
Lebensbegleitenden Wandel wollen 26

Bereiche psychosozialer Unmöglichkeiten verlassen .. 29
Man kann nur sich selbst ändern, andere jedoch nicht wirklich. 31
Andere können uns nicht vervollständigen. Nur wir selbst sind dafür verantwortlich. 32
Man kann nicht nicht handeln, werten, wählen oder entscheiden. 33
Man kann nicht nicht lernen. 34
Man kann andere nicht wirksam motivieren, nur sich selbst. 35
Man kann Liebe nicht erzwingen, nur Zuwendung geben und nehmen. 36
Man kann anderen keine Gefühle machen. Gefühle macht man sich selbst, ... 37
Man kann andere nicht nicht verletzen. 38

Fühldenkverirrungen erkennen und abstellen..... 39
Reales Fühldenken nicht wahrhaben wollen 41
Zusammenhänge missdeuten 43
Aus Teilen irrtümlich aufs Ganze schließen 44
Fehlbewertung unserer Erfolgschancen 45
Falsche Kausalitäten herstellen 46
Verwechslung situationsbestimmender Ursachen 47
Selbstüberschätzung und Folgenfehleinschätzung 48
Einschränkung der Wahlfreiheit durch fehlgeleitetes Denken 49
Fehldenken durch Sehnsucht nach Vertrautheit und Kontrolle 50
Fehleinschätzungen durch Rechthabezwang 51
Fehldenken durch mangelnde Vertrautheit 52
Selbstwirksamkeitsillusionen und Drang zur Selbstwerterhöhung 53

Gesellschaftliche Fetischisierungen durchschauen 55
Fetisch Markt 56
Herrschaft des Kapitals abwählen 59
Für eine solidarische Ökonomie eintreten 59
Fetisch Fortschritt 62
Fortschrittswahn 63
Zwiespalt Fortschritt 65
Fetisch Wachstum 66
Äußerer Wachstumszwang 67
Innerer Wachstumszwang 68
Expansions-, Extraktions- und Vermüllungskultur 70
Vergeblichkeit 71
Endlichkeit 72
Fetisch Arbeit 74
Fetisch Privateigentum 76
Fetisch Wohlstand 76
Fetisch Geld 77
Geldkult 78
Geld und Psyche 79
Geld als Religionsersatz 81

Die Rolle des Geldes überdenken 84
Fetisch Freiheit 87
Neoliberale Wirtschaftsideologie 87
Statt frei zu sein sich selbst ausbeuten 90
Für Bedürfnisse und Gefühle blind sein 93
Sexuelle Revolte als unechte Befreiung begreifen 95
Sich als Frau der Unterdrückung erwehren 96
Sex wird im visuellen Kapitalismus zur Ware 97
Beherrschung oder Befreiung 98
Fetischfreies Denken 99

Sich aus ideologischer Enge befreien 101
Abstrakt ist vertrackt 102
Bewusstsein, Gefühl und Ignoranz 103
Erklären oder Personalisieren 105
Gibt es ein Gutes oder Böses? 107
Nutzen einer Verschwörungsideologie 109
Verschwörer*innen und Opferhaltung 110
Manipulation durch Empörung 110
Antimanipulative Gegenwärtigkeit 111
Manipulation durch Eindeutigkeitsforderung 113
Manipulation durch Scheinbegründungen 114
Flucht in ein romanhaft-kindliches Dasein 115

Trancezustände erkennen und unterbrechen 117
Erlebensebenen erkennen 119
In Erlebensebenen ab- und aufsteigen 120

Aus Konventionstrance erwachen 123
Sich aus Konventionen befreien 125
Verwicklungen lösen 127
Entwicklungen ermöglichen 128
Selbstdistanz und Humor erwerben 130
Eigenes und Fremdes unterscheiden 131
Fremdes 132
Eigenes 133
Gewohnheiten erkennen und unterbrechen 134
Beharrlichkeit für Neues und Gutes einladen 135
Den Fallen starrer, beengender Moral entkommen 137
Antreibersätze und Verbote durchschauen 138
Konformitätszwang überwinden 140
Keine Rollen mehr spielen 141
Identifikationen überprüfen 143
Sich von Mainstream-Gedanken lösen 146
Bestehendes in Frage stellen 148
Automatisches Fortschreiben unterbrechen 148
Weltsicht hinterfragen 149
Konzepte erkennen, infragestellen und gegebenenfalls loslassen 151
Planende 151
Hochrechnende 151
Pessimisten 152
Leidende 152
Religions-Dogmatiker 152
Formalisten 153
Klassifizierende 153
Karrieristen 154
Machtgeile 154
Gurus 154
Verzichtleistende Asketen 155
Genießende 155
Historisten 155
Utopisten 156
Perfektionisten 156
Konzeptlose 157
Lösung aus den Konzeptfallen 157

Sich von der Herkunft zur Zukunft wenden ... 158
Entscheidungsgültigkeit begrenzen ... 159
Dogmen relativieren ... 160
Sich von Kindheitsüberzeugungen befreien ... 161
Sich Existenzberechtigung zubilligen ... 163
Zum rechten Maß finden ... 164
Sich Genuss und Präsenz zugestehen ... 166
Echtheit mit Wärme erlangen ... 167
Vertrauen statt zu kontrollieren ... 169
Selbstverantwortung übernehmen ... 170
Zur Klarheit finden ... 172
Freude haben dürfen statt leisten müssen ... 173

Aus Schutztrance erwachen ... 175
Komplexität des Daseins anerkennen ... 176
Wirkung des Unbewussten anerkennen ... 178
Bewusst und unbewusst unterscheiden ... 182
Schutzmechanismen der Seele verstehen ... 184
Verdrängen ... 188
Isolieren und Abspalten ... 190
Verleugnen ... 192
Vermeiden ... 193
Ungeschehenmachen ... 195
Verschieben ... 196
Psychosoziale Abwehr ... 198
Auf-, ab und umwerten ... 200
Verlagern ... 203
Übertragen ... 205
Sich-Identifizieren ... 209
Identität und Identifikation unterscheiden ... 211
Projektives Identifizieren ... 214
Symbolisieren ... 216
Einverleiben anderer ... 217
Sich schuldig fühlen ... 219
Primärer Krankheitsgewinn ... 220
Sekundärer Krankheitsgewinn ... 222
Verkindlichung ... 223
Abtrennen und Verschmelzen ... 225
Wendung der Aggression gegen sich selbst ... 226
Gefühlsverdrängung ... 228
Andere Schutzformen im Gefühlsbereich ... 231
Gefühlsverantwortung übernehmen ... 234
Ich bin mein Gefühl. ... 234
Ich habe ein Gefühl. ... 235
Ich gestalte meine Gefühle. ... 236
Sich betäuben ... 237
Körperbezogene Schutzfunktionen ... 239
Unterentwickelte affektmotorische Schemata ... 241
Defensiv verzerrte affektmotorische Schemata ... 243
Gegenmobilisierung ... 245
Deaktivierung ... 247
Chronisches Festhalten (Hypertonie) ... 248
Chronisches Erschlaffen (Hypotonie) ... 248
Atemreduktion ... 249
Kinästhetische Vermeidung ... 250
Kinästhetische Hyperkonzentration ... 251
Visuell verzerrte Körperbildkonstruktion ... 252
Somatisieren und Konvertieren ... 252
Schutzformen und die Kräfte des Selbst ... 254
Sich seiner Selbst bewusst werden ... 257

Aus Kampftrance erwachen 261
Stress und Angst als Erneuerer anerkennen 262
Mit Disstress umgehen lernen 263
Kontrollierbarer Stress 263
Unkontrollierbarer Stress 264
Sich seinem Angsterleben stellen 266
Angst vor Versagen überwinden 267
Sadomasochismus nicht zulassen 268
Perfektionismus eine Absage erteilen 269
Sich vermuteter Not mutig stellen 269
Flucht oder Ablenkung nicht zulassen 270
Regression und Progression unterscheiden 271

Aus Erstarrungstrance erwachen 273
Sich als ohnmächtig erleben dürfen 273
Depression als Dauererstarrung überwinden 275

Persönlichkeitsfixierungen lösen 277
Ressourcen fördern 277
Defizite bewältigen 277
Scheinbewältigen durch Erdulden 278
Scheinbewältigen durch Vermeiden 278
Scheinbewältigen durch Kompensieren 278
Bewältigen durch Integrieren und Transformieren 279
Sich neu beeltern 280
Psychosozialbedürfnisse anerkennen 283
Abgetrennt und abgelehnt 284
Verlassenheit und Instabilität 288
Missbrauch und Misstrauen 289
Unzulänglichkeit und Scham 291
Soziale Isolation 292
Abhängig und leistungsschwach 293
Inkompetenz und Abhängigkeit 295
Verletzbarkeit 296
Verstrickung und unterentwickeltes Selbst 297
Grenzgestört 298
Unzureichende Selbstdisziplin 301
Wertlos und ausgeliefert 302
Aufopferung 304
Streben nach Zustimmung und Anerkennung 305
Überwachsam und gehemmt 306
Überhöhte Standards und unerbittliche Ansprüche 308
Hervorhebung des Negativen 309
Bestrafungsneigung 310
Humor befreit 311

Epilog: Nutzen angewandter Philosophie 313
Sich mit der Weisheit befreunden 315
Askese als Übungsweg 317

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: 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 nicht zu erkennen sein.
Schriftliches wird schnell und lustig gestaltet,
Muss binnen zehn Sekunden gut lesbar sein.

Wenn überhaupt Verse, dann lustig und heiter.
Unterhaltsamer Poetryslam ist im Modetrend.
Mit derlei Versepen kommt keiner hier 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 endlich zu hohe Ansprüche ein.

Poesie ist nur noch was 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, extrem verkorksten Naiven,
Sich weigernd, Sein im Konkreten zu erden.

Poesie war einst Ilias, Faust und Ringelnatz.
Lyrik ist im Aus, apolitisch, für Außenseiter,
Hat im Informationsflutzeitalter keinen Platz.
Jubiläumsverssprüche 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 diese etwa mit den Versen erreichen?

Eine Lyrikavantgarde ist melancholisch-diffus.
Vulgär fast wirkt da Klarheit in Satz und Wort.
Themen werden gewählt von banal bis abstrus.
Diese Diffusität trieb von solch 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.
Erlebenswelten gerieten in mir so zur Brache.

Allzu lange hatte wahrhaft ich daran geglaubt,
Mit Kalkül und Kontrolle das Leben zu meistern.
Meist wirkte das Nichtrationale 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, wobei 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 sicher es stranden.

Herz und Seele sprechen nicht mit Kühlintellekt.
Sie suchen sich mitteilend Formen der Kunst.
Klänge der Seele sind hinter Worten versteckt.
In sie hineinzuhören, ist inneren Ohres Gunst.

Das innere 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 geahnter Art.

In Versen durfte ich Schmerzen ausdrücken,
Ich fühlte mich mit flüchtiger Seele verbunden.
Für die Töchter und für 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,
Es meint, spürend, horchend sich dem zu stellen,
Was meine Herzensworte ans Licht mir bringen.
Soll der Ratiohund 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 Gedichte 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 leer ich 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 ziehe dich zurück und nimm dir die Zeit.
Im Herzenskontakt Vers um Vers dir gelingt.

Lass die Ansprüche offen. Nimm den Druck,
Dass ein stimmiges Wort dem Herzen entrinnt.
Sei beharrlich und beherzt. Gib dir einen Ruck.
Alles 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,
Die Quintessenz 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 die Verse in Bilder, wie es dir gefällt.
Es gilt, einschließlich der Gefühle zu handeln,
Auf dass du ankommen kannst in dieser Welt.

Möglichkeitsräume begrenzen oder entgrenzen

Forschend untersuchen wir, was geht oder nicht.
Geht etwas nicht, nennt man das oft Scheitern.
Doch das Scheitern trägt in sich Erkenntnislicht.
Auch scheiternd wir unser Verstehen erweitern.

Wirklichkeit ist der Raum, in dem wir handeln,
Wo aufs Dasein auf Erden Einfluss wir nehmen,
Wir uns selbst samt Mitwelt gestaltend wandeln,
Auf dass Folgen des Wandels uns nicht lähmen.

Wirklichkeitsraum ist umhüllt von Möglichkeiten,
Von dem, was bisher nicht erdacht und gemacht.
Zum Möglichen hin will Bewusstsein sich weiten.
So wird stets Neues in unsere Welt eingebracht.

Was neu ist, ist deshalb nicht unbedingt besser.
Also gehört alles Neue auf den Prüfstand gestellt.
Prüfend erkennen wir, was ein guter Prozess wär‘
Für uns selbst wie für die uns umgebende Welt.

Als Mensch zur Grenzüberschreitung wir drängen
Dank geistiger Freiheit durch Vorstellungskraft.
Wenn Wirklichkeitsräume die Freiheit einengen,
Werden Begrenzungen gedanklich abgeschafft.

Was ist zu weit gedacht, was hingegen zu eng?
Wir vernichten, was sich bislang nicht bewährt.
An Unmögliches ich meine Hoffnung nicht häng‘.
Wer in Illusionswelten klebt, lebt meist verkehrt.

Jenseits Möglichem beginnt Unmöglichkeitsraum.
Dorthin kann, aber sollte man sich nicht verirren.
Denn gestaltungswirksam wird man dort kaum.
Unwirksamkeitserfahrungen uns eher verwirren.

Schneller als das Licht können wir nicht fliegen.
Also können wir nicht unserer Erde entfliehen.
Den Tod als Lebenstatsache wir nicht besiegen.
Doch aus Endlichkeit können Kraft wir beziehen.

Vor Unmöglichem in psychosozialen Bereichen -
Wie nicht zu verletzen und nicht zu entscheiden -
Aus Reflexionsmangel wir kaum zurückweichen.
Doch wer Unmögliches versucht, der wird leiden.

Die Liebe entzieht sich dem Zugriff von außen.
Wir können von anderen nicht Liebe erzwingen.
Kann wer die Ohnmacht dabei nicht aussteh’n,
Wird Destruktives er in Beziehungen einbringen.

Unmöglich sind die Langzeitwettervorhersagen,
Wie auch, Konstrukten einer Zukunft zu trauen.
Es gilt zu lernen, Ungewissheiten zu ertragen
Und alle Konstruktionen umkehrbar zu erbauen.

Was als Vorgang zu komplex, um ihn zu planen,
Davon sollten wir alle besser die Finger lassen,
Wovon die Auswirkungen nicht klar wir erahnen,
Daran ist besser, sich als Mensch anzupassen.

Unmöglich die Folgeabschätzung von Eingriffen
In unsere Biosphäre und die Ökologie auf Erden.
Nur wenig reale Komplexität haben wir begriffen.
Handelnd wir die künftige Menschheit gefährden.

Wir sägen an den Ästen, auf denen wir sitzen,
Zerstören die Zukunft der Folgegenerationen.
Die Natur wir vernichten, statt sie zu schützen.
Immer weniger Arten den Planeten bewohnen.

Mehrheiten beharren auf ein Wirtschaftssystem,
Mit dem unsere Erde geplündert und vermüllt.
Den Konsum zu begrenzen, scheint unbequem.
Zum Wandel sind so viele deshalb nicht gewillt.

Viele Negativfolgen sind eher zu prognostizieren.
Was schon existiert, folgt Entwicklungsgesetzen.
Wenn wir diese Gesetze einigermaßen kapieren,
Ahnen wir meist, was wir eingreifend verletzen.

Niemand jedoch - machen wir uns da nichts vor -
Ahnte einst voraus, wie sich das Internet auswirkt.
Demokratisierung des Wissens oft man beschwor,
Doch Antidemokratisches das Netz in sich birgt.

Spielesucht, Echokammern, Terrorplattformen:
Alles das war von Gründenden nicht so gedacht.
Auf uns alle nimmt das Einfluss, einen enormen.
Wenige hat das Netz reich, viele ärmer gemacht.

Um unheilvolle Zustände endlich zu überwinden
Müssen Möglichkeitsfantasien wir kontrollieren,
Indem mit der Wirklichkeit wir neu sie verbinden,
Um den gestaltenden Einfluss nicht zu verlieren.

Das Unheilvolle da sowie das Unmögliche dort:
Dazwischen liegt unser Raum zur Ausgestaltung.
Von Unheilem und Unmöglichem zieht es uns fort
In Zwischenwelten kooperativer Selbstentfaltung.

Einerseits sollten Handlungsräume wir verlassen,
In denen wir derzeit noch Zerstörungen betreiben.
Andererseits gilt es, Möglichkeiten zu erfassen,
Dank derer wir als Menschheit erhalten bleiben.

Begrenzungen unseres Einflusses akzeptieren.
Kulturelle Grenzziehungen kritisch überdenken.
Heilsame Ideen in Probehandlungen überführen.
Bewusstsein auf jenseits des Tellerrandes lenken.

Selbstwirksam sowie gesamtverantwortlich sein,
Grenzen erkennen und Grenzen überschreiten.
Auf lebendiges Leben lassen wir uns dabei ein.
Weise werdend, wir uns durchs Leben begleiten.

Notwendigkeit von Begrenzungen klären

Begrenzungen sind keineswegs generell schlecht.
Die Spielräume unseres Lebens Rahmen uns ein.
Grenzen stören uns oder sie sind uns sehr recht.
Unbegrenzt können niemals wir menschlich sein.

Typen von Begrenzungen sind zu unterscheiden:
Wir ziehen kaum Grenzen, obwohl das für uns gut.
Unter zu eng selbst gezogen Grenzen wir leiden.
Grenzen anzuerkennen, mangelt es uns an Mut.

Sich zu begrenzen, meint, mit etwas aufzuhören.
An die Stelle des Tuns tritt entschiedenes Lassen.
Wir wollen uns und die Welt nicht mehr zerstören.
Qualität eines Unterlassens wir endlich erfassen.

Aufzuhören mit kapitalistischem Wirtschaftssystem,
Das durch Wachstumszwänge unsere Welt zerstört,
Obwohl es lange Zeit hilfreich schien und bequem,
Zur Not wendenden Form der Begrenzung gehört.

Aufhören mit der Genitalverstümmlung bei Frauen.
Mit patriarchalischen Religionstraditionen brechen.
Auf deren die Psyche zerstörende Wirkung schauen.
Bei Menschrechtsverletzung nicht mehr weg seh'n.

Sich nicht mehr zerstören mit Disstress und Drogen.
Einer Leistungsgesellschaft den Rücken zukehren.
Was uns als Menschheit besser täte, wird erwogen.
Gegen Plünderung des Planeten wir uns erwehren.

Aufhören mit Herrschen, Kampf, Gewaltanwenden
Im alltäglichen Kleinen wie auch im Weltgeschehen.
Zwietracht in uns und zwischen einander beenden,
Indem wir zentral auf das für alle Heilsame sehen.

Aufzuhören mit dem, was man schon lange getan,
Scheint meist unseren Selbstwert zu erschüttern.
Wir leben oft im Zustand von Gewohnheitswahn,
Auch wenn die Mauern des Gewohnten erzittern.

Das kann doch nicht alles falsch gewesen sein.
Also betreibt man weiterhin mehr vom Gleichen.
Zweifel daran lässt man nicht ins Denken hinein.
Gewesenes ist durch Neues nicht aufzuweichen.

Auf der anderen Seite steht unser Neubeginnen.
Das erfordert, Begrenzungen zu überschreiten,
Sich auf Möglichkeit jenseits Fakten zu besinnen,
Sich entgrenzend Möglichkeitsräume zu weiten.

Doch dieses in einem grenzwahrenden Rahmen,
Unmöglichkeitsräume stets mit im Blick behaltend.
Den Platz, den wir Menschen auf Erden bekamen,
Als Raum einer ökologischen Ganzheit gestaltend

Denn wer sich entgrenzt wähnt, hat sich verloren.
Begrenzungen sind notwendige Teile des Seins.
Durch Tod sind wir begrenzt, wenn wir geboren.
Grenzen verdrängend, sind wir nicht in uns eins.

Man kann unter- oder überverantwortlich sein,
Wenn Handlungsspielräume man nicht erkennt.
Man lässt sich dann auf das Nichtmachbare ein.
Oder die Mitgestaltungschancen man verpennt.

An den Grenzen erleben wir Anfang und Ende.
Leib und Ich enden hier. Etwas Neues beginnt.
Vom Einzelnen zum Ganzen hin zielt die Wende,
Sobald man sich klärend auf Grenzen besinnt.

An unseren Grenzen finden Begegnungen statt.
Zum Ich gesellt vielleicht sich ein Du oder Wir.
Erst im Kontakt mit der Mitwelt werden wir satt.
Also bewusst grenzwahrendes Leben ich führ'.

Grenzen nicht aufweichen, auch nicht zu fest.
Grenzen zwar trennen, doch auch verbinden.
An den Grenzen man nur herein zu sich lässt,
Was uns hilft, Elend und Leid zu überwinden.

Sinnvoll ist, dass man seine Grenzen bestimmt:
Was könnte ich hier tun? Was sollte ich lassen?
Man weder unwichtig noch zu wichtig sich nimmt:
Wo könnte ich handeln? Wo sollte ich passen?

Wer seine Grenzen nicht kennt, sich oft verletzt,
Indem Misserfolge im Leben er vorprogrammiert.
Manch Machtdrang, der unsere Grenzen zersetzt,
Zu Isolierung, Verlustangst und Einsamkeit führt.

Echte Liebe lässt sich mit Macht nicht erkaufen.
Sozialmacht ist meist mit Bedrohung verbunden.
Mächtig wir in Fallen des Liebeszwangs laufen.
Bei Zwang kann Beziehung niemals gesunden.

Grenzen auszuloten, lohnt es sich anzufangen,
Um realistischer auf unser aller Dasein zu sehen.
Frustration wird man sich so seltener einfangen,
Kann frei von falschem Hoffen im Leben stehen.

Welche Grenzen könnte im Leben ich wandeln,
Für mich allein oder in Gesellschaft mit vielen?
Welche Befreiung erlaubt gemeinsames Handeln?
Welche Rolle wird unsere innere Freiheit spielen?

Es hat keinen Sinn, Windmühlen zu bekämpfen.
Mit welchen Grenzen habe ich mich abzufinden?
Welche Freiheitssehnsüchte sollte ich dämpfen?
Welche Grenzen hingegen sind zu überwinden?

Wir sind die Gefangenen unsrer Kulturen und Zeit.
Wir können nur denken, was die Sprache erlaubt.
Entscheidungsfrage stellt sich: *Bin ich dazu bereit,*
Dass Zeitgeist samt Kultur und Sprache entstaubt?

Verzicht
als selbst gewählte Begrenzung

Um weder uns selbst noch andere zu kränken,
Benötigen wir Regeln, um uns auszurichten,
Dank derer wir uns konstruktiv beschränken,
Auf destruktives Handeln endlich verzichten.

Ein Verzicht muss nicht nur ein Verlust sein.
Es gibt ein Zuviel und zugleich ein Zuwenig.
Wir sind fähig zu einem Zukunftsbewusstsein.
Wer sein Maß erwirbt, wird ein innerer König.

Konsumwerbung richtet sich an Einzelperson.
Die Gesellschaft zerfällt mehr in Singularitäten.
Glück durch Konsum zu finden, ist eine Illusion.
Glück unter Menschen zumeist entsteht, wenn

Mit uns Wohlgesonnenen wir zusammenfinden,
Uns in ein Verhältnis zur Gemeinschaft setzen,
Die Pandemie Einsamkeit dadurch überwinden
Und nicht länger unsere Sozialseele verletzen.

Versuch, Einsamkeit mit Konsum zu betäuben,
Ist sinnentleert. Er wird mit Sicherheit scheitern.
Sachwerte wir nicht länger uns einverleiben.
Stattdessen wir unseren Sozialraum erweitern.

Verzicht für uns auch ein Gewinn sein kann,
Wenn an Lebensqualität wir dazugewinnen,
Von Ersatzkonsumzwang befreit irgendwann,
Plunder und Ballast wir abzuwerfen beginnen.

Denn wer mehr und mehr will, hat nie genug.
Die Maßlosigkeit zerstört unser aller Leben.
Von Verzicht zu reden, wird zu Selbstbetrug,
Um nichts tun zu müssen, nichts abzugeben.

Kindlich hält man fest an dem, was man hat.
Ob andere darunter leiden, scheint dann egal.
Man ist nicht nur satt, sondern meist übersatt.
Übersättigt gerät uns unser Dasein zur Qual.

Bräsige Langeweile breitet sich in uns aus.
Im Überfluss kommt uns Freude abhanden.
Was anfangs genossen, entartet zu Graus.
Das Leben wirkt wie öde und abgestanden.

Kinder können kaum in die Zukunft blicken.
Deren Frontalhirn ist noch nicht ganz gereift.
Verzicht und Aufschub ihnen kaum glücken.
Nächste Gelegenheit Kind kurzfristig ergreift.

Kind will alles für sich haben und zwar sofort.
Haben anstatt zu sein. Tun statt zu besinnen.
Die Erde ist kindlich ein konsumierbarer Ort.
Nur nicht an die Folgen zu denken beginnen.

Ein jeder in einem Spannungsverhältnis steht -
Unüberwindbar, es gehört zum Leben dazu -,
Zwischen der Individualität und der Sozialität.
Dieses anzuerkennen, ist noch für viele Tabu.

Erwachsen ist, Verantwortung zu übernehmen:
Was kann ich realistisch mit anderen gestalten?
Seine Selbstwirksamkeit muss niemand lähmen.
Was braucht es, diese Wirksamkeit zu entfalten?

Das Frontalhirn ist aktiv, das Herz unbeschwert.
Gefühl und Vernunft wachsen heilend zusammen.
Disstress uns Zugang zum Menschsein verwehrt,
Denn überfordert eher wir den Tieren entstammen.

Wir sind auf Angriff programmiert oder auf Flucht,
Sind nur ängstlich auf der Hut in der Gegenwart.
Angst vor dem Verlust trifft uns mit voller Wucht.
Tierisch wie verloren, man aufs Haben beharrt.

Unfrei sind an unser inneres Tier wir gebunden.
Disstress, Angst und Kampf haben uns im Griff.
Was uns menschlich macht, wird nicht gefunden.
Wer zu viel Angst hatte, auf Soziales meist pfiff.

Ängste gilt es zu transformieren, umzuwandeln
In Umsicht, Weitsicht und den Blick auf die Erde,
Also in global- und zukunftstaugliches Handeln,
Auf dass man einander nicht länger gefährde.

Erwachsen im Vollbesitz von Herz und Verstand -
Nicht kindlich verwöhnt oder aber verschreckt -,
Nehmen wir unser Leben proaktiv in die Hand,
Wird Kompetenz samt Mitgefühl nicht versteckt.

Wir vergrößern mitweltdienlichen Handabdruck.
Wir greifen hier ein, verantwortlich mitgestaltend.
Durch uns selbst und viele andere geht ein Ruck,
Nicht länger mehr uns für nicht betroffen haltend.

Endlich anerkennen wir die soziale Bezogenheit,
Orientieren uns auch am Wohlergehen für alle,
Überwinden unsre individualistische Verlogenheit
Diese irrsinnige psychosoziale Entwicklungsfalle.

Unser Fußabdruck klein, der Handabdruck groß.
Wir verzichten zwar auch, doch eher wir gestalten.
Wir halten Besseres fest und lassen Mieses los.
Zusammen wir Zukunft der Menschheit entfalten.

Was kann ich hier zur Verbesserung beitragen?
Wie kann Freude an Transformation ich finden?
Was hilft mir, bei Schwernis nicht zu verzagen?
Wie kann Qualität für mein Leben ich gründen?

Was kann ich verwirklichen, was für alle ist gut?
Wie kreiere ich realistische Chancen für Glück?
Wie mache ich mir trotz aller Verzweiflung Mut?
Ich schaue voraus, nicht auf das Elend zurück.

Fixierungen

Wir konstruieren die innere und äußere Welt,
Erschaffen uns Haltungen und Institutionen,
Sind nicht nur passiv ins Sein hinein gestellt.
Mitgestaltend wir diesen Planeten bewohnen.

Wir gestalten durch Tun wie auch Unterlassen.
Auch unser Nichttun ist eine Form zu handeln.
Was wir allein oder zusammen aktiv anfassen,
Wird sich eher im unserem Sinne verwandeln.

Durch Nichttun geben wir aktiv Tätigen Macht.
Meist nutzen diese für sich unsere Passivität.
Unser Nichttun hat wenigen viel eingebracht.
Kluft zwischen Macht und Ohnmacht entsteht.

Mächtige drücken zumeist ihre Regeln uns auf:
Meinen Interessen hast du dadurch zu dienen.
Unterlassend in Fallen Herrschender ich lauf.
Der Zug des Lebens fährt auf deren Schienen.

Herrschende definieren, was falsch oder richtig,
Was gut oder schlecht ist, erlaubt oder verboten.
Was ich oder wir wollen, ist dabei nicht wichtig.
Unterworfene als Arbeitende, Sklaven, Heloten.

Es strukturiert sich dabei ein kultureller Überbau
Mit seinen Riten, Mythen, Fetischen und Tabus.
Auf Götterwillen, nicht auf deinen eigenen schau.
Was die Autoritäten von dir verlangen: Nun tu's.

Traditionen, Rituale, Gewohnheiten, Gesetze:
Wie begrenzen wir die zeiträumliche Gültigkeit?
Allzu fixiert ich mich samt der Mitwelt verletze.
Wann ist für heilenden Wandel es an der Zeit?

Fixierung oder Lösung: Was scheint angesagt?
Will ich, wollen wir das Bisherige beibehalten?
Oder sind Knochen der Kultur total abgenagt?
Ist es an der Zeit, die Kultur neu zu gestalten?

Was lange Zeit für mich passende Lösung war,
Muss nicht für Restlebenszeit passend bleiben.
Unsere Fixierungen tragen in sich die Gefahr,
Dass sie in unpassende Erstarrung uns treiben.

Fixierung auf fossile Energie zerstört das Klima.
Klimakrise Leugnende sind aufs Gestern fixiert:
Mit Öl und Gas war es doch stets für uns prima.
Die Lösung durch Erneuerbare Fixierte frustriert.

Nur wer Fixierungen in sich löst, erkennt Neues,
Kann heilendes Handeln mit anderen beginnen.
Doch innerlich fixiert, all das Neue ich scheu es,
Kann mich so nur noch auf Faktisches besinnen.

Entgrenzungen ermöglichen

Entgrenzen als Vorgang im Innen und im Außen,
Meint, sich real zu Wahlfreiheit hin zu befrei‘n.
Man erahnt: Etwas könnte so oder so ausgeh’n.
Den Einfluss aufs Geschehen schätzt man ein.

Wie erkennen, ob innerlich frei ich entscheide?
Was sind die Kriterien? Was wäre mein Maß?
Ob und wie an innerlicher Unfreiheit ich leide?
Ist Freisein zermürbend? Macht es mir Spaß?

Innerliche Freiheit erkennt zumeist man dann,
Wenn sein Tun wie Unterlassen man einbezieht,
Man sich auf das begrenzt, was real man kann,
Scham mildernd seine Einflussgrenzen besieht.

Unverschämtheit und grenzenlose Maßlosigkeit,
Bekämpfung der Bescheidenheit durch Ignoranz,
Machen nicht zur Erkenntnis von Grenzen bereit.
Wer sich nicht infrage stellt, leidet an Arroganz.

Entgrenzen schließt Selbstwandel ein, der aktiv.
Vieles, was man nicht kann, kann man lernen.
Wir sehen uns nicht unverantwortlich und naiv.
Dank der Bildung wir Inkompetenzen entfernen.

Kein Allmachtsdenken, kein Ohnmachtsgefühl,
Weder Euphorie noch Panik und Resignation.
Langsam klärendes Denken bestimmt das Spiel,
Nicht nur Routine und spontan-reaktive Intuition.

Minderwertigkeitsgefühle sowie Größenwahn,
Autoritätsgläubigkeit, Angst und Selbstbetrug:
Forschend deren Wirkung auf mich ich erahn.
Mich selbst zu durchschauen, gelingt genug.

Ich wäge mögliche Vor- gegen Nachteile ab,
Verliere mich nicht in erstarrtem Polarisieren:
Welche Erfolgswahrscheinlichkeit ich hier hab‘?
Was könnte ich gewinnen und was verlieren?

Was wären die langfristigen Handlungsfolgen,
Für mich, für meine Nächsten, für unsere Welt?
Was wäre mit anderen, wird es mir wohl geh’n?
Ob, was ich verspreche, auf Dauer auch hält?

Was wäre gute Lösung, was fauler Kompromiss?
Sind mögliche Alternativen schon einbezogen?
Was scheint fraglich, obwohl scheinbar gewiss?
Habe ich mich oder andere dadurch betrogen?

Zwingt mich wer? Zwingt mich mein Gewissen?
Bestimmt mich ein Wollen oder aber ein Muss?
In welche Idee habe ich zu sehr mich verbissen?
Wenn was nicht klappt, mach‘ ich dann Schluss?

Träume ich mein Erleben oder bin ich hellwach?
Verführen mich Denkfehler zu falschem Handeln?
Bin ich zu festgelegt? Gebe ich zu sehr nach?
Wer oder was sollte sich eher wie hier wandeln?

Was fürchte ich? Wovor will ich mich schützen?
Wie hat sich die Furcht in mich eingeschlichen?
Können die früheren Schutzformen noch nützen?
Wieso sind erwachsen sie noch nicht gewichen?

Wieso vermute ich, überall kämpfen zu müssen,
Ist Misstrauen wach und Vertrauen so schwach?
Wieso plagt mich so oft ein schlechtes Gewissen,
Dass ich nichts, was ich anpacke, richtig mach'?

Inneres Freisein in sich selbst liebender Ruhe,
Zugleich verletzbar, wach und lebenszufrieden:
Diese Ziele zu erreichen, ich viel für mich tue.
Mich Hinderndes wird geklärt und gemieden.

Äußeres Entgrenzen bildet andere Medaillenseite.
Befinden wir uns im Dialog und auf Augenhöhe?
Wer pachtet die Wahrheit? Wer sind Gescheite?
Was sind reale Zwänge, unter denen ich stehe?

Wer herrscht über mich? Wem muss ich dienen?
Was geschieht, wenn anderer Meinung ich bin?
Wo drohen Bestrafungen? Was ist zu sühnen?
Was ist noch verboten, darum leider nicht drin?

Wer herrscht wodurch? Wer ist an der Macht?
Wer bestimmt hier wie, was falsch oder richtig?
Wer gibt vor, was gesagt, geschrieben, gedacht?
Was ist die Norm, was bedeutsam und wichtig?

Sind die vorgegebenen Ziele auch die meinen?
Wie nur auf Entscheidungen Einfluss nehmen?
Wie kann mit Gleichgesinnten ich mich vereinen?
Welche Herrschaftsstrukturen mich wie lähmen?

Wo herrschen noch Tabus vor in unserer Kultur?
Ermöglichen oder verhindern diese Emanzipation?
Wo ist der Zeitgeist noch rückwärtsgewandt stur?
Wer verbreitet noch welche Gesellschaftsillusion?

Was ist demokratisch an unserer Demokratie?
Welcher Entscheidungsraum wird uns gegeben?
Unsre Grundrechte: schätze und schütze ich sie?
Wo bestimme ich, wo andere über mein Leben?

Ist Herrschaftsfreiheit, Demokratisierung möglich?
Können wucherndem Wachsen Grenzen wir setzen?
Oder scheitert die Menschheit an sich selbst kläglich,
Weil allzu viele die Gesetze der Mitwelt verletzen?

Entgrenzen erfordert Verantwortung und Kreativität.
Anerkennung der Endlichkeit und realer Grenzen.
Hoffnung für jeden einzeln und für uns alle entsteht,
Wenn wir uns nicht bekämpfen, sondern ergänzen.

Persönlichkeitszustände unterscheiden

Wir Menschen sind vielfältig, nicht geschlossen,
Nicht eindeutig und in uns nie widerspruchsfrei.
Was uns im Leben erfreut hat oder verdrossen,
Steckt in uns, beengt uns oder macht uns frei.

Jeglicher Daseinszustand ist in uns vorhanden.
Wir sind Erinnerung, Erwartung und Aktualität.
In welchem der Zustände psychisch wir landen,
Mit Herausforderung in enger Verbindung steht.

Ist eine Chefin ähnlich streng wir die Mutter war,
Rutschten wir ab, regredieren ins ängstliche Kind.
Es droht real von der Chefin zwar wenig Gefahr,
Doch gefangen im alten Gefahrmuster wir sind.

Ein Zittern der Angst durchflutet unseren Leib.
Verlassens- und Versagensangst uns bedroht.
Das Kind ins uns schreit: Liebe Mutter, so bleib.
Wir fühlen uns verraten. Unsere Seele sieht rot.

Ins Innere Kind abgerutscht, sind wir ohne Kraft.
Da scheint wie weg, was wir inzwischen gelernt.
Was geblieben ist, ist eine vage Zeugenschaft:
Erwachsener Teil hat sich weit von uns entfernt.

Wir sind fast nur noch ein kindlicher Trauerkloß.
Vergangenes Elend hat fest uns im Würgegriff.
Was uns heute eher ausmacht, wo ist das bloß?
Dem Untergang geweiht scheint Lebensschiff.

Ein andermal öffnet sich uns visionär eine Welt.
Überwältigt von Klarheit unsrer Vorstellungskraft
Sich ein Gefühl von reiner Begeisterung einstellt.
Ängste, Bedenken, Zweifel sind wie weggerafft.

Hoffnung ist aus einer Zukunft uns zugeflogen.
Ein freudiges Strahlen erhellt Herz und Gesicht.
Was werden könnte, wird als real schon erwogen.
Altes Nie wird ersetzt durch neues Noch-Nicht.

Ein wenig später sind wir nur schiere Aktualität.
Unsere Aufmerksamkeit gilt einzig dem Moment.
Kein Gedanke an einst oder bald jetzt entsteht.
Bewusstheit wahres Sein als Prozess anerkennt.

Diesmal bin ich bei mir. Andermal bin ich bei dir.
Ich bin im Kind, im Erwachsenen und im Weisen.
Für Daseinszustände entwickle ich feines Gespür,
Um, falls erforderlich, zu mir selbst heim zu reisen.

Achtsam, wahlfrei, daseinsoffen und nicht reaktiv
Kann ich Bewusstsein engende Muster ablegen.
Das Krumme wird gerade. Gerades wird schief.
Wir uns nicht mehr im dualen Rahmen bewegen.

Lösungen

Wir brauchen systemsprengende Vorstellungskraft,
Die den Normdruck des Faktischen von uns ablöst,
Befreiung des Fühldenkens vom Gestrigen schafft,
Dass man sein Leben nicht konservierend verdöst.

Erforderlich ist eine Kreativität, die uns alle befreit.
Ein sinnerfüllendes Leben wird wahlfrei gestaltet.
Also machen wir uns auf, werden wandlungsbereit
Und erneuern umsichtig, was inzwischen veraltet.

Was Tatsache ist, wurde von Menschen getan.
Darum steht vieles davon auch zum Wandel an.
Menschheit wandelt ihren Weltgestaltungsplan,
Alles einbeziehend, was man schon wissen kann.

Ein Wissen, das nichts mehr taugt, wird abgelegt.
Wir halten nicht krampfhaft am Vergangenen fest.
Wir bewegen uns, weil unsere Welt sich bewegt
Und sich nichts, wie es einst war, erhalten lässt.

Da sich die Erkenntnis vom Leben weiter entfaltet,
Was heute gut getan, morgen schädlich erscheint,
Wird unsre Mitwelt möglichst rückbaubar gestaltet.
So wird das Machbare in uns mit Weitsicht vereint.

Gesamtsichtig beachten wir die Sozialdimensionen:
Individuen, Gesellschaften, Menschheit insgesamt.
Gemeinsam wir diesen einen Planeten bewohnen.
Zum Überleben sind zu Kooperation wir verdammt.

Weltsicht umfasst unsre Einsicht in die Erdökologie,
In die realen Wirkmechanismen unserer Biosphäre.
Seine Fantasie zur Entwicklung man daraus bezieh,
Dass man die Natur sowie die Menschheit verehre.

Wir lösen uns von irrigen Getrenntheitsillusionen,
Den Stellenwert erkennend im Gesamtgeschehen.
Naturressourcen für unsere Nachwelt wir schonen.
Auch langfristig auf unser aller Dasein wir sehen.

Was kurzfristig gut scheint, kann langfristig schaden.
Engdenken wird durch Welt- und Weitsicht ergänzt.
In sauberen Flüssen auch noch die Urenkel baden.
Wohlmeinende, nicht Siegende werden bekränzt.

Kooperativ konstruieren wir eine lebenswerte Welt.
Wir dekonstruieren alles das, was nicht mehr passt.
Die Menschheit wird ins Gesamt der Natur gestellt.
Unser grenzenloser Egoismus allmählich verblasst.

Was uns schädigt, müssen wir nicht weiterführen.
Uns Schädigende werden begrenzend entmachtet.
Für die gemeinsame Zukunft die Hände wir rühren,
Indem das Einzelne auch im Gesamten betrachtet.

Lebensbegleitenden Wandel wollen

Lohnt es sich, erwachsen zu wachsen,
Oder sind unsere Chancen lange vertan?
Geht nichts mehr, lässt man derlei Faxen,
Fängt in dem Leben nichts Neues mehr an.

Oft weiß man lange nicht, wer man ist.
Man ist irgendwie irgendwas geworden.
Das Dasein wirkt dabei so seltsam trist.
Man denkt auch daran, sich zu morden.

Nichts ist mehr wichtig. Nichts ist recht.
Alles scheint nur schwer zu verändern.
Was ist nur Täuschung? Was ist echt?
Was lebt noch unter teuren Gewändern?

Vieles im Leben wird erst richtig wichtig
Dann, wenn droht, dass man es verliert.
Den Wert der Wärme schätzt man richtig,
Sobald der Ofen kaputt und man friert.

Was man schon hat, erkennt man selten.
Man weiß auch nicht, ob man es braucht,
Begreift nicht, welche Werte noch gelten,
Erlebt sich als nichtig und wie ausgelaugt.

Wer den Eigenwert nicht schätzen kann,
Sein Dasein nicht sieht als stetes Werden,
Traut nur wenig sich zu und fängt nicht an,
Etwas ganz Neues ausdauernd zu erden.

Was Menschen bislang geworden sind:
Ihre Erfahrungen bestimmen das Ergebnis.
Vom Fötus übers Baby bis hin zum Kind,
Türmen sich Erlebnisse aufs alte Erlebnis.

Schlechtes, das zur Schulzeit erfahren,
Begrenzt unsere Spielräume zu werden.
Grenzen, die verstärkt mit den Jahren,
Einen Wandel zum Besseren gefährden.

Wer sich als Kind viel schützen musste:
Verdrängen, verschieben und vermeiden.
Sich nicht konstruktiver zu helfen wusste,
Muss im Alter wahrscheinlich mehr leiden.

Mitwelt wird als eng begrenzt bewertet,
Einstellung samt Haltung wird angepasst.
Vorstellung wächst, das Dasein gefährdet.
Zugleich wird ein Wandel ängstlich gehasst.

Die Herkunft wird zur Zukunft gemacht.
Erfahrungen begrenzen den Rahmen.
Allein bislang Denkbares wird gedacht:
Nur immer weiter so, basta und amen.

Man ist gefühlsverklebt mit alten Ideen,
Kann sich selbst von ihnen nicht lösen.
Kann derart angekettet Kette nicht sehen.
Anstelle des Wacherlebens tritt ein Dösen.

Ketten scheinen fest zu uns zu gehören,
Verwachsen mit uns wie eine zweite Haut.
Doch enge Ideen die Entwicklung stören.
Wege zur Erfüllung werden derart verbaut.

Man sieht nur das, was man sehen will.
Beschränkt sich auf das Erleben im Kopf.
Doch Mitwelt wandelt sich, hält nicht still.
Mit der Zeit wird man weltfremder Tropf.

Wirklichkeit besiegt unsere Möglichkeit.
Oder wir Menschen finden uns wieder.
Sind zum Sprung ins Neues Sein bereit,
Begeistert, nicht länger brav und bieder.

Wir sind begeistert für sinnhaftes Wollen,
Jedoch nicht für uns entfremdende Ideen.
Die Echos der Siegheilschreie fern grollen.
Führer noch immer im Hintergrund steh‘n.

Die Neurobiologie als junge Wissenschaft,
Hat unsere Wachstumschancen erkannt.
In Kindern lebt gewaltige Entfaltungskraft,
Reiche Fülle, die noch zumeist unbenannt.

Kleinkinder neufreudig Mitwelt entdecken,
Mutig, beziehungsfähig und gestaltungsfroh.
Erziehung muss das nicht erst erwecken.
Es wäre viel besser, sie ließe alles so.

Erziehen will zumeist noch unterdrücken,
Will nicht fördernd das aufgreifen, was ist,
Will ein Kind zu enger Leistung verrücken,
Sind Leistungsthemen auch öde und trist.

Mensch funktioniert zwar, leistet perfekt,
Doch jegliche Freude am Leben ihm fehlt.
Lust und Begeisterung werden versteckt.
Seele schreit auf, wenn sie derart gequält.

Unser Gehirn schrumpft begeisterungslos.
Nur wenige Hirnzellen werden verwendet.
Kind wird ein funktionierender Trauerkloß.
All sein Sehnen ist in Tränen verendet.

Gekleidet in viel zu engen Gewändern,
Wird durch Dauerleistungsdruck man krank.
Doch statt zu verenden, kann man ändern,
Sich aktiv neu entwerfen ein Leben lang.

Begeisterung ist für Wandel der Dünger.
Lass dich ganz von solch Freude ergreifen,
Auf dass du gefühlt wirst erheblich jünger
Und neue Zellverästelungen können reifen.

Die Zellen im Gehirn vernetzen sich neu.
Unser Verstand wird flüssig durch Lernen.
Bleibst du deiner Begeisterung lange treu,
Wird viel sich vom uraltem Elend entfernen.

Sich zu begeistern, bedarf es des Mutes,
Neufreudig, kindlich und offen zu sein.
Wir fragen: *Was gibt es für mich Gutes?*
Wir laden das prallvolle Leben uns ein.

Sich zu begeistern, braucht es Raum:
Fortgeräumt wird, was nur scheinwichtig.
Wahrhaft bedeutsam ist vieles eher kaum.
Wir machen weniger, jedoch das richtig.

Wenn durch Wald und Straßen wir gehen
Hellwach und bewusst in unserer Welt,
Lasst uns mit des Kindes Augen sehen,
Nicht mit Blicken, getrübt durch das Geld.

Kindlich müssen wir vieles nicht wissen,
Doch dürfen wir stauen, lachen und fragen.
Kindlich gibt es für uns nur wenig Müssen,
Doch viel Erproben und viel Neueswagen.

Wir gehen mit offenem Herzen hinaus,
Freudig verschenkend das Lebensglück,
Liebeserleben geht uns nie wieder aus,
Kehrt derart tausendfach zu uns zurück.

Bereiche psychosozialer Unmöglichkeiten verlassen

Wir haben unserer Lebensrealität uns zu stellen.
Illusionen vom Sein sollten wir nicht verbreiten.
Mit Daseinstrug wir uns unser Leben vergällen.
Holzpferde tragen uns nicht weiter beim Reiten.

Ein Axiom ist ein Grundsatz, der etwas bewirkt,
Der erfahrbar in einleuchtender Unmittelbarkeit,
Sich oft jedoch vor unseren Gedanken verbirgt,
Sind wir jenen noch nicht zu akzeptieren bereit.

Folgende Axiome beschreiben Unmöglichkeiten.
Sie fordern, Unmögliches besser zu unterlassen.
Einen Raum des Möglichen sie uns aufbereiten,
Indem unsre Handlungsgrenzen wir eher erfassen.

Das Axiom: Man kann nicht nicht kommunizieren.
Scheint erst einmal selbstverständlich, fast banal.
Was sollte ich mich in derlei Gedanken verlieren?
Mich damit zu beschäftigen, erscheint eher fatal.

Was soll das umständliche doppelte Verneinen?
Muss man das, kann man das einfacher sagen?
Träfe das zu, hätte ich im Großen wie im Kleinen
Verantwortung für die Kommunikation zu tragen.

Ich könnte nicht mehr behaupten: Ich sage nichts.
Auch wenn ich schweige, wäre das schon beredt.
Und dann das Ganze hier in Form eines Gedichts.
Muss das sein? Ob sowas nicht einfacher geht?

Unmöglichkeiten begrenzen Entscheidungsraum.
Uns bleiben nicht alle Möglichkeiten zu handeln.
Begrenzend zerplatzt mancher Allmachtstraum.
Enger wird der Rahmen, die Mitwelt zu wandeln.

Wenn innere und äußere Bedingungen passen,
Möglich ist, was ich will, was ich will, ich kann,
Sollte ich mich erst auf die Handlung einlassen.
Nur im Bereich des mir Möglichen fange ich an.

Dann wächst auch die Erfolgswahrscheinlichkeit.
Lieber mit Bedacht ein wenig Neues erreichen,
Als dass mich antreibt eine gierige Maßlosigkeit,
Mir Risiken egal werden, Gefahren und Leichen.

Unmöglichkeitsaxiome schränken Aktionsfeld ein.
Doch sie richten zugleich das Handeln auf Sinn.
Sie beachtend, kann ich hier selbstwirksam sein,
Weil ich nicht mehr in Illusionen verfangen bin.

Mein Wirkungsbewusstsein kann sich entfalten.
Ich kann für mein Handeln verantwortlich werden.
Nur was mir möglich ist, lässt sich auch gestalten.
Illusionen nicht länger meinen Alltag gefährden.

Ich unterscheide: Hierzu könnte ich etwas tun.
Darauf jedoch kann keinen Einfluss ich nehmen.
Aktivitäten, die nichts bewirken, lasse ich ruh'n.
Unwirksamkeitserleben soll nicht mich lähmen.

Zumeist ist es so, dass eher lieber wir handeln,
Als gelassen abzuwarten und Tee zu trinken.
Unüberlegt handelnd die Welt wir verschandeln.
Wir im Chaos sinnloser Aktivitäten versinken.

Verzweifelt aktionistisch hören wir uns schrei'n,
Während wir im Unmöglichen uns bewegen:
Das muss, verdammt noch mal, möglich sein.
Doch ein sinnloses Tun erzeugt keinen Segen.

Von Allmacht getrieben, will man nicht wissen,
Wie begrenzt unser Handlungsspielraum real.
Dass als Mensch wir uns bescheiden müssen,
Erscheint Allmachtsgetriebenen als suboptimal.

Was offensichtlich ist, wird oft noch verdrängt,
Vor allem dann, wenn Grenzen uns aufgezeigt.
Wird Grenzlosigkeitsidee vom Zeitgeist verhängt,
Zur Grenzignoranz unser Denken dann neigt.

Immer schneller geht vieles, höher und weiter.
Leben wird zu beharrlichem Selbstoptimieren.
Grenzen akzeptieren heißt dann: Ich scheiter.
Also zwangläufig muss Grenzen ich ignorieren.

Anstatt einzuschalten Vernunft und Verstand,
Will man oft das, was wirkt, nicht anerkennen.
Wir zerbeulen uns die Stirne an einer Wand,
Die verblendet wir nicht wahrnehmen können.

Setzt die reale Mitwelt uns zu enge Grenzen,
Entfliehen wir in die Virtualität und Fantasie.
Als Sieger im Spiel lassen wir uns bekränzen.
Doch ins wirkliche Leben gelangt man so nie.

Begrenzungen werden oft diffamiert als Verbote:
Was erforderlich ist, hast du mir nicht zu sagen.
Wir brauchen keine Fang- oder Frauenquote.
Die Welt hat Menschen bisher auch ertragen.

Freiheit hat da ihre Grenzen, wo wir zerstören,
Was Individuen wie Menschheit im Leben hält.
Begrenzungen einer jeden Existenz zugehören
Bei endlichen Leben in einer endlichen Welt.

Wer weise werden will, muss endlich verstehen,
Grenzsetzungen nicht nur stur zu durchbrechen,
Sondern Begrenzungen als Chance anzusehen.
Denn Grenzignoranz wird oftmals sich rächen.

Man kann nur sich selbst ändern, andere jedoch nicht wirklich.

Ein psychosoziales Axiom im Miteinander lautet:
Man kann zwar andere nicht ändern, dafür aber sich.
Wenn ihr Beziehung auf Wandel anderer aufbautet,
Versetzt begrenzendes Axiom zumeist tiefen Stich.

Wieso darf ich mein Elend nicht mehr projizieren?
Bequem war es, solange die anderen noch Schuld.
Intellektuell könnte ich das Axiom schon kapieren.
Doch der Gefühlshaushalt bittet noch um Geduld.

Solange ich an irreführender Vermutung festhalte,
Dass die anderen von mir zu manipulieren sind,
Ich noch nicht mein Schicksal wirksam gestalte,
Für Offensichtlichkeiten wirklichen Lebens blind.

Wer ich selbst bin, das will ich keinesfalls sein.
Was in mir tobt und anwest, wird nicht gesehen.
In mich selbst schaue ich lieber niemals hinein.
Etwas Schreckliches würde dadurch geschehen.

Müssen wir, wer wir sind, auf andere verschieben,
Zeugt das von tiefer Angst vor dem eigenen Ich.
Wir haben es noch nicht gelernt, uns zu lieben,
Lassen uns deshalb lieber selbst noch im Stich.

Stattdessen wirkt ein drängender Wille zur Macht.
Andere Menschen muss ich gefügig mir machen.
Was ich ihnen dabei zumute, wird nicht bedacht.
Mit Macht wir auch soziales Gewissen bewachen.

Angst gebiert Allmachtswahn, vertreibt die Liebe.
Wahres Miteinander kann so nie wirklich werden.
Wenn bei Vermeidung dieses Axioms ich bliebe,
Meine Menschlichkeit würde ich sehr gefährden.

Begrenzung der Macht löst Ohnmachtsgefühl aus.
In Wippe aus Allmacht und Ohnmacht gefangen,
Ist ein Mensch noch nicht in sich selbst zu Haus.
Mit Macht kann man nicht zu sich heim gelangen.

Änderungs-Axiom mahnt uns zur Bescheidenheit:
Die Macht sollten für Eigenwandel wir verwenden.
Andere zu manipulieren, sind wir nicht mehr bereit.
Jegliche Herrschaft über andere ist zu beenden.

Was einem bleibt, ist, seine Wünsche mitzuteilen.
Befindlichkeit zu benennen, Rückmeldung zu geben.
Man muss nicht in starrer Frontstellung verweilen.
Es führen so viele Wege in ein lebendiges Leben.

Sich ändern, ja. Doch nicht mit Bedingung verknüpft:
Ändere ich mich im Vorweg, bist als Nächste du dran.
Kein Kaninchen jemals aus seinem Bau heraus hüpft,
Stehen die Jäger mit Hunden und Flinten davor an.

Andere können uns nicht vervollständigen.
Nur wir selbst sind dafür verantwortlich.

Habe ich dich, muss ich nicht selbst ganz werden.
Wovon ich zu wenig habe, davon hast du zu viel.
Ganz werdend wir unsere Verstrickung gefährden.
Bisher klappte doch das Du-ergänzt-mich-Spiel.

Bist du sinnlich sensibel, bleibe ich logisch roh.
Wir zwei zusammen sind ein vortreffliches Paar.
Dass du mich ergänzt, macht faul mich und froh.
Derart bleibe ich so, wie schon immer ich war.

Bist du durchweg dominant, bleibe ich unterwürfig,
Du schaust auf mich herab und ich zu dir hinauf.
Meine Initiativkraft verkümmert und bleibt dürftig.
Um des Zusammenhalts wegen gebe ich mich auf.

Ich bin draufgängerisch. Du hältst dich zurück.
Ich bin der Star. Du bist Zuschauer und Bühne.
Nur zusammen erreichen wir sowas wie Glück.
Ohne dich ich mir niemals den Beifall verdiene.

Zwei Hälften sind zu einem Gesamten vereint.
Ohne deine Hälfte kann und will ich nicht sein.
Insofern alles oberflächlich in Ordnung scheint.
Doch was passiert mit mir, lässt du mich allein?

Wer sich auf Dauer von anderen ergänzen lässt,
Der merkt nicht, wie er in Bezogenheit schrumpft.
Hält jemand beständig am Aberglauben fest,
Schwindet auf lange Sicht Chance für Vernunft.

Ergänzung erfordert Mut, in die Mitte zu sehen.
Aus innerer Mitte heraus Polarität wir überwinden.
Auf polare Gegenteile heißt es aktiv zuzugehen,
Sich nicht passiv mit Einseitigkeiten abzufinden.

Unvollständigkeit, Einseitigkeit idealisiere ich nicht.
Deine Einseitigkeit hält mich nicht in Schranken.
Keine Verstümmelung. Kein Wachstumsverzicht.
Deine Wandelangst lässt nicht mehr mich wanken.

Freiwillig begegnen sich vollständige Personen,
Also solche, die stets sich zu ergänzen bemüht.
Zu einem Ganzen zu werden, wird sich lohnen,
Weil erst bei Freiwilligkeit in uns Liebe einzieht.

Ich bleibe feinfühlig und gewinne die Logik hinzu.
Für letztere darfst du mir guter Lehrmeister sein.
Sensibel zu werden, ist für dich nicht mehr Tabu.
Auf mich als dein Vorbild lässt du dich gern ein.

Zwei ganze Personen stehen einander gegenüber.
Wir brauchen uns nicht. Also können wir uns lieben.
Feinfühlig wie auch denkklar bist du mir viel lieber.
Die Halbheiten von uns sind im Gestern geblieben.

Man kann nicht nicht handeln, werten, wählen oder entscheiden.

Wir sind aufs Rad der Verantwortung geflochten.
Stets handelnd, wertend, wählend, entscheidend
Wir uns nie Gewissen zu entziehen vermochten,
Immer die Folgen all dieser Aktivitäten erleidend.

Solange wir leben, müssen ständig wir handeln,
Müssen wir die Mitwelt zum Überleben gestalten.
Bei neuem Außen müssen wir innen uns wandeln.
Gefährlich wird es, am Veralteten festzuhalten.

Tun wir nichts, so handeln wir per Unterlassen.
Unterlassene Hilfeleistung ist ein Straftatbestand.
Egal, ob wir unser Handeln lieben oder hassen:
Was das Leben ausmacht, haben wir in der Hand.

Alle Sprache hat einen wertenden Beigeschmack.
Man offenbart seine Sätze nicht einfach nur so.
Man will immer was mit Sprache erreichen, zack.
Dass wir nicht nicht werten können, macht froh.

Wir müssen stets werten, um am Leben zu bleiben,
Um keine verdorbene Nahrung zu uns zu nehmen,
Um nicht in die Fallen aus Resignation zu treiben,
Um durch Selbstverurteilung uns nicht zu lähmen.

Einen Wertungsautomatismus enthält das Gefühl.
Der Ekel sagt: Das will ich nicht zu mir nehmen.
Will ich zu etwas hin, ist zumeist Freude im Spiel.
Angst wird durchweg die Initiative in uns lähmen.

Die Wut teilt uns mit: Dieses sollst du vernichten.
Scham lässt uns eher unterwürfig erscheinen.
Stolz lässt uns von unseren Erfolgen berichten.
Bei Schuld sind wir oft mit uns nicht im Reinen.

Aus Nicht-Wertungs-Unmöglichkeit ist zu wagen,
Uns unsre Wertäußerungen genauer anzusehen,
Viele Aussagen auf Appelle darin zu hinterfragen:
Was erwartest du von mir? Was soll geschehen?

Nicht mehr, dass wir werten, ist von so Belang.
Frage stellt sich genauer: *Was bewerten wir wie?*
Macht Wertung mich gesund? Macht sie krank?
Wie hier wertend ich wohl noch besser gedieh?

Wenn ich nicht wähle, wähle ich das Nichtwählen.
Die Wahlfreiheit beruht also nicht auf dem Dass.
Dass wir ständig wählen, ist nicht zu verhehlen.
Wahlfrei sind wir nur wählend das Wie und Was.

Auch Nichtentscheiden ist ein unmögliches Ding.
Entscheiden hat auch stets Tun und Unterlassen.
Wenn ich zwiespältig um eine Entscheidung ring,
Ist auch entschieden, Entscheidung zu verpassen.

Man kann nicht nicht lernen.

Leben ist ein ständiger Veränderungsprozess.
Veränderung als Verfestigen oder Verflüssigen.
Innere und äußere Reize machen uns Stress,
Mal angemessenen oder mal überschüssigen.

In all den Fällen geschieht in uns ein Lernen:
Entweder als Neulernen, Entlernen oder Üben.
Wir etwas dazu erwerben oder aber entfernen,
Unser Bewusstsein erwecken oder es trüben.

Neulernen erweitert das Handlungsrepertoire:
Neues Denken, Fühlen, Tun oder Unterlassen.
Erweiterte Möglichkeiten werden dabei wahr,
Die wir entweder ergreifen oder nicht erfassen.

Üben verfolgt das Ziel, Routinen zu erreichen.
Man entfernt in sich viele Achtsamkeitsmühen.
Gut Geübtes kann ins Vorbewusste entweichen,
Muss nicht mehr die Aufmerksamkeit abziehen.

Man fährt Auto und kann sich dabei unterhalten.
Nur die Restaufmerksamkeit verweilt im Verkehr.
Routinen helfen uns, unser Leben zu gestalten.
Doch manchmal behindern Gewohnheiten eher.

Übend, wiederholend verfestigen wir Strukturen.
Bisweilen gerät dabei unser Charakter zu fest.
Bewegen wir uns lange in alten Routinespuren,
Charakterstruktur sich kaum verflüssigen lässt.

Konservative sprechen von Charakterfestigkeit.
Man kann dies auch als Beschönigung sehen.
Was zu fest ist, wir starr, ist nicht wandelbereit.
In Erstarrung erlernt mensch sein Untergehen.

Bei Lernverweigerung verändern wir uns auch.
Wir lernen, das Neulernen gezielt abzuwehren,
Uns einzureden, dass man Neues nicht brauch‘,
Unser Lernen als sinnvoll nicht länger zu ehren.

Erst Entlernen befreit uns dann vom Gelernten,
Besonders, wenn es Neugutem im Wege steht.
Indem vergessend wir Altbestände entfernten,
Man eher notwendigem Neuen entgegen geht.

Neulernen, einüben und dann wieder entlernen:
So dreht sich das Rad des lebendigen Lebens.
Heilendes ergänzen und Störendes entfernen:
Wer auf die Art lernt, handelt selten vergebens.

Wie Leben wir leben können, haben wir gelernt,
Einschließlich unsrer Talente und Unfähigkeiten.
Werden störende Unfähigkeiten lernend entfernt,
Wir unseren ersehnten Möglichkeitsraum weiten.

Man kann andere nicht wirksam motivieren, nur sich selbst.

Immer wieder trifft man auf Psychosozialillusion,
Dass man andere irgendwie motivieren kann.
Ich verspreche, lobe, drohe, strafe: Und schon,
Wird, was ich mir wünsche, von anderen getan.

Demnach gibt es sicher Manipulationsstrategien,
Gehirnwäscheverfahren und Überredungskunst,
Um Menschen gedanklich vorwärts zu ziehen,
Damit sie nutzen die von uns gewährte Gunst.

Warte nur ab, ich werde dich schon motivieren:
Mal mit Bestrafung. Mal mit Anreizsystemen.
Ich zwinge dich, zu leisten oder zu kapieren.
Ich könnte dich fördern oder aber dich lähmen.

Man kann tatsächlich die Lernfreude versauen,
Indem man überfordert, zwingt und diffamiert,
Bis sich Menschen nicht mehr zu lernen trauen,
Denkend, dass man hier sowieso nichts kapiert.

Weil die Entmotivierung meist erfolgreich gelingt,
Glauben viele, gleichfalls motivieren zu können.
Denkfehler Personen zum Größenwahn zwingt.
Denkfehler zu klären, sollten diese sich gönnen.

Zerstörung hat eine andere Qualität als Erbauen.
Aus dem Minus folgt nicht zwangsläufig ein Plus.
Sein Fehldenken sollte man besser durchschauen,
Damit man andere nicht mehr motivieren muss.

Was man erreicht, solange man mächtig ist,
Ist, dass die Person so tut, als sei sie motiviert.
Sie führt ein Als-ob-Leben, entfremdet und trist.
Mein Drängen bewirkt, dass deine Seele friert.

Sich motivieren und lernen muss jede*r allein.
Selbstverantwortung ist niemals zu delegieren.
Verantwortlich steigt man eher selbstwirksam ein.
Unverantwortlich wir Selbstwirksamkeit verlieren.

Was andere können, ist, mit Motiven zu gehen:
Was, frage ich, könntest du jetzt gut brauchen?
Und wie könnte ich dir hilfreich beiseite stehen?
Magst du, kann ich mit in dein Tun eintauchen.

Du sagst mir, was du zu erreichen gedenkst.
Wir erkunden gemeinsam dir passende Wege.
Ich folge dir nach. Du aber weitgehend lenkst.
Rückmeldend ich Selbstreflexionen anrege.

Anregungen ja. Doch eine Umsetzung gelingt
Auf die Dauer nur denen, die selbstmotiviert.
Jeder Mensch, der zur Motivation sie zwingt,
Andere eher davon abschreckt und frustriert.

Man kann Liebe nicht erzwingen,
nur Zuwendung geben und nehmen.

Ein jedes Ich-fordere-dass-du-mir-nahe-Bist
Erzeugt, wenn überhaupt, nur falsche Nähe.
Realistisch betrachtet, wird Beziehung trist,
Wenn ich fern bin, obwohl ich neben dir stehe.

Sehnsucht verblendet das Wachbewusstsein.
Nähe und Liebe werden dann gleichgesetzt.
Was ich mir so sehr erhoffe, das muss sein.
Dank Trugbild man sich seine Seele verletzt.

Liebe ist nicht eine Sache von Erzwingen.
Ich kann nicht wollen, dass du mich liebst.
Mitleid, nicht Liebe wird das mir einbringen.
Nicht Liebe, sondern Zuwendung du gibst.

Liebe kann man zum Glück nicht erkaufen.
Für Geld erhält man Anpassung und Sex.
Doch viele oft noch in Illusionsfallen laufen.
Selbstbetrug zu durchschauen, ist komplex.

Zuwendung vielleicht. *Doch welches Motiv,*
Treibt dich dabei an und lässt dich handeln?
Bei Mitleid gerät eine Beziehung uns schief.
Liebe kann dabei in Hass sich verwandeln.

Hass soll nur unsere Ohnmacht überdecken
Und Selbstwertverlust bei Selbstunwirksamkeit.
Hinter Machbarkeitshoffen wir uns verstecken,
Da Grenzen zu erdulden wir noch nicht bereit.

Selbstwirksam sind wir nur in der Eigenliebe.
Wir können lernen, uns selbst Liebe zu geben.
Für andere die Option der Freundlichkeit bliebe.
Es lohnt sich, die Freundlichkeit anzustreben.

Unmöglichkeitskehrseite ist Ohnmachtsgefühl.
Was ich von dir will, ist derart nie zu erreichen.
Selbstwert samt Lebenssinn steht auf dem Spiel.
Kein Flehen wird jemals dein Herz erweichen.

Besonders hier gilt es, Grenzen zu akzeptieren,
Um die Liebe als Möglichkeit in uns zu erhalten,
Ohnmacht in Bescheidenheit zu transformieren,
Schwierige Gefühle erträglich umzugestalten.

Liebe ist und bleibt stets ein Herzensgeschenk.
Liebe ist keine Ware, ist ungeeignet für Tausch.
Solange ich Liebe mir zu erhandeln gedenk‘,
Bin ich dir hörig, nicht aufs Herze ich lausch‘.

Dass du mich liebst, kann ich nicht machen.
Du allein kannst deine Liebe mir schenken.
Die Liebe gehört nicht in die Welt der Sachen.
Liebe ist nicht zu bewirken, ist nicht zu lenken.

Man kann anderen keine Gefühle machen.
Gefühle macht man sich selbst.

Verantwortung für meine Gefühle trage ich allein.
Ich kann, aber muss nicht Angebote ergreifen.
Gefühlseinflüsse anderer sind Trug und Schein.
Erkenne ich das an, kann Gefühlsleben reifen.

Grundgefühle, überall auf der Welt verbreitet,
Sind Angst, Schreck, Trauer, Wut, Ekel, Freude:
Wird allen Gefühlen ein Willkommen bereitet?
Oder ist es so, dass unter manchen ich leide?

Andere machen mich nicht wütend oder traurig.
Mit Trauer und Wut reagiere ich dank Erfahren.
Was mir Freude bereitet, ist für andere schaurig.
Was ich zurückweise, wollen andere bewahren.

Gefühle sind oft schwierig, zugleich meist gut.
Sie offenbaren eine Licht- oder Schattenseite.
Unsere Gefühle auszuloten, brauchen wir Mut.
Gefühle lässt man zu, wischt sie nicht beiseite.

Gefühle helfen uns oft, das Leben zu ordnen,
Gut-schlecht und sicher-unsicher zu trennen,
Dass wir entschieden sind, nicht nur fort weh‘n,
Nützliches oder Schädigendes klar erkennen.

Gefühle nützen uns oft, um Grenzen zu ziehen.
Wut sagt anderen: Bis hierhin und nicht weiter.
Angst lässt uns meist unsere Vorsicht bemühen.
Freude zeigt uns: Die Perspektive stimmt heiter.

Gefühle passend zu deuten, wird früh gelernt.
Bezugspersonen gaben dem Kind Resonanz.
Was denen nicht passte, wurde meist entfernt.
Das Gefühlsspektrum erfasst selten man ganz.

Gefühle kann man anderen nicht implantieren.
Doch kann man ein Tabu über sie verhängen,
Kann dadurch den Kontakt zu ihnen verlieren,
Indem wir diese verleugnen oder verdrängen.

Kontaktlos werden Gefühle uns oft verbogen.
Wir ersetzen dann Verbotene durch Erlaubte.
Wir selbst wie auch andere werden belogen.
Was nicht genutzt wird, in Seelen einstaubte.

Es ist an uns, das Gefühlsspektrum zu weiten,
Uns spürbewusst zu machen, mutig zu fühlen,
Auf Urteile zu pfeifen von Pannen und Pleiten,
Uns und anderen nicht mehr was vorzuspielen.

Gefühl wird nicht herabgespielt und übertrieben.
Gefühle gehören wie selbstverständlich dazu.
Unsere Gefühle zu haben, lernen wir zu lieben.
Scheinbar miese Gefühle sind nicht mehr Tabu.

Man kann andere nicht nicht verletzen.

Wirkungen bestimmen Kommunikationsgeschehen.
Absicht der Sendenden ist zwar da und interessant.
Aber entscheidend ist, auf die Wirkung zu sehen.
Die hat nur die empfangende Person in der Hand.

Insgesamt gilt: Wir handeln mit Wirkungsillusionen.
Selbstunwirksamkeitseinsicht kratzt Selbstwert an.
Begrenzungen zu akzeptieren, kann sich lohnen,
Weil man Wirklichkeit so besser einschätzen kann.

Durch mein Handeln will ich dich nicht verletzen.
Das ist zwar menschenfreundlich und gut gedacht,
Sollte jedoch Wirkungsbewusstsein nicht ersetzen,
Weil Handlungswirkungen das Gegenüber macht.

So wird das gut Gemeinte nicht immer das Gute:
„Ich habe doch nur…“ Welch naives Geschwätz.
Wirkungsentscheidend ist: Wie ist anderen zumute.
Je nachdem werde ich verstanden oder ich verletz‘.

Könnte es sein, dass ich missverstanden werde?
Missverstehen untereinander ist wahrscheinlich.
Durch Verstanden-Werden-Hoffnungen gefährde
Ich die Verständigung. Das ist bitter und peinlich.

Erwartungen und all die Beziehungserfahrungen
Aus der Vergangenheit wie aus dem Jetzterleben,
Ängste, Hoffen, Erkenntnisse und Verunklarungen
Zusammengenommen erst die Wirkung ergeben.

Erscheint man der Gesprächsperson wie ihr Vater,
So kann einem geschehen, dass sie das projiziert,
Was sie einst erlebte, gab sich der Vater als Berater.
Zum konkreten Geschehen den Kontakt sie verliert.

Ist die Erwartung an die Sprechenden: „Sei ehrlich!“
Und Sprechende bemühen sich, vorsichtig zu sein.
Ist auch Skepsis in Sachen Ehrlichkeit erklärlich:
Warum packt die Sprechende in Watte mich ein?

Traut sie mir etwa nicht zu, Wahrheit zu verkraften?
Hält sie mich für zu schwach oder aber zu dumm?
Zu mir ehrlich zu sein, meine Eltern nicht schafften.
Das nehme bis heute noch ich ihnen sehr krumm.

Sind Sprechende hingegen sehr direkt und klar,
Wird das als Mangel an Feinfühligkeit interpretiert.
An den Beispielen wird vielleicht schon offenbar,
Dass eine Absicht nicht direkt zur Wirkung führt.

Statt Wirkungen zu vermuten, sollten wir fragen:
Wie ist das, was ich sage, bei dir angekommen?
Kam das noch nicht wie gemeint an: Kein Versagen.
Neuer Verständigungsversuch wird unternommen.

Fühldenkverirrungen erkennen und abstellen

Wir können nicht nur die Nahrung schlucken.
Auch Gefühl und Gedanke werden geschluckt.
Glauben wir, es ist besser, nicht aufzumucken,
Wird der Ausdruck verhindert, wird sich geduckt.

Was wir fest glauben, nehmen wir nach innen.
Es gerät uns zum Charakter, wird zweite Natur.
Fürs Nach-Innen-Nehmen fehlt das Besinnen.
Je früher das war, desto verwischter die Spur.

Wir fressen oft den Ärger als Groll in uns rein.
Dort betreibt er ätzend sein schädigend Spiel.
Dass wir uns schädigen, fällt oft uns nicht ein,
Im Denken verloren ohne Ausweg und Ziel.

Es dreht sich nicht um ein Denken an Freude.
Es geht um diesen alltäglichen Grübelschrott,
Wo wir wie Denkschafe sind auf Elendsweide,
Über uns wachend ein übelnehmender Gott.

Die Berge aus Gedankenmüll wachsen stetig,
Füllen bis auf die Zellebene mit Unrat uns an.
Unratsbeseitigung erscheint unbedingt nötig,
Weil im Denkmüll man nicht heil werden kann.

Nichts stimmt mehr. Viel ist verdorben mit Zu:
Zu viel und zu lange, allzu eng oder zu dick.
Was ich unterlasse oder was auch immer ich tu,
Wandelt sich, es bedenkend, in Missgeschick.

Gedanken quälen. Ich konstruiere mir Sorgen,
Leide an Selbstkritik bei zu strengen Kriterien:
Misslang es mir heute, was wird erst morgen?
Sechs lange Monate noch bis zu den Ferien.

Sind wir von den Negativgedanken besessen,
Die dunklen Dämonen gleich in uns hausend,
Können wir Lebensfreude alsbald vergessen,
Fortschleichend, da wir die Stirne krausend.

Hinzu treten noch die zig Irrtümer und Fehler,
Die das Denken auf schräge Bahnen lenken.
Geht wer mit seinen Einschätzungen fehl, der
Könnte sich dieses Denken auch schenken.

Negativ ist unser Denken in Irrtumsbereichen.
Negativ ist all das Gedachte, das uns verneint.
Wie kann dies Denken von mir endlich weichen,
Auf dass ich mehr mit meiner Freude vereint?

Wie das Negativdenken endlich ruhen lassen?
Wie den Grübelschrott aus dem Geist entfernen?
Sind das im Denkschrank die eigenen Tassen?
Können ein konstruktives Fühldenken wir lernen?

Übel- und Fehldenken gehören auf den Müll,
Müssen nicht unseren Alltag verschmutzen,
Wenn ich nicht unter Gedanken leiden will,
Sollte ich mein Gehirn von innen her putzen.

Gehirnputzen bedeutet, ich habe darauf Acht:
Was geschieht mir, bevor ans Übel ich denke?
Was habe ich vermieden oder was gemacht,
Dass ich Achtsamkeit in diese Richtung lenke?

Welche Haltung, welches Gefühl ging voran,
Bevor ich mal wieder mich selbst beschimpft?
Wie schaute ich mich vor dem Augenblick an,
Bevor ich mir schmerzendes Denkgift geimpft?

Welchem Denkfehler bin ich hier aufgesessen?
Was genau hat mich in den Irrtum getrieben?
Was habe ich dabei einzubeziehen vergessen?
Was wurde unterschätzt und was übertrieben?

Wenn man die Fülle der Fühldenkfehler kennt,
Kann man diese auch situativ eher erkennen.
Man hält auf dem Denkweg inne und benennt
Auswege, um sich nicht mehr zu verrennen.

Wir brauchen eine konstruktive Denkdisziplin:
Nützt es oder schadet es mir, so zu denken?
Die schädlichen Gedanken lassen wir zieh'n.
Aufmerksamkeit auf einen Nutzen wir lenken.

Buddhisten wissen, es sind die Gedanken,
Die uns im Hiersein allzu viel Elend bereiten.
Darum weise diese mutig in ihre Schranken,
Um unbeschränkt dich zur Leere hin zu weiten.

Guter Weg zum Entgrübeln ist die Meditation.
Du sitzt im Lotussitz oder normal auf Kissen.
Zündet im Gehirn eine Gedankenexplosion,
Schaue auf sie mit gelassenem Gewissen.

Gedanken sind Wolken in des Geistes Weite,
Verdunkeln den Blick aufs Große und Ganze.
Ich atme tief aus. Dann ziehen sie beiseite.
In der Stille ich mich nicht denkend verfranze.

Denken verliert so seine Herrschaftsmacht,
Wird machtlos und viel leichter zu verkraften,
Weil man sich nicht zu Denksklaven macht,
Die sich ausweglos mit Gedanken verhaften.

Wir können denken. Wir sind nicht Gedanken.
Denken ist nur Mittel, ist nicht Lebenszweck.
Weisen wir die Gedanken in ihre Schranken,
Ängstigt es uns nicht so, sind diese mal weg.

Wir sind auch dann noch, denken wir nicht.
Ich denke, also bin ich, ist so nicht gemeint.
Das Denken ist wie ein Suchscheinwerferlicht,
Das mit Teilen einer Wirklichkeit uns vereint.

Reales Fühldenken nicht wahrhaben wollen

Es ist illusorisch zu glauben, dass wir denken,
Ohne dass die Gefühle dabei eine Rolle spielen.
Im Gegenteil: Gefühle unsre Gedanken lenken,
Denn es ist uns unmöglich, gar nicht zu fühlen.

Wir können zwar unsere Gefühle verdrängen,
Diese abgestumpft vor uns selbst verstecken.
Dennoch bleiben wir in Gefühlsnetzen hängen.
Unbemerkt unsere Gefühle Gedanken necken.

Wir Menschen sind stets fühldenkende Wesen.
Was Worte trennen können, ist real ungetrennt.
Indem wir dies anerkennen, wir geistig genesen.
Man handelt bewusster, wenn man sich kennt.

Was ich erlebe, wird gefühlt für mich wichtig.
Besonderheiten fallen dabei mir mehr ins Auge.
Bilde ich mir dazu ein: „Was ist, seh ich richtig.“,
Auf wirkliches Geschehen ich nicht genau seh‘.

Was häufig geschieht, ist dann nicht interessant.
Seltene Ausnahme wird für mich dabei eher wahr.
Wahrscheinliches liegt dann nicht auf der Hand,
Kommt Besonderheitserleben dabei in Gefahr.

Ich habe das schließlich genau so erlebt. Basta!
Kommt nicht mit Statistik und Wahrscheinlichkeit.
Die Vernunft ist weg. Doch unser Erleben ist nah.
Die Gefühlsignoranz macht uns nicht kritikbereit.

Bin ich traurig, überwiegt die Sicht auf Verluste.
Das Defizitäre wir mehr in den Blick genommen.
Dünnhäutig wird auch dünner die Abwehrkruste.
Problemerfahrung wird uns nicht gut bekommen.

Gehe mir fort mit Klimakrise und Umweltsorgen.
Mein eigenes Leben ist schon so schwer genug.
Ich bin heute betrübt. Was soll dann das Morgen.
In mancher Traurigkeit lauert der Zukunftsbetrug.

Verlust wiegt emotional etwa doppelt so schwer
Wie ein Gewinn für uns in der gleichen Größe.
Angst, etwas zu verlieren, motiviert uns so mehr.
Traurigkeitsabwehr erzeugt darum Denkverstöße.

Entsprechend halten wir an vielem zu lange fest -
Verkaufen unser Haus nicht, obwohl es zu groß -,
Weil unsre Furcht vor dem Verlust es nicht zulässt,
Bleiben wir passiv, behalten die Hände im Schoß.

Besser wäre es, sich am Zugewinn zu orientieren.
Lasse ich los, werden die Hände mir wieder frei.
Neues zu gewinnen, muss man das Alte verlieren.
Ist Altes überholt, gestaltet das Leben man neu.

Wut und Trotz lassen uns eher in Abwehr gehen.
Statt Wandel zu bejahen, wir ihn eher verneinen.
Chancen in den Situationen wir dann nicht sehen.
Wir trennen auf, anstatt dass wir etwas vereinen.

Sind wir ängstlich, werden Risiken überbewertet.
In uns wächst Vermutung, dass etwas misslingt.
Schon ein winziger Anlass den Alltag gefährdet.
Man fokussiert darauf, was uns Unglück bringt.

Zu pessimistisch wird unsere Sicht auf die Welt.
Handlungen werden durch Bedenken unterdrückt.
Vergangenheitserhalt wird ins Zentrum gestellt.
Denkkonservativ man von Entwicklung abrückt.

Wird Angst verdrängt, werden Risiken übersehen.
Leichtsinn, Gier, Gewinnsucht machen sich breit.
Unnötige Gefahren für die Menschheit entstehen,
Weil Herrschende die Angst nicht zu fühlen bereit.

Auch Freude und Euphorie sind hier zu nennen
Verstrickt mit Innovationszwang, Fortschrittwahn.
In diesem Zustand wir Risiken kaum erkennen.
Gefahrenignoranz bei zu viel Entwicklungselan.

Optimismus hilft auch als Haltung nicht weiter,
Werden Handlungsrisiken nicht sorgsam erwogen,
Wird Fehlentwicklung im Falle, dass ich scheiter,
In lebenswichtige Entscheidung nicht einbezogen.

Optimismus, Pessimismus, Sympathie, Antipathie:
Haltung zum Leben ist von Gefühlen aufgeladen.
Verleugne ich die Gefühle nicht, erkenne ich oft sie.
Gefühle akzeptierend wir mehr nützen als schaden.

Freude, Liebe und Hoffen bewegen uns zu was hin.
Angst, Ekel und Wut bewegen uns oder etwas weg.
Also suchen wir im Leben nach Erfüllung und Sinn.
Denn Sorgen nur abzuwehren, hat wenig Zweck.

So legen nachträglich in Geschehen wir Sinn hinein,
Konstruieren uns eine stimmige Lebensgeschichte.
Was nicht in die Geschichte passt, durfte nicht sein.
Realität verzerrend, ich mir meine Wahrheit erdichte.

Sinn erhoffend, erschaffen wir uns unsere Identität.
Uns störende Tatsachen werden dazu ausgeblendet.
Enttäuschung meidend, auf tönernen Füßen steht
Unser Leben, das mit dem Tode letztendlich endet.

Wer wahrhaftig werden will, könnte daran her geh'n,
Die Geschichte auf Lebenslügen hin zu erforschen:
Was soll die Geschichte vor mir und dir verbergen?
Können wir ehrlich werden, eh wir wieder fort geh'n?

Zusammenhänge missdeuten

Fühldenkfehler bestimmen unser Erleben mit:
Zusammenhang wird gesehen, wo keiner ist.
Realen Zusammenhang ignorant man bestritt.
Durch Missdeutung werden Erfahrungen Mist.

Aus zeitlicher Abfolge wird eine Ursächlichkeit.
Was parallel erfolgt, wird zusammengebracht.
Den Zufall anzuerkennen, ist man nicht bereit.
Wirkung wird querdenkend zu Ursache gemacht.

Wirrdenke, Aberglaube, Verschwörungsnarrativ:
Hintergründe werden unbeweisbar verbunden.
Wer Zusammenhänge nicht erkennt, der ist naiv.
Schuldige Wesen werden erklärend gefunden.

Was systemisch erwächst, wird personalisiert:
Es muss doch Person geben, die daran dreht.
Die Wirkungsmechanismen werden nicht kapiert.
Jedes Schicksal durch Machenschaften entsteht.

Was man nicht wissen kann, wird nur vermutet.
Vermutungen werden in Geschichten verbunden.
Ich war nicht achtsam, wenn Nase mir blutet.
Behauptend wird Unwissenheit überwunden.

Vermutung wird behauptend zur Wirklichkeit.
An die Stelle der Erforschung tritt der Glaube.
Sich in Zweifel zu ziehen, ist man nicht bereit:
Per Skepsis ich mir nicht die Sicherheit raube.

Magisch irrendes Kind bestimmt das Denken.
Die Welt ist voll von mitgestaltenden Geistern.
Einforderung von Beweisen uns eher kränken.
Geschichten über Wirkmächte Geist verkleistern.

Horoskope und Tarotkarten statt Eigenwille.
Als Stier habe ich mich hier durchzusetzen.
Weltsicht wird gefiltert durch esoterische Brille.
Tarotkarte sagt mir: Ich werde mich verletzen.

Wenn mir dann mich Verletzendes geschieht,
Ist die Vorhersage schuld, nicht Unachtsamkeit.
Wer die Selbstverantwortungskarte nicht zieht,
Bleibt kindisch, ist nicht verantwortungsbereit.

Was viele andere mitdenken, muss wahr sein.
In den Herdentriebdenkfehler sind wir verfangen.
Wir richten in sozialen Echokammern uns ein.
Zu selbstkritischer Klärung wir so nicht gelangen.

Die Hauptsache ist, man gehört irgendwie dazu,
Kann sich zugleich gegen Obrigkeit auflehnen.
Fehldenkende Eigenanteile zu klären, ist Tabu.
Denn klar wir in unserem Denken uns wähnen.

Aus Teilen irrtümlich aufs Ganze schließen

Sind Teile so, kenne zugleich ich das Ganze.
Oft ist es ein Trugschluss, derart zu schließen.
In Unterscheidungen ich mich nicht verfranze.
Denken zu hinterfragen, soll nicht verdrießen.

Kenne ich einen gut, dann kenne ich sie alle.
Ignorant und arrogant ist meist diese Haltung.
Man hängt fest in der Induktionsvorurteilsfalle,
Behindert Verstehen und geistige Entfaltung.

Wir könnten das Leben zweckvoll gestalten.
Viele verlangen von uns, wir sollten das tun.
Wir könnten uns zugleich zweckfrei verhalten:
Meditieren, schauen und passiv in uns ruh‘n.

Verfolgt und erreicht man Zwecke im Leben,
Muss gesamtes Leben auch zweckvoll sein.
Doch wenn wir uns diesem Irrtum hingeben,
Kommt dennoch kein Zweck ins Leben hinein.

Zu welchem Zweck wurde einst ich geboren?
Ziel und Zweck im Leben gibt uns oft Religion.
Sinn des Daseins wird glaubend beschworen.
Sinn und Zweck unseres Lebens bleibt Illusion.

Ist der Tod Sinn und Zweck unseres Lebens?
Was wäre Zweck, sind wir krank und sterben?
Nach Daseinszwecken suchen wir vergebens.
Lebenssinn an sich lässt sich nicht vererben.

Das Ganze ist mehr als die Summe der Teile.
Dies wissend, bewahrt vor falschen Schlüssen.
Wenn ich unsere Welt in kleinste Teile zerteile,
Werde ich von dieser Welt kaum etwas wissen.

Es macht keinen Sinn, her von den Einzelteilen
Die Qualität eines Ganzen erfassen zu wollen.
Prognostisch wir uns dadurch total verpeilen,
Da Qualitätssprung wir nicht Beachtung zollen.

Bei steigender Quantität erfolgt oft irgendwann
Ein Sprung des Systems in eine neue Qualität.
Eine medizinische Wirkung wird zu Gift sodann.
Die neue Eigenschaft eines Wirkstoffs entsteht.

Bringen wir Natrium mit Chlor zum Verbinden,
Ein giftiges Leichtmetall und ein giftiges Gas,
Die giftigen Einzeleigenschaften verschwinden.
Gut gesalzen macht uns das Essen mehr Spaß.

Werden Einzeldinge zu einem System vernetzt,
Entsteht Emergenz, bricht etwas Neues hervor.
Doch Vorhersagegläubige wären darüber entsetzt,
Wie sich eine Glaubwürdigkeit ins Nichts verlor.

Fehlbewertung
unserer Erfolgschancen

Worüber sehr viel geredet wird, das bestimmt
Unsere Wahrnehmung von uns in dieser Welt.
Den Blick auf reale Tatsachen es uns nimmt,
Wird der Kontext der Werte nicht hergestellt.

In einer Leistungsgesellschaft gelten Werte,
Die in egalitären Gesellschaften nicht gelten.
In den ersteren man die Erfolgreichen ehrte.
Die Erfolgreichen ehrt man in letzteren selten.

Nur die Erfolgreichen werden hier überleben.
Erfolg wird zur Notwendigkeit hochstilisiert.
Da wir uns dem Druck der Leistung ergeben,
In der denkenden Psyche viel Elend passiert.

Sieg, Goldmedaille, Weltmeistertitel, Gewinn,
Nobelpreis, Oskarverleih, Ehrendoktorwürde:
Ohne solche Erfolge macht Leben kaum Sinn.
Erfolgsnotwendigkeit wird eine schwere Bürde.

Bisher bin ich zu selten erfolgreich gewesen.
Vielen anderen gelingt ihr Leben viel besser.
Uns selbst derart abwertend wir nie genesen.
Wir liefern uns dem eigenen Urteil ans Messer.

Die Erfolgswahrscheinlichkeit wird überschätzt,
Weil Erfolg in Gesellschaften groß geschrieben.
Durch Fehleinschätzung man sich selbst verletzt,
Vom Zwang zum Erfolg in die Enge getrieben.

Die Erfolgswahrscheinlichkeit ist äußerst gering.
Wahrscheinlichkeit wird nicht emotional geladen.
Der allzu seltene Erfolg meine Gefühle einfing.
Auf Erfolg hoffend, beginne ich, mir zu schaden.

Gemessen an Erfolgreichen bin ich ein Versager.
Immer sind andere schneller und weiter als ich.
So bleibt die Erfolgsbilanz im Leben eher mager.
Mich derart vergleichend, lasse ich mich im Stich.

Vierzigtausend Marathonläufer. Nur einer gewinnt.
Dreißig Jahre geforscht und dabei Glück gehabt.
Man sich auf die Mühsal vieler Millionen besinnt,
Die wie wir nichts gewonnen, obwohl sie begabt.

Mitzumachen ist von Wert, nicht dass man siegt.
Man auch den Druck bei Spitzenleistung erkennt.
Was krumm war, man endlich gerade sich biegt.
Vom Fluch der Leistung man sich innerlich trennt.

Was erfolgreich sei, wird eigenständig bewertet.
Erfolgreich wird dann das, was der Weisheit nützt,
Was meine Entwicklung in der Welt nicht gefährdet,
Was Tiere, Pflanzen und meine Urenkel schützt.

Falsche Kausalitäten herstellen

Statistisch gesehen, wird offensichtlich kund:
Wen man früh aus Krankenhaus entlassen kann,
Ist in der Regel auch wieder schneller gesund.
Längere Aufenthalte machen kränker sodann.

Die Aufenthaltsdauer wird als Ursache gesehen.
Gesundheit oder Krankheit sind dessen Folgen.
Verweilzeit beeinflusst Gesundheitsgeschehen.
Wer schnell geht, dem wird eher es wohl geh'n.

Läuft schwarzer Kater von links über die Straße,
Besteht die Gefahr, dass ein Unglück geschieht.
Abergläubisch ich in dem Schrecken erblasse.
Gar gruselig erklingt in mir mein Schicksalslied.

Fällt mir abends Omas Tasse aus dem Schrank,
Liegt mein Wellensittich tot auf dem Käfigboden,
Habe ich dafür eine Erklärung, Glaube sei Dank.
Auf diese Art entstehen Verschwörungsmoden.

Parallele Ereignisse zumeist gar nichts erklären.
Doch oft werden sie zur Basis von Aberglauben.
In Verschwörungen sie klares Denken abwehren.
Kollektive Vernunft sie der Gesellschaft rauben.

Kausalität beschreibt die Verantwortlichkeiten.
A ist verantwortlich dafür, dass B geschehen ist.
Eine Kausalität gliedert den Ablauf der Zeiten.
Ohne das vorgehende A würde das B vermisst.

Kausalität erfordert eine wiederholbare Wirkung:
Wenn A, dann geschieht B mit Zwangsläufigkeit.
Bestimmte Ursache eine Folge in sich birgt, und
Die macht bei bestimmter Bedingung sich breit.

Falls die Tatsachen hintereinander geschehen,
Ein Y allein zeitlich hinter X passiert,
Muss dabei allein keine Kausalität entstehen.
In falscher Kausalität man sich dadurch verliert.

Zusammenhänge sind noch keine Kausalität.
Ursache und Wirkung gilt es sorgsam zu klären:
In welche Richtung wohl der Einflusspfeil steht?
Richtungsverwechslungen muss man abwehren.

Oft werden die Ursachen falsch personalisiert.
Denn Menschen sind eher haftbar zu machen.
Personalisierung zu irren Zuschreibungen führt.
Die Zugeschriebenen haben wenig zu lachen.

An Corona ist Bill Gates, nicht ein Virus schuld.
Die schwarze Katze hat meinen Sittich gekillt.
Hintergründe zu durchdringen, fehlt die Geduld.
Ursachen zu erforschen, ist man nicht gewillt.

Verwechslung situationsbestimmender Ursachen

Bleiben wir noch einmal bei Erfolg und Scheitern,
Weil dies Auslöser für viel Elend und Schmerzen.
Irrtumsbewusstsein wir dahingehend erweitern,
Um einen weiteren Denkfehler auszumerzen.

Es werden Ursache und Wirkung oft vertauscht:
Ob was aus wem folgt, was macht das schon?
Was Folge ist, wird zur Ursache aufgebauscht.
So entsteht eine unrealistische Erfolgsillusion.

Jeder und jede kann alles schaffen, lautet Appell.
Mensch muss sich nur rechtschaffend bemühen.
Trainierst du hinreichend, läufst du auch schnell.
Dann wirst du in die Elite der Läufer einziehen.

Emsiges Training bringt deinen Körper in Form.
Gute Leistungen erwachsen dann automatisch.
Talent bewirkt wenig. Doch Training wirkt enorm.
Also strenge dich an und werde nicht apathisch.

Doch wie in vielen Bereichen unseres Lebens -
Das mit dem Laufen soll nur ein Beispiel sein -
Mühen sich Laufunbegabte zumeist vergebens.
Dass ein Denkirrtum vorliegt, fällt vielen nicht ein.

Voraussetzung für Erfolg ist ein geeigneter Leib.
Schwerer Leib kommt kaum auf Geschwindigkeit.
Bei passenden Bedingungen erfolgreich ich bleib‘.
Doch nicht jede Person ist immer für alles bereit.

Wieder mal heißt es, genauer drauf zu schauen:
In welcher Reihenfolge habe ich hier gedacht?
Kann ich Ausgangspunkt sowie Ergebnis trauen?
Oder haben jene mir denkend was vorgemacht?

Du kannst alles erreichen. Das ist Größenwahn.
Wer so denkt, ist dem Leistungsfetisch erlegen.
Dass der Begabungen gering schätzt, ich erahn.
Denn das kommt ihm ideologisch eher ungelegen.

Auch hier heißt es, seine Grenzen anzuerkennen.
Nicht jede Person kann im Leben alles erreichen.
Ross und Reiter müssen wir deutlich benennen.
Die korrekte Abfolgelogik ist nicht aufzuweichen.

Wir müssen im Leben doch nicht alles können.
Es reicht, wenn wir zufrieden durchs Leben gehen.
Wir dürfen uns auch Mängel und Fehler gönnen.
Wir müssen nicht alles sofort vollends verstehen.

Denkfehler sind oft Bestandteil einer Ideologie.
Auch Denkhintergründe gilt es zu hinterfragen.
Einen Standpunkt am Rande ich dafür bezieh‘.
Wer frei sein will, sollte sein Freiwerden wagen.

Selbstüberschätzung und Folgenfehleinschätzung

Ich wäre so gern viel schlauer, als ich bin.
Mein Wissen schätze als umfassend ich ein.
Stufe ich mich als klug ein, macht das Sinn.
Derart wird mein Selbstwert zu steigern sein.

Zweifel, Skepsis, Nichtwissen, Bescheidenheit:
Das macht mich eher mutlos und depressiv.
Mich in Frage zu stellen, bin ich nicht bereit.
Dank Angabe mein Leben viel besser verlief.

Wer angibt, sagt man, hat mehr vom Leben.
Ich ziehe die vor, die Behauptungen glauben.
Ich muss mich nicht mit den Leuten abgeben,
Die mir durch Fragen den Selbstwert rauben.

Erzähle mir nichts. Ich weiß, was geschieht.
Meine Erfahrung sagt: So muss das enden.
Auf Technologiefortschritt singe ich Hohelied.
Die Klimakatastrophe werden wir abwenden.

Technik hat schon immer Lösungen erbracht.
Die Menschheit fliegt inzwischen zum Mond.
Ich habe sehr ausführlich darüber nachgedacht:
Sich Sorgen zu machen, sich wirklich nicht lohnt.

Diese Wissenschaftler sitzen im Elfenbeinturm.
Von dem wirklichen Leben verstehen sie wenig.
Die angeln mich nicht. Ich bin nicht ihr Wurm.
Im alltäglichen Leben bin ich stets der König.

Einmal mehr dieser Anflug von Größenwahn.
Optimismus hilft, die Probleme klein zu reden.
Die Zweifel übergeht man mit Fortschrittselan.
Die irren Pessimisten, die muss man befehden.

Wir überschätzen die Fähigkeit, vorherzusagen.
Reale Komplexität wird als kompliziert abgetan.
Zukunftsungewissheit ist oft schwer zu ertragen.
Darum verfallen viele dem Machbarkeitswahn.

Von Scheitern und Irrtum will man nichts wissen.
Zu sehr sind so viele vom Erfolgsdruck geprägt.
Die Misserfolgsgefahren verdrängen sie müssen.
Am Ast, auf dem sie sitzen, wird emsig gesägt.

Dabei wäre es viel besser, vorbereitet zu sein,
Auf, was geschieht, haben Zweifler doch Recht,
Tritt das, was man vermeiden will, dennoch ein.
Mangelnde Vorsorge überaus häufig sich rächt.

Geld, was man für Klimafolgeschäden benötigt,
Ist tausendfach mehr, als für Vorsorge gebraucht.
Doch zweckoptimistisch wird noch nichts getätigt,
Solange der Wirtschaftsschornstein noch raucht.

Einschränkung der Wahlfreiheit durch fehlgeleitetes Denken

Wir verwalten die Hoffnung, uns klug zu verhalten.
Also bleiben an falscher Entscheidung wir kleben.
Einen Drang zur Wahrung von Elend wir entfalten,
Anstatt erfolgloses Handeln endlich aufzugeben.

Wir haben schon so viel Zeit und Geld investiert.
Liebe, Mühe, Schweiß, Tränen hat das gekostet.
Die Zukunftslosigkeit des Tuns man nicht kapiert.
Verloren im Gestern ist Denken uns eingerostet.

Du hast mir geholfen. Also helfe ich dir wieder.
Das Motiv fremder Hilfe wird nicht mit bedacht.
Wenn andere helfen, ist nicht immer das bieder.
Oft wird durch Hilfe man zum Sklaven gemacht.

Habe ich deine Hilfe denn gebraucht und gewollt?
Oder hast du deine Hilfe mir eher aufgezwungen?
Wieso habe ich dir überhaupt Beachtung gezollt?
Mit welcher Absicht bist du bei mir eingedrungen?

Unbewusst wirkt in uns ein Ausgleichsbemühen.
Durch Vorleistung ich in die Schuld dich bringe,
Um aus deinem Schuldgefühl Gewinn zu ziehen.
Ich zur Auswahl in meinem Sinne dich zwinge.

Du erscheinst mir sympathisch, also helfe ich dir.
Produkte und Dienste kann du eher mir verkaufen.
Sympathie für dich erweckt die Sehnsucht im mir,
Unversehens in diese Verkaufstrickfalle zu laufen.

Ist eine Person, die verkauft, zu mir noch so nett.
Es geht nicht um sie, sondern den Kaufgegenstand.
Solange diese Person als meine Freundin ich hätt‘,
Hat sie mich marketingstrategisch fest in der Hand.

Man verkauft was besser, wenn man es verknappt.
Panik erfasst uns, wenn die Kaufchance schwindet.
Für mich ihr bald davon nichts zu verkaufen habt.
Durch Kurzschlusskauf die Panik man überwindet.

Egal, wie nützlich Produkt, und egal, wie überteuert.
Durch Reaktionsbedürfnis werden wir manipuliert.
Hauptsache, in uns mieses Gefühl nicht mehr feuert.
So gefühlsmanipuliert man die Wahlfreiheit verliert.

Langsam-klärenden Verstand gilt es einzuschalten.
Auch morgen noch wollen Produkt sie verkaufen.
Wird das Nutzenversprechen wirklich eingehalten?
Erst Preise vergleichen, abwarten und verschnaufen.

Sich nicht durch spontane Impulse treiben lassen.
Sich das Ziel einer Wahlfreiheit vor Augen halten.
Manipulationsabsicht anderer im Alltag erfassen,
Um so selbstbestimmter sein Leben zu gestalten.

Fehldenken durch Sehnsucht nach Vertrautheit und Kontrolle

Welch ein Elend mit Echoräumen und Filterblasen.
Realitätsverleugnung wird zum Standardverhalten.
Verschwörungs-Fakes durch unser Internet rasen.
Dort sie Meinungen von vielen Millionen gestalten.

Reichlich verbreitet sind Bestätigungsdenkfehler.
Neue Infos werden so gedeutet, dass sie passen.
Was meiner Überzeugung entspricht, zählt mehr.
Abweichende Erkenntnisse zumeist wir hassen.

Doch die Tatsachen hören nicht auf zu existieren,
Nur weil sie verleugnet, verbogen und ignoriert.
Unseren Kontakt zur Wirklichkeit wir so verlieren.
Diese Welt ist nicht nur, wie man sie interpretiert.

Wir sollten auch das als für uns wichtig betrachten,
Was der derzeitigen Weltanschauung widerspricht.
Wenn wir das Widersprechende nicht mit beachten,
Erkennen wir uns selbst und unsere Mitwelt nicht.

Autounfall, Flugzeugabsturz, Mordopfer im Moor.
Die Massenmedien sind voll damit bis zum Rand.
Was uns vertraut erscheint, kommt häufiger vor.
So etwas wird als Verfügbarkeitsfehler benannt.

Wofür wir Beispiele parat haben, das ist fast wahr.
Egal, wie tatsächlich selten ein Ereignis geschieht.
Eine derart verzerrte Weltsicht ist voller Gefahr.
Dramatisch denkendes Hirn in den Bann uns zieht.

Da hilft uns auch kein statistisches Relativieren.
Wir lechzen nach Geschichten mit Sensationen,
Wollen nicht in der Einöde des Alltags erfrieren.
Zum Verdrängen der Ödnis Dramen sich lohnen.

Tag für Tag auf allen Sendern diese Krimitoten,
Obwohl ich selbst noch nie einen Mörder gekannt.
Die Massenmedien steigern die Einschaltquoten.
Unwirkliche Dramen rauben uns den Verstand.

Als Wirklichkeitsverzerrung unsere Kontrollillusion.
Wir maßen uns die Macht an, die wir nicht besitzen.
Gute Schwingungen und Gebete helfen uns schon,
Mit Bestellung ans Universum Menschen wir nützen.

Esoterisches Denken befreit uns von Machtlosigkeit.
Die Sterne sowie Tarotkarten weisen uns den Weg.
Unseren Selbstwert zu erden, sind wir nicht bereit.
Unser Leben bewegt sich auf schwankendem Steg.

Mache ich mir Sorgen, wird dir nichts geschehen.
Wir vermeiden so die Ohnmacht samt Hilflosigkeit.
Neben faktischer Welt die Traumwelten entstehen.
Begrenztheit zu akzeptieren, ist man nicht bereit.

Fehleinschätzungen
durch Rechthabezwang

Ich muss hier Recht haben auf Teufel komm raus.
Sonst erdrückt mich mein Minderwertigkeitsgefühl.
Ins Unrecht gesetzt zu sein, scheint mir ein Graus.
Die mir noch widersprechen, sind dumm, fast debil.

Das hab‘ ich gleich gedacht. Das musste so kommen.
Dahinter steckte schon immer ein klares Programm.
Doch mich hat damals kaum einer ernst genommen
Nur weil ich mit euch nicht im Mainstream schwamm.

Selbstwerterhöhung man rechthabend erreicht hätt‘.
Komplexität künftiger Entwicklungen wird so ignoriert.
Dieses Denken wird als Rückschaufehler bezeichnet.
Im Nachhinein erkennt man oft, was mit uns passiert.

Was die Zukunft uns bringt, ist oft nicht vorhersehbar.
Was vorhersehbar mies scheint, wird meist verleugnet.
Wir wählen je nach Bedarf aus, was richtig und wahr.
Rückschau für Rechthaberei sich hervorragend eignet.

Ein Rechthabetrick, der meist recht gut funktioniert,
Ist die Es-wird-mieser-ehe-es-besser-wird-Prognose.
Man liegt so nie falsch mit dem, was dann passiert.
Voraussagend zieht man stets nur Gewinnerlose.

Sowohl Pessimist als auch Optimist wird versorgt.
Mit offener Doppelaussage liegt immer man richtig.
Was auch geschieht: Der Siegersekt wird entkorkt.
Wer gut vorhersagen kann, wirkt für viele wie wichtig.

Wer eine Zukunft, die unsicher ist, nicht ertragen kann,
Fällt gern auf seinen Machbarkeitsoptimismus herein.
Aus dem Vergangenen erwächst alles Künftige dann.
Was war, wird auch wahr in ferner Zukunft noch sein.

Die Menschheit hat es bisher doch immer geschafft.
Also werden wir künftige Herausforderungen meistern.
In uns Menschen steckt gewaltige schöpferische Kraft.
Zweckoptimistisch wir Krisenbewusstsein verkleistern.

Untergegangene Kulturen und Naturkatastrophen,
Kriege und Pandemien werden dabei ausgeblendet.
Von Klimakrise und Artenstreben wie nicht betroffen
Verleugnungsoptimist von der Realität sich abwendet.

Krisen verdrängen wir durch Hochrechnungswahn.
Aus gestern wird morgen. Es geht immer so weiter.
Alle Zweifel werden ersetzt durch Behauptungselan.
Unwahrscheinlich erscheint es so, dass ich scheiter.

Unwahres wird nicht wahrer durch unser Verdrängen.
Ein Gegenbeispiel eine komplette Theorie widerlegt.
Solange wir fehldenkend in Wunschwelt festhängen,
Unser Leben auf Erden sich nicht zum Guten bewegt.

Fehldenken
durch mangelnde Vertrautheit

Emotional kommen wir kaum mit den Ereignissen klar,
Die schwer berechenbar oder nicht linear passieren.
Bei unvertrautem Geschehen besteht oft die Gefahr,
Dass durch Fehleinschätzung wir Kontrolle verlieren.

Was unwahrscheinlich ist, vielen als Wunder erscheint.
Unwahrscheinliche Zufälle sind selten, jedoch möglich.
Gefährlich ist, dass Unwahrscheinliches man verneint.
Mit Vorsorge zu treffen, scheitern wir dadurch kläglich.

Einen Jackpot zu knacken, ist zwar unwahrscheinlich,
Und dennoch können Personen jede Woche gewinnen.
Vielen Millionen erscheint es als dumm und kleinlich,
Nicht mit dem Spiel mit seltenen Zufall zu beginnen.

Doch bei realer Gefahr eines atomaren Supergaus,
Setzt bei sehr vielen eine kollektive Verdrängung ein.
Mathematiker rechnen geringe Wahrscheinlichkeit aus.
Was nicht geschehen soll, das darf auch nicht sein.

Und dennoch geschehen Fukushima und Tschernobyl.
Dass nichts Schlimmeres passierte, grenzt an Wunder.
Mit den Wahrscheinlichkeiten man besser nicht spiel‘.
Denn im atomaren Fallout geht die Menschheit unter.

Auch sehr Unwahrscheinliches kann möglich werden.
Zwar nicht häufig, doch jederzeit kann es geschehen.
Es wäre klug, die Mitwelt nicht unnötig zu gefährden,
Sondern Wahrscheinliches als Mögliches anzusehen.

Wächst ein System linear, ist das emotional vertraut.
Linearität ist verankert in unserer Anschauungswelt.
Doch exponentielles Wachstum vom Hocker uns haut.
Auf Besonderes ist unser Gefühl noch nicht eingestellt.

Hier hilft nur Taschenrechner samt Rechenverstand.
Auf der Ebene unsrer Intuition wir kläglich scheitern.
Sich bildend haben Menschen es meist in der Hand,
Ihre Vernunft durch sorgsames Denken zu erweitern.

Gefühle und Verstehen gehören in uns zusammen.
Sich gezielt zu bilden, ist ein menschliches Privileg.
Wir alle nur einer einzigen Menschheit entstammen.
Dies liebend zu erkennen, sei unser künftiger Weg.

Wir können vorausdenken, uns Szenarien erdenken,
Entscheidungswege mit geringem Risiko beschreiten,
Die Vorstellungskraft auf bessere Alternativen lenken,
Denkhorizonte nach Dauer, Breite und Tiefe weiten:

Was geschieht in hundert oder in Tausenden Jahren?
Was geschieht, wenn das alle auf Erden so machen?
Wo ergeben sich Chancen? Wo lauern die Gefahren?
Was ist wertvoller: Die Menschen oder die Sachen?

Selbstwirksamkeitsillusionen und Drang zur Selbstwerterhöhung

Selbstwerterhöhung psychosoziales Bedürfnis ist.
Erlebenswelt wird eher bedürfnisgerecht gestaltet.
Falls ein Mensch zu oft die Wertschätzung vermisst,
Sein Selbstwertgefühl sich verbirgt oder erkaltet.

Ohne hinreichend abgesichertes Selbstwertgefühl
Kommen Menschen in ihrem Leben kaum zurecht.
Wertbetrügereien lädt man ein in sein Lebensspiel,
Weil Selbstwertmangel nicht erleiden man möcht'.

Was man tut, das wird selbstwertdienlich beurteilt.
Seiner Initiative schreibt gern die Erfolge man zu.
Bei Misserfolg hingegen ist zumeist man verpeilt.
Schuld an dem Desaster bin nicht ich, sondern du.

Oder der Wind war zu stark, die Luft zu trocken,
Die Fachleute haben das Problem nicht erkannt.
Man entschleicht der Verantwortung auf Socken
Und verbirgt vermeidend den Kopf in dem Sand.

Anstatt uns Fehler und Versagen einzugestehen,
Uns Irrtum, Mängel und Schwächen zu erlauben,
Führt falsches Wertmanagement zum Übersehen,
Dass viel zu hoch gehängt die Anspruchstrauben.

Zum echten Leben gehört es auch zu scheitern,
Aus unseren Fehlern und Versagen zu lernen,
Unsere Frustrationstoleranz dabei zu erweitern,
Perfektionsansprüche als illusionär zu entfernen.

Wertgefühle werden nie stabil durch Selbstbetrug.
Wer uns gut kennt, wird die Betrügereien erahnen.
Wahren Freunden sind wir auch erfolglos genug.
Wir brauchen Freunde, die Ehrlichkeit anmahnen.

Wissen vorzutäuschen, ist ein weiterer Versuch,
Seinen angekratzten Selbstwert neu aufzubauen.
Doch in der Wissensvortäuschung liegt der Fluch,
Dass andere die Vortäuschung oft durchschauen.

Solch ein Bluff unterminiert das Selbstwertgefühl.
Was ist schlimm dran zu sagen: Das weiß ich nicht?
Zu wissen haben wir alle hier zumeist viel zu viel.
Gut passt inzwischen ein Allwissenheitsverzicht.

Selbstwert wird auch gern über Besitz definiert.
Etwas zu haben, wird wichtiger, als echt zu sein.
Selbstwert bricht ein, wenn den Besitz man verliert.
Den Besitz loszulassen, fällt uns deshalb nicht ein.

Unser Besitz ist oft mit Wertillusionen verbunden.
Was wir fordern, würden wir anderen nicht geben.
In Illusionswelt kann der Selbstwert nicht gesunden.
Man ruht nicht in sich, sondern knapp daneben.

Gesellschaftliche Fetischisierungen durchschauen

Zum Fetisch wird ein Ding mit Personalqualität.
Ein Schnüffeltuch wurde einst zum Mutterersatz.
Wenn aus einem Begriff ein Wesen aufersteht,
Besetzt es in uns menschenähnlichen Platz.

Im Radio hörte die Börsensprecher ich sagen,
Aktienkurse übersprängen zurzeit eine Hürde.
So gäbe es bald keinen Grund mehr zu klagen,
Und die Börse endlich wieder aufatmen würde.

Kurse fangen also in Fantasie an zu springen.
Bisweilen klettern sie auch oder aber sie fallen.
Wie kann man die Menschen nur dazu bringen,
Dass sie nicht Blödsinnsmetaphern nachlallen?

Markt, wenn man ihn nicht stört, wird es richten.
Auf regulierende Kraft kann man sich verlassen.
Mit den Lebendmetaphern wir Wirkung verdichten.
Den Markt als Geist für uns wir wirtschaften lassen.

Glaubt man daran, arbeitet das Geld in Banken,
Vermehrt sich Kapital schon durch Spekulation.
Man macht über Sprache sich keine Gedanken,
Kapital, Aktien, Geld und Börsen leben da schon.

Tote Sachen und Mechanismen werden belebt.
Marktmechanismus vergöttern Neoliberale sogar.
Mit den Fetischen man Übernatürliches erstrebt,
Hoffend, dass Wünsche dadurch werden wahr.

Alles Faktische besitzt stark normierende Kraft.
Deshalb hat es das Neue bei vielen so schwer.
Wenn Faktisches es bis zum Fetisch hinschafft,
Zweifeln viele an Sinn und Nutzen nicht mehr.

Wenn ein Kind von der Mutter allein gelassen,
Greift es nach Teddy oder nach Schnüffeltuch.
Statt mit Liebe wir uns mit Objekten befassen.
Solide Ausgangsbasis für unseren Selbstbetrug.

Und nimmt man dem Kind seinen Teddy weg,
Wird es wütend, verzweifelt und traurig sein.
Über Fetische zu reden, hat oft keinen Zweck.
In die Erwachsenenwelt passt das wenig hinein.

Kindlich magisch werden Sachen aufgeladen,
Erhalten so den Status lebendiger Personen.
Doch Ersatzobjekte auf Dauer uns schaden,
Vermitteln sie doch nur Beziehungsillusionen.

Anstelle von Märkten, Waren und Eigentum
Könnten gesünder reale Beziehungen treten,
Man bräuchte nicht mehr den Status und Ruhm,
Bräche sich nicht mehr gewaltsam die Gräten.

Fetisch Markt

Marktwirtschaft ist ein eher paradoxes System.
Arbeitsteilung braucht, dass wir tauschen können.
Vergesellschaftete Arbeit macht Leben angenehm.
Per Kooperation können viele vieles sich gönnen.

Doch Vergesellschaftung erfolgt über den Markt,
Auf dem wir uns oft als Konkurrenten begegnen,
Wo Verdrängungskämpfer erfolgreich erstarkt,
Wo der Urzweck Gewinn alle Mittel will segnen.

Markt sind Naturressourcen sowie Klima egal.
Markt schert sich nicht um künftige Generationen.
Markt verhält sich zu Regierungsformen neutral.
Das einzige bei ihm zählt: Es muss sich lohnen.

Was für Einzelunternehmen vernünftig scheint,
Kann in der Gesamtwirtschaft Elend erzeugen.
Computerhersteller sind in Gewinnsucht vereint,
Während sich seltene Erden dem Ende zuneigen.

Viele Autos abgesetzt: Gut geht es Konzernen.
Doch stehen wir im Dauerstau, sind es zu viele.
Zu viele Autos uns zu viel Sauerstoff entfernen.
Aus Automobilen werden so tödliche Immobile.

Man kann es doch nicht dem Markt überlassen,
Mit Luftverschmutzung hier Handel zu treiben.
Da sollte man den Luther als Vorbild erfassen:
Er wollte Ablasshandel aus Kirchen vertreiben.

Industrielle Landwirte: wirksamer als traditionelle,
Weil bei Seuchen, Wasser- und Bodenzerstörung
Gesellschaft die Kosten übernimmt an deren Stelle.
Sie tut dieses regelmäßig ohne große Empörung.

Sicherer Profit: Je weniger Öl, desto höher Preis.
Alternativenergie zu fördern, macht man nicht mit.
Öl-Reserve wird vernichtet. Planet wird zu heiß.
Die Konzerne werden reich. Der Rest der Welt litt.

Realer Markt ist nicht wirklich frei und transparent.
Die Chancen der Akteure sind nicht gleich verteilt,
Weil der Markt Monopole und Superreiche kennt,
Durch ihr Eigentum mit staatlicher Macht verkeilt.

Manchmal ist das Profitstreben der Unternehmen
Mit dem Gesamtgesellschaftsinteresse verschränkt.
Doch umgekehrt kann man draus nicht entnehmen,
Dass das Kapital ans Wohl der Gesellschaft denkt.

Markt unterminiert oft solidarischen Zusammenhalt.
Dort handeln die Menschen meist als Konkurrenten.
Konkurrenz erschafft Ungleichheit, Strukturgewalt.
Beziehungen im Kampf um die Marktanteile enden.

Auch wenn Märkte flexibel, oft Neues entdecken,
Fantasie freisetzen, Unvorhergesehenes erzeugen,
Bleiben sie im Sumpf des Verwertbaren stecken,
Müssen sich die Akteure dem Profitstreben beugen.

Vieles wird, was Miteinander lebenswert macht,
Was unsere Natur braucht, um sich zu entfalten,
Bringt es nichts ein, nicht auf den Markt gebracht,
Wird sich selten außerhalb des Marktes erhalten.

Weil Knappheit für Marktwirtschaft unverzichtbar,
Denn, was nicht knapp ist, keinen Preis erzielt,
Scheint die Nahrungsüberproduktion vernichtbar.
Auf den Profit, nicht auf Menschen, wird geschielt.

Mit Nichtherstellen ist kein Geld zu verdienen,
Auch wenn die Beschränkungen geboten wären.
Spätestens die Nachkommen werden es sühnen.
Der Kapitalismus wird unsere Mitwelt verheeren.

Geht der Markt einher mit Vorteilen privater Natur,
Dominieren Teilinteressen die Gemeininteressen.
Von Sozialem, Ökologischem bleibt keine Spur.
Enkel- und Mitweltzukunft wird dabei vergessen.

Der Real-Sozialismus hatte gründlich gefloppt.
Sind Menschen doch zu dusselig zum Planen?
Nichts hat den Raubkapitalismus bisher getoppt.
Zu ihm laufen viele über mit wehenden Fahnen.

Die Angebote hier sowie die Nachfragen dort:
Überlasst euch dem freien Spiel dieser Kräfte.
Die Erde wird zum Kraftspiel-Austragungsort
Für die Kapitaleigentümer und ihre Geschäfte.

Die Marktwirtschaft bestimmt unsere Bezüge:
Wer hat, gewinnt hier. Wer nicht hat, verliert.
Chancengleichheit ist eine überdeckende Lüge.
Demokratie hilft, dass man das kaum kapiert.

Die Samen der Früchte werden eingesammelt
Und patentiert als Hybride dann weiter vertickt.
Das Tor zum Eigenanbau wird so verrammelt,
Bis der Bauer an seinen Schulden erstickt.

Neue Heilmittel gegen Viren werden erprobt,
Zugleich werden neue Killerviren produziert.
Ein Gleichgewicht des Schreckens wird gelobt.
Der Weltfrieden wird nur scheinbar stabilisiert.

In solchem Fortschritt schwingen Antriebe mit,
Denen die Mitwelt samt der Menschheit egal.
Das sind: Ausbeutung, Marktmacht und Profit.
Und kein Markt erfühlt jemals der Mitwelt Qual.

Der Markt ist apersonal, herzlos und abstrakt,
Ist eben nicht menschlich, ist nur ein Prinzip.
Dank ihm wird die Mitwelt in Waren zerhackt.
So ein Markt ist frostkalt, hat niemanden lieb.

Solange der Markt unsere Beziehungen regelt,
Zählt nur noch Gewinn, sonst gar nichts mehr,
Wird für mehr Geld, nicht aus Liebe gevögelt.
Seelen werden dabei einsam, hohl und leer.

Ausbeutung wird zum Maßstab des Handelns.
Ausbeutung von Menschen und von der Natur
Ist Ziel und Zweck des Wirtschaftswandelns -
Das ist Egozentrismus und Herzlosigkeit pur.

Was habe ich davon? Was bringt es mir ein?
Geben und Nehmen sind nicht ausbalanciert.
Betrug bezieht in mieses Marktspiel man ein.
Leben wird als ein stetes Feilschen geführt.

Du bietest mir Sex. Ich biete dir Sicherheit.
Bezogenheit verkommt zum Basargetriebe.
Ich bin nur liebesbereit, bist du auch bereit.
Doch derartiger Handel vertreibt alle Liebe.

Sozialkontakt wird von Bedingungen diktiert.
Das Wenn-Dann wird zum magischen Wort.
Wahre Liebe, die bedingungslos ist, erfriert.
Beziehung verfällt zu einem Warentauschort.

Wer nicht attraktiv ist, wird fallen gelassen.
Was nicht mehr passt, wird zurückgegeben.
Man fragt sich nur: Wem könnte ich passen?
Man fragt sich nicht mehr: Wie will ich leben?

Man brezelt sich auf und stylt sich zurecht.
Wahres wird ersetzt durch den Warenschein.
Alles wird Fassade, nichts bleibt mehr echt.
Die Kosmetikindustrie streicht Gewinne ein.

Für die Kosmetik tötet man massenhaft Tiere,
Auf dass die Haut länger jung wird erhalten.
Wenn ich den Bezug zur Schöpfung verliere,
Kann ich die Welt nicht menschlich gestalten.

Durch Beziehung, die durch Markt vermittelt,
Durch Beziehung, nur an Gewinnen orientiert,
Man die Seele teert, federt, rädert und viertelt,
Bis entseelt man ärmliches Restleben vollführt.

Entfremdet von sich selbst und von der Welt
Vegetiert man nur konsumkompensatorisch.
Die Reichen scheffeln auf diese Art ihr Geld.
Ihre Allmacht macht sie geil und euphorisch.

Herrschaft des Kapitals abwählen

Ich wähle nicht eine Untergangsverwaltung,
Nicht meine Unterwerfung unter das Kapital.
Ich wähle Rettungswege und Neugestaltung.
Lebenswerte Zukunft für Enkel ist nicht egal.

Ich wähle, mich selbst seelisch zu erweitern:
Lieber Aufbruch und Revolte als Spießertum.
Ich bin verliebt ins Hoffen, nicht ins Scheitern.
Ich pfeife ich auf Status, auf Ehre und Ruhm.

Ich wähle es, den Kapitalismus zu ignorieren,
Eine solidarische Ökonomie statt der Rivalität.
Ich lasse durch Geld mich kaum noch verführen,
Durch das goldene Kalb als Ersatzreligiosität.

In einer Religionsdiktatur dank der Moneten
Werden unfrei wir und sozial total deformiert.
Geldgier und Geiz ihr Destruktionswerk täten.
Zynisch werden viele, arrogant und blasiert.

Wir machen nicht mit in dem Selbstmörderspiel
Von Hochrüstung, Kriegen und Waffenhandel.
Barbarei durch das Kapital wird nicht unser Ziel.
Irrwitz wäre, dass diese Welt ich verschandel‘.

Auch wenn uns manch Kapitaleigner besticht,
Solange wir im Marktregelwerk weiterspielen,
Zählen unter uns die Marktregeln doch nicht,
Weil zumeist auf Mitweltzerstörung sie zielen.

Wo sich die Menschen eher selbst versorgen,
Wo unabhängige, starke Regionen entstehen,
Zeigen sich die Wirtschaftsformen für morgen,
Mehr in die Richtung werden mutig wir gehen.

In solchen genossenschaftlichen Verbünden,
In denen allen zusammen das Eigentum gehört,
Können ein neues Miteinander wir ergründen,
Wird unsere Mitwelt nicht mehr derart zerstört.

Für eine solidarische Ökonomie eintreten

Neue Gesellschaft zeichnet sich dadurch aus,
Dass man gesellschaftlich solidarisch kooperiert.
Man experimentiert aus Gemeinschaft heraus,
Will nicht gewinnen, wenn ein anderer verliert.

Es geht um eine andere, menschlichere Welt,
Eine Wirtschaftsordnung, die nicht unterjocht,
Die Menschen zusammen auf eine Stufe stellt,
Wo auf Gestaltung und Beteiligung man pocht.

Wirtschaftsweise wird gemeinsam entschieden:
Nachhaltig, enkeltauglich, transparent, bewusst.
Die Planvorgaben von oben werden vermieden.
Möglichst viel wird ermöglicht, wenig gemusst.

Eigentlich wäre, was die Wirtschaft zu leisten hat:
Das Lebensglück möglichst aller zu garantieren.
Wirtschaft sorgt sich, dass wir gesund und satt.
Doch in der alten Wirtschaft viel zu viele krepieren.

Gesellschaft muss sich von Profitzwang befreien,
Unsere Natur aus Fesseln des Wachstums lösen.
Natur wird Zerstören nicht lang mehr verzeihen.
Mitweltausplündern endet absehbar im Bösen.

Nur Wirtschaftsregelung per Markt ist nicht klug.
Irrationales System sollte misstrauisch stimmen.
Wer von Natur- und Beziehungszerstören genug
Hat, wird nicht mehr nur im Markte schwimmen.

Kein Verschmutzen von Wasser, Boden und Luft.
Boden, Wasser, Energie in Gemeinschaftshand.
Man hat nichts von dem Geld in moderiger Gruft.
Geldanhäufen schafft Hierarchien, macht krank.

Demokratie braucht Zeit für alle, die noch fehlt.
Zumeist verblödende Medien klauen den Rest.
So wird meist nur noch geringeres Übel gewählt.
Wirtschaftsordnung bleibt so im Sattel eher fest.

Da Mensch endlich von sinnloser Arbeit befreit,
Kann er kulturkreativ auf Socken sich machen,
Zum Mitdenken, Mitplanen, Mitbestimmen bereit,
Überwindet er Fetische, scheinwichtige Sachen.

Zu klären wäre im freien Gesellschaftsgespräch,
Wie man Arbeit sinnvoll und solidarisch verteilt,
Zwischen Drecksarbeit und Edelarbeits-Privileg
Die Kluft reduziert und die Gesellschaft so heilt.

Mit Arbeit und Naturreichtum sorgsam umgehen,
Zusammenleben meist über Vernunft regulieren,
Nicht marktfixiert wie die Lemminge untergehen
Und an Unvernunft der Marktprofitsucht krepieren.

Demokratische Vergesellschaftung der Ökonomie
Braucht Planung, doch nur für groben Rahmen,
Braucht nicht detailverhaftete Planungsdespotie,
Bei der Bürokraten meist Macht an sich nahmen.

Kluge Wachstumskritik: nicht gegen Innovation.
Wer möchte nicht leichter, freier und besser leben?
Wir brauchen bessere Technik und Organisation.
Nur muss es nicht mehr und mehr Waren geben.

Wer auf der Suche nach dem guten Leben ist,
Dem sei Experimentieren und Innovation erlaubt,
Ohne die Gestaltungfreiheit wird das Leben trist,
Ohne Neues der Mensch in dem Alten verstaubt.

Gerade unangenehme Arbeit ist zu erleichtern,
Die Produktivität sollte weiter zu steigern sein,
Erstrebenswert, wenn alle kulturell reich wär‘n,
Luft, Wasser und Böden wären endlich mal rein.

Wer gemeinschaftlich demokratisch entscheidet,
Muss Forschenden, Produzenten Freiheit geben,
Dass keiner Resignation und Stumpfsinn erleidet
Durch unnötig reglementiertes Wirtschaftsleben.

Planmarktgemeinwirtschaft, möglichst dezentral,
Um so viel wie möglich regional zu entscheiden,
Auch Demokratievertretung national bis global,
Um nicht im Gesamten Fehlhandeln zu erleiden.

Regulieren im Wesentlichen basisdemokratisch.
Menschen entscheiden, was und wie produziert.
Marktgläubigkeit machte dumm und apathisch.
Von nun an wird durchgeblickt und partizipiert.

Zwangsläufig wird es dabei zu Konflikten kommen.
Wer gibt schon gern angehäufte Privilegien hin?
Konflikte werden an- und als Chance genommen,
Fair und transparent gelöst im Menschheitssinn.

Kann sein, wir müssen die Privatautos abschaffen,
Weil individual-motorisiert Erde zugrunde gerichtet.
Mit individuellem Verzicht ist das nicht zu schaffen.
Die Mehrheitsgesellschaft als Ganze das schlichtet.

Man sollte nicht nur Energieproduktion bedenken.
Es geht vielmehr auch um Nutzung von Energie.
Wohin sollten wir unsere Energienutzung lenken.
Automobilität zwingt sinnlos Energie in die Knie.

Wir brauchen bessere Konzepte für die Mobilität,
Für Arbeitsaufteilung und Organisation der Städte,
Für Konsum, der uns autofrei zur Verfügung steht,
Energie und Ressourcen schonende Fahrgeräte.

Statt Biodiesel für Spritschleudern zu produzieren,
Landschaften monokulturell zugrunde zu richten,
Würde kluge Ökonomie neue Mobilität einführen,
In der es uns leicht fällt, aufs Auto zu verzichten.

Energie wird dezentral und erneuerbar produziert,
Nicht in Großanlagen, sondern in vielen kleinen.
Dezentralisierung nicht derart viel Macht gebiert.
Nachhaltige Energieproduktion wird uns einen.

Technik und Wissen werden derart bereitgestellt,
Dass Demokratie ebenso wie die Natur genutzt.
Wachstum und Effizienz allein nicht mehr zählt,
Falls die Partizipation und Ressourcen gestutzt.

Mehrere Steuerungsformen werden kombiniert:
Demokratischer Gesamtplan, doch auch Markt.
Nicht alles wird auf den Warentausch reduziert,
Auf dass Solidarität als Steuerungsweg erstarkt.

Ohne Solidarität zerbricht jede Gemeinschaft.
Man kann nicht nur an Wertausgleich denken.
Ohne Solidarität nicht Liebe noch Freundschaft.
Ökonomie mit Freunden besteht aus Schenken.

Jedes Gemeinwesen braucht Selbstlosigkeit,
Bereit, sich jenseits von Tausch zu engagieren,
Nicht alles zu reduzieren auf Gegenseitigkeit,
Auch bereit sein, gebend etwas zu verlieren.

Zukunftsmaßgeblich ist die Vermögensfrage,
Nicht Eigentumswohnen und Handwerksbetrieb,
An Kapital und Investitionsgütern, dieser Plage,
Die bisher die Menschheit ins Verderben trieb.

Die Gesellschaft, die auf Privateigentum beruht,
Bringt zu große Gegensätze zwangsläufig hervor.
Machtkonzentration tut der Gesellschaft nicht gut,
Weil Bürgermehrheit dadurch ihre Rechte verlor.

Genossinnen als Produzenten wie Konsumenten,
Gemeinschaftseigentum, demokratische Initiativen
Bestimmen, wie wir unser Eigentum verwenden,
Wie wir Wohlstand auf Dauer für alle vertiefen.

Grundlagen solidarischer Ökonomie also sind
Gemeinsame Planung und Eigentumsformen,
Auch Marktmitsteuerung, die aber nicht blind,
Gezähmt durch gemeinsame soziale Normen.

Fetisch Fortschritt

Glaube an steten Fortschritt treibt viele voran,
Vor allem die Macher in der westlichen Welt,
Einen Fortschritt, den konsumieren man kann
Durch einen Tausch von Waren gegen Geld.

Ein Fortschritt, der zentral um Finanzen kreist,
Lässt wahre Menschlichkeit total außer Acht.
In kalter Finanzwelt unsere Herzlichkeit vereist.
Geld allein hat niemanden glücklich gemacht.

Anhäufen von Geld schafft große Differenzen,
Tiefe Kluft zwischen den Armen und Reichen,
Erlaubt kein Sich-Umsorgen, Sich-Ergänzen,
Fordert Konkurrenz bei stetem Vergleichen.

Solch ein Fortschritt wird von Reichen diktiert.
Diese nutzen für sich die Naturwissenschaft.
Was zu steter Mehrung von Reichtum führt,
Wird nur noch vorangetrieben und angeschafft.

Naturwissenschaft, Technologie und Kapital
Eng verbündet den Fortschrittsmotor formen.
Personen, in der Menschheit gering an Zahl,
Gestalten für alle Spielregeln und Normen.

Die Kirche hat Glaubwürdigkeit verbraucht,
Zum Fortschritt was Wichtiges beizutragen.
Scheiterhaufen der Inquisition noch raucht.
Wer wusste, musste dem Wissen entsagen.

Physik, Chemie, Fabrik und Warenhandel,
Elektrizität, Penicillin und die Automobile:
Symbole sind für fortschreitenden Wandel,
Sind Trumpfkarten im Entwicklungsspiele.

Maschine, Eisenbahn und Verstädterung,
Banken und Ströme von Waren und Geld
Halten den Fortschrittsmotor in Schwung.
Doch wie ist um Menschlichkeit es bestellt?

Wohlstand, der mit Besitzen gleichgesetzt,
Erzeugt in uns die Illusion, wenn wir raffen,
Werden wir psychosozial nicht mehr verletzt.
Sicher macht, wenn wir Eigentum schaffen.

Bessere Lebenszukunft wird angestrebt,
Und besser heißt im Konsumsinne: mehr.
Wer immer mehr anhäuft, damit besser lebt.
Ethik und Moral hinken verloren hinterher.

Erst einmal klingt Fortschritt so richtig gut.
Er klingt nach besser, höher und weiter.
Doch höre ich Fortschritt, packt mich Wut.
Konsumfortschritt ist für viele nicht heiter.

Obwohl alles Bessere fortwährend neu ist,
Ist umgekehrt nicht alles Neue auch besser.
Doch wird eine wertende Weitsicht vermisst,
Bleibt trübe jegliches Fortschrittsgewässer.

Solches Fortschrittsdenken sieht die Natur
Nur als etwas an, was zu beherrschen ist.
Von Natur als unsere Mitwelt nicht die Spur.
Gute Grundlage für Weltzerstörungszwist.

Solch Fortschrittsglaube trifft uns alle hart,
Sieht er die Menschheit doch als außerhalb.
Die ökologischen Krisen in der Gegenwart
Sind Ergebnisse vom Tanz ums goldene Kalb.

Wahrer Fortschritt oder Fortschritt als Ware:
Wohin wendet sich unser Entwicklungsweg?
Liegen Menschheit und Erde auf der Bahre?
Unmenschlicher Fortschritt ist mehr als schräg.

Fortschrittswahn

Ein Fortschritt entartet zum tödlichen Krampf,
Dient dieser dazu, Ressourcen zu zerstören,
Wird zur Waffe er im Umverteilungskampf,
Um garantiert zu Gewinnenden zu gehören.

Den Kampf eines jeden gegen alle erzwingt,
Wer sich wähnt unserer Natur überlegen,
Wer sich als die Krone der Schöpfung dünkt:
Und all das mit höchstem kirchlichen Segen.

Die Forderung: Mach die Erde dir untertan!
Als ein Leitmotiv der westlichen Zivilisation
Befördert nur den kollektiven Größenwahn.
Wohin das uns führt, das wissen wir schon.

Sozialdarwinismus ist eine Fehlinterpretation:
Was bedeutet, dass nur der Fittere überlebt?
Ein Mensch überlebt nur durch Kooperation,
Und nicht, wenn er zu konkurrieren anstrebt.

Um zu überleben, müssen wir uns binden,
Ein Vertrauen zu Pflegepersonen entfalten,
Müssen wir Sozialabstand aktiv überwinden,
Eine stabile Beziehung anpassend gestalten.

Die Personen sind am besten angepasst,
Die Wechselspiele im Dasein erkennen,
Denen nichts wirklich im Sein verhasst,
Mitgefühl mit allen und allem sich gönnen.

In der Natur ist nichts wichtiger, besser,
Weil alles immer mit allem verflochten.
Pflanze steht nicht unter Pflanzenfresser,
Auch wenn von einigen derart verfochten.

Wenn der Fortschritt so in der Natur nicht drin,
Was macht der Mensch aus seinem Leben?
Menschen brauchen, erschaffen sich Sinn,
Indem sie stets nach dem Höheren streben.

Doch ein Höher ist nicht immer nur ein Mehr,
Bedeutet nicht stets nur größer und schneller.
Sind durch Überfischung die Weltmeere leer,
Kommt kein Fisch mehr auf unsere Teller.

Eine Höherentwicklung kann die Einsicht sein:
Wir leben besser zusammen, wenn wir teilen.
Also stellen dieses Konkurrenzgehabe wir ein
Und lernen es, in der Not uns zu Hilfe zu eilen.

Will ich verkaufen, redet Marketing dir ein:
Ohne meine Produkte bist du hier verloren.
Kaufe die Waren, denn Fortschritt muss sein.
So wurde Fortschritt durch Haben geboren.

Je schneller sich Rad der Erneuerung dreht,
Produkte ästhetisch und technisch veralten,
Desto mehr Menschheitsteil im Abseits steht,
Der mit Fortschritt nicht Schritt kann halten.

Was wahrhaft nützlich ist, wird nicht bedacht.
Quantität triumphiert über Daseinsqualität.
Hat der Fortschritt uns menschlicher gemacht,
Oder sind noch die meisten auf Glücksdiät?

Echter Fortschritt ist doch nicht nur materiell:
Ein schnelleres Auto, eine größere Wohnung.
Innerlich wachsam, merkt man recht schnell,
All dies wirkt als eher wie eine fade Belohnung.

Was wir auch an Glücksbringern einst erdacht:
Waschmaschinen oder Verbrennungsmotoren.
Hat die Menschen kaum glücklicher gemacht.
Haben wir uns im falschen Fortschritt verloren?

Ein äußerer Fortschritt erzeugt oft Illusionen:
Hat man das gekauft, wird es uns besser gehen.
Doch weniger kann mehr sein. Es kann lohnen,
Lebensqualität sich in Muße genau zu besehen.

Zwiespalt Fortschritt

Fortschritt erweitert unseren Machbarkeitsraum,
Doch dies erfolgt meist zum Nachteil von vielen.
Ohne Nebenwirkungen gibt es Fortschritt kaum.
Fortschritt ist nicht für Kindmänner zum Spielen.

Kindmänner jagen gern Raketen durch das All,
Bestücken sie zudem mit Atomsprengköpfen.
Wundern sich, erzeugt das einen Psychoknall
In den Herzen der Menschen und in den Köpfen.

Wer Angst sät, der erntet zumeist Aggression.
Wer droht, der wird allemal wieder bedroht.
Angst bleibt so stets eine Menschheitsfron.
Bei Zwang die Seele der Menschen verroht.

Kann die Atombombe echter Fortschritt sein?
Neuartigkeit allein scheint da nicht zu reichen.
Der Wandel an sich ist nicht der Maßstab allein.
Maß wäre: mehr Lebendigkeit statt mehr Leichen.

Wir müssen allen Kriegen ein Ende setzen,
Sonst endet die Menschheit im letzten Krieg.
Setzen wir uns zusammen, statt uns zu zerfetzen.
Das wäre doch ein wirklicher Fortschrittssieg.

War es ein Fortschritt im neunten Jahrhundert,
Als in China das Schwarzpulver ward erfunden?
Damalige Erfinder hätte das sicher verwundert:
Millionen an Kriegstoten und Milliarden Wunden.

Nicht alles, was machbar, sollte man machen.
Nicht Gewinnausschüttung kann Maß vorgeben.
Frage ist: Was fördert unserer Kinder Lachen?
Frage ist: Was schafft allen Glück im Leben?

Glück erwächst nicht aus Konsumsurrogaten,
Einzig und allein aus liebender Bezogenheit,
Nicht aufgrund der Vorschrift der Potentaten,
Nur wenn Mensch freiwillig gestaltungsbereit.

Fortschritt braucht unsere achtsame Umsicht,
Weitsicht, Nachhaltigkeit und Bescheidenheit.
Ist je nach der Situation Mehrung oder Verzicht
Am geeigneten Ort und zur passenden Zeit.

Fortschritt gelingt erst, wenn wir erkennen,
Dass und wie wir gebettet sind ins Ganze,
Wir uns nicht im Isolationswahn verrennen,
Den Anteil verstehen am kosmischen Tanze.

Dampfmaschinen brachten uns die Fabriken,
Akkordarbeit und auch Massenarbeitslosigkeit,
Formten die freien Bauern um zu Domestiken.
Im Dampf verdampfte die Selbstständigkeit.

Antibabypille hat Frauen Wahlfreiheit gebracht.
Sie können endlich eigene Sexwege gehen.
Doch mit der Verhütung ist zugleich vermacht,
Dass hier immer weniger Kinder entstehen.

Will Frau Karriere machen, muss sie verhüten.
Für die Kinderbetreuung ist dann keine Zeit.
Zeit für Kinderbetreuung will keiner vergüten.
Herzloses Marktsystem ist nicht dazu bereit.

Der wahre Fortschritt muss ein sozialer sein.
Wozu Saugroboter, wenn die Liebe marode?
Ich lasse mich auf meine Mitmenschen ein,
Nicht mehr auf das Diktat einer Kleidermode.

Es geht um Selbstverwirklichung eines jeden,
Die der sozialen Mitwelt nicht im Wege steht,
Um friedfertiges, gewaltfreies Miteinanderreden
Um kollektives Erschaffen von Seinsqualität.

Materieller Fortschritt allein wird überwunden,
Ein ödes Haben wird ersetzt durch pralles Sein,
Jeder Fortschritt wird mit der Liebe verbunden.
Derartiger Utopie hauche in mir Leben ich ein.

Fetisch Wachstum

Wachstum muss nicht Wohlbefinden erzeugen.
Inlandsprodukt sagt nichts über Lebensqualität.
Politiker sich vor Wachstumsfetisch verbeugen,
Weil nur Wachstum der Profitgier gibt Stabilität.

Wachstumsrate wird zentraler Erfolgsmaßstab.
Wachstum: notwendige, unumstößliche Sache.
Wenn ich solch Machwerk erst geschaffen hab,
Ich mir über Sinn keine Gedanken mehr mache.

Nur wachsen geht nicht, da Ressourcen begrenzt,
Da wir absehbar keinen Reserveplaneten besitzen.
Mensch, der du diese Begrenzung nicht erkennst,
Solltest nicht in Parlamenten und Unis rumsitzen.

Politik und Wissenschaft sollte nicht an Zwängen,
Die Mensch und Welt absehbar zugrunde richten,
Also am Wachstumsfetisch noch länger hängen,
Besser für Zukunftsfahrt geistige Anker lichten.

Energieumwandeln: nicht rückgängig zu machen.
Aus Asche und Wärme macht man keinen Baum.
Gutes Wirtschaften weiß um Mangel an Sachen,
Hält Sachenmangel dank Alternativen im Zaum.

Ständiges Wachstum wird unsere Welt zerstören.
Kapitalismus kommt ohne Wachstum nicht aus.
Wie teuer Klimawandel uns kommt, ist zu hören.
So weiterzumachen, treibt aus der Welt uns hinaus.

Äußerer Wachstumszwang

Kinder und Pflanzen müssen noch wachsen,
Wachsen sie anfangs nicht, sind sie krank.
Mensch wächst solange, bis er erwachsen.
Dann stoppt es: Den Hormonen sei Dank.

Wirtschaftswachstum wahre den Wohlstand:
Dieser Zauberspruch hat noch viele im Griff.
Kaum wer den Spruch dumm und hohl fand.
Klabautermann steuert das Wirtschaftsschiff.

Wohlstand ohne Wachstum: Scheinbar naiv.
Träume du nur weiter, du weltfremder Idealist.
Kapitän Vernunft in der Kajüte weiter schlief.
Wer ihn aufwecken will, der ist ein Utopist.

Die Wirtschaftsweisen weisen uns zurecht:
Ohne Wachstum kann hier gar nichts gedeih‘n.
Wächst nichts mehr, geht uns allen es schlecht,
Wer klug genug ist, sieht das endlich mal ein.

Die Haare wachsen uns und die Fingernägel.
Wer aufhört zu wachsen, der wird sterben.
Du sagst, Wirtschaft ist unmenschlich. Flegel,
Willst du Weisen die Argumente verderben?

Schulden rufen hier Zinseszinsen hervor,
Wettbewerbswirtschaft muss stets wachsen.
Beständiges Wachsen fordert Politiker-Chor.
Nur wer mitwächst, der hat kein Nachseh‘n.

Das Geld geht dahin, wo die Märkte boomen.
Man kalkuliert mit seinen Standortvorteilen.
Reiche essen Kuchen, Arme kriegen Krumen,
Falls die Reichen überhaupt etwas verteilen.

Wachstum ist zum Kollektivwahn geworden.
Wir streben stets höher, schneller und weiter,
Viele sind bereit, dafür zu rauben, zu morden.
Raubmord jedoch stimmt die Opfer nicht heiter.

Beraubt wird schon lange die Dritte Welt.
Milliarden Menschen erkranken an Mangel.
Die Zukunft vieler Kinder ist in Frage gestellt.
Wirtschaftswachstum ist Köder und Angel.

Viele Tierformen und Pflanzenarten sterben.
Den Kleinbauern wird das Land genommen.
Viele Lebensmittel der Reichen verderben.
Wer hat, will immer noch mehr bekommen.

Viele der Rohstoffvorräte gehen zu Ende.
Öl, Gas und Kohle werden absehbar knapp.
Welt braucht dringend ökologische Wende,
Sonst stürzt diese Menschheit ins Elend ab.

Die Apokalypseangst ist nicht übertrieben.
Nicht: Du siehst schwarz, ich hingegen weiß.
Während letzte Rohstoffvorräte aufgerieben,
Wird uns jetzt schon das Weltklima zu heiß.

Soll die Zukunft noch für Urururenkel taugen,
Soll ein Biosphärenkollaps verhindert sein,
Muss man eine bessere Zukunft vorher sehn,
Lässt man auf wirksamen Wandel sich ein.

Ein Weiter-So ist sicherlich der falsche Weg.
Technologie allein wird Besseres nicht wuppen.
Wem es gut geht, der bleibt meist geistig träg'
Mit Bewusstsein, abgeschirmt durch Schuppen.

Durch Schuppen aus Hoffen und aus Ignoranz,
Aus Ohnmacht, Verleugnung plus Verdrängung.
Die Bewohnerschaft eines Wohlstandslands
Erkrankt zumeist an Verantwortungsverengung.

Egoismus, Fortschritt, Wachstum und Wohlstand
Prägen die Zeit und unsere geistigen Strukturen.
Riesiger, unökologischer Fußabdruck im Sand:
Werden das einstmals unsere fossilen Spuren?

Innerer Wachstumszwang

Lernen, initiativ sein, sich entwickeln und werden.
Der Bildung, dem scheinbaren Leben entgegen.
Nicht-Tun und Stillstand droht uns zu gefährden.
An geistigem Wachstum ist uns viel gelegen.

In verinnerlichtem Wachstums-Denken gefangen,
Treiben wir uns an zu immer weiter und mehr,
Umtriebig können wir nicht zur Ruhe gelangen.
Bis irgendwann mal der innere Akku ganz leer.

Wir produzieren, konsumieren und konsumieren.
Wie Wirtschaft uns weist, so wird auch das Ich.
Wenn fremdbestimmt unser Leben wir führen,
Lassen Eigeninteressen wir schmählich im Stich.

Wie viel Konsum ist genug für ein gutes Leben?
Wer möchte zum Ende hin gewesen ich sein?
Wie will ich die Welt an die Enkel übergeben?
Bin ich eher fair in der Welt oder eher gemein?

Wenn ich und andere weiter machen wie bisher,
Wie wird unsere Erde in der Zukunft aussehen?
Sage ich mir: Dann lebe ich längst nicht mehr.
Kann ich derart ignorant mich noch ausstehen?

Flächenverbrauch durch Auto und Autobahnen,
Supermarkt, Flugfernreisen zu den Malediven.
Wage ich, über das Gegebene hinaus zu ahnen,
Oder sind für mich Weitdenkende die Naiven?

Wer will schon freiwillig auf Autos verzichten,
Solange damit zu fahren noch das Bequeme,
Auch wenn wir unsere Erde derart vernichten,
Auch wenn ich mich dafür bisweilen schäme?

Allverfügbarkeit per Handy, wo immer man ist,
Fortbildung, Überstunden und Leistungsdruck.
Will man wirklich so existieren, eng und trist,
Oder erlaubt man sich endlich inneren Ruck?

Fährt man statt mit dem Auto mit dem Zug?
Reist man statt in die Ferne in die Region?
Hat man lebensklug von der Karriere genug
Und endlich Zeit für gute Freunde als Lohn?

Hat man den Mut, Existenzängste abzulegen,
Etwas Neues, Ungewohntes auszuprobieren,
Sich auf eine Art aufeinander zuzubewegen,
Dass unsere Herzen nicht länger erfrieren?

Mehr Quantität schafft selten mehr Qualität.
Ein Mehr-vom-Selben macht selten was besser.
Wer stets auf noch mehr Wachstum besteht,
Liefert sich samt seiner Mitwelt ans Messer.

Abgründe aus Sinnleere beginnen zu klaffen
In Umgebung mit Entwürfen aus mehr und mehr.
Jenseits von Gier, von Schaffen und Raffen
Beginnt ein wahres soziales Sein, frei und fair.

In Einklang mit unseren Lebensgrundlagen,
Mit der sozialen Mitwelt und mit unserer Natur,
Können von Herzen Ja zum Dasein wir sagen,
Meiden wir selbst- und fremdzerstörende Spur.

Produkte sind Zwecke, nicht Emotionsmittel.
Profit und Scheine kann man nicht essen.
Wir sind nicht länger nur Mehrwertbüttel.
Reichtum als Lebensziel ist zu vergessen.

Wirtschaften soll aller Bedürfnisse stillen,
Statt unter uns Gier und Neid zu entfachen,
Statt die Kassen der Reichen voll zu füllen,
Statt all die Armen noch ärmer zu machen.

Dass unsere Nachkommen gut leben können
Dafür lohnt sich, vollkommen neu zu denken,
Sich endlich tragfähige Werthaltung zu gönnen
Und die Schritte zu lebbarer Zukunft zu lenken.

Expansions-, Extraktions- und Vermüllungskultur

Kultur ist, was vor allem im Hintergrund wirkt.
Sie ist zwar da, doch man bemerkt sie kaum.
Hintergründiges sich meist vor uns verbirgt,
Bleibt unbesehen eher unheimlicher Raum.

Wir leben in von Expansion geprägter Kultur,
Es dominiert Technik: stets höher und weiter.
Verschwendung ist gigantisch. Es tickt die Uhr,
Bis Ressourcen verbraucht, was nicht heiter.

Extraktivismus meint rauszuziehen, zu plündern,
Nicht beiläufig, sondern als Wirtschaftsprinzip.
Egal, ob in Dritter Welt den hungrigen Mündern,
Egal, ob den künftigen Generationen was blieb.

Bodenerhalt, Artenvielfalt und Klimaschutz:
Plündernder Wirtschaft ist das schnurzegal.
Nach uns die Sintflut. Weg mit dem Schmutz.
Anerkannt wird, wer am nachhaltigsten stahl.

Heute verbraucht man das Zukünftige schon.
Nachfahren sollen es einmal schlechter haben.
Durch Raubbau spricht man den Enkeln Hohn.
Die können ja noch tiefere Löcher sich graben.

Die müssen unseren Atommüll verwahren,
Müssen unsere Schulden zurückbezahlen,
Müssen die verwüstete Mitwelt durchfahren.
Heute uns Wohlstand, den Enkeln Qualen.

Es geht nicht an, dass künftige Generationen
Wenig oder gar nichts an Vorrat vorfinden.
Ressourcenwüsten kann keiner bewohnen.
Auf Garnichts lässt kein Leben sich gründen.

Böden ausgelaugt, Rohstoffe verbraucht.
Atemluft verpestet und Wasser vergiftet.
Wer meint, dass diese Wirtschaft was taugt,
Der hat sein Gehirn noch niemals belüftet.

Tanz ums Kalb, das uns Konsum verspricht.
Sachen, die keiner je nutzt und verbraucht.
Marketingstrategen führen uns hinters Licht.
Hauptsache, Schornstein der Reichen raucht.

Wir sind Spielball der Verkaufspsychologie.
Wer hat, der hat. Und wer nicht hat, ist out.
Was man hat, das gebraucht man fast nie.
Wer konsumiert, hat seelisch auf Sand gebaut.

Zukunftsgewissheit kommt dabei abhanden:
Wie es bisher ging, geht künftig nicht mehr.
Wirtschaftsexpansiv alle im Elend wir landen.
Was wir verbrauchen, gibt die Erde nicht her.

Wir leben auf Kosten künftiger Generationen
Und haben nicht weitere Erden als Ersatz.
Zu hoch ist Standard, wie wir hier wohnen.
Wir rauben Menschheitsmehrheit den Platz.

Voraussichtslos geben wir uns rücksichtslos.
Jeder denkt an sich, und das selbst zuletzt.
Zukunftsunfähigkeit, woher kommt sie bloß?
Wieso sind nur so wenige darüber entsetzt?

Gewiss für Zukunft ist: So geht es nicht gut.
Man kann sich nicht mehr nehmen, als da ist.
Zum Neuanfang fehlt es noch vielen an Mut,
Obzwar Lebensgefahr für die Enkel nah ist.

Vergeblichkeit

Was heute zivilisatorisch ist, ist geworden:
Straße und Haus, Telefon, Feld und Fabrik.
Teile fördern uns, andere Teile uns morden.
In und um uns herrscht Frieden oder Krieg.

Wir könnten unsere Zukunft mitgestalten,
Ausgestattet mit Kraft und Wandelmacht.
Was für unabänderliches Schicksal gehalten,
Haben andere beizeiten sich ausgedacht.

Jeder scheint so seines Glückes Schmied.
Selbstwirksamkeit wurde zum Modebegriff.
Eine Freiheitsillusion das Leben durchzieht.
Man tut so, als hätte sein Sein man im Griff.

Wir denkfühlen im vorgegebenen Rahmen
Einer Kultur, wie wir sie hier vorgefunden.
Was uns geprägt hat, was wir übernahmen,
Was uns nicht stört, wird kaum überwunden.

Viel Vorgefundenes prägte sich in uns ein.
Was massenhaft ist, erscheint als normal.
So fühlt man nicht mehr, man hat die Wahl:
Unsere Welt könnte auch ganz anders sein.

Der Lebenslauf, den wir für uns durchplanen,
Beruht selten auf bewussten, klaren Werten.
Unhinterfragt folgten wir Mustern der Ahnen,
Auch wenn diese unsere Zukunft gefährden.

Zweihundert Jahre lang nur Kapitalismus,
Über hundert Jahre Verkehr mit Automobil.
Kläglich gescheiterte Utopie des Sozialismus.
All das prägt unseren heutigen Lebensstil.

Außenzwang wird oft nach innen genommen.
Ohne Strafandrohung handeln wir konform.
Sich zu unterwerfen, kann nicht bekommen,
Wenn eher lebensfeindlich die Lebensnorm.

Wir fügen uns ein in Industrialisierungskultur,
Mit Lohnarbeit, Schulden und Kreditwirtschaft,
Leben unseren Alltag routiniert nach der Uhr.
Zeitverschwendung ist zumeist abgeschafft.

Zeit wird angespart, effizient genutzt, gehäuft,
Um möglichst viel aus den Stunden zu machen,
Muße wird im Effizienzzwangsbade ersäuft.
So vergeht einem allmählich jegliches Lachen.

Pünktlich und reinlich, höflich und ordentlich,
Sorgfältig und genau, beharrlich, pflichterfüllt.
Leistungstugenden prägen dich und mich.
Baby gehört aufs Töpfchen und abgestillt.

Wirksames Tun wird mehr und mehr ergiebig.
Wer erfolgreich sich fügt, der wird eher reich.
Viel ist vorstrukturiert, nur wenig ist beliebig.
Geld als Tauschmittel macht uns eher gleich.

Herber Wettbewerb bestimmt den Schulalltag.
Konkurrenzverhalten wird tagtäglich eingeübt.
Ausgesiebt wird Lernender, der das nicht mag.
Solch Schulversagen macht die Eltern betrübt.

Das Wissen wird wie eine Ware gespeichert.
Leistung wird vorwiegend individuell gemessen.
Was unser Sozialleben wahrhaft bereichert,
Wird in Staatsschulen meistens vergessen.

Im Hamsterrad von ständigem Fortschritt
Müssen immer weiter und weiter wir laufen.
Emsige Vergeblichkeit bestimmt Erleben mit,
Kein Innehalten, Abwarten und Verschnaufen.

Als Anhängsel in dem Wirtschaftsbetriebe,
Wo Produkt und Konsum nur Mittel für Profit,
Entfremden wir uns von Freude samt Liebe,
Die bei Sinnlosigkeit sich ins Jenseits verzieht.

Endlichkeit

Lebenslang Lernen und ein produktives Alter,
Stete Selbstfindungssuche zum wahren Ich:
Mensch wird zu mächtigem Lebensgestalter.
Doch vor seiner Endlichkeit drückt oft er sich.

Viele leben ein zumeist hochaktives Leben,
Stets Neues sie erobern, ruhelos sie reisen.
Muße, Ruhe, Stillstand darf es kaum geben.
Wer rastet, der rostet, und zählt zum Alteisen.

Emsige Forschende und mutige Kapitäne:
Man ist leistungsfähig. Man ist voll Energie.
Wir greifen nach jedes Erfolges Strähne.
Jedoch dauerhaftes Glück erreichen wir nie.

Ohne Ende geht es stets weiter und weiter.
Ein neues Stadium löst das vorherige ab.
Fortschritt ist das Ross. Wir sind die Reiter.
Nur keine Gedanken an Ende und Grab.

Fortschritt heißt, stets voran zu schreiten,
Stillstand und Rückschritt sind wie Gefahr.
Immer nur weiter, alles mehren und weiten.
Nichts verbleibt dauerhaft, wie es mal war.

Lebenslang wir lernen: Doch was dann?
Hilft dieses Lernen uns auch zu sterben?
Was fangen wir nur mit einem Leben an,
An dessen Ende sowieso wir verderben?

Wir werden zu Fachmenschen ohne Geist,
Werden zu Genussmenschen ohne Herz.
Im Dasein, das uns höher, weiter geheißt,
Ist kein Platz mehr für Freude und Schmerz.

Technologien befördern die Produktivität.
Produkte entstehen dabei immer schneller.
Fließband auch nachts niemals stille steht.
Sonst geht nur der Absatz in den Keller.

Der Treibstoff treibt diesen Fortschritt an.
Hält steten Umsatzwahnsinn am Laufen.
Ist Treibstoff jedoch verbraucht, was dann?
Was nicht da ist, kann keiner mehr kaufen.

Was heute gilt, ist schon morgen überholt.
Kürzer und kürzer werden Ausruhezeiten.
Wird Stabiles zu steter Dynamik umgepolt,
Schwinden unsere Erwartungssicherheiten.

Leben wird unstet und durchweg eher vage.
Immer weniger bleibt hier verlässlich stabil.
Wandelzwang gerät uns zur Daseinsplage.
Für Viele ist diese Unsicherheit viel zu viel.

Selbstoptimierung ist zu Zwang geworden,
Versagend wird die Anstrengung verdoppelt.
Verdrängt werden die, die sich selbst morden,
Selbstmord und Leistungskult sind entkoppelt.

Kinder, Alte, Behinderte, Schwache, Kranke:
Für die ist in Gesellschaft stets weniger Platz.
Wieso sagen so wenige: So nicht, nein danke,
Ich steige aus zerstörender Wachstumshatz?

Leben ohne Druck ist kaum noch vorstellbar.
Fantasie wird unter der Faktenlage zerdrückt.
Alternative Lebensformen werden eher rar.
Wer hier nicht wachsen will, wirkt wie verrückt.

Sterben wird in die Krankenhäuser verbracht,
Ressourcenendlichkeit hartnäckig geleugnet,
Erfolg nur selbstausbeutend Tüchtigen lacht.
Wer erfolglos bleibt, war folglich ungeeignet.

Wovon bringt derartiger Fortschritt uns fort?
Wozu ist dieses beständige Antreiben gut?
Ist die Stille für uns nur ein unheimlicher Ort?
Fehlt es uns zum Innehalten noch an Mut?

Fetisch Arbeit

Zum weiteren Fetisch ist die Arbeit geworden.
Statt zu denken, bläst man ins Gewissheitshorn.
Gewerkschaft, Unternehmen und Medienhorden
Belügen sich und andere von hinten bis vorn.

Klug wirtschaften hieße, Arbeitszeit zu verkürzen:
Möglichst wenig Aufwand bei viel Wohlbefinden.
Leben kann man mit anderem als Arbeit würzen,
Um kreativen Zugang zum Miteinander zu finden.

Zielsetzung kluger Ökonomie wäre Zeitwohlstand.
Glück des Menschen in deren Mittelpunkt steht.
Reales Glück im Kapitalismus: nicht interessant.
Wert durch Verwertung der Menschen entsteht.

Viel Lohnarbeitszeit heißt zugleich: viel Profit.
Denn nur durch Arbeit wird Realwert geschaffen.
Den Wertzuwachs der Unternehmer einzieht.
Minimaler Lohn, um maximal Gewinn zu raffen.

Lege dich auf keinen Fall auf deine faule Haut.
Nutze nicht deine Zeit, um dich zu organisieren.
Nicht manipulierbar ist, wird sich selbst vertraut.
Als Dummkonsumenten wird man ihn verlieren.

Knechte machen sich um Herrschende Sorgen,
Weit mehr als Herrschende sich sorgen um sie.
Herrschende denken kaum ans Mitweltmorgen.
Gewalthabende interessiert Menschlichkeit nie.

Lohnarbeit und Staat, Ware, Geld und Kapital
Würden gewaltlos nicht so recht funktionieren.
Zusammenlebend mit wahrhaftig freier Wahl,
Würde man menschlichere Regeln einführen.

Wer würde freiwillig eine Lohnarbeit wählen,
Wenn es freie Vereinigungen gäbe stattdessen.
Wer würde sich für Gewinne Weniger quälen,
Wenn Produktionsmittel gemeinsam besessen.

Jahrhunderte dran gewöhnt, fällt wenigen ein,
Neue Gemeinschaftsproduktion zu erdenken,
Wie wäre es, unentfremdet in Arbeit zu sein,
Sich sogar noch wechselseitig zu beschenken.

Eigentum schafft hierarchische Bezogenheit.
Machthabende haben meist Regeln arrangiert
Zu der wertvollen Ressourcen Verfügbarkeit,
Zu dem, wer davon profitiert oder wer verliert.

Privateigentum verleiht den Individuen Rechte,
Allen anderen wertvolles Gut zu verweigern,
Zu zerstören, was man nicht haben möchte,
Profit ohne Rücksicht auf Mitwelt zu steigern.

In Deutschland besitzen nur zehn Prozent
Etwa sechzig Prozent an Gesamtvermögen.
Besitzindividualismus sie von anderen trennt.
In asozialen Enklaven sich Reiche bewegen.

Nöte der Mehrheit: Für jene unverständlich.
Sie leben wie die Maden im Reichtumsspeck.
Armut ist ihnen lästig, ist nahezu schändlich.
Sperrt doch die Armen in Schuldtürme weg.

Sicherlich wäre es für Reiche eher prekär,
Deshalb der Eigentum garantierende Staat,
Wäre unsere Gesellschaft stärker egalitär,
Gäbe es bei uns viel weniger an Präkariat.

Kapitalien und Märkte sind keine Personen,
Werden jedoch immer häufiger personifiziert.
Ihnen die asozialen Prinzipien innewohnen,
Dass allein aus Geld sich Reichtum gebiert.

Jeder Gegenstand und jedes Stück Land,
Jede Sozialbeziehung auf dem Planeten,
All die Fähigkeiten werden nur anerkannt,
Bringen sie Reichen genügend Moneten.

Markt ist das größte globale Maßsystem,
Das alles Dasein dem Geldwert unterstellt.
Es summiert und quantifiziert uns extrem,
Bis die Liebe nicht mehr zählt auf der Welt.

Geld zu besitzen, wird zum Lebenszweck.
Wer viel davon hat, wird reicher und reicher.
Wie das geschieht, interessiert einen Dreck.
Wer nichts hat, aus Leben sich schleich er.

Kapitalismussystem als strukturelle Gewalt
Aus Lohnsklaverei und Gewinnerstreben
Ist im Grunde grausam, im Herzen eiskalt,
Nicht interessiert an menschlichem Leben.

Menschen sind da nur noch Humankapital,
Das nur wertvoll, solange Profit es erbringt.
Unprofitabel werden die Menschen egal.
Man meist sie zur Arbeitsaufgabe zwingt.

Viele schuften für Privilegien der Wenigen,
Die mit krummer Tour Eigentum erworben.
Sie haben Medien, Status zu beschönigen,
Mit Bestimmungsgewalt Mitwelt verdorben.

Lohnarbeit-Kapital mit Staatsgewaltmonopol,
Oder mündige Bürger in direkter Demokratie.
Erster Weg macht Menschen dumm und hohl.
Der zweite Weg füllt randvoll mit Klugheit sie.

Fetisch Privateigentum

Kapitaleigentum ist heute extrem konzentriert.
Eigentumsanhäufung verleiht ungeheure Macht.
Über-Unter-Ordnungen werden derart zementiert.
Wer unten steht, leidet oft. Wer oben steht, lacht.

Aristoteles hat noch gegen Geldhäufen gewettert.
Geld mache alles zur Menge, sei kein realer Wert,
Personen in Gläubiger und Schuldner zerfleddert.
Herrschaft auf die Art in Beziehungen einkehrt.

Geldhaufen Gesellschaft und Natur schädigen.
Kapitalkonzentration bringt Demokratie in Not.
Geldwirtschaft kann Realwirtschaft erledigen.
Dies wissend, erteilten Christen ein Zinsverbot.

Umgang mit Eigentum spaltet in arm und in reich.
Wer Flusswasser braucht, muss Natur rein halten.
Wer reich ist, dem ist Wasserqualität meist gleich.
Kann mit gekauftem Wasser sein Leben gestalten.

Wir sind Gesellschaftswesen, die daran gewöhnt,
Entscheidungen meist ohne Gesellschaft zu fällen.
Wer ans Ganze, an Enkel denkt, wird oft verhöhnt,
Wird man als idealistische Utopisten kaltstellen.

Mitbestimmung der Bürger wird hier abgeschafft.
Mehrheit wird von Entscheidung ausgeschlossen.
Wirtschaftslobby sich Entscheidungsmacht errafft.
Kritik wird mundtot gemacht, notfalls erschossen.

Fetisch Wohlstand

Wie steht es zurzeit um meinen Wohlstand?
Welche Bedeutung hat dabei für mich Geld?
Haben Geldsorgen und Gier mich in der Hand?
Was wird mir durch Geldmangel real erstellt?

Wie verhält sich das Geld zur Lebensqualität?
Ab wann wird es zu viel und ab wann zu wenig?
Wofür symbolisch im Leben Geldwertes steht?
Erlebe ich mich als Bettler oder eher als König?

Ist es Reichtum, wenn unser Geld reicht, um
Das Leben zu führen, für das man gedacht,
Wenn Druck, Geld zu verdienen, weicht, um
Nur das zu tun, was Sinn und Freude macht?

Wäre Maß für Reichtum die Masse an Geld,
Würde man seinen Wert mit Geld aufwiegen,
Wäre es elendig um uns Menschen bestellt,
Würden Geiz, Gier und Gemeinheit siegen.

Erstaunliche Macht wir dem Geld gewähren.
Dämonische Fratze des Mammons kichert.
Gleich Götzen wir Aktien, Scheine verehren.
Wer reich, dem scheint sein Dasein gesichert.

Ursprünglich war reich, wer zu sagen hatte.
Wer reich war, führte, war wichtig und edel.
Menge des Geldes wurde später Messlatte:
Wichtig man hatte, obwohl blöd im Schädel.

Reiche waren nicht mehr mit sich im Reinen,
Brauchten kein Wachsen und kein Entfalten,
Keine Glaubwürdigkeit im Tun und Meinen,
Mussten sich nicht mehr an Regeln halten.

So schwand im Wort „Reich“ Würde und Fülle.
Schnöder Mammon wurde zu Wohlstandsmaß,
Reiches Sein ward ersetzt durch Geldsackhülle.
Unter zehn Mille schien Schluss mit dem Spaß.

Hat man endlich an zehn Millionen im Sack,
Ist man damit noch lange nicht voll zufrieden.
Im Vergleich mit ganz Reichen Lumpenpack,
Wird man von denen noch immer gemieden.

Wahre Freunde zu finden, wird richtig schwer.
Sind sie an mir interessiert oder nur am Geld?
Mögen sie mich auch, ist der Geldsack leer?
Wer so fragt, um den ist es schlecht bestellt.

Menschen, die von innerem Reichtum beseelt,
Verbergen sich nicht hinter Macht und Gewinn.
Frage nach Freundschaft und Liebe nicht quält.
Sie geben ihrem Leben durch Entfaltung Sinn.

Sinn kommt in ihr Sein durch Lebensqualität.
Was ist Qualität, die durchs Leben uns trägt?
Wie wird Same für wahren Wohlstand gesät?
Wann wird der Menschheit der Ast abgesägt?

Qualität ist, wenn man niemanden schädigt,
Wenn man voll Verantwortung übernimmt,
Frohgemut, wofür man bestimmt, erledigt,
Nicht nur träge im Mainstream schwimmt.

Wer verantwortlich lebt, weiß sich verbunden.
Lebt das Leben nicht auf der anderen Rücken,
Wohl ahnend: Die Menschheit kann gesunden,
Sollte Wohlstand für alle uns endlich glücken.

Fetisch Geld

Grundfrage lautet: *Wie kommt Geld zustande?*
Entsteht es, da Waren getauscht, die produziert,
Oder reitet eine Verzinsung die Werte zuschande,
So dass Geld seine zentralen Funktionen verliert?

Geld dient als Wertmaß, als Mittel zur Zirkulation,
Zur Zahlung und zur Aufbewahrung von Werten.
Raffinierte Wirtschaftserfindung ist Geld schon,
Auch wenn wir dadurch Gesellschaft gefährden.

Wird Geld nämlich auf sehr Wenige konzentriert,
Wird Schatzkammer Hort herrschender Macht,
Entsteht Kapital, das in die Produktion investiert,
Die Menschen zu ewigen Lohnsklaven macht.

Geldwirtschaft wird mit Militärmacht verflochten,
Weltwährung wird durch Atomraketen gestützt,
Geldwert stabilisierend wird Krieg ausgefochten.
Kriegsbedeutsam wird, was der Währung nützt.

Kriege, Dollarwährungssiege und Erdöl-Peak.
Kapitalistischer Wirtschaft ist unser Leben egal.
Es geht ums Raffen, nicht um Liebe und Glück.
Bei Gewinnsucht bestimmt Glück nicht die Wahl.

Wollen wir Zerstörung unserer Mitwelt aufhalten,
Reicht es nicht aus, die Weltarmut zu dämpfen.
Man darf Welt nicht in arm und reich aufspalten.
Wir müssen endlich den Reichtum bekämpfen.

Es gilt, zu ökologischem Wohlstand zu kommen.
Öko-Fußabdruck muss soweit verkleinert werden,
Bis keinem mehr Lebensgrundlage genommen,
Bis wir Zukunft der Enkel nicht mehr gefährden.

Geldkult

Noch regiert das Geld den Großteil der Welt.
Reiche werden reicher. Arme bleiben arm.
Geld wurde zum Anbetungsfetisch entstellt,
Suchtstoff gleich versetzt es Welt in Alarm.

Geldgier darf nicht das Leben bestimmen.
Reichtum erschafft weder Liebe noch Sinn.
Geld gilt es auf das Maß zurück zu trimmen,
Dass ich selbst Bestimmer des Lebens bin.

Geldsucht verschwindet aus der Erziehung,
Kein Belohnen mit Noten, abstrakten Zahlen,
Entscheidend wird Fähigkeit zur Beziehung,
Zu Verantwortung, innerlich freien Wahlen.

Geldwirtschaftsdynamik ist zu unterbinden,
Die sich gelöst hat von Menschheit und Wert,
Wenn Banker im Raffen Bestätigung finden,
Läuft mit unseren Werten fast alles verkehrt.

Dass wir nicht geldgierig raffen und raffen,
Sind Zinsen für Geldleihe eng zu begrenzen.
Um Spekulation mit Geldern abzuschaffen,
Ist Geldverkehr durch Abgaben zu ergänzen.

Wirtschaft nicht gewinngesteuert vom Markt,
Sondern gesteuert vom wirklichen Brauchen,
Wodurch mitmenschliche Solidarität erstarkt,
Wir wieder in echte Beziehung eintauchen.

Regionaler Geldkreislauf und globale Währung,
Unterstützung füreinander, Schenkökonomie,
Produktivkapital ohne Privateigentumsmehrung.
Mit Gewinnsucht entsteht das Menschliche nie.

Wirtschaften statt um des Reichtums willen,
Um zur Bedürfnisbefriedigung beizutragen,
Statt seine Gier auf Kosten Armer zu stillen,
Global zu mindern Not, Hunger und Plagen.

Solidarische Ökonomie ist auf Ausgleich aus,
Sie lässt niemanden darbend draußen vor,
Menschheit im gemeinsamen Erdenhaus
Kann nicht glücklich werden, wenn wer erfror.

In Deutschland leben fast neunzig Milliardäre.
Fast eine Million haben mehr als eine Million.
Wenn da nicht diese Elendsschere wäre,
Wäre das in Ordnung. So ist das nur Hohn.

Vierhundert Euro bei langer Arbeitslosigkeit,
Unverschuldet, da es kaum Arbeit noch gibt.
Diese Schere zu schließen ist es an der Zeit,
Wenn man andere so wie sich selber liebt.

Eine Rückverteilung von oben nach unten,
So dass jeder Grund für Sozialneid entfällt.
Nur egalitär kann die Gesellschaft gesunden.
Doch die elitär-kapitalistische Ordnung zerfällt.

Demokratischer Staat ohne Kapitalreligion,
Ohne Propaganda für Wachstumszwang.
Fegt Gott Mammon vom Anbetungsthron.
In Richtung Menschlichkeit geht es entlang.

Keine Börsennachrichten zur vollen Stunde,
Nicht ewig gleiche Mehr-und-mehr-Litaneien.
Vom Geld befreit ist die gesamte Heilkunde,
Keiner zahlt mehr für notwendige Arzneien.

Man zahlt nicht mehr für Strom und Wasser,
Nicht für Mindesterfordernisse pro Person.
Wir folgen nicht gierigem Menschenhasser.
Jede sicher und geschützt ein Heim bewohn.

Wir bekämpfen Kriege um Macht und um Geld
Und vernichten die Massenvernichtungswaffen.
Nicht Banken bestimmen Bild künftiger Welt.
Nur mit Liebe ist für uns Frieden zu schaffen.

Geld und Psyche

Geld bestimmt den Wert der Tauschobjekte,
Verbirgt hinter Zahlen, was vormals konkret.
Der Wert sich abstrakt in Scheinen versteckte.
Marktpreis, nicht Realwert auf den Waren steht.

Das Geld birgt die Gefahr, allgültig zu werden
Als Wertmaßstab für unser Denken und Tun.
Durch Geldwert wir den Selbstwert gefährden,
Dann besonders, wenn wir nicht in uns ruh‘n.

Schrecklich menschlich, wenn wir glauben:
Haben wir Weniges, sind wir weniger wert.
Wir lassen durch Geld uns Würde rauben,
Lassen zu, dass Geldmangel uns entehrt.

Wer auf Geld sein Glück und Heil projiziert,
Existenzrechte an Tauschmittel vermacht,
Freiheit und Seele an Wirtschaft verliert,
Weil er leidet, wenn an der Börse es kracht.

Nähe, Freude wird ersetzt durch Gaben.
Wer viel kriegt, wird entsprechend geliebt.
Sein wird klein. Ganz groß wird Haben.
Gewinn macht uns froh. Verlust betrübt.

Zu fest wird Dasein mit Geld verkoppelt.
Schwindet Geld, wächst automatisch Angst.
Doppeltes Geld nicht Freude verdoppelt.
Vergleichend mit Reichen du niemals langst.

Geld diente Tausch gegen entfernte Güter,
War dafür praktisch, da handlich und klein.
Nicht Geld als solches erhitzt die Gemüter.
Stetes Anhäufen leitete Spannungen ein.

Es gibt Leute, die neue Lösungen versuchen,
Die Vorteile mehren und Nachteile mindern.
Regional soll man meist das Geld verbuchen.
Zeitlicher Wertverfall soll Häufen verhindern.

Das funktioniert recht gut in einigen Regionen.
Wäre verbreiteter, würden Geld nicht so sehr
Wir mit angstgetriebener Emotion bewohnen.
Denn Angst bietet für Wandel wenig Gewähr.

Im Laufe der Zeit wurde fast alles zur Ware:
Der Boden, die Tiere, die Pflanzen, der Leib.
Und menschliche Psyche, die sonderbare,
Begann Geld zu sammeln zum Zeitvertreib.

Was viele kaufen wollten, wurde mehr wert,
Wo Angebot klein, jedoch Nachfrage groß,
Lag man früh kaufend richtig, spät verkehrt.
Kaufen-Verkaufen-Raffen, für Reiche famos.

Nützlich wird alles, was Gewinn verspricht.
Nutzlos erscheint das, was führt zu Verlust.
Menschliches Wertsystem gilt raffend nicht,
Eigentum ersetzt Liebe, Gewinngier die Lust.

Boden ist ausgelaugt, nutzlose Tiere meist tot,
Störende Wildpflanzen vergiftet mit Pestiziden,
Leibeigen, lohnversklavt die Menschen in Not.
Eigentum hat Erdentwicklung entschieden.

Eigentum zu besitzen, war selten rühmlich.
Nur wenige willig, dem Wohl aller zu dienen.
Eigentum häufen macht meist eigentümlich,
Macht misstrauisch, schafft finstere Mienen.

Mysterium von Aktien, Besitz und Scheinen:
Ihnen gelingt, Menschenseele zu wandeln.
Statt Liebe wird Macht gelebt. Viele meinen,
Man könne mit Macht sich Liebe erhandeln.

Geld wurde per Eigentum Mittel der Macht.
Wer arm, war unglücklich, bemitleidenswert,
Wurde schuldig, da er zu nichts es gebracht,
Bei Wasser und Brot in Schuldturm gesperrt.

Da nützte Trost nicht: Gott ist mit den Armen.
Wer arm, stehe näher dem Himmelsreiche,
Jesus habe für Arme und Kranke Erbarmen.
Arm und krank wird man eher zur Leiche.

Geld als Religionsersatz

Gott ist aus den Kirchen wie verschwunden,
Zog in Fabriken, in Börsen und Banken ein,
Hat sich inniglich mit Mammon verbunden,
Lädt Menschen zum Kapitalgötzendienst ein.

Das Geld, von Menschen und Dingen gelöst,
Wurde zum neuen überpersönlich Absoluten.
Geld als Wertmaß durch unser Leben west,
Wendet es zum Schlechten oder zum Guten.

Einst sollte Gott unsere Interessen ausrichten,
Die Menschen hinter einer Idee vereinen.
Heute wollen sehr viele auf Gott verzichten,
Nur noch interessiert am Schein aus Scheinen.

In Gott gab es die Einheit von Gegensätzen.
Das Geld kann da leicht und locker mithalten.
Ein Gott bot Ausgleich bei Not und Verletzen.
Geldwert wir heute den Ausgleich gestalten.

Geld macht einst unterscheidbare Werte gleich.
Hier und heute wird alles mit Geld aufgewogen.
Geldquantitäten machen uns arm oder reich.
Um seine Seinsqualitäten wird man betrogen.

Indem man Geld sich über die Vielfalt stellt.
Sich erhebt über Daseinsmannigfaltigkeit,
Wird Geld wie ein Gott zum Zentrum der Welt.
Der Geizige ist sein Geld anzubeten bereit.

Leben entartet zum reinen Rechenexempel,
Aufgewogen mit Geld und gemessen mit Uhr.
Geld drückt aufs Sein den wertenden Stempel.
Geld hinterlässt in uns geistprägende Spur.

Geld wird zur Prägeinstanz für unsere Seele,
Wirkt direkt ein auf Bedürfnisse und Gefühle.
Viele befürchten, dass das Geld ihnen fehle.
Geld wird zur Weltreligion im großen Stile.

Geldanbetung bei den Börsennachrichten.
Kursschwankungen lassen Seele erbeben.
Politiker nach Börsenkursen sich ausrichten,
Scheren sich nicht mehr ums wahre Leben.

Geld ohne reale Wertbasis wird gehandelt.
Immer mehr Reiche schachern nur noch damit.
Großbanken haben die Welt total verwandelt.
Normale Menschen halten kaum noch Schritt.

Geld trennt Menschen von der Mitweltnatur.
Geld entfaltet umfassend Ersatzeigenschaften.
Geld erzeugte bei vielen eine Suchtstruktur,
So dass sie sinnentleert rafften und rafften.

Geldreligion täuscht was vor beim Tauschen.
Diebstahl, Raub, Gewalt wie Ungerechtigkeit
Werden verschleiert durch Krisenaufbauschen.
Schreckspektakel, das Angst macht jederzeit.

Das eigene Selbst, das als Wert die Liebe hat,
Ist demgegenüber zurzeit total unterlegen.
Liebe findet in Wirtschaftskreisen nicht statt.
Gewinnchancen allein die Märkte bewegen.

Der Marktsinn sei es, Gewinn zu erzielen.
Das Kapital immer weiter zu maximieren,
Dieser Marktsinn ist kalt. Wie wir uns fühlen,
Hat Markt überhaupt nicht zu interessieren.

Kapital ist weder Mensch noch menschlich.
Auch der Markt ist nur entseelte Abstraktion.
Dessen Funktionsweise ist gespenstisch,
Wird die Existenz der Menschheit bedroh‘n.

Unternehmer kann sich generell nicht leisten,
Sich an ethischen Prinzipien auszurichten,
Weil er dadurch im Wettbewerb mit Dreisten,
Seine Marktmachtstellung wird vernichten.

Gefühle, Moral, Gewissen, Liebe zu haben.
Alles das wäre total dysfunktional am Markt.
Man muss seine Menschlichkeit vergraben,
Auf dass das Unternehmen am Markt erstarkt.

Dem Kapitalismus haftet die Lieblosigkeit an.
Nach Gewinn zu streben, ist im Grunde brutal.
Kapitalismus die Welt wirksam zerstören kann,
Weil ihm die Menschlichkeit vollkommen egal.

Darin gleicht er den Apokalypsereligionen,
Für die das Erdendasein ein unwirtlicher Ort.
Pessimistisch Apokalyptiker Erde bewohnen,
Wären am liebsten hier schnell wieder fort.

Menschlichkeit verkommt zum Marketinggag,
Will man Markenware am Markt etablieren,
Menschlichkeit ist dann Mittel, niemals Zweck.
Kunden dürfen sowas keinesfalls kapieren.

Ein gigantischer Werbeapparat verbreitet
Die Ideologie eines Glücks durch Konsum,
Bewirkt, dass kaum einer je mehr bestreitet
Das Recht auf Macht durch Kapitaleigentum.

Lobbyarbeiter predigen und missionieren,
Auf dass die Politiker kapitalgläubig bleiben,
Weiterhin den Tanz ums Geldkalb vollführen,
Den Kapitalkritikern nicht in die Arme treiben.

Nichts sei je moralisch in dieser Ökonomie.
Moral störe am Markt nur, meint, wer liberal.
Ein System von Sachzwängen bestimme sie
Und sachwaltend sei kein Platz für Moral.

Obgleich der Kapitalismus total amoralisch,
Hinterlässt er ein moralisches Trümmerfeld.
Seine Auswirkungen sind global infernalisch.
Um unsere Erde ist es sehr schlecht bestellt.

Der Staat als ein ideeller Gesamtkapitalist
Schafft Rahmen für derlei Wirtschaftsaktion,
Staat zumeist gleichermaßen amoralisch ist.
Gott Geld droht auch ihm von seinem Thron.

Beide pflegen gemeinsam Macht und Geld,
Die Aktienmärkte diktieren deren Handeln.
Geld gilt als der religiöse Wert in der Welt.
Staaten im Blut goldener Kälber wandeln.

Schulden diktieren das staatliche Handeln.
Ratingagenturen mit Riesengestaltungmacht
Staatsvölker zu Zinssklaven verwandeln.
Der Kapitaleigentümer im Hintergrund lacht.

Realwirtschaft und Banken zwingen den Staat,
Soziales aus der Marktwirtschaft zu entfernen.
Und viele Regierungen beginnen in der Tat,
Diese Kapitallektion recht schnell zu lernen.

In der Ökonomie kommt Geld zu mehr Geld.
Es konzentriert sich auf Wenige das Kapital.
Wer es dringend braucht, oft Geld nicht erhält.
Dem Kapitalismus ist menschliche Not egal.

Urchristen Gott verehrend lieber bettelten,
Armut ist ein hoher buddhistischer Wert.
Die Kirchen einst Zinsverbot anzettelten.
Und die Reichen lebten laut Bibel verkehrt.

Es geht darum, soziale Werte zu stärken,
Die nicht mit Geldwert sind aufzuwiegen.
Existenz und Liebe zählen zu den Werken,
Die jenseits schnöder Berechnung liegen.

Spontaneität, Echtheit und Gemeinsamkeit,
Freundschaft, Lebendigkeit und tiefe Freude,
Einander verschenken Sozialraum und Zeit,
Gemeinschaftlich nutzen Wald und Weide.

Gegenentwurf der solidarischen Ökonomie
Auf Geld, Ware, Markt und Profit verzichtet.
Ihr ethischer Wertmaßstab ist: Handle nie,
Wenn durch dein Handeln Mitwelt vernichtet.

Es geht um Solidarität, um Ausgewogenheit,
Um Nachhaltigkeit für Folge-Generationen,
Um Selbstverwaltung, Vielfalt, Wirksamkeit,
Wissend, wir alle diese eine Erde bewohnen.

Eine solidarische Ökonomie auf Liebe basiert,
Auf Liebe zur Menschheit, zur Mitweltnatur.
Zu Frieden, Freiheit und Sicherheit sie führt.
Kapitalismus hat als Wert nur Egoismus pur.

Die Rolle des Geldes überdenken

Am liebsten würde ich das Geld ignorieren.
Wäre ich reich, hätte ich dafür Geldverwalter.
Ich würde lieber ein geldloses Leben führen,
Doch bin leider kein mächtiger Weltgestalter.

Ich könnte in ein Kloster gehen und beten.
Das Geldverdienen den Laien überlassen.
Im Klostergarten ab und an Wildkraut jäten,
Ansonsten mit Geistesfragen mich befassen.

Ich könnte über Mammons Macht sinnieren,
Einem Gott zu dienen dem entgegen halten -
Die Klosterkasse müssten andere führen -
Leben mir ansonsten komfortabel gestalten.

Ich bin weder Pater noch bin ich mächtig reich,
Der Lebensunterhalt war selbst zu erwerben,
Mein Vater war ein Arbeiter, nicht ein Scheich,
So konnte weder Geld noch Güter ich erben.

Geld ist noch Machtfaktor in meinem Leben.
Kein Geld kann mir gar noch Gefühle machen.
Genug Geld zu haben oder es herzugeben,
Lässt mich deprimiert sein oder aber lachen.

Ich hasse, dass das Geld diese Macht ausübt.
Doch wie mich dieser Geldmacht entziehen?
Fast alle ein dauernder Geldmangel betrübt.
Dem Geldmachtdiktat kann keiner entfliehen.

Geld macht mit mir, dass ich wie zwiegespalten.
Geld ist oft verbunden mit Gestaltungsgewalt.
Eigentlich will ich von Geld gar nichts halten.
Doch ich brauche es für den Lebensunterhalt.

In der Kindheit hat Geld Riesenrolle gespielt.
Meine Eltern waren arm und wir waren sieben.
Reichte Geld nicht, waren Eltern aufgewühlt.
Missstimmung ist in mir hängengeblieben.

Kann sein, dass ich daraus zwei Lehren zog:
Entweder folge ich den Eltern, lebe wie sie.
Sollte dies sein, ich mich um Freude betrog.
Besser heute noch Betrug beenden als nie.

Ihre Armut muss nicht mein Schicksal sein.
Ich darf so arbeiten, dass ich gut verdiene,
Kenne meinen Wert, mach mich nicht klein,
Mach zu miesem Verdienst nicht gute Miene.

Oder ich achte heute zu sehr auf Sicherheit,
Bin stark am Geld als Lebenswert orientiert,
Opfere dem Geldanhäufen viel Lebenszeit,
Auf dass mir nicht Elternschicksal passiert,

Ich verkehre Herkunftsmuster ins Gegenteil:
Wem kann ich wofür noch Geld abluchsen?
Geld wird zwar mehr, doch Psyche nicht heil,
Fessle ich Leben an Geiz und Euro-Fuchsen.

In beiden Fällen bin ich der Herkunft Opfer.
So gebunden bin ich nicht frei in der Wahl.
Es ist, als ob auf der Seele ein Pfropf wär.
So wird Leben verkorkst, verengt und schal.

Wie weit darf ich Herkunft hinter mir lassen?
Waren Eltern arm, darf ich wohlhabend sein?
Soll ich ärmer als meine Eltern mich hassen?
Kann ich mich von deren Erwartung befrei'n?

Wege aus der Enge führen über Bewusstheit.
Was bedeutet mir Geld als Wert im Leben?
Fehldeute ich Werte, macht sich Frust breit.
Darum will ich die ehrliche Klärung anstreben.

Ich will bewusste Haltung zu Geld erlangen.
Geldwirtschaft wird sich noch lange halten.
Will weder anbetend noch trotzig verfangen
Selbstbestimmt Umgang mit Geld gestalten,

Will meine Haltung zum Geld hinterfragen,
Mir schonungslos ehrlich Auskunft geben,
Mich in Schmuddelseiten des Egos wagen,
Um irgendwann frei von Gelddruck zu leben.

Wozu brauche ich Geld? Was nützt es mir?
Wie stört es? Was will ich damit erreichen?
Wie wäre es, wenn Leben in Armut ich führ'?
Wie wäre es, gehörte ich zu den Reichen?

Welchen Platz hat Geld und welchen Wert?
Wann im Leben erlebte ich Wertewandel?
Wo wird in Geldwert zu denken verkehrt?
Kann ich Liebe ausschließen vom Handel?

Oder ist Dasein fortwährendes Schachern?
Was bekomme ich, wenn ich dir was gebe?
Bestimmt von Börsen, von Buchmachern,
Kann ich mir einreden, dass ich gut lebe?

Sind Geld und Reichtum für mich wichtig?
Hat Geld Kraft, Freundschaft zu zerstören?
Verlierst du Geld, lasse ich im Stich dich?
Enterbe ich die, die nicht auf mich hören?

Welche Macht gebe ich Geld über mich?
Ist Wohlstand für mich gleich Kontostand?
Wäre weitaus ärmer oder viel reicher ich,
Was ginge damit für mich Hand in Hand?

Ist Geld zu verteufeln, dämonisch besetzt?
Rechne ich abergläubisch ihm Wirkkraft zu?
Werde ich von mir durch Sozialneid verletzt,
Weil Reichtum anderer für mich nur Schmu?

Gestatte ich mir, reichlich Geld zu verdienen,
Wenn sich die Gelegenheit mir dafür bietet?
Oder läuft Leben auf bescheidenen Schienen,
Wobei ich vor Missgunst und Neid behütet?

Verdiene ich es, dass ich nur wenig verdiene,
Da Leistungen vergleichsweise bescheiden?
Betrachte ich schäl mit Leichenbitter-Miene,
Da welche auf Wohlstandswiesen weiden?

Kann ich Geld für größere Projekte sparen?
Oder rinnt es unversehens durch die Finger?
Fühle ich Zwang, Reichtümer zu bewahren?
Oder ist Großzügigkeit für mich der Bringer?

Ist Geld für mich Mittel zur Lebensqualität
Oder alles beherrschender Lebenszweck?
Spende ich, wenn ein anderer in Not gerät,
Oder befürchte ich, das Geld ist bald weg?

Wie sehr törnt Reichtum erotisch mich an?
Und wie törnt Armsein hingegen mich ab?
Bin ich so viel wert, wie ich kaufen kann?
Was an Reichtum nehme ich mit ins Grab?

Insbesondere, da ich an mein Ende denke,
Wandelt bei Geld sich Bedeutung und Maß.
Ich hoffe, dass ich freudig alles verschenke,
Bevor ich meinen letzten Lufthauch ausblas‘.

Bin ich der Macht des Geldes entkommen,
Ist Geld nicht länger mir Fluch oder Segen,
Macht mich Habenmangel nicht benommen,
Gehe stattdessen dem Sein ich entgegen.

Nicht länger grinst des Mammons Fratze,
Kein Selbstwert wird an Scheine geklebt.
Kein Suchen mehr nach äußerem Schatze.
Aus innerem Reichtum heraus wird gelebt.

In Wunderwelt des Bei-sich-Zuhause-Seins
Lebt Freundschaft und Liebe zu dir und mir,
Erlebt man sich mit allen und allem eins,
Öffnet sachte sich, spürbar der Seele Tür.

Fetisch Freiheit

Ach, wie sehr wir uns nach Freiheit doch sehnen.
Zugleich sehnen wir uns nach viel Geborgenheit.
Sich entfalten meint, Wahlfreiheit auszudehnen,
Ohne Liebeskontakt zu meiden in Lebenszeit.

Negative Freiheit bedeutet, frei von etwas zu sein.
Vielen Zwängen haben wir uns im Alltag entzogen.
Positive Freiheit als frei-für-etwas stellt sich nur ein,
Wird was wahrhaft Wertvolles zu schaffen erwogen:

Wofür möchte ich dies mein Leben verwenden?
Was bedeutet es für mich, hier glücklich zu sein?
Will ich Dasein gestalten oder es verschwenden?
Wie stellen Liebe und Freude im Leben sich ein?

Subjekt ist lateinisch. Unterworfen-Sein es meint.
Aus Befreiung erwachsen uns oft neue Zwänge.
Ob ich wirklich frei bin oder es mir nur erscheint?
Treibt Subjektivierung des Seins mich in die Enge?

Projekt bedeutet ein Sich-Entwerfendes zu sein.
Können wir wahrhaftig unser Dasein projektieren,
Uns von inneren und äußeren Zwängen befrei'n,
Uns vereinzelt ins Reich der Freiheit entführen?

Wahrhaft frei wird man in praktischer Solidarität.
Ein vereinzelter Mensch kommt isoliert nicht klar.
Für sich allein nur ein Allmachtsgefühl entsteht.
Doch Allmacht ist Illusion, ist nicht wirklich wahr.

In der Vereinzelung fallen auf Illusion wir herein.
Auf sich allein gestellt ist Mensch nur pseudofrei.
Konflikte verlagern wir in das Individuum hinein,
Sind zugleich uns Attentäter und Geheimpolizei.

Bei individueller Freiheit wird nur frei das Kapital.
Ausbeutung wird intensiviert per Freiheitsillusion.
Wahlfreiheit wird reduziert aus Konsumgutwahl.
Auswahl wie nie dank Internet-Kommunikation.

Neoliberale Wirtschaftsideologie

Kapitalistische Wachstumswirtschaft scheint
Ohne Alternative, ging Realsozialismus flöten.
Der Globus ist in Plünderungskultur vereint.
Wünschenswerte Zukunft wird kaum vertreten.

Politiker wurschteln im ständigen Weiter-So.
Gegen Indien und China kämpft Europa an.
Selbst Amerikaner werden nicht richtig froh.
Man auch dort Zerstörungen erkennen kann.

Der Generationenvertrag wurde aufgekündigt.
Jede Generation lebt und stirbt für sich allein.
Kapitalismus hat die Nachfahren entmündigt.
Deren Zukunft bezieht er ins Wirtschaften ein.

Familie, Freundschaft, Mitgefühl und Liebe:
Alles das sind Werte, die Kapital nicht kennt.
Auf den Warenmärkten nichts davon bliebe.
Der Markt nicht vereint, sondern uns trennt.

Nicht Liebe, nur den Sex kann man kaufen.
Nicht Freundschaft, doch Psychotherapeuten.
Nicht eine Familie, doch in Einsamkeit saufen.
Mitgefühl können die Romanciers ausbeuten.

Bedürfnis wird zu Dienstleistung oder Ware.
Einst Echtes durch Schein der Waren ersetzt.
Konsumierend sind wir uns kaum im Klaren,
Wie man sich, die Zukunft und Mitwelt verletzt.

Sozialwerte im Kapitalismus wenig bedeuten.
Wert ist nur, was sich zu Geld machen lässt.
Mensch und Mitwelt aufkaufen und ausbeuten.
Wer profitiert, hält an der Wirtschaftsform fest.

Auf wessen Kosten man profitiert, wird egal.
Hauptsache, uns geht es derzeit materiell gut.
Alternativen zu ergründen, hätten wir die Wahl.
Doch zu aktivem Wählen fehlt vielen der Mut.

Zur Umgestaltung fehlt auch vielen die Zeit.
Arbeitslohn und Konsum sind fein abgestimmt.
Zeit für ein Neudenken hält kaum einer bereit.
Produktion und Konsum viel Zeit und nimmt.

Wirtschaftsform des Kapitalismus ist totalitär.
Jedweder Lebenswinkel wird kommerzialisiert.
Zu Konsumgütern wird alles mehr und mehr.
Der Mensch sich selbst zur Schlachtbank führt.

Google, Facebook und Twitter, E-Mail und NSA:
Fast jeder liefert freiwillig seine Konsumprofile.
Ein faschistischer Staat, käme heute, oh jeh,
Erheblich wirksamer zum Unterdrückungsziele.

Kapitalismus führt zum Faschismus.
Kapitalismus muss weg.

War das einst eine dümmliche Studentenparole
Also derer, die nichts von Wirtschaft verstehen?
Oder ist im Fixiertsein auf Konsum und Kohle
Beginn eines neuen Totalitarismus zu sehen?

Bildung, Gerechtigkeit, Freiheit, Demokratie:
Das alles verkommt zu einer Wertmakulatur.
Lebenssinn man meist aus Konsum bezieh‘.
Zur Ware wird das Leben einschließlich Natur.

Sinn ist nicht zu schaffen. Der ist zu kaufen.
Was immer man brauchen könnte: Es ist da.
Im Banne der Märkte wir Leben durchlaufen.
Uns selbst sind wir fern. Dem Markt sind wir nah.

Konsum ist stets da für immer mehr Personen.
Ausbeutungskarussell dreht sich schneller.
Wirtschaft muss wachsen, soll sie sich lohnen.
So leeren wir die Erde bis zum letzten Heller.

Kapitalistische Wirtschaft ist unökonomisch.
Sie verbraucht so viel mehr, als die Erde hat.
Die so wirtschaften, sind verrückt, anomisch.
Urenkel müssen darben, damit die heute satt.

Kapitalistische Wirtschaft fördert Ungleichheit.
Je knapper Güter, desto mehr geht an Reiche.
An alle zu verteilen, ist der Markt nicht bereit.
Den Zahlenden alles, nicht allen das Gleiche.

Wer glaubt, es gäbe von allem immer mehr,
Obwohl die Ressourcen physikalisch begrenzt,
Dessen Gehirn ist im Ökonomiezentrum leer,
Der hat bei Selbstdenkenlernen geschwänzt.

Welchem Freiheitsbegriff wollen wir folgen:
Wollen frei wir in der Lebensgestaltung sein?
Soll es uns bei Konsumfreiheit wohl geh’n?
Auf welchen Lebensentwurf lass‘ ich mich ein?

Konsumismus ist des Kapitalismus Tochter.
Verführung zum Konsum ist allgegenwärtig.
Konsum raubt Geld und Zeit. Stets noch mehr:
Man kauft und kauft, doch ist nie damit fertig.

Statt zu leben, kauft man sich ein Surrogat.
Man liebt nicht, schaut Liebesfilme sich an.
Bedürfnis bleibt unbefriedigt. Ersatz ist fad.
In Dingwelt man nimmer Glück finden kann.

Was uns zwingt, sind nur scheinbare Zwänge:
Wettbewerb, Zeitdruck, Wachstum und Markt.
Sie akzeptierend, erzeugen wir unsere Enge.
Sie überwindend, echter Selbstwert erstarkt.

Statt Utopien nur rückwärtsgewandte Illusionen.
Mit einem Weiter-So wird keiner zukunftsfähig.
Qualitativer Neustart mit Ressourcenschonen:
Nur darin Chancen für die Menschheit seh‘ ich.

Materieller Wohlstand und Zerstörung der Welt
Gehen im Kapitalismus stets Hand in Hand.
Je mehr Wohlstand, je mehr die Zukunft verfällt.
Das sagt uns nüchterner Menschenverstand.

Nackten kann man nicht in Taschen greifen.
Wo nichts mehr ist, kommt nicht mehr dazu.
Bewusstsein von Begrenztheit könnte reifen.
Doch Grenzen sind im Kapitalismus Tabu.

Wir lernen und wir hasten weiter und weiter.
Kein Zweck, kein Ziel wird jemals erreicht.
Immer höher klettern auf Fortschrittsleiter.
Unser Leben oft dem des Sisyphos gleicht.

In Schulen lernt man Konkurrenzverhalten,
Arbeitstugend von Sorgfalt und Pünktlichkeit,
Nicht, wie wir uns fürs Miteinander gestalten,
Nicht, wie man sich unterstützt und erfreut.

Dabei verschwinden wir in Traumillusionen:
Bisher hat doch noch immer alles geklappt.
Auf dieser Erde so viele hundert Millionen
Haben noch nie so viel an Wohlstand gehabt

Sozialdemokraten sind mit Kapitalisten einig,
Wenn es nur um Wohlstand geht, materiell.
Denk ich an die Enkel, wird es mir peinlich,
Falls ich mich zu diesen Gesellen gesell.

So hinken wir Menschen der Zeit hinterher,
Wollen Vergangenes in Zukunft ausdehnen.
Was Enkeln geschieht, bedrängt nicht sehr,
Solange wir magisch die Zukunft schönen.

Dumm-magisch werden Götzen angerufen
Wie Wissenschaft, Technologie und Kreativität.
Alle drei die Wohlstandsgegenwart schufen.
Durch sie magisch goldene Zukunft entsteht.

Mensch kommt hinter Entwicklung nicht her.
Er glaubt noch zu sein, was er nicht mehr ist.
Gestriges klebt an ihm wie Federn und Teer.
Statuserhalt erzeugt in uns Verwicklungsmist.

Endlichkeit der Ressourcen, endliches Leben:
Endlichkeit scheint allzu bedrohlich zu sein.
Mit Weiter-So wird es uns nicht mehr geben.
Was befürchtet wird, stellt sich so sicher ein.

Kulturell in der Wachstumswelt eingebunden,
Erscheinen uns Alternativen als total unmöglich.
Mit Weltuntergang haben viele sich abgefunden,
Man betreibt eifrig sein Untergehen tagtäglich.

Statt frei zu sein sich selbst ausbeuten

Wir erleben uns derzeit in einer Übergangswelt.
Der industrielle Kapitalismus wird abgemagert.
Informationszeitalter neue Anforderungen stellt,
Wobei äußerer Zwang wird nach innen verlagert.

Disziplinierung wird ersetzt durch Selbstdisziplin.
Aus Fremdausbeutung wird Selbstausbeutung
Personen in den Kampf gegen sich selber zieh'n.
Würde, Sinn und Liebe büßen ein an Bedeutung.

Proletarier als Besitz einzig ihre Kinder besaßen.
Das Wort „proles" bezeichnet Nachkommenschaft.
Damit sie warm wohnen konnten oder etwas aßen.
Verkauften sie sich selbst samt ihrer Arbeitskraft.

Heutzutage wird jedoch oft die Illusion verbreitet,
Jede Person sei sich frei entwerfendes Projekt.
Viele Menschen sind wie die Herren gekleidet,
Obwohl unter Kleidern der Knecht sich versteckt.

Frage stellt sich: Wollen in Wahrheit wir frei sein?
Einst schufen wir Gott, nicht frei sein zu müssen.
Schuld und Sühne traten mit Gott ins Dasein ein.
Erbsünde macht permanent mieses Gewissen.

Doch Schuld vernichtet Freiheit innen wie außen.
Wer verschuldet ist, muss lebenslang abbezahlen.
Schuld hält uns im System, lässt keinen rausgeh'n.
Aufs Bestehende begrenzen sich unsere Wahlen.

Womöglich verschulden wir uns darum, um nicht
Für unser Leben selbst verantwortlich zu werden.
Geldschulden erzeugen Rückzahlungspflicht.
Verpflichtungen jedoch unsre Freiheit gefährden.

Verschuldung schränkt Handlungsfreiheiten ein.
Mit Kapitalschuld verharrt man in Abhängigkeit.
Kapitalismus wird der moderne Schuldkult sein,
Wenn Gesellschaft nicht zur Entschuldung bereit.

Dank des weltweiten Internets weltweiter Handel.
Unsere Welt ist per Kabel und Funk voll vernetzt.
Ungeheuer schnell erfolgt in der Welt der Wandel.
Massenhaft werden Menschen samt Erde verletzt.

Well-, Fit- und Sexyness werden ökonomisiert.
Oberflächliche visuelle Unterhaltungsindustrie,
Zur Entmündigung und Regression vieler führt.
Vereinnahmt wird das Selbst durch Technologie.

Unsere Psyche wird als Produktivkraft entdeckt.
Psychische, mentale Prozesse werden optimiert.
Viel Intelligenz in undingliche Sachen man steckt.
In Programmen wird Information zusammengeführt.

Raffinierte Ausbeutungsformen werden erfunden:
Selbstmanagementkurs zur Effizienzsteigerung,
Im Seminar wir Führungspersönlichkeit abrunden,
Selbstoptimierung ohne Hauch von Verweigerung.

Nicht Gebrauchswert, sondern der emotive Wert
Bestimmt vorherrschende Ökonomie des Konsums.
Emotionalität als Ressource viel Beachtung erfährt,
Zur Mehrung des Unternehmerprivateigentums.

Von neoliberaler Herrschaftstechnik gesteuert,
Werden wir selbst zum Ausbeutungsgegenstand.
Wer dabei nicht mitspielt, wird kurzerhand gefeuert.
Allein daran wird noch solche Herrschaft erkannt.

Verlagert sich Produktion in die immaterielle Welt,
Werden Arbeitsanforderungen immer abstrakter,
Neue Ansprüche dies an Produktionsweise stellt,
Macht die Manipulation und Motivation vertrackter.

Man offeriert den Menschen einen Freiheitskult:
Wenn du wirklich willst, kannst du alles erreichen.
Du brauchst Intelligenz, Initiative und Lerngeduld.
Person stellt sich selbst im Leben die Weichen.

Individualisierte Zukunft wird rosarot eingefärbt,
Mit emotionalisierten Konsumgütern dekoriert.
Bewusstseinsindustrie hat Lebensstil eingekerbt.
Man Realbezug zu Menschen und Mitwelt verliert.

Befreit von den Fesseln sozialer Verbindlichkeit,
Befreit von dem Druck normativer Kirchenmoral,
Macht sich ein Gefühl freier Entfaltung in uns breit.
Wie es den Nachkommen geht, wird uns so egal.

Privatisierten Emotionen lässt man freien Lauf.
Emotion wird als Ausdruck der Freiheit begrüßt.
Seine Sozialseele reibt man komplett dabei auf,
Solange Emotionskonsum uns Alltag versüßt.

Kokain wird Symboldroge modriger Modernität.
Psychosozialgift arrogant und einsam uns macht.
Ein Vakuum im unmittelbaren Kontakt entsteht.
Dorthinein wird Konsumscheinwelt eingebracht.

Narzisstische Persönlichkeitsstörung erfasst viele.
Sich zu zeigen heißt nur noch: Man zeigt etwas her.
Wir verlieren unsere Sozialseele im Vorzeigestile,
Werden von außen gefüllt, hingegen innerlich leer.

An Reflexionsstelle tritt Emotionsmanagement.
Leistungsmotivation ist an Emotionen gebunden.
Gutes Gefühl ist Motivationssteigerungsferment.
Freiwillig wird sich dafür in der Arbeit geschunden.

Wird Angestellter innerlich zum Subunternehmer,
Wird Selbstoptimierung, Selbstausbeutung Mode,
Ist es für Hauptunternehmer erheblich bequemer.
Der Neoliberalismus ist schon eine fiese Methode.

Die permanente Selbstoptimierung ist destruktiv.
Sie fällt mit der Systemoptimierung zusammen.
Auf einen Kollaps des Mentalen heraus das lief.
Daher die immer mehr Burnout-Kranken stammen.

Die Subjekte im neoliberalen Psychoterrorsystem
Gehen am Selbstoptimierungsimperativ zugrunde.
Selbstausbeutung wird irgendwann unangenehm.
Bei Leistungsabfall schlägt die Versagensstunde.

Handelsförderlich ist grenzenlose Kommunikation,
Entinnerlichter, transparenter, gläserner Konsument,
Einebnung der Bedürfnisse für Massenproduktion,
Wo man die echten Bedürfnisse nicht mehr erkennt.

Unser Smartphone ersetzt die Folterkammern.
Big Brother macht nun ein freundliches Gesicht.
Kaum noch Repression, man muss nicht jammern.
Das Perfide der Freundlichkeit erkennt man nicht.

Geheimnisse, Fremdheit oder Andersheit stellen
Hindernisse dar für Gleichschaltungsökonomie.
Transparenzgesellschaft wird Solitäres vergällen.
Konsumismus formt eine Zuschauerdemokratie.

Statt Bürgerpartizipation nur noch Reklamationen.
Wer sich attraktiv vermarkten lässt, wird gewählt.
Marketingstrategien ersetzen Politikintentionen.
Vision von Gemeinschaftlichkeit irgendwann fehlt.

Kapitalismus interessiert nicht der Erhalt der Welt,
Profitsucht beherrscht dieses Wirtschaftssystem.
Mensch und Erde sind Mittel. Zweck ist mehr Geld.
Füge ich mich dem, soziale Entfaltung ich lähm‘.

Für Bedürfnisse und Gefühle blind sein

Körper zu sein, ist die entscheidende Dimension
Um als Mensch in unserer Mitwelt zu überleben.
Körperlos, was wäre der Mensch dann schon?
Ein diffuses, jenseitiges, geisterhaftes Streben.

Erst beleibt leben wir in uns vorgegebener Welt.
Sozialexistenz verwirklicht sich im Leiblichsein.
Wenn die Körperlichkeit aus dem Kulturfeld fällt,
Bezieht man nicht mehr ins Bewusstsein sie ein.

Über Jahrhunderte ward Geist von Leib gespalten,
Ward unser Körper als störrischer Esel verschrien.
Kirche und Philosophie wollten nichts davon halten.
Als Störenfried der Leib samt der Lust erschien.

Die Seele ist ewig. Doch der Leib ist vergänglich.
Also kümmere weise dich um dein Seelenheil.
Überwinde das Leibliche, nicht daran häng‘ dich.
Prasse hier nicht! Genieße nicht! Sei nie geil!

Leibbedürfnis nach Sex die Seele beschmutzt.
Leib hat moralischem Wollen sich zu unterwerfen.
Kalt duschen samt beten Triebzüchtigung nutzt.
Es geht darum, die Kräfte des Ichs zu schärfen.

„Wo Trieb herrscht, soll Ich die Macht übernehmen.“,
Kam nicht nur aus Kirchen. So dachte auch Freud.
Wer Trieb nicht im Griff hat, müsste sich schämen.
Wer sich dem Leib überließ, hat zumeist es bereut.

Leib wurde auf der Therapiecouch ruhiggestellt.
Vom Leib entlastet, sollte der Geist frei fabulieren.
Wie es unserem Leib geht, bis heute kaum zählt.
Hautsache, er sieht gut aus und will funktionieren.

Man liebt nicht den Leib, sondern man benutzt ihn.
Man füttert ihn. Doch man ist nicht, was man isst.
Ich den Leib funktionalisiere, mich seiner bedien‘,
Dieweil Smartphone die Zahl der Schritte misst.

Wir sind eine Einheit aus Körper, Geist und Seele.
Jede Spaltung entfernt uns vom den, wer wir sind.
Darum achten wir darauf, dass kein Teil uns fehle,
Darum heilen wir, wo möglich, unser inneres Kind.

Zu erziehen heißt oft noch, Leib zu disziplinieren:
Sitz still und gerade! Schling nicht! Iss manierlich!
Krieg gegen Bewegungsdrang Erziehende führen:
Kind ist hyperaktiv. Es kaum konzentriert sich.

Unheil ist ein Wort dafür, dass etwas abgetrennt.
Vom Körper abhängig zu sein, fällt vielen schwer.
Mit Leibferne ein Mensch in sein Elend oft rennt.
Wer seinen Leib verleugnet, fühlt eher sich leer.

Unser Leib ist der Ort, an dem wir uns fühlen.
Ein Gefühl ist Gedanke plus Leib-Empfinden.
Körperteile im Ausdruck zusammenspielen.
Ohne Leibachtsamkeit die Gefühle erblinden.

Gefühlsblind wird unsere Seele eher kaltrational.
Man unterwirft sich den Zwängen und Zwecken.
Was mit unserer Liebe geschieht, wird uns egal.
Nur nicht Selbstreflexion samt Zweifeln wecken.

Wurde ein Gefühl gekränkt, wird es abgespalten.
Ist meine Wut nicht erlaubt, unterdrücke ich Wut.
Bedürfnis, das uns versagt, wird zurückgehalten.
Doch Bedürfnis zu unterdrücken, tut uns nicht gut.

Wird Bedürfnis nach Bindung und Nähe verletzt,
Bekommt man als Kind nicht, was man gebraucht.
Wird Bedürfnisbefriedigung kompensiert, ersetzt
Durch ein Bedürfnis, das kaum zurecht gestaucht.

Mit dem, wie man real ist, ist man nicht genehm.
An die Stelle der Liebe tritt Leistung und Macht.
Man unterwirft sich dem herrschenden System.
Bindungssehnsucht wird als Opfer eingebracht.

Wird Bedürfnis unterdrückt nach Freude und Lust
In missgünstiger, moralinsaurer Herkunftswelt,
Übernehmen wir die Unterdrückenden unbewusst.
Pflicht und Frust uns den Pfad zur Lust verstellt.

Hände auf die Bettdecke. Fummle nicht herum.
Dein Geschlecht zu berühren, ist eine Schande.
Zu onanieren macht krank und macht dich dumm.
Man ist fromm, züchtig, genügsam hierzulande.

An die Stelle der Lust tritt unsere Selbstkontrolle.
Man beherrscht sich. Man reißt sich zusammen.
Man erlebt dieses als Freiheit, das ist das Tolle,
Da Zwänge nicht mehr dem Außen entstammen.

Verinnerlichte Unterdrückende wirken im Innen.
Fremdzwänge werden durch Selbstzwang ersetzt.
Solange wir uns nicht auf uns als Kind besinnen,
Ahnen wir nicht, dass wir vom Fremden besetzt.

An die Stelle der Freiheit tritt ein Freiheitsgefühl.
Man beugt sich dem Selbstoptimierungszwang.
Statt Freude und Liebe wird uns Können zum Ziel.
Wo man Erfolge vermutet, dorthin geht es entlang.

Ich werde zum Unternehmer in ureigener Sache.
Alles Handeln wird dem Erfolgszweck unterstellt.
Auch Beziehungen ich zu Unternehmungen mache.
Zum Marktplatz wird unsre gesamte Lebenswelt.

Entfremdet von Bedürfnissen, Gefühlen und Trieb,
Gerät Leiblichkeit mehr und mehr aus dem Blick.
Nur noch exklusive des Leibes hat man sich lieb.
Leib zu verleugnen, schafft scheinbar uns Glück.

Sexuelle Revolte als unechte Befreiung begreifen

Dann Befreiungswende um hundertachtzig Grad.
Antibabypille befreit uns von ungewollten Folgen.
Sozialbewegung beschränkt Repressionsapparat.
Mit Sex ohne Liebe lässt man es sich wohl geh'n.

Der Leib, besonders der Frauen, wird sexualisiert.
Sexleben vor der Ehe wird zum Normalverhalten.
Weil Sex nicht mehr direkt zur Partnerschaft führt,
Wird Sex vom Beziehungswunsch abgespalten.

Abgespalten werden die Leiber zu Waren gemacht.
Aufreizende Bilder beherrschen visuelle Industrie.
Frauenleib hat den Medien Milliarden eingebracht.
Was sowas mit uns macht, bedenkt man fast nie.

Heißes Motorrad und Sportwagen als Penisersatz
Brauchen geile Frauenleiber zwecks Verkauf.
Schlank und schön sollst du sein, mein Schatz.
Bringst du das nicht, ich zu jüngeren überlauf'.

Das Internet betrat weltweit Gesellschaftsraum,
Verbunden mit dem Traum von befreiter Information.
Der Traum dauerte jedoch drei Jahrzehnte kaum.
Dann erwies sich Befreiungshoffnung als Illusion.

Partnerwahl wurde auf Dating-Plattformen verlegt.
Körperbilder zumeist beim Wählen entscheiden.
Derart Leib und Person sich auseinander bewegt.
Ästhetiknormabweichende darunter meist leiden.

Was man zeigt, wie man medial sich präsentiert,
Bestimmt darüber, ob ein Kontakt aufgenommen.
Persönlichkeit samt Handlungen an Wert verliert.
Wer nicht fotogen ist, wird keinen abbekommen.

Ob wer real liebenswert, freundlich und verlässlich,
Spielt für eine Kontaktaufnahme keinerlei Rolle.
Für Beziehungssuchende ist so etwas grässlich.
Für Beziehungsunfähige ist so etwas das Tolle.

Beziehung und Sexualität werden derart getrennt.
Für Sexkontakte entsteht eigener Dating-Markt,
Der weder Sozialethik noch Verbindlichkeit kennt.
In Marktferne werden Liebe und Treue geparkt.

Wer sich Sexkonsumanforderung unterordnet,
Für den wird die Oberfläche bedeutsam werden.
Nicht wichtig ist, dass man zu seinem Wort steht.
Verlässlichkeit könnte den Marktwert gefährden.

Nur für die Zeit man sich aneinander noch bindet,
Wie ein Zusammensein attraktiv und unkompliziert,
Wie man auf dem Markt nicht was Besseres findet,
Oder wie man seinen Marktwert noch nicht kapiert.

Kommt ein Konflikt auf, dann trennt man sich eben.
Verblühen die Frauen, dann verduften die Männer.
Visuell und sozial im Marktmainstream wir leben.
Aus dem Weg ihr Versager, ihr hässlichen Penner!

Sich als Frau der Unterdrückung erwehren

Als wären Jahrtausende Patriarchat nicht genug,
Schlägt sexuelle Befreiung in Unterdrückung um.
Der freie Beziehungsmarkt ist ein Freiheitsbetrug.
Frauen machen weiterhin für Männer sich krumm.

Frauen haben am Markt die schlechteren Karten,
Fällt verbindliche Bindung auf Wertskala zurück.
Auf verlässliche Beziehungen müssen sie warten.
Es verfällt dabei das Familiengeborgenheitsglück.

Will Frau dennoch Kinder, muss sie damit rechnen,
Als Alleinerziehende einsam und arm zu werden.
Ist Verlässlichkeit kein Wert, die Männer weggeh'n.
Verlässlich gebunden, sie Marktwert gefährden.

Wer sich treu bindet, fällt aus Dating-Markt heraus.
Loyalität und Verbindlichkeit sind nicht marktgerecht.
Die marktgängige Wahlfreiheit ist vorbei und aus.
Für Liebe ist es gut. Für Kommerz ist es schlecht.

Werden im Internet zur visuellen Ware die Leiber,
Schneiden die Kerle dabei generell viel besser ab.
Sie sind nicht biologisch begrenz wie die Weiber.
Massig mehr Zeit und Auswahl als Kerl ich hab'.

Die Weise, wie wir Partner heute wählen können,
Bestimmt Beziehungsverständnis unterschwellig.
Jahrelange Sexualerfahrungen viele sich gönnen:
Ich suche noch. Die scheint nicht genug gefällig.

Was Partnerwahl angeht, wurden wir flexibler,
Verursacht durch viel Zurückweisungserleiden.
Kontaktbeliebigkeit macht für Vertrauen es übler.
Passt man nicht, lässt man sich wieder scheiden.

Konkurrenz in visuell-kapitalistischen Strukturen,
Durchgängige Unsicherheit, geringes Vertrauen,
Lässt viele sich fühlen wie Callboys und Huren.
Wer Treue ersehnt, in die Röhre muss schauen.

Auf Internetmarkt wird Begegnung organisiert.
Angebot und Nachfrage die Kontakte bestimmen.
Voraussetzungen für Liebe werden nicht kapiert.
Marktförmigkeit wird diese Sehnsüchte trimmen.

Liebe als Bedürfnis kann man sich abschminken.
Kein Kapitalist kann an erfüllter Liebe verdienen.
Doch Menschen, die in Liebessehnen versinken,
Kaufen und konsumieren mit sexgierigen Mienen.

Sex wird im visuellen Kapitalismus zur Ware

Der sexualisierte Leib wird marktgängige Ware.
Nähe wird ersetzt durch leibliche Näheillusion.
Busen abpolstern, weg Scham und weg Haare.
Onenightstand ist Norm. Was macht das schon?

Bindungsverletzung wird zunehmend normal:
Seitensprung, Internetsexsucht und Illoyalität.
Beliebigkeit samt Trennen wird Mittel der Wahl.
Eine tiefe Beziehungsverunsicherung entsteht.

Beziehungen geraten uns kurzlebig und vage.
Von sozialkalten Kräften des Marktes geprägt,
Stellen wir unsere Liebesfähigkeit oft in Frage.
An dem Bindungssicherheitsast wird gesägt.

Wird die Sexualität von der Liebe abgespalten,
Wie dies durch Sex-Dating-Plattform geschieht,
Wird es schwer, sich selbst zusammenzuhalten.
Damit verklingt in uns Liebessehnsuchtslied.

Widersprüche, unlösbar, werden zu Negativitäten.
Auf dem Markt werden soziale Spaltungen vertieft.
Kluft klafft zwischen den Geschlechteridentitäten.
Ungleichheit von Jahrtausenden wird neu verbrieft.

Sexualisierter Leib als ein Massenkonsumobjekt
Wandelt Gesellschaftsrahmen für Paarintimität.
Der Warenwert wird über Äußeres abgecheckt.
Ein Als-ob-Verhalten als Warenschein entsteht.

Zurückweisen, Verletzen geschieht aller Orten,
Nichtlieben oder Entlieben ist Normalerfahrung.
Selbstvermarktung per Bild samt Werbeworten.
Wichtiger als Liebe ist fehlende Beinbehaarung.

Die inneren Werte kann man kaum visualisieren.
Die Kontakte, auf Äußeres reduziert, verflachen.
Verflachend wir den Kontakt zur Seele verlieren.
Plattformeigner reiben sich Hände und lachen.

Beherrschung oder Befreiung

Wie wurde es möglich, dass viele bereit sind,
Sich lebenslang überall gängeln zu lassen?
Werden wir erwachsen? Bleiben wir Kind?
Was haben wir davon, uns so anzupassen?

Viele haben die Mitwelt innerlich abgetrennt.
Als Umwelt ist sie irgendwie um sie herum.
Wirkliche Bezogenheit kaum wer anerkennt.
Wie ist möglich, dass noch viele so dumm?

Dumm kommt von stumpf, gefühlsarm, kalt.
Was hat so viele in diesen Zustand gebracht?
Warum gibt es auf der Welt noch viel Gewalt?
Wie kam es dazu? Wie wurde das gemacht?

Über Bürger herrscht lebenslang Vater Staat.
Welch eine Lüge: Das Volk sei der Souverän.
Demokratie ist eine Sache gemeinsamer Tat.
Nicht nur alle vier Jahre an Wahlurnen steh‘n.

Bürger als Objekte im Verwaltungshandeln:
Halte dich an die Gesetze, egal wie die sind.
Was die Herrschaft erhält, darf sich wandeln.
Für Menschenrechte sind Herrschende blind.

Menschenrechte stehen jahrelang auf Papier.
Menschwürde ist darin erstrebenswertes Ziel.
Doch Objekt sind die meisten heute und hier.
Subjektsein als Mensch erlebt man nicht viel.

Eltern meist Kinder herrschend unterdrücken:
Tu dies, lass das, iss jenes und geh ins Bett.
Zum Glück bleiben Selbstbestimmungslücken.
Kaum zu verwalten, wer mehr Freiheiten hätt‘.

Kinder sollen oft Träume der Eltern erfüllen
Als Anhängsel narzisstischer Elternstörung,
Deren Liebessehnsüchte sollen sie stillen,
Selbstlos angepasst ohne jede Empörung.

Ab einem Jahr jeden Morgen so gegen acht.
Darf Kind trödelnd nicht zu viel Zeit verlieren.
Wird es angezogen und in die Kita gebracht,
Auf dass Eltern tagsüber genug produzieren.

In der Schule geht das Obrigkeitsspiel weiter.
Lehrende sind Beamte des Staates zumeist.
Auf dass ich als Kind in Schulen nicht scheiter‘,
Der Erfolgspfeil in Richtung Anpassung weist.

In Unternehmen, in denen Geld wir verdienen,
Wo dienend den Lebensunterhalt wir bestreiten,
Fährt Dasein in festen Abhängigkeitsschienen.
Mensch gewöhnt sich an Hierarchien beizeiten.

Eltern sowie Kinder müssen gut funktionieren.
Verwaltung samt Produktion verlangt ihre Kraft.
Dass wir uns dabei zu Objekten degradieren,
Wird von vielen von uns nicht wirklich gerafft.

Was den Eltern nützt, müssen Kinder machen.
Und Eltern machen, was dieses System erhält.
Kinder haben dabei reichlich wenig zu lachen.
Nur Herrschende profitieren von dieser Art Welt.

Könnte dies alles auch ganz anders geschehen
Mit Gleichberechtigung und Partnerschaftlichkeit,
Wo Menschen sich als unterstützend verstehen,
Zur Fürsorge für Mitwelt und Menschheit bereit?

Fetischfreies Denken

Mit dem Realsozialismus, den wir vorgefunden,
Kam noch kein ökologisches Denken in die Welt,
Auch der war an Zerstörungsökonomie gebunden,
Hat die Wachstumswirtschaft nicht infrage gestellt.

Freiheit, Recht, Chancengleichheit und Demokratie,
Bildung und Gesundheit gilt es aufrecht zu erhalten.
Überlassen wir es nicht der kalten Kapitalökonomie,
Auch diese Bereiche profitgängig umzugestalten.

Mit Plünderprofitwirtschaft geht steil es bergab.
Nur wenige werden die Zerstörungen überleben.
Zum Kapitalismus mit euch Alternativen ich hab‘.
Dem Konsumismus muss man sich nicht ergeben.

Nicht Angebot samt Nachfrage soll Leben regeln,
Noch Kapitalkonzentrat mit Streben nach Profit.
Mehrheitlich ins Elend wird die Menschheit segeln,
Krächzen weiter hier die Kapitalprofitgeier ihr Lied.

Denken wir Welt von wünschbarer Zukunft her,
So entsteht in uns ein neuer Möglichkeitsraum.
Wir brauchen diese miese Gegenwart nicht mehr.
Wir ergreifen die Initiative, leben unseren Traum.

Kein Denkkorsett, denn viel könnte anders sein.
Jedwede Veränderung fängt in mir und in dir an.
Wir kuschen nicht, fügen nicht länger uns drein,
Leisten Widerstand und fangen mit Neuem an.

Widerstand wir gegen den Widerstand richten,
Der sich gegen ein Gewohnheitsloslassen stellt.
Den Streit wir erst in unserem Inneren schlichten,
Bevor wir schlichten unseren Streit in der Welt.

Mehr Handlungsspielraum, als oft wir glauben,
Ist da, löst man sich von gebundenem Denken.
Durch Konventionen wir die Freiheit uns rauben.
Selbst denkend wir diese uns wieder schenken.

Freiheit meint vorwiegend die Freiheit der Wahl.
Können oder müssen nur so wir entscheiden?
Freiheit meint niemals. Andere sind mir egal.
Niemand sollte unter der Freiheit anderer leiden.

Wir handeln heute dort, wo wir Einfluss haben.
Nicht andere wählen und auf Handeln warten.
Wir nutzen Bündnisse mit versammelten Gaben.
Widerstand und Neues von nun an wir starten.

Wir bleiben wirkungskritisch und fehlertolerant.
Es muss nicht alles beim ersten Mal funktionieren.
In Prinzipien und Dogmen wird sich nicht verrannt.
Wichtig werden uns Skepsis samt Irrtumkapieren.

Wir können zwischen Moral und Unmoral wählen,
Für die Moral sogar auf Besitzwohlstand pfeifen,
Konkret experimentieren, von guter Praxis erzählen,
In der tagtäglichen Erneuerung mit anderen reifen.

Wir können dadurch unsere Urteilskraft schärfen,
Dass wir Handeln, Denken und Fühlen vereinen.
Auf das Wünscheverwirklichen wir uns werfen,
Tun wir nur noch das, was wir fühlen und meinen.

Moralische Intelligenz will hier Wandel erzielen.
Uns Empörendes gilt es, gezielt zu bekämpfen.
Große Rolle wird Einfühlung in Mitwelt spielen,
Um die eigene Unmoral wirksam zu dämpfen.

Statt am Profit sich am Gemeinwohl ausrichten.
Die Märkte aufbauen, auf denen wir alle Akteure.
Gemeineigentum – auf Privatreichtum verzichten.
Alle Genossen – keine Millionäre oder Aktionäre.

Unterschiede zwischen arm und reich schwinden.
Für die Nachkommen bleibt immer genügend nach.
Bildungsmangel, Krieg und Hunger wir überwinden.
Integriert wird auch, wer krank und wer schwach.

Ausplünderung wird durch Nachhaltigkeit ersetzt.
Kultivierung und Pflege statt der Verschwendung.
Achtsam wird unsere Mitwelt nicht länger verletzt.
Sorgsam produzieren wir für Langfristverwendung.

Statt Schnelligkeit eher Sorgfalt und Genauigkeit.
Statt alles immer die Nahrungsmittel nur saisonal.
Statt Fremdversorgen ein Selbstversorgen und Zeit.
Statt Konsum ein Sozialglück – uns bleibt die Wahl.

Sich aus ideologischer Enge befreien

Ideologie ist ein Versuch, Gesellschaft zu erklären:
Weshalb ist die Ordnung unter uns so geworden?
Warum Demokratien oder Diktaturen verehren?
Wieso lebt Süden man anders als im Norden?

Ideologie ist Erklärung von Zusammenhängen:
Wie wirken Menschen und Mächtige zusammen?
Was braucht man an Freiheit, was an Zwängen?
Was macht es, dass wir von Tieren abstammen?

Ideologie ist sichere Beantwortung von Fragen:
Was macht uns Menschen schlecht oder gut?
Warum Personen zu opponieren nicht wagen?
Wieso haben manche auf Machthabende Wut?

Wie sind Regierung und Wirtschaft verflochten?
Wie ist Bildungs- und Steuersystem organisiert?
Leben wir so zusammen, wie wir es mochten,
Wer hat auf diese Art uns zusammengeführt?

Welche Rolle spielt Gott im Gesellschaftsleben?
Was ist Mythos und Glaube, was aber Wissen?
Welche Ordnung hat sich Menschheit gegeben?
Wird Leben von Wollen bestimmt oder Müssen?

Warum ist Reichtum in der Welt ungleich verteilt?
Warum keine Ordnung, wo aller Chancen gleich?
Wieso sind Eigentum und Wohlstand so verkeilt?
Wer macht es, dass viele arm und wenige reich?

Wäre die Gesellschaft machbar, die eher egalitär,
Von Freiheit, Gleichheit, Freundschaft bestimmt?
Gäbe es noch Not und Hunger, Krieg und Militär?
Was fehlt, dass Menschheit dies Ziel aufnimmt?

Erklärungen zur Mitwelt können weiterbringen,
Zukünfte, die lebenswert scheinen, offenlegen,
Oder die Menschheit in eine Richtung zwingen,
Bei der wir alle uns auf Abgründe hinbewegen.

Als Gegengewicht zum Erklären die Kontrolle:
Wie nur Stimmigkeit des Erklärten überprüfen?
Unser Wirkungsbewusstsein spielt eine Rolle:
Sind das wirklich nur die Geister, die wir riefen?

Wirkungen, die zu dem Erklärten nicht passen,
Widersprüche sowie andere Unstimmigkeiten,
Sollten alte Erklärungen uns revidieren lassen.
Ideologie, die nicht passt, wir zu Elend beizeiten.

Ideen sind für uns da. Doch nicht wir für Ideen.
Stellt sich der Nutzen einer Erklärung nicht ein,
Lassen wir sie los. Denn es ist oftmals zu seh'n.
Die Welt muss nicht so, kann auch anders sein.

Abstrakt ist vertrackt

Weltverstehen erfordert, Systeme zu begreifen:
Wie sind wir als Menschen mit allem verbunden?
Mit Verbindungsbewusstsein könnten wir reifen,
Kann unsere Menschheit samt Mitwelt gesunden.

Weltverstehen verlangt, Raum zu durchschreiten,
Vom Subatomaren über Biosphäre bis hin zum All,
Seinen Geist in den Zeitdimensionen zu weiten,
Millionen Jahre vorwärts und zurück zum Urknall.

Wie sind Systeme geworden, wie heute sie sind?
Wie werden sie sich weiter in Zukunft entfalten?
Wer gegenüber den Fragen interessenlos blind,
Der wünscht sich, es bliebe doch alles beim Alten.

Systeme sind unanschaulich, ziemlich abstrakt.
Strukturen sind in vielfältiger Weise verflochten.
Wer systemisch denkt, erscheint vielen beknackt.
Klugscheißer viele schon immer nicht mochten.

Die wirken auf viele wie unausstehliche Streber.
Setzen sich Brillen auf und reden altklug daher.
Von wegen systemisch, das sind doch Angeber.
Deren Hirn ist zwar voll, doch deren Herz ist leer.

Physik, Relativitätstheorie, Quantenmechanik:
Das ist doch alles komplett ausgedachter Kram.
Selbst die Mondlandung gab es doch gar nicht.
Das Video aus einem Hollywood-Studio kam.

Das kann einfach nicht sein, ich bin nicht blind.
Ich weiß, unser Mond hat keine Atmosphäre.
Doch im Video flattert die Ami-Fahne im Wind.
Glauben die da oben, dass bekloppt ich wäre.

Dass der Wissenschaft sie ihr Handy verdanken,
Mit dem sie tagtäglich Fakenews empfangen,
Darüber machen sich viele keine Gedanken.
Zu Selbstzweifeln will man nicht gern gelangen.

Das meiste ist einer Anschauung entzogen.
Doch was man nicht riecht, sieht noch hört,
Erscheint wie erfunden, erdacht bis gelogen.
Man gibt sich ignorant, frustriert und empört.

Realität interessiert sich nicht für unser Wollen.
Gefahr ist nicht gebannt, indem ich sie negiere.
Für Erkenntnis reicht nicht, Klugen zu grollen.
Besser ist es, wenn ich meine Mitwelt kapiere.

Pandemien sind wie Katastrophen in der Natur
Wie Erdbeben, Tsunami oder Oderhochwasser.
Doch Viren sieht man unter Mikroskopen nur.
Das ist zu mühselig für Wissenschaftshasser.

Was unanschaulich ist, hat es meist schwer,
Als wirkmächtig wahrgenommen zu werden.
Das innere Kind wehrt verzweifelt sich sehr,
Magiewelt aus Sinnlichkeit nicht zu gefährden.

Lange Zeit drehte die Sonne sich um die Erde.
Lange Zeit erschien uns die Erde als Scheibe.
Bevor erwachsen verantwortlich ich werde,
Ich lieber in kindlicher Ohnmacht verbleibe.

Doch Ohnmacht fühlt abscheulich sich an.
Also muss ich mich irgendwie ermächtigen.
Was ich von mir aus gut kontrollieren kann.
Wird mich weniger ängstigen und belästigen.

Risiko, ums Leben zu kommen beim Fliegen,
Ist weitaus geringer, als wenn Auto ich fahre.
Sicherheitsillusion wird das Wissen besiegen,
Weil beim Autofahren ich Kontrolle bewahre.

Lieber im Kleinen meine Kontrolle erhalten
Als im Großen meine Kontrolle zu verlieren.
Was nicht zu steuern ist, ist abzuspalten.
Erwachsene ihr Leben in Kindlichkeit führen.

Bewusstsein, Gefühl und Ignoranz

Wir können uns in Einzelanteile aufspalten,
Mit Verstandeshilfe von der Mitwelt abtrennen,
Können die Gefühle vom Denken fernhalten,
Leib als vergänglich, Seele als ewig benennen.

Man kann Vorstellung zur Realität umdeuten.
Das, was sein soll, darf demnach noch sein.
Was wir nicht wissen, glauben wir beizeiten,
Setzen Glauben als Seelenschutzpanzer ein.

Schutzgedanken helfen, Einsicht abzuwehren.
Was nicht passt, wird verleugnet, verdrängt.
Kein guter Versuch, Lebensglück zu mehren,
Solange Damoklesschwert über allen hängt.

Vitalität wird zerstört durch Konfliktvermeiden,
Indem Unlösbares aus dem Denken verbannt.
Vermeiden macht, dass wir dauerhaft leiden,
Denn Einfluss geben wir dabei aus der Hand.

Was grausig ist, wird Bewusstsein entzogen.
Kriege, Katastrophen werden ausgeblendet.
Entscheidung wir passend zurechtgebogen.
Verantwortlichkeit wird derartig abgewendet.

Gefahr und Schrecken, Not, Tod und Verlust,
Einsamkeit und Ohnmacht gehören stets dazu.
Wachsend macht man sich sein Elend bewusst.
Verwickelt bleibt, für wen Konfliktklärung tabu.

Mitwelt erscheint uns so, wie wir sie erleben.
Was objektiv wirkt, wird subjektiv interpretiert.
Was wahr ist, lässt sich gemeinsam anstreben.
Kritische Intersubjektivität zu Erkenntnis führt.

Nichtwissen müssen ehrlich wir eingestehen,
Dürfen Unwissenheit nicht arrogant überspielen,
Müssen uns bemühen, die Mitwelt zu verstehen,
Dürfen nicht nur auf unsere Vorteile schielen.

Erlebensbereichen können Namen wir geben,
Wie Gefühl, Verstand, Empfinden und Handeln,
Können tun, als würden wir getrennt sie erleben,
Können Mitgefühl in herzlose Kälte verwandeln.

Manche glauben, gefühllos denken zu können,
Ignorieren die Verbundenheit mit allem und allen,
Reale Zusammenhänge wollen sie nicht erkennen,
Sobald diese aus Konventionsdenkrahmen fallen.

Gar viele vermeinen, Zusammenhänge zu finden,
Die in gemeinsamer Wirklichkeit nicht existieren.
Wie: Sobald wir Angst vor Zukunft überwinden,
Kann uns künftig nichts Schlimmes passieren.

Abergläubisch ignorant wird Weltbild gezimmert.
Was nicht ins Konzept passt, wird ausgeblendet.
Vermeidend wird ein Konflikt meist verschlimmert,
Wird verhindert, dass er zum Guten sich wendet.

Bei vielen Menschen ist Denkrahmen noch eng.
Weltsicht samt Weitsicht? Viel zu viel ist verlangt.
Als Mensch an Gegenwartsanschauung ich häng‘.
Der Gefühlstrieb selten in fernere Zukünfte rankt.

Was geht mich das Leben meiner Urenkel an.
Jede Generation für sich hat Probleme zu lösen.
Technologischem Fortschritt vertrauen man kann.
Bisher ist doch alles ganz gut für mich gewesen.

Dass Technologie Stoff und Energie verbraucht,
Ressourcen der Erde schon mehrfach übernutzt,
Wir unumkehrbar in Klimakrise tief eingetaucht,
Wird ausgeblendet, aus Bewusstsein geputzt.

Mit Was-ich-nicht-weiß-macht-mich-nicht-heiß,
Wird kollektive Zerstörung der Erde verdrängt,
Wird getan, als ob man von allem nichts weiß,
Wird Bannfluch über alle Mahnenden verhängt.

Ihr wollt mir ein schlechtes Gewissen machen,
Klimakatatrophensituation bauscht ihr nur auf.
Zukunftsängste, die sind sowas zum Lachen,
Ohne euch nähme alles den normalen Verlauf.

Verdienter Wohlstand wird neidvoll befehdet.
Ihr uns Freude an gutem Konsum nicht gönnt.
Durch euren Frust wird unser Genuss zerredet.
Ihr Klimamahner uns am Arsch lecken könnt.

Was nicht ängstigt, wird als normal definiert,
Was Gewohnheit, Tradition nicht in Frage stellt.
Nicht beachtet wird, wohin Normales uns führt,
Inwieweit es passt in die sich wandelnde Welt.

Privileg wird verteidigt mit Zähnen und Klauen.
Zum Feinde wird gemacht, wer Privileg bedroht.
Nur nicht auf Handlungswirkungen schauen.
Wer Mitgefühl stilllegt, meist seelisch verroht.

Die Wetter und Klima nicht zu trennen bereit,
Gleichgültig gegenüber all dem, was noch wird,
Fallen schon vor ihrem Sterben aus der Zeit.
Im Gewirr der Lebensängste verstrickt, verirrt.

Schwer ist es, mit Zombies zu argumentieren.
Sie sind oft hirntot lange, bevor sie gestorben.
In hermetischen Zirkeln lassen sie sich diktieren,
Wer schuld ist, dass Lebensfreude verdorben:

Die Wissenschaftler, die Linksintellektuellen,
Loyal auf Seiten der Verschworenen stehen,
Als Büttel der Machthaber Bürger verprellen,
Vor lauter Fake nicht mehr auf Fakten sehen.

Erklären oder Personalisieren

Ist etwas neu, kann man nicht alles erklären.
Vieles bleibt für eine Zeitlang eher ungewiss.
Seelenanteile sich gegen Unklarheit wehren.
Dauert diese an, oft der Geduldsfaden riss.

Herausfordernd ist, Ungewissheit zu ertragen:
Dieses ambivalente Einerseits-Andererseits.
Ambivalenzkonflikte schlagen auf den Magen:
Eindeutigkeit verströmt einen magischen Reiz.

Wenn selbst die Expert*innen sich uneins sind,
Muss man eben in sich für mehr Klarheit sorgen.
Für Nichtwissen und forschende Suche blind,
Kann man Verschwörungsmythen sich borgen.

Das wurde in der Geschichte oftmals gemacht.
An der Pest waren zumeist die Juden schuld,
Wurden als Ursache massenhaft umgebracht.
Regierung muss weg, verliere ich die Geduld.

Wenige Mächtige sind schuld am Geschehen,
Haben sich gegen die Menschen verschworen.
Doch die meisten können all das nicht sehen.
Ohne mich wäre unsere Menschheit verloren.

Präsident Putin ist ein lupenreiner Demokrat.
Trump als sein Freund ist auch zu verehren.
Die beiden sind Männer der machtvollen Tat,
Die sich der Herrschaft des Bösen erwehren.

Dagegen steht geheime Weltverschwörung,
Mit den Clintons, Gates und anderen Eliten.
Gegen die richtet sich berechtigte Empörung.
Von denen lassen wir uns nichts mehr bieten.

Wer uns hintergeht, hat sein Recht verwirkt.
Von uns als Mensch behandelt zu werden.
Wer sich mit im Reich dieses Bösen verbirgt,
Wird vernichtet, uns nicht mehr zu gefährden.

Unsere Welt in Gute und in Böse aufzuteilen,
Gehört eher frühkindlichen Erlebenswelten an.
Solange wir in Schwarz-Weiß-Urteil verweilen,
Von seelischem Rückfall man sprechen kann.

Wir denken vielleicht, wir seien schon groß,
Doch in uns herrscht das verunsicherte Kind,
Sich sehnend nach einem sicherem Schoß,
Sich fürchtend und für die Wirklichkeit blind.

Das innere Kind sehnt sich nach Sicherheit.
Widerspruch, Hin und Her: kaum zu ertragen:
Verunsicherung durch ätzende Uneindeutigkeit
Liegt Kind in uns zu schwer auf dem Magen.

Vor allem dann, da als Kind ich Hin und Her,
In und zwischen Eltern zu oft musste erleben,
Sehne nach Sicherheit ich mich allzu sehr,
Bleibe an einfachen Erklärungen ich kleben.

Widersprüche und Konflikte sind ganz normal.
Unstimmigkeit gilt es zu entdecken, zu klären.
Für die Persönlichkeitsentwicklung ist es fatal,
Wenn wir Besonderheit und Vielfalt abwehren.

Freiheit meint, Vielfalt unter uns zu tolerieren.
Frieden meint, Gemeinsamkeiten zu finden.
Wer nicht lieben kann, wird seelisch erfrieren.
Liebloses in und um uns ist zu überwinden.

Es ist normal, dass wir so vieles nicht wissen.
Achtzehnhundertachtzig kannte keiner Viren.
Forschungsfortschritte sollte man begrüßen,
Doch forschend seine Geduld nicht verlieren.

Gedankenschritt muss nachvollziehbar sein.
Grundannahmen gilt es stets offenzulegen.
Auf Kritik und Widerlegungen geht man ein.
Nur so kann man sich zu Erkenntnis bewegen.

Man sucht nach Erklärung, nicht nach Schuld.
Verantwortliche kann man durchaus benennen.
Doch vermeidet man jeglichen Personenkult,
Da Personen nicht allein schuld sein können.

Verhältnisse und Verhalten wirken zusammen.
Dinge und Wesen verbinden sich zum System.
Kultgedanken einfachem Denken entstammen.
Doch eine wahre Erkenntnis ist selten bequem.

Verschwörungsstory löscht Widersprüche aus.
Beiseitegeschoben wird, was nicht dazu passt.
Fundamentlos baut man sich ein Kartenhaus.
Wer Haus umbläst, wird von Erbauern gehasst.

Mit Hilfe von Verschwörungen erklärt man Welt,
Die Erzählung, an die man glaubt, stiftet Sinn.
Ob sie wahr ist, das sei mal beiseitegestellt.
Wichtig ist, dass dadurch bei Guten ich bin.

Weil bei Guten ich bin, darf ich manipulieren.
Darf sagen, was zu tun und zu lassen du hast.
Zu den Guten zu gehören, wird dich motivieren,
Denn wer schon gern wahres Gutes verpasst.

Personen, die uns dieses Gute nicht gönnen,
Voll Missgunst und Neid versklaven uns wollen,
Wir darum gerechtfertigt beseitigen können.
Die sich gegen uns stellen, nicht leben sollen.

Gibt es ein Gutes oder Böses?

Was man nicht weiß, wird ideologisch gefüllt.
Glaubenssätze muss man niemals begründen.
Der Wunsch nach Verstehen ist meist gestillt.
Verantwortliche fürs Elend lassen sich finden.

Systemzusammenhänge sind eher abstrakt,
Gute und böse Menschen hingegen konkret.
Die soziale Welt wird in zwei Teile zerhackt.
Eine Sicht auf Freunde und Feinde entsteht.

Kapitalismus ist keine Person, ist ein System,
In dem Profiterzielung das Handeln bestimmt.
Das ist für unser Denken eher unangenehm,
Weil es Freiheit der Entscheidung uns nimmt.

Nicht Kapitalismus macht Probleme im Leben.
Problematisch sind nur die bösen Kapitalisten,
Die Geld für unsere Unterdrückung ausgeben,
Auf dass einzig ein Sklavendasein wir fristen.

Doch es geht nicht um die, die böse oder gut.
Wer Profit will, muss sich Marktregeln beugen.
Tut er nicht, was jeder Marktteilnehmende tut,
Wird sich das in miesen Bilanzen bald zeigen.

Personen hingegen kann man gut manipulieren.
Man ehrt oder verachtet, bestraft oder belohnt.
Ein System zu ersetzen, ein Prinzip zu kapieren,
Ist weitaus Komplexer, sind kaum wir gewohnt.

Bill Gates zum Beispiel will alle impfen lassen,
Angeblich, um Krankheiten damit zu besiegen.
Doch Lüge ist durchschaut, will nicht passen.
Freidenkende will er über Impfung bekriegen.

Die Gates betreiben Stiftung, milliardenschwer,
Nehmen Einfluss auf Weltgesundheitsindustrie,
Der demokratischen Forschung schaden sie sehr,
Denn kontrollieren kann man sie so gut wie nie.

Notwendiges Forschungswissen wird privatisiert.
Impfstoffe werden dadurch zu profitabler Ware.
Gemeingüter werden als Geheimgüter patentiert.
Wer arm ist, kommt derart auf die Totenbahre.

Ausgebeuteten und verarmten Ländern der Welt,
Von dem Wissenschaftsfortschritt ausgeschlossen,
Wird Restimpfstoff karitativ zur Verfügung gestellt,
Elendskrokodilsträne von Milliardären vergossen.

Gates-Stiftung ist nicht Ursache, nur ein Symptom
Der globalkapitalistischen Gesundheitsarchitektur.
Nicht die Vernunft siegt, sondern nur der Ökonom.
Eine neoliberale Wirtschaft nützt den Reichen nur.

Trump sei gut. Hingegen Bill Gates sei verrucht.
Oder man dreht sein Werturteil anders herum.
Weil man Systeme zu personalisieren versucht,
Bleibt man im Denken eher kindlich und dumm.

Die da oben machten sowieso, was sie wollen.
Altparteien und Medien seien gleichgeschaltet.
Uns aus dem Volke sie nie Beachtung zollten.
Nach geheimen Plänen werde Welt umgestaltet.

Coronapandemie, Artensterben und Klimakrise
Seien Erfindungen von denen, die an der Macht.
Impfgegner und Patrioten machten sie miese.
Die würden beschimpft, verfolgt und verlacht.

Die wollen uns nur ihre Ordnung aufzwingen,
Möglichkeiten zur Einflussnahme uns rauben,
In die Hirne und Herzen vergiftend eindringen,
Wollen uns belügen und wir sollen es glauben.

Erst Vermummungsverbot. Jetzt Maske tragen.
Bald werde den Tschador man uns aufzwingen.
Die, die dagegen noch zu protestieren wagen,
Wolle um Rente, Erbe und Leben man bringen.

Coronagefahrleugner seien die wahren Heroen.
Sie trotzten einer Gleichrichtung in dieser Welt.
Sie wehrten sich gegen die, die sie bedrohen,
Vernichteten, was sich in den Weg ihnen stellt.

Als Opfer hätten sie viel Grund, sich zu wehren.
Im Abwehrkampf sei jedes Mittel ihnen recht.
Von Regierenden lasse man sich nicht belehren.
Wer sie regiere, der sei von Natur aus schlecht.

Sie scheuten sich nicht, Judensterne zu tragen,
Dieses Symbol für den Opferstatus schlechthin,
Griffen andere an, die zu kritisieren sie wagen:
Da seht ihr mal, wie wehrhaft als Opfer ich bin.

Nicht Abstand wahren noch Masken aufsetzen.
Sollen Regierende ihnen Strafen aufbrummen,
Sollen die behaupten, wir wollen viele verletzen.
Wir stellen uns quer, werden nicht verstummen.

Nutzen einer Verschwörungsideologie

Was hat man davon, Ideologien anzuhängen,
Sich gemeinschaftlich der Realität zu entziehen,
Ins Korsett von Glaubenssystem zu zwängen,
Auseinandersetzung mit Mitwelt zu entfliehen?

Einem Größeren kann man dann angehören,
Einer Idee, einem Volk oder Gott und Glauben.
Man kann Personen ausblenden, die stören,
Die durch kritische Ansicht Glauben rauben.

Man kann den Weltenlauf eher verstehen,
Hat Lösungen für all unsere Probleme parat,
Kann Zweifel, Unsicherheit, Angst umgehen,
Findet Schuldige wie Juden, Linke oder Staat.

Man gehört zu seinen Gesinnungsgenossen,
Ist der individuellen Verantwortung enthoben.
Zu fremdem Leid wird keine Träne vergossen.
Für sein Geheimwissen kann man sich loben.

Man gewinnt neue Handlungsmöglichkeiten,
Muss sich nicht mehr der Hilflosigkeit stellen,
Kann bessere Ordnung der Welt vorbereiten,
In der Widersprüche nicht mehr so verprellen.

Alles, was nicht passt, wir kollektiv ignoriert.
Rest des Unübersehbaren wird umgedeutet.
Vereinfacht wird, was komplex nicht kapiert.
Leben wird geschmacksgerecht zubereitet.

Man kann glauben, behaupten und agitieren,
Sicher unterscheiden, was falsch oder richtig,
Kann Feldzug gegen die Ungläubigen führen:
Dein Leben ist unwert, doch meins ist wichtig.

Man wird zu Vertretern bestimmter Utopie:
Genau so, nicht anders hat Zukunft zu sein.
Bedenken hat man kaum, Selbstzweifel nie.
Weil man Gutes tut, ist Gewissen meist rein.

Man kann Mitwelt zerspalten in wir und in ihr.
Wir sind hier die Guten. Ihr seid die Bösen.
Das ist eben bei uns so. Wer kann was dafür?
Vom Bösen kann man gewaltvoll sich lösen.

Man glaubt, Kontrolle zu haben übers Leben.
Furcht hat man aus seinem Leben verdrängt.
Leben, einfach und klar, gilt es anzustreben,
Sein, über dem kein Damoklesschwert hängt.

Verschwörer*innen und Opferhaltung

Wenn man sich als in der Opferrolle definiert.
Ist Kampf, Mord und Krieg nur Verteidigung,
Menschlichkeit, Gewissen und Skrupel verliert
Man in der Opfer-Rächer*innen-Vereinigung.

Sich als Opfer zu erleben, rechtfertigt Gewalt.
Jedes Mittel ist erlaubt, jede Grausamkeit recht.
In Gewaltausübung findet man seelischen Halt.
Folterer erlebt sich als gut, nicht als schlecht.

Die Verschwörungspathologien nicht glauben,
Sind in Wahrheit selbst Verschwörungsopfer,
Aßen zu viel von der herrschenden Trauben,
Gaben dafür den selbstdenkenden Kopf her.

Was wurde uns nicht alles erzählt von denen,
Die da oben die Macht in den Händen halten.
Die kann man doch nur verachten, ablehnen,
Unabhängig von denen das Dasein gestalten.

Diese Corona-Viren, die gab es schon immer.
Die haben keinen bisher wirklich umgebracht.
Wer sowas behauptet, hat keinen Schimmer,
Ist als kritischer Geist noch nicht aufgewacht.

Jede Grippewelle hinterlässt viel mehr Tote.
Damals haben wir keine Masken getragen
Doch seit der Pandemie hagelt es Verbote
Und Strafen für die, die Kritik noch wagen.

Tödliche Corona-Viren, die gibt es gar nicht,
Sind Erfindung der Mächtigen und Reichen.
Da man Rechte beschränkt, Politik besticht,
Will die Weltherrschaft man sich erschleichen.

Man kennt es gut, das Weltfinanzjudentum,
Woran selbst Hitler einst heroisch gescheitert.
Wir sind arm. Die mehren Macht und Ruhm.
Geschwür der Corona-Verschworenen eitert.

Manipulation durch Empörung

Es gibt echte Empörung oder die als Masche.
Reales Opfersein rechtfertigt unsre Empörung.
Doch ein Opferprofi zieht die aus der Tasche
Zur Hierarchieformung und Dialogzerstörung.

Man definiert sich als Opfer und wird dominant:
Ich fühle mich seit Tagen von euch unterdrückt.
Die mächtige Opferrolle hat man sich zuerkannt.
Scheinbar Opfer, man zum Verfolger aufrückt.

Tiefe Empörung wird allzu gern eingebracht:
Dass du eine Maske trägst, hat mich bestürzt.
Von dir hätte ich sowas wirklich nicht gedacht.
Mit dem Opferstatus wird Ablehnung gewürzt.

Empörung treibt Gegner*innen in Defensive:
Dass du da mitmachst, hat mich sehr ersetzt.
Empörung zeugt scheinbar von ethischer Tiefe:
Maskentragen zutiefst meine Würde verletzt.

Opfergefühle werden wirkmächtig übertrieben,
Um dahinter seine Täterschaft zu verstecken.
Du hast mich so in die Verzweiflung getrieben,
Dass das den Mörder in mir musste erwecken.

Dass du mit mir nicht die gleiche Meinung hast,
Zeigt doch nur, wie sehr die im Griff dich haben.
Verschwörer manipulieren, wie ihnen es passt.
Jegliche Autonomie haben sie dir abgegraben.

Atomstrahlungsgefahr ist noch hinzunehmen.
Diese Virengefahr jedoch wird uns aufgenötigt.
Die Wissenschaftler, die sollten sich schämen,
Von denen Regierungshaltung stets bestätigt.

Antimanipulative Gegenwärtigkeit

Will gute Beziehungen man aufrechterhalten,
Ist es unabdingbar, sich Fehler zu vergeben.
Vergebend kann Dasein man besser gestalten,
Denn Konflikt und Fehler gehören zum Leben.

„Damals hast du aber.“ Das gilt nicht länger.
Es geht immer nur um den neuesten Stand.
Mit Rückgriffen auf Gestriges wird es enger.
Freundschaft ist niemals ein engendes Band.

Fair ist, bei neuester Erkenntnis zu bleiben:
„Zu diesen Stand sind bisher wir gekommen.“
Unfair ist, das Vergangene festzuschreiben:
„Damals hast du dich danebenbenommen.“

Wer Recht behalten will, verhindert Kontakt,
Hemmt Weiterentwicklung auf allen Seiten.
Für Liebesbeziehungen ist sowas beknackt,
Denn daran gehen sie zu Grunde beizeiten.

Hat man sich verziehen, ist das Alte vorbei.
Tödlich für Kontakt ist Rabattmarkenkleben.
Verzeihen macht Beziehungen neu und frei.
Auf Gegenwärtigkeit zielt unser Bestreben.

Lernprozesse sollten wir einander erlauben.
Umweg, Irrtum und Scheitern gehören dazu.
Nur nicht an unsere Unfehlbarkeit glauben.
Oft geht was daneben, wenn Neues ich tu.

Corona-Pandemie ist derart neu und fremd,
Dass Abwehrmaßnahmen sicher überzogen,
Dass Gefahren verleugnet und ungehemmt
Eine Verschwörung hinter all dem erwogen.

Auch die Klimakrise ist neu und bedrohlich.
Besonders bedrohlich, dass zu wenig getan.
In untätiger Ohnmacht seelisch verroh‘ ich,
Verfalle frustriert in Minderwertigkeitswahn.

Allseits Irrtümer in komplexen Situationen,
Die in der Weise bisher nicht dagewesen.
Geduld und Nachsicht können sich lohnen,
Statt besserwisserisch die Leviten zu lesen.

Da wird aus Angst alles heruntergefahren.
Da gerät die Wirtschaft aus üblichem Trott.
Das hat so niemand erlebt in all den Jahren.
Fehler dabei sind nicht gleich ein Komplott.

Problematisch ist, wenn Fehler nicht erkannt,
Man weiter so macht wider besseres Wissen,
Aber auch, wenn Änderungen nicht benannt,
Für frühere Fehler Menschen büßen müssen.

Wissenschaftler haben noch vor einem Jahr
Eine Riesenvirenkatastrophe vorausgesagt.
Diese Katastrophe wurde jedoch nicht wahr.
Der Unfähigkeit werden also sie angeklagt.

Politiker haben Situation nicht durchschaut.
Ein Lockdown hat sich als unnötig gezeigt.
Kein Wunder, dass ihnen niemand vertraut.
Jede Änderung sagt: Die haben es vergeigt.

Warum wurde das nicht richtig gemacht?
Ich hätte das ihnen gleich sagen können.
Aber ihr habt damals über mich gelacht.
Meinen Triumpf wollt ihr mir nicht gönnen.

Am Bildschirm die Millionen Fußballlehrer,
Die nichts tun, doch alles besser können,
Diese angstbesessenen Lebensabwehrer,
Die Erfolgreichen keine Schwäche gönnen.

Politik geht letztendlich uns alle etwas an.
Warum wird Politik nicht von mir gemacht?
Dass Politiker in der Pandemie lernen kann,
Habe ich dem das erlaubt und je bedacht?

Werde ich milde gegenüber Politiker*innen,
Bricht dann Empörungsaufstand zusammen?
Fange ich dann damit an, mich zu besinnen:
Woher mag wohl diese Empörung stammen?

Richtet sich Empörung vielleicht gegen mich,
Weil ich mich politisch zu wenig engagiert?
Oder ließen mich einst meine Eltern im Stich,
Was zur Verschiebung der Empörung führt?

Manipulation durch Eindeutigkeitsforderung

Nicht mal die Wissenschaftler sind sich einig.
Das mit der Virengefahr kann nicht wahr sein.
Auf derart Unklares lasse ich nicht ein mich.
Für mich muss alles eindeutig und klar sein.

Kein Sowohl-als-Auch, nur ein Entweder-Oder.
Was nicht eindeutig erscheint, hat keinen Wert.
Ich erfriere in der Kälte oder vor Hitze ich loder‘.
Wer zweifelt und hadert, liegt sicher verkehrt.

Was zu uneindeutig, paradox, widersprüchlich,
Was zu unverständlich, komplex und abstrakt,
Ignoriert man schulterklopfend und genüsslich.
Versiffte Linksintellektuelle sind doch beknackt.

Unklares, Widersprüchliches ist auszuhalten.
Meinungen gibt es viele. Doch Wahres ist rar.
Gemeinsames Handeln sollte da sich entfalten,
Wo Situation stimmig wird, schlüssig und klar.

Doch bis dahin heißt es, geduldig zu bleiben,
Erfahrungen abwägend zueinander zu stellen,
Nicht an ein Ufer zu klettern, weiter zu treiben.
Recht haben selten die Lauten und Schnellen.

Wer sowas nicht kann, Unklares kaum erträgt,
Ohne Aufschub auf schnelle Lösungen drängt,
Sich eher in Richtung Dogmatismus bewegt,
Den Zweig ergreifend, der ins Wasser hängt.

Das Präventionsparadox bleibt unverstanden.
Weil es wenig Tote gab, ist es nicht schlimm.
Schutzhandelnden kam Klugheit abhanden.
Masken und Abstand: Alles nur ein Klimbim.

Corona ist doch nicht schlimmer als Grippe.
Keiner musste bei Grippe je Masken tragen.
Ich sprang bisher dem Tod von der Schippe.
Der Tod soll nur nicht mich zu töten wagen.

Dass dies neue Virus sechszehnmal tödlicher
Als in den USA vergleichbare Grippeepidemie,
Dass die Coronakrankheitsfolgen schädlicher,
Erwähnen die Verschwörungsideolog*innen nie.

Denn was nicht sein soll, das kann nicht sein.
Wer es dennoch vertritt, ist ein Verschwörer.
Ihr jedoch passt in unser Weltbild nicht herein,
Ihr rationalistischen Verschwörungszerstörer.

Ich brauche starke Führung und sicheren Halt.
Sage du mir eindeutig, was zu lassen, zu tun.
Unklarheit wirkt auf mich wie soziale Gewalt.
Im Zustand des Chaos kann ich nimmer ruh’n.

Manipulation durch Scheinbegründungen

Je länger ich mich mit der Sache beschäftige,
Desto klarer wird in mir: Nur so kann es sein.
Durch vielerlei ich meine Meinung bekräftige.
Die total in Frage zu stellen, fällt mir nicht ein.

Zu vieles spricht dafür, dass richtig ich liege.
Lange habe ich das nicht für möglich gehalten.
Nun will ich, dass ich mich nicht mehr verbiege.
Die sollen nicht länger mein Leben gestalten.

Deshalb gehe ich besonders Hinweisen nach,
Die meinen Verdacht auf Fernlenkung erhärten.
Was Verschwörungen angeht, bin ich hellwach.
Allzu viele diese Hinweise naiv falsch bewerten.

Geheimdienste und -Bünde, Kartellabsprachen,
Eliten, Intrigen, Interessengruppen, Konzerne
Zunehmend mein altes Vertrauen zerbrachen.
Das ist die Wahrheit. Ich sehe das nicht gerne.

Endlich durchschaue ich die Situation in Gänze,
Bin nicht mehr Spielball manipulierender Mächte.
Dank der Erkenntnis ich mich sicher abgrenze.
Nach außen ich klar meine Meinung verfechte.

Beschäftigungsdauer wird zum Wert erhoben:
Seit dreißig Jahren sehe ich mir das schon an.
Wer so lange durchhält, den muss man loben.
Kaum zu glauben, dass nichts dran sein kann.

Wer Wahrheit sucht, weiß von sich sehr klar:
Wir Menschen sind auch aus auf Sicherheit.
Was in den Kram passt, ist darum eher wahr.
Darum sind wir auf Suche zu zweifeln bereit:

Wahrhaftig kann für uns auf Dauer nur sein,
Was wir kritisieren und überprüfen wir können.
Kann ich in Zweifel ziehen? Gilt auch ein Nein?
Darf ich mir hier Fehler und Irrtümer gönnen?

Was spricht dafür und was spricht dagegen?
Wir machen uns Wahrheitssuche nicht leicht.
Uns ist an verbindender Erkenntnis gelegen.
Vermutungen und Plausibilität uns nicht reicht.

Wird Zweifeln jedoch als Schwäche gesehen,
Entschiedenheit zum höheren Wert erhoben,
Muss auf Behauptungen man stur bestehen,
Darf Selbstskepsis nicht länger in uns toben.

Doch menschlicher Geist kann sich verirren.
Vorstellungen entfalten in uns mächtige Kraft.
Fantasie kann bereichern oder uns verwirren.
Lücke zwischen Sein und Schein meist klafft.

Allzu viele verlieren sich in ihren fixen Ideen,
Konstruieren sich umfassende Wahngebilde.
Auf Wahrhaftigkeit des Erlebens sie bestehen
Und bewegen sich nur noch im Blasengefilde.

In Filterblasen mit denen, die ähnlich denken,
Die ihre Vermutungen zu Realitäten erheben,
Ihre Aufmerksamkeit auf Phänomene lenken,
Die sie bestärken könnten im Mitwelterleben:

Da seht ihr, das zeigt mir, dass richtig ich liege.
Dabei hat ihr mir das lange Zeit nicht geglaubt.
Was im Verborgenen abläuft, ist eine Weltintrige,
Dank der der Menschheit die Freiheit geraubt.

Machen wir die Sache doch ein wenig konkret:
Bill Gates als Protagonist der Weltverschwörung
Ursächlich für Corona und für Impfzwang steht.
Auf ihn richtet sich ein Großteil der Empörung.

Flucht in ein romanhaft-kindliches Dasein

Normalleben kann furchtbar langweilig sein:
Man geht ins Büro, zu Aldi und nach Hause.
Verstörende Nachrichten prasseln auf uns ein.
Man schläft, stellt früh sich unter die Brause.

Monotonie des Alltäglichen ist zum Kotzen.
Zu wenig geschieht. Zu wenig wird gelacht.
Den Alltag, der langweilt, gilt es aufzumotzen.
Das Lebensdrehbuch wird spannend gemacht.

Wie aufregend wäre, wäre mein Leben in Not,
Müsste ich mich selbst wir auch andere retten,
Schwebte ich rettend zwischen Leben und Tod,
Zählte ich dadurch mit zu den mutigen Netten.

Schreibt man Romane nieder, muss der Plot
In sich geschlossen und widerspruchsfrei sein.
Spannend ist zumeist ein geheimer Komplott.
Angsthasenseelen lassen sich gern darauf ein.

Wir alle tragen in uns einen ängstlichen Kern.
Todesangst gehört unmittelbar zum Sein dazu.
Mit Angsthasen beschäftigt man sich nicht gern.
Die eigene Angst ist noch leider für viele Tabu.

In seinem Gefühlserleben derart abgemagert,
Wird kein Kontakt zum inneren Kind gefunden.
Was ängstigt, das wird in die Mitwelt verlagert.
Angst jedoch wird derart nicht überwunden.

Einen Roman zu schreiben, ist ein langer Weg.
Man konstruiert Ausgangssituation und Ende,
Sammelt Passendes und glättet, was schräg,
Integriert raffiniert auch überraschende Wende.

Die Erzählung sollte weitgehend plausibel sein:
Es könnte gut sein, dass es genauso gewesen.
Auf Unplausibles lässt man sich nicht gern ein.
Das zerstört Erlebensfluss beim Romanelesen.

Plausibilität gewinnt einen hohen Wahrheitswert.
Was du sagst, wer das machte, leuchtet mir ein.
Und was mir einleuchtet, ist sicher nicht verkehrt.
Das kann doch sicher nicht alles erfunden sein.

Doch was plausibel wirkt, muss nicht wahr sein.
Es gilt, genau auf die Vorannahmen zu schauen.
Dass es die Aliens nicht gibt, sollte uns klar sein.
Doch kann man den Tatsachen wirklich trauen?

Viele Filme über Ufos und fremde Sternenwelten.
Das ist doch sicher nicht alles nur ausgedacht.
Irgendetwas von allem wird hier sicherlich gelten.
Merkwürdig, dass nicht allen das Sorge macht.

Klar sind die Geschichten in Romanen erfunden.
Mein Leben ist das, was ich mir darüber erzähle.
Nur ist das oft nicht geschrieben und gebunden.
Erinnert wird, was ich als erinnernswert wähle.

Frühangst wird erzählend nach außen getragen.
Man legt sich eine bedrohliche Mitwelt zurecht.
Kindheit liegt so nicht so schwer auf dem Magen.
Ganz egal, was am Erzählten wahr ist und echt.

In Kreisen der Reichen man Kinder verspeist,
Intelligente Schwärme die Tiefsee bewohnen,
Künstliche Intelligenz die Macht an sich reißt,
Überall Aliens, Ufos, Geheimbünde, Drohnen.

Die Merkel ist eine Alien-Echse, wie jeder weiß,
Der mit Gestaltwandlung genau sich beschäftigt.
Zum Schutz der Seele glaubt man jeden Scheiß,
Und findet meist welche, durch die der bekräftigt.

Paranoide der Welt, schließt euch zusammen,
Lasst euch doch noch mehr Romane servieren,
Die aus den Hirnen der Angstmacher stammen,
Um weiterhin Kontakt zur Realität zu verlieren.

Trancezustände erkennen und unterbrechen

Es ist eher unüblich, dass präsent wir und wach.
Die meiste Zeit täglich in Trance wir verbringen.
Aufmerksamkeit schwankt. Der Wille ist schwach.
Nur mit Mühe mag, achtsam zu sein, uns gelingen.

Unser Gehirn schaltet gern um auf Sparbetrieb.
Energie einzusparen, liegt in des Gehirnes Natur.
Wo es nur kann, es in Alltagsroutinen uns trieb.
Von wacher Entscheidung bleibt kaum eine Spur.

Unsere Bewusstheit ist im Sparbetrieb eingetrübt.
Automaten gleich gleiten wir durch unser Leben.
Nur noch Erfahrungen oder Erwartungen es gibt.
Unerwartetes, Neues darf es derzeit nicht geben.

Wir leben in Trance und nicht wachsam im Jetzt.
Unsere Sinne registrieren nur das, was sie sollen.
Bewusstsein ist nicht mit der Gegenwart vernetzt.
Überraschendem wird kaum Beachtung es zollen.

Doch wir reden uns ein, derzeit hellwach zu sein,
Während Alltagstrance die Macht übernommen.
Dass wir Träumen, fällt uns weder auf noch ein.
Gewohnheiten machen nur selten beklommen.

Wie wenig bewusst wir tatsächlich uns lenken,
Möchte man nicht gern vor sich selbst zugeben.
Ferngesteuert zu sein, kann uns sehr kränken.
Wir sind dann nicht Leitende im eigenen Leben.

Uns selbst zu steuern, ist nicht Normalzustand.
Viel Unbewusstes spielt in unser Leben hinein.
Nur weniges hat Mensch bewusst in der Hand.
Doch, was nicht sein darf, das kann nicht sein.

Es kränkt uns meist, vor uns selbst zuzugeben,
Wie sehr wir trancegleich in Routinen verfangen.
Hoffen wir doch, selbstbestimmt in dem Leben
Und bewusst zu wertvollen Zielen zu gelangen.

Abhängigkeit wird erwachsen verleugnet zumeist.
Verleugnung soll vor Kränkungen uns schützen.
Auf große Leistungen des Geistes man verweist.
Kann diese Leistung unserer Achtsamkeit nützen?

Achtsam wird man erst jenseits von Verdrängen.
Schutzformen wie zu leugnen helfen nicht weiter.
Tabus, die über Selbsterkenntnis wir verhängen,
Machen uns eng, doch nicht frei, klug und heiter.

Machen wir uns doch einmal die Tatsache klar,
Dass das meiste im Leibe von alleine geschieht.
Dann wird uns unsere Fernsteuerung offenbar.
Aus Routinen der Mensch viel Freiheit bezieht.

Unsere Routinen werden nur dann zum Problem,
Wenn sie konkreter Situation nicht angemessen,
Wenn mein Denken ich durch die Routinen lähm‘,
Tragen diese zumeist dazu bei, mich zu stressen.

Wird von mir in der Situation was Neues verlangt,
Während ich in Konventionstrance bin verfangen,
Während also Wachbewusstsein hat abgedankt,
Kann ich nicht zu passenden Lösungen gelangen.

Nötig ist, aus Gewohnheitstrance zu erwachen,
Mit offenem Großhirn und weitem Herzen präsent
Etwas Neues und besser Passendes zu machen,
Was man an der Resonanz des Umfeldes erkennt:

Bin ich, mit dem, was ich grad tue, noch bezogen?
Werde ich hier verstanden? Hört wach man mir zu?
Verbiege ich die anderen? Werde ich verbogen?
Denke ich ideologiefrei oder treibt mich ein Tabu?

Denke ich gerade das, was fast alle hier denken?
Oder hinterfrage ich wertkritisch unsere Situation?
Lasse ich durch Kindheitsgefühle mich lenken?
Was mir wirklich gut täte, erkenne ich das schon?

Recht häufig, zumeist schneller, als uns bewusst,
Rutschen wir ab in Muster aus Kindheitstagen.
Dann wird nicht mehr gewollt, nur noch gemusst.
Man ist brav, opponiert oder fängt an zu klagen.

Das Kind übernimmt uns. Der Erwachsene döst.
Kindheits-Trance nimmt uns in ihren Würgegriff.
Probleme werden mit Mitteln von damals gelöst.
Tief sich diese Lösung ins Bewusstsein einschliff.

Vor allen Dingen bei Alltagsautoritätskonflikten
Mit Chef, Vorstand und den anderen Bestimmern,
Angstgefühle uns in Trancezustände schickten,
Die Autoritätskonflikte in uns oft verschlimmern.

Verinnerlichte Eltern ergreifen in uns die Macht:
Gut ist, du tust jetzt, was wir wollen, mein Kind.
Angst vor Liebesentzug macht Tag zur Nacht.
Für seine Bedürfnisse wird das Kind in uns blind.

Kind in uns musste vor Verletzung sich schützen,
Erfand passende Schutzmechanismen für sich,
Die konnten damals fürs Überleben ihm nützen.
Doch Schutztrance lässt oft aktuell uns im Stich.

Je größer der Stress, desto eher entsteht Angst.
Wer Angst nicht vertragen kann, will sie meiden.
Doch durch Vermeiden du meist in Panik gelangst.
Wer mit Gefühl nicht umgehen kann, muss leiden.

Wir gelangen in Bereiche von Angriff und Flucht.
Das Großhirn rückt in schier unerreichbare Ferne.
Trotz, Wut, Furcht und Scham regieren mit Wucht.
Was man dann tut, mag man später nicht gerne.

Helfen jedoch Angriff und Flucht nicht mehr weiter,
Weil die Situation zu ausweglos und zu verfahren,
Mich das Fühldenken beherrscht, dass ich scheiter‘,
Erstarre ich resigniert angesichts all der Gefahren.

Diese vier Trancezustände sind erst einmal normal.
Reaktionen haben sich über Jahrmillionen bewährt.
Doch sie rauben uns auch unsere Freiheit zur Wahl.
Darum sind zur Problemlösung zumeist sie verkehrt.

Aufgabe besteht darin, Trancezustand zu erkennen,
Innezuhalten, um in Großhirn und Herz zu gelangen,
Sich nicht in untauglichen Lösungen zu verrennen,
In frühkindlicher Ohnmacht sich nicht zu verfangen.

Erlebensebenen erkennen

Wir Menschen haben zumeist ein Riesengehirn.
Nervenbahnen reichen von der Erde zum Mond.
Milliarden Zellen vernetzen sich hinter der Stirn.
Dies Wunderwerk zu nutzen, im Sein sich lohnt.

Wir können uns verbesserte Welten erdenken.
Ans Vorgefundene sind wir nicht fest gebunden,
Können Handlungsenergie gemeinsam lenken,
Auf dass die Erde und die Menschheit gesunden.

Wir können unser alltägliches Tun reflektieren,
Müssen, was wir einst getan, nicht weiterhin tun,
Uns nicht mehr in veralteten Tatsachen verlieren,
Können jeden Tag fragen: Was machen wir nun?

Was noch unheil erscheint, das können wir heilen,
Können liebevoll bei Entwicklung uns unterstützen,
Können in Verzweiflung und Not zur Hilfe uns eilen,
Können Schaden abwendend einander nützen.

Doch sind wir nicht immer auf geistigen Höhen.
Bisweilen sind gestresst wir, dumm und klein.
Je mehr wir von Erlebenszuständen verstehen,
Desto leichter wird Konflikt zu bewältigen sein.

Bei starkem Stress neigen wir zum Regredieren,
Auf frühere Entwicklungsstufen zurückzufallen,
In Altdummheit und Unfähigkeit uns zu verlieren,
Uns an untaugliche frühe Lösungen zu krallen.

Wir Menschen brauchen Ruhe samt Sicherheit
Mit sozialem Rahmen, der wohl uns gesonnen.
Nur dann sind wir zu echter Entwicklung bereit,
Wenn wir baden in der Begeisterung Wonnen.

Soziale Sicherheit hier und Begeisterung dort.
Wir öffnen uns, um unsere Mitwelt zu erkunden.
Weder Ängste noch Nöte ziehen uns hinfort.
In Frieden und Freiheit wird Lösung gefunden.

Wir sind weder Pferde noch sind wir Krokodile,
Obwohl die in der Hirnentwicklung vorhanden.
Ist jedoch ein Zuviel an Zumutung im Spiele,
Unversehens in solchen Hirnteilen wir landen.

Hormone und Botenstoffe tun das Ihre dazu.
Autonomes Nervensystem ergreift die Macht.
Großhirn entscheidet nicht mehr, was ich tu.
Disstress hat um den Verstand mich gebracht.

Aus Unverstand heißt es wieder zu erwachen,
Unser Leben erneut in die Hände zu nehmen,
Aus Fehlern und Irrtümern Stärken zu machen,
Weil wir daraus lernen, anstatt uns zu schämen.

Es ist lebenswichtig, aktiv miteinander zu lernen,
Uns lange im Zustand der Bewusstheit zu halten,
Bei Turbulenzen uns nicht von uns zu entfernen,
Sorgsam und besonnen Soziales mitzugestalten.

Wie kann Kapitän*in in meinem Flugzeug ich sein,
Sollten sich im Leben mal Turbulenzen ergeben,
Fliege ich selbst oder schaltet Autopilot sich ein?
Wie unterscheidet sich der Zustand im Erleben?

In Erlebensebenen ab- und aufsteigen

Man kann absteigen aus Wachzustand, regredieren,
Hinabsinken in Unbewusstes, Automatik und Trance,
Auf die Weise Kontakt zu Wahl und Willen verlieren,
Zunehmend mehr Kontaktverlust, schließlich ganz.

Wir können in Lebenserfahrungen abwärtsschreiten
Von Lebensklugheit und Umsicht Abstand nehmen,
Uns zurück in die Jugend und die Kindheit begleiten,
Dabei den Mut verlieren und die Einsicht lähmen.

Wir können auch aus Herz und Großhirn stürzen,
Ins Mittelhirn hinein, wo eher Säugetiere wir sind,
Oder die Reaktionen auf das Kleinhirn verkürzen,
Im Reptilienzustand für unser Menschliches blind.

Von Ebene zu Ebene wird Bewusstheit reduziert,
Der Leib wird aktiver, doch der Geist wird schwach,
Wahlfreiheit verliert sich. Alles wird automatisiert,
Unwillkürlich und verengt sich. Vernunft liegt brach.

Wir sollten Warnlampen bei Stressgefahr zünden:
Obacht: Jetzt geraten wir in Konventionsbereich.
Äußerste Vorsicht: Wir uns in der Kindheit befinden.
Alarm: Ich kämpfe oder werde blutlos und bleich.

Besser, wir rutschen dorthinein immer weniger ab.
Dort sind wir nicht mehr der Sinne Herr und Frau.
Dort modert unsere Seele vor sich hin wie im Grab.
Dort ist man angstvoll-dümmlich, nicht mutig-schlau.

Wir können auch aufsteigen aus dem Elendserleben.
Doch erst, wenn der Leibesdisstress abgeklungen.
Teile des Erlebens bleiben zumeist dabei kleben.
Unversehrt aufzusteigen, ist nur selten gelungen.

Tiere schütteln sich nach Starre, wach zu werden,
Erlittenen Stress zittern sie aus Leib sich heraus.
Entladen wir uns nicht, wir Leibseele gefährden.
Bei Stressstarre schaltet das Großhirn sich aus.

Angriff- und Fluchtimpuls muss auch entweichen,
Wir legen uns auf Matratze, trampeln und hauen,
Bis wir erschöpft die Stressentladung erreichen,
Ohne Schrecken wir wieder ins Dasein schauen.

Wir nehmen verletztes inneres Kind an die Hand,
Geben ihm Nähe und Trost, Verständnis und Kraft,
Flechten zu ihm hin haltbares und sicheres Band,
Heilen derart die Wunde, die im Herzen ihm klafft.

Wer in mir schrieb das Drehbuch zum Leben?
Wenn ich handle, dann nach welchen Geboten?
Welche Verbote sind zu klären oder aufzugeben?
Was machte mich klüger und was zum Idioten?

Einschärfungen der Eltern aus Kindheitstagen,
Tabus und Regelungen unserer Herkunftskultur,
Wir auf Nützlichkeit für uns heute hinterfragen.
Alles Unnütze schicken wir zu den Eltern retour.

Bringt dieses in meiner Entwicklung mich weiter?
Tut jenes auf Dauer mir, uns und der Mitwelt gut?
Macht was mich eng oder stimmt es mich heiter?
Mache ich mir so Angst oder mache ich mir Mut?

Konventionen werden auf den Prüfstand gestellt:
Sind diese meinem Erwachsensein angemessen?
Was an alten Mustern durch diese Prüfung fällt,
Wird durch brauchbarere ersetzt und vergessen.

So werden wir zu Eignern im ureigenen Leben.
Entfremdung weicht, lassen Fremdes wir weichen.
Sorgsam wählen und nehmen, großzügig geben,
Um gelingendes Dasein in der Welt zu erreichen.

Aus Konventionstrance erwachen

Ist nichts los, ist der Luftraum um mich herum frei,
Ist es an der Zeit, auf den Autopilot umzuschalten.
Umgebung ist vertraut. Nichts scheint wirklich neu.
Wahrscheinlich bleibt heute fast alles beim Alten.

Hier walten Man und Wir und andere Autoritäten.
Hier bestimmt uns Festlegung wie immer und nie.
Hier wirkt Drohung: Wir brechen dir die Gräten.
Glaube ja nicht, dass wer dir Verfehlung verzieh.

Schuster, bleibe lebenslang bei deinem Leisten.
Hüte dich davor, dich irgendwann zu erfrechen.
Verhalte dich gut angepasst wie hier die meisten.
Sonst werden wir dir die Knochen schon brechen.

Unser Fleisch ist faul und unser Gehirn ist träge.
Wir bewegen uns durch Alltag auf alten Bahnen.
Wenig wert ich auf Neues und auf Besseres lege.
Ich will nichts, will auch nichts Neues erahnen.

Oder wir sind beständig fleißig und hyperaktiv,
Übererfüllen die geforderten Leistungsnormen.
Wir hinterfragen nichts. Nichts scheint uns schief.
Die Mainstreamerwartungen dürfen uns formen.

So kann durch seinen Lebensalltag man gleiten.
Autopilot „Konvention“ die Aktivitäten kontrolliert.
Was Sinn machen könnte oder Freude bereiten,
In diesem dösenden Sein nicht sehr interessiert.

Getan wird, was gewöhnlich schon immer getan,
Was alle tun, was also derzeit üblich erscheint.
Man handelt konformistisch im Erwartungswahn,
Ist mehr mit Konvention als sich selbst vereint.

Es gehört sich so. Nicht anders hat man zu sein.
Tu das nicht. Was sollen die Nachbarn denken?
Man hält wie selbstverständlich alte Gebote ein,
Ohne Blicke auf seine Bedürfnisse zu lenken.

Zu Problem wird nur, dass wir Normalzustand
Für den halten, in dem wir aktiv mitbestimmen.
Es scheint, als hätten wir das Heft in der Hand,
Während Automaten die Flügel für uns trimmen.

Man lebt in einer Selbstbestimmungsillusion,
Glaubt, man habe Macht und das Leben im Griff.
Doch die Konvention, dieser Illusion zum Hohn,
Sich unbemerkt tief ins Bewusstsein einschliff.

Ein Handlungsgedächtnis übernimmt das Steuer,
Spult automatisch ab Routinen und Prozeduren.
Doch manchmal wird zu viel Routine sehr teuer,
Wenn anstatt selbsttätig mit Automatik wir fuhren.

Mensch ist nicht bestimmend im eigenen Haus.
Die Entscheidungen werden uns abgenommen.
Mit unserer Wahlfreiheit ist vorbei es und aus.
Was wir brauchen, wir nicht mehr bekommen.

Mensch macht nicht mehr, was notwendig wäre,
Eher das, was man schon zeitlebens gemacht.
Jeder Autopilot erzeugt auch eine geistige Leere.
In Großhirn und Herz herrscht finstere Nacht.

Situation und Person werden gleichgeschaltet.
Besonderheiten bei den Routinen eher stören.
Mensch wird nicht erkannt, nur noch verwaltet.
Als Rädchen wir zu einem Getriebe gehören.

Nicht nur in den Standardalltagssituationen,
Doch auch bei Stress schaltet Autopilot sich ein.
Nicht mehr unser Menschenhirn wir bewohnen,
Sondern wir rutschen ins Säugetierhirn hinein.

Gefragt wird dann reines Normalfunktionieren.
Wir machen das, was wir schon immer getan.
Möglichkeiten auf ein Minimum wir reduzieren,
Wie gefangen im engenden Herkunftswahn.

Wird mein Stress mehr, bin ich nicht gut drauf,
Büße ich große Teile ein meiner Wahlfreiheit.
Die Kreativität zur Neugestaltung gebe ich auf.
Gewohnheitsmuster machen sich in mir breit.

Routinen werden zum Schutz hochgefahren.
Irritation oder Befremdendes wird abgewehrt.
Altvertrautes soll uns vor Ängsten bewahren.
Lebenszug auf bewährten Gleisen nur fährt.

Stupide Wiederholender tritt nun auf den Plan.
Wie weggewischt wirkt ein jedes höheres Ziel.
Gewohnheit zerstört unseren Wandlungselan.
Feste Handlungsmuster übernehmen das Spiel.

Der Gewohnheit ist egal, ob zu Zielen sie passt.
Tut sie es nicht, raubt sie Zeit und ist schädlich.
Man tut dann Dinge, die überholt bis verhasst,
Und erlebt sich dabei als falsch und unredlich.

In solch stressigen Situationen haben wir nicht
Die Energie, automatisierte Abläufe zu stoppen.
Selbstwertgefühl stückweise zusammenbricht,
Wenn unerwünschte Gewohnheiten uns foppen.

Was immer war, erscheint automatisch als gut.
Selbst uraltes Elend erscheint uns als vertraut.
Zur Wandlung fehlt sowohl Kraft als auch Mut.
Durch Vergangenes ist unsere Zukunft verbaut.

Nicht in schwindelnde geistige Höhe wir steigen,
Nicht in Höhlen wir kriechen erfüllt mit Gefühlen.
Zusammenreißend wir kaum was von uns zeigen,
Nur Rollen in gut erlerntem Rahmen wir spielen.

Komm mir jetzt nicht mit Neuem und Fernem.
Sag mir jetzt nicht, was an mir ich ändern soll.
Ich habe es wirklich zurzeit nicht gern, wenn
Du was von mir willst, denn mein Kopf ist voll.

Darum ist es gut, Besseres so fest einzuüben,
Bis es alte Gewohnheitsmuster vollends ersetzt.
Disstress kann uns dann nicht so sehr eintrüben,
Lässt uns nicht allzu blöde sein, sind wir verletzt.

Alternative Strukturen sind im Gehirn zu bahnen.
Geduld und Beharrlichkeit sind schon vonnöten.
Gewohnheiten machen in uns mehr, als wir ahnen,
Sie haben sieben Leben, sind schwer zu töten.

Alte Gewohnheit wird von neuer überschrieben.
Endlich reagiert man auf Stress so, wie man will,
Wird nicht mehr zu unpassendem Tun getrieben.
Die Impulse von einst treten zurück, werden still.

Sich aus Konventionen befreien

Einzigartig ist jedes Wesen auf dieser Welt,
Bunte Vielfalt bestimmt unser tägliches Sein.
In Einmaligkeit ist jeder allein auf sich gestellt.
Angst vor Einsamkeit stellt sich oft dabei ein.

Dabei sind wir trotz Besonderheit verbunden,
Gehören alle dem Erfahrungsraum Erde an.
Einsamkeitsangst wird dadurch überwunden,
Dass man auch Einssein in sich erleben kann

Wen die Vielfalt der Lebensentwürfe verwirrt,
Wer Angst hat vor ausgrenzendem Anderssein,
Sich als Individualität in dem Mainstream verirrt,
Stellt Eigenes zugunsten von Zugehörigkeit ein:

Ich will nicht aus dieser Normalität herausfallen.
Ich will hier dazugehören, wie alle anderen sein.
Ich werde mich dafür an das Mittelmaß krallen.
Dann fühle ich mich sicher, bin nicht mehr allein.

Normal ist, was viele als Leben sich erdenken,
Wie sie sich stellen zu Bedürfnis und Gefühl,
Welchen Dingen sie ihre Beachtung schenken,
Was sie meiden oder erleiden im Lebensspiel.

Es ist gegen meine Erziehung, derart zu leben,
Obwohl mich das Fremde und Besondere reizt.
Meine Religion lässt mich das nicht anstreben.
Ich lasse nicht zu, dass Bedürfnis mich anheizt.

Für anständige Leute gehört sich das nicht.
Ich möchte nicht, dass jemand davon erfährt.
Sehen alle anderen mich im rechten Licht,
Ist, was ich selbst brauche, eh weniger Wert.

Meine Wünsche an das Leben sind für jeden
Eine Zumutung, darum auch nicht einzulösen.
Darum werde ich mit keinem darüber reden.
Sollen die Wünsche lieber im Dunklen dösen.

Was du willst, ist unzumutbar, nicht normal.
Unübliches würde ich als falsch benennen.
Wir haben im Leben niemals die freie Wahl.
Keineswegs sich Frauen das gönnen können.

Männern ist sowas keinesfalls zuzumuten.
Wer gibt dir das Recht, das hier zu machen?
Mit deiner Haltung zählst du nicht zu Guten.
In meiner Familie gab es nie solche Sachen.

Einerseits frei sein, andererseits geborgen:
Grundkonflikt der Existenz Leben durchzieht.
Konventionell hat man scheinbar Null Sorgen.
Doch in uns verstummt vitales Freiheitslied.

Wir können Grundkonflikten nicht entfliehen,
Die unmittelbar mit dem Hiersein verflochten.
Wenn wir vorgegebene Konvention vorziehen,
Wird Konflikt dennoch verborgen ausgefochten.

Strenges Regeleinhalten löst keine Probleme,
Schafft uns nur Schuldgefühl bei Regelverstoß,
Macht aber, dass ich mich wieder mal schäme,
Reibt meinen Selbstwert auf, stellt mich bloß.

Menschen sind einmalig, besonders, originell,
Zugleich alles Menschen in gemeinsamer Welt.
Gefahr besteht, dass am Konflikt ich zerschell‘,
Da ich, ihn lösend, mich auf eine Seite gestellt.

Übereinkunft, Zusammenfinden, Konvention
Sind dann gut, wie jeder frei denkfühlen kann.
Doch spricht ein Gebot dem Individuum Hohn,
Fängt die Suche nach neuer Übereinkunft an.

Wenn wir zusammenfinden, dann in der Mitte
Zwischen Freiheit hier und Geborgenheit da.
Wenn ich an Mangel von einem davon litte,
Wahrscheinlich bin dem anderen ich zu nah.

Lebendiges Leben ist ein steter Balanceakt,
Erfordert daher dynamische Konventionen.
Es wäre für Gelingen des Hierseins vertrackt,
Wenn wir uns für Sturheit und Statik belohnen.

Wir sind als lebende Wesen ständig im Fluss.
Wir treiben im Strom unseres Daseins dahin.
Kein Zwang hilft weiter, kein keifendes Muss.
Jedoch weiter hilft mir, zu werden, wer ich bin.

Verwicklungen lösen

Wir sind verwickelt ins Herkunftsgeschehen.
Haben Selbst- und Fremdbeziehung gelernt,
Indem wir dies zuerst bei den Eltern gesehen.
Wie man wohl Mieses von damals entfernt?

Wie wird man los, wo Verwicklung geschadet,
Wo Eltern uns unpassende Beziehungsmodelle,
Man als Kind nicht gesehen, zu heiß gebadet?
Wie setzte man Gutes an freiwerdende Stelle?

Erster Schritt dahin könnte sein, einzusehen:
Was von den Eltern kam an Worten und Tat
War nicht alles als gut oder mies anzusehen.
Idealisieren oder verdammen: kein guter Rat.

Mutter ist gut, denn sie ist bei uns geblieben.
Vater ist so mies, denn er hat uns verlassen.
Mutter ist nicht zu kritisieren, nur zu lieben.
Vater ist nicht zu vermissen, nur zu hassen.

Nicht Mutter noch Vater war nur böse oder gut.
Sicherlich war jeder von ihnen fehlerbehaftet.
Dies fein zu unterscheiden, braucht man Mut.
Erwachsener kann, was Kind kaum verkraftet.

Dankbarkeit muss nicht Wahrnehmung trüben.
Wir dürfen dankbar sein und zugleich kritisieren,
Dürfen anderer Meinung sein, wenn wir lieben.
Wer zu bezogen ist, muss Autonomie riskieren.

Man darf Menschen lieben, die nicht perfekt.
Man darf Menschen lieben, die unfähig sind.
In jedem von uns auch ein Versager steckt.
Anhimmeln und Hassen macht dafür uns blind.

Groß ist Gefahr, altes Elend zu reinszenieren,
Wenn man sich nicht mutig vom Alten gelöst.
Die Eigenregiechance ist nicht zu kapieren,
Solange in Herkunftsgewohnheiten man döst.

Vertrautes Elend lässt uns den Alltag gestalten,
Solange wie wir uns noch nicht als frei begreifen.
Kindliche Angst lässt uns am Alten festhalten.
Angst nicht zu betrachten, verhindert Reifen.

Niemals dürfte ich meine Mutter kritisieren.
Sie hat mich geboren, so viel für mich getan.
Denke ich an mich, werde ich sie verlieren.
„Sei nicht egoistisch.“, ich als Forderung ahn‘.

„Du warst doch immer so brav und vernünftig,
Hast immer meine Bedürfnisse einbezogen.
Behalte selbstlose Haltung bei auch künftig,
Dann bleibe ich dir stets als Mutter gewogen.

Zu dir passt doch gar keine Aufmüpfigkeit.
So kennen wir dich nicht. So will dich keiner.
Du warst doch sonst immer uns dienstbereit.
Machst du dich groß, fühle ich mich kleiner.

Bleibe ja, wie du warst und ändere dich nie.
Ich will dich in guter Erinnerung behalten.
Beziehung, die dienstbereit so gut gedieh,
Sollte tunlichst man niemals umgestalten.“

Waren nicht Vater noch Mutter Modell dafür,
Wie man in liebevoller Partnerschaft sich liebt,
So suche man sich jenseits Herkunft die Tür,
Hinter der es gute Chance für Besseres gibt.

Doch das ist häufig leichter gesagt als getan.
Denn Herkunft ist nicht leicht zu überwinden.
Wie eine zweite Haut haftet sie an uns dran.
Unseren Weg zur Häutung gilt es zu finden.

Schlange häutet sich, wird ihre Haut zu eng,
Um zu wachsen, um erwachsen zu werden.
Neu sortierend die Herkunft zurück ich dräng‘,
Um bessere Zukunft nicht mehr zu gefährden.

Gute Erfahrungen mit den Eltern ins Kröpfchen.
Was einst heilsam wirkte, sollte man behalten.
Miese Erfahrungen mit den Eltern ins Töpfchen,
Zukunft, kein Herkunfts-Remake zu gestalten.

Entwicklungen ermöglichen

Freundschaft und Partnerschaft sind jedoch
Dazu da, dass wir Entwicklung unterstützen.
Auf Selbstverwirklichen in Bindung man poch‘.
Liebevoll wir uns als Uns-Entfaltende nützen.

Freundschaft meint nützen, nicht auszunutzen.
Dich ausnutzend friert in dir Entwicklung ein.
Deine Wandlungswünsche werde ich stutzen,
Solltest du mir nicht länger zu Diensten sein.

Allererst gilt, sich mit sich selbst zu befreunden,
Verwickeln und Entwickeln zu unterscheiden,
Selbstliebe als zu uns gehörig einzugemeinden,
Sich nicht am Elend seiner Herkunft zu weiden.

Selbstliebe meint, selbst Regie zu übernehmen:
Herkunftsgewohnheiten behalten keine Macht.
Mich überwältigt weder Schuld noch Schämen.
Auf mich verwickelndes Denken gebe ich Acht.

Verstand und Gefühle sind nicht nur gut an sich.
Kein guter Ratschlag ist: Trau deinen Gefühlen.
Den wohlfeilen Ersatzgefühlen traue besser nicht,
Weil sie eine innere Wahrheit dir nur vorspielen.

Ersatzgefühle sind in der Kindheit entstanden.
War Wut in der Familie als Ausdruck verboten,
Konnte man stattdessen mit Traurigkeit landen.
Also Tränen statt Fäuste, sollte man rot seh‘n.

Bei Verstandesleistungen ist stets zu fragen:
Wem diene ich gerade mit meinem Denken?
Kann ich denkend Schritte zu mir hinwagen?
Oder will mich das Denken von mir ablenken?

Ist mein Denken mehr auf Herkunft bezogen?
Dient es dazu, miese Gewohnheit zu erhalten?
Oder wird mein Wunsch auf Wandel erwogen?
Unterstützt mein Denken mein Selbstentfalten?

Sind Verstand und Gefühle passend für mich?
Dienen sie dazu, dass mit mein Leben gelingt?
Kann ich erlauben zu sagen: Ich tu was für dich
Am liebsten, wenn es für mich auch was bringt?

Darf ich Egoistisches und Soziales verbinden?
Darf auch mich ich lieben, wenn ich dich liebe?
Darf Lösung zu beiderseitigem Vorteil ich finden,
Entscheidend beachten, wo ich dabei bliebe?

Ich werde Drehbuchautor*in und Regisseur:
Schreibe mein Lebensdrehbuch in Teilen neu.
Nicht mehr neu inszeniert wird das alte Malheur.
Herkunftsverpflichtungen bleibe ich nicht treu.

Ich muss nicht werden, wie meine Mutter war,
Meiner Mutter nicht fehlenden Partner ersetzen.
Leben wir Leben für andere, besteht die Gefahr,
Dass wir eigene Seele samt Leib sehr verletzen.

Ich muss nicht Macken des Vaters übernehmen.
Nicht wie Großvater werden, da ich ihm ähnlich.
Muss mich nicht für Fehler der Eltern schämen.
Ins Selbst, in die Eigenart hinein ich dehn‘ mich.

Entwicklungsfrage: *Werde ich die, die ich bin?*
Wie erreiche ich in mir ein Einverstandensein?
Wie nur finde zur Selbstverwirklichung ich hin?
Wodurch stellt sich Gefühl von Stimmigkeit ein?

Ich spüre in Augenblick hinein: Tue ich mir gut?
Will ich das, was ich mache, wirklich machen?
Was täte ich, hätte zum Mir-Gutes-Tun ich Mut?
Was wären für mich wirklich wichtige Sachen?

Was geschähe hier, würde ich mir jetzt erlauben,
Voll und ganz für meine Interessen einzustehen?
Wie änderte sich Menschenbild samt Glauben?
In welchem Licht würde mein Leben ich sehen?

Was wäre wohl, könnte ich mich ehren und lieben,
Ein reiches und gelingendes Leben mir gönnen?
Was vom alten Leben wäre dann nachgeblieben?
Worin bestände mein neues Wollen und Können?

Von erwünschter Zukunft her Pläne zu schmieden,
Hilft uns gegenwärtig, das gute Neue zu wagen.
Lebendig zu werden, wird nicht mehr vermieden,
Da wir Verantwortung auf uns selbst übertragen.

Selbstdistanz und Humor erwerben

Humor ist ein großes Geschenk des Geistes,
Ist die Kraft, uns lächelnd von außen zu sehen.
Mit Humor, so erlebt man es und so heißt es,
Wird man sich und andere besser verstehen.

Wir erleben unser Hiersein in paradoxer Welt,
In der sich viele Widersprüche nicht auflösen:
Zwar Menschheitsteil, aber auf uns gestellt,
Man will gut sein und handelt wie die Bösen.

Wir wollen Umwelt erhalten und fahren Auto,
Sehen grüne Minister in Mercedes einsteigen.
Man ärgert sich darüber, macht es genauso.
Man braucht Humor, auf sich selbst zu zeigen.

Starre Moral löst sich, da wir über uns lachen,
Uns im abgelehnten Anderen wiedererkennen,
Uns selbstkritisch nicht zu Aposteln machen,
Unvollkommenheit liebevoll annehmen können.

Humor braucht es, Widerspruch auszuhalten,
An unlösbaren Aufgaben nicht zu verzweifeln,
Unpassende Eigenschaften nicht abzuspalten,
Unsere Schattenseiten nicht mehr zu verteufeln.

Mit Humor vereinen wir Plus- und Minus-Pole,
Lassen nichts im Innen und Außen außen vor,
Beziehen wir uns ein von Scheitel bis zur Sohle.
Wirksames Ganzwerdeheilmittel ist der Humor.

Humor bezieht aus Echtheit und Demut Kraft:
Sich nichts vormachen und nicht überheben.
Eitelkeiten werden mild lächelnd abgeschafft,
Um uns Raum für unsere Wahrheit zu geben.

Lächelnd entdecken wir Schalk im Nacken.
Lächelnd lassen wir uns auf das Leben ein.
All unsere Schrullen, Neurosen und Macken
Dürfen humorvoll endlich willkommen sein.

Wer Humor in sich findet, verliert seine Angst
Vor Bedrückendem und Dunklem im Leben.
Kannst darüber lachen, wenn du nicht langst,
Dir Schwächen verzeihen, Fehler vergeben.

Perfektionismus kann dich nicht antreiben,
Wohl wissend, dass kein Mensch je perfekt.
Humor sagt: Übertriebene Mühe lass bleiben.
Im letzten Detail stets ein Teufelchen steckt.

Es gehört mit zum Menschsein, zu versagen,
Es ist ganz normal, wenn wir mal scheitern,
Humor lässt uns Scheitern leichter ertragen.
Versagend können wir Schwermut erweitern.

Man kann immer als schlechtes Vorbild dienen,
Als Modell, wie man etwas besser nicht macht,
Humor verschafft zu bösem Spiel gute Mienen,
Humor macht, dass selbst im Elend man lacht.

Man lacht über Einsamkeit und Endlichkeit,
Schreitet lachend seiner Ohnmacht entgegen,
Humor macht für endgültige Abschiede bereit.
Humor kommt im Sterben uns sicher gelegen.

Schwarzer Humor ist eigentlich nicht schwarz,
Beschäftigt sich nur mit den düsteren Seiten,
Mit Miesem, Ekel, Rotze, Schleim und Warz.
Nur was man voll zulässt, löst sich beizeiten.

Viel schlimmer, im Leben schwarz zu sehen,
Den Stehaufoptimismus in uns zu begraben,
Uns selbst jammernd auf die Nerven zu gehen,
Humorfrei keinen Abstand von sich zu haben.

Meine Humorlosigkeit nehme ich mit Humor.
Auch der Humor kann mir mal verloren gehen.
Wenn ich den Humor aus den Augen verlor,
Werden barfuß die Hühneraugen ihn sehen.

Eigenes und Fremdes unterscheiden

Wir gehören zumeist zweierlei Welten an.
Die sich oft grundsätzlich unterscheiden.
In der einen Welt man zu sich finden kann,
In der anderen Welt entfremdet wir leiden.

Wir gehören der Welt unserer Herkunft an,
Wo Generationserfahrung wir reinszenieren,
Wo familiär Verdrängtes wiederkehren kann,
Wir in den Vorfahren uns selbst oft verlieren.

Wir gehören auch der Welt der Zukunft an,
Wo wir unsre Erfahrungen so neu sortieren,
Dass das Neue und Gute uns finden kann,
Um endlich ein eigenwilliges Leben zu führen.

Zur Herkunft ist die Zukunft das Gegengewicht:
Woher komme ich? Und wo will ich noch hin?
Meine Vergangenheit allein bin ich also nicht
Wie ich meine Zukunft auch noch nicht bin.

Die Vergangenheit ist außen aus und vorbei.
Was ich noch tun kann, ist, sie neu zu deuten,
Dass von engenden Herkunftszwängen ich frei
Mir die Glocken neuer Möglichkeiten läuten.

Meine Zukunft ist und bleibt ein Nochnicht,
Als Ort der Wünsche, Utopien und Illusionen.
Die Möglichkeit sich an der Wirklichkeit bricht.
Nur das Hier-und-Jetzt wir wahrhaft bewohnen.

Hier beginne ich, Erlebenswelt zu sortieren:
Was aus der Herkunft kann ich noch brauchen,
Um ein gutes, gelingendes Leben zu führen,
In den Strom lebendigen Seins einzutauchen.

Fremdes

Einerseits die selbstferne Welt der Konventionen,
In die erwartungsgerecht man sich eingepasst,
Um andere mehr als sich selbst zu schonen,
Auf dass man mich anerkennt und nicht hasst.

Verzweifeltes Ringen darum, geliebt zu werden,
Den Erwartungen der Eltern zu entsprechen,
Um Zuwendung durch diese nicht zu gefährden,
Weil einst zu bedrohlich, mit ihnen zu brechen.

Scheinsicherheit erzeugt Strukturen der Enge:
Andere ermahnen mich, was gut und richtig.
Ich füge mich in die vorgegebenen Zwänge
Und finde mich selbst dabei nicht allzu wichtig.

Der Zug des Lebens fährt auf festen Schienen.
Die Fahrtrichtung gibt vor ein anonymes Man.
Traditioneller Konvention hat man zu dienen,
Auf dass man sich sicher hier fühlen kann.

Statt starken Rückgrates trägt man Korsett
Mit starren Stangen aus verlässlicher Pflicht.
Wer ordentlich und pünktlich ist, wirkt nett.
Doch Eigenwillige, die will man da nicht.

Ordne dich ein, bleibe hübsch angepasst.
Schon als Kind warst so lieb du und brav.
Gut, dass du keinen eigenen Willen hast.
Bravnaiv trottet zum Schlächter das Schaf.

Wohin käme man, wenn jedermann machte
Nur noch das, was ihm wahrhaftig gefalle?
Falls nur noch ich Eigeninteresse beachte,
Wo verbleiben dann meine Eltern und alle?

Sei du stets willig, mein Kind, mir zu folgen,
Wie ich folgsam war, was meine Eltern betraf.
Freundlich angepasst wird es dir wohl geh'n.
Träume dein Leben nur heimlich und schlaf.

Doch bleibe offen dafür, was andere wollen.
Füge dich ein in das, was von dir verlangt.
So verhinderst du der Mächtigen Grollen.
Wer stets treu dient, dem wird es gedankt.

Eigenes

Andererseits Welt, in der wir selbst sein können
Samt Antworten auf Selbsterkundungsfragen:
Kann ich das, was ich brauche, mir gönnen?
Mag ich ein Mir-Gutes-Tun häufiger wagen?

Zu solch einer Welt zieht Sehnen mich hin,
Sehnsucht, mit Angst und Erregung versetzt,
Weil ich erst dort erlebe, wer ich wirklich bin
Jenseits allem, was mich einstmals verletzt.

Die heile Welt ist mir weitgehend unvertraut,
Hinter Bewusstseinstapetentüren verborgen.
Mein wirkliches Wollen wird dahinter erschaut.
Ich darf mich dort endlich ums Eigene sorgen.

„Liebe dich“: Meint Schrift über Eingangstür.
Hab‘ keine Angst mehr, für dich einzustehen.
Werde dir klar darüber: Du gehörst erstmal dir.
Erlaube dir, endlich ganz heim zu dir zu gehen.

In dieser neuen Welt kannst du bei dir sein,
Kannst du den wahrhaften Kern in dir finden,
Dort bist du nicht einsam, wenn einmal allein,
Dort lassen Verletzungen sich überwinden.

Dort bist du oft du. Dort liegt dein Potenzial.
Dort kannst von innen her du dich entfalten.
Dort findest du zu freier Entwicklungswahl,
Kannst du dein Leben kreativ mitgestalten.

Schöpfende werden in den Lebensentwürfen.
Nicht leben auf den Pfaden, die ausgetreten.
Anstelle fremdem Sollens tritt eigenes Dürfen.
Das Wildkraut zwischen den Rosen wir jäten.

Endlich ohne Selbstscheu sagen: Das will ich.
Experimentell sein ganzes Dasein gestalten.
Ich achte auf die Mitwelt und auch auf mich,
Muss mir selbst mich nicht mehr vorenthalten.

Sicherheit schöpfe ich aus Lebensprozessen:
Lebendiges ist Bewegung, ist stetes Fließen.
Jegliche statische Sicherheit ist zu vergessen.
Nur im Fließen ist unser Leben zu genießen.

Angst vor dem Fließendem wir überwinden.
Strom des Unbewussten wir uns anvertrauen,
Indem wir uns mutig mit dem Innen verbinden.
Auf Selbstregulationskräfte in uns wir bauen.

Es kann dort, wo zu viel Kontrolle und Pflicht,
Sich unsere Selbstregulation kaum entfalten.
Vertrauen ins Selbst wächst auf die Art nicht.
Und Leben stagniert, bleibt alles beim Alten.

Ahne ich das, was wahrhaft gut für mich ist
Ohne nur konsumierend zu kompensieren?
Vermag ich nach einer Umorientierungsfrist
Das Neue und mir Guttuende frei zu küren?

Wieso muss ich weiterhin Ablehnung erfahren,
Sobald ich mir Gutes zu realisieren beginne?
Waren die Beziehungen aus früheren Jahren
Gut für mich im freien Entwicklungssinne?

Haben Eltern sich über mein Werden gefreut,
Mich auf dem Weg zu mir selbst unterstützt?
Oder nahm man sich dann nur für mich Zeit,
Solange man wusste, wie man mich benützt?

Was mir selbst gut tut, muss dir nicht gefallen.
Ich bin nicht nur für andere auf dieser Welt.
Magst du doch zornig die Wutfäuste ballen,
Falls dir mein Weg, ich zu sein, nicht gefällt.

Doch frage dich bitte zugleich in deiner Wut,
Ob du Wut auf dich selbst auf mich projizierst.
Ich demonstriere dir doch nur: Ich tue mir gut.
Ich frage mich, wieso du das nicht kapierst.

Lass uns beide anfangen, uns Gutes zu tun.
Sich zu mögen, meint nicht, andere zu meiden.
Erst wenn wir zufrieden in unserer Mitte ruh'n,
Können wahrhaftig wir uns einander zuneigen.

Gewohnheiten erkennen und unterbrechen

Eines muss man grundsätzlich für sich klären:
Gegen Wandel sollte man sich nicht wehren.
Beziehung sich nur dann wirklich heilen lässt,
Hält niemand an miesen Gewohnheiten fest.

Solche Gewohnheiten, ob Alkohol oder Wut,
Ob übertriebene Reaktion mit Angst oder Mut,
Ob Schuldzuschreiben oder Schuldübernehmen,
Entwicklung zu uns und zum Partner lähmen.

Destruktive Gewohnheit hat in uns viel Macht.
Sie hat uns ja schließlich bis hierhin gebracht.
Herausforderung heißt: Gewohnheitsverzicht,
Denn ohne Vernichten wird alles Bessere nicht.

Gewohnheitsvernichtung fällt uns nicht leicht.
Wenn man nicht Kopf, Herz und Hand erreicht,
Wird echten Wandel man niemals erreichen,
Weil Durchhaltestimmen sich einschleichen:

Soll die sich doch verändern, nicht immer ich.
Dieser Wandel versetzt mir den Todesstich.
Diese Gewohnheit macht mich im Wesen aus.
Ohnedem bin ich nicht mehr Herr im Haus.

Er ist endlich mit seiner Veränderung dran.
Ich mich doch nicht dauernd anpassen kann.
Das wächst mir über den Kopf, ist viel zu viel.
Ich bin weder bescheuert noch naiv und debil.

Man hört Stimme, doch auf sie man nicht hört,
Sobald sie unser inneres Wachstum zerstört.
Wir sind die Herrscher in uns, die entscheiden:
Was tut uns gut? Worunter werden wir leiden?

Gewohnheit ersetzt bewusstes Entscheiden.
Das kann oftmals sinnvoll und nützlich sein.
Doch sollten wir unter der Gewohnheit leiden,
Schalten wir explizites Wachbewusstsein ein.

Doch häufig ist der Bewusstschalter versteckt,
Bisweilen auch schon gewohnheitsverrostet.
Wann wohl wer Wachheit wie wieder weckt?
Routine als Preis unsere Bewusstheit kostet.

Besonders in Situation mit allzu viel Stress,
Wenn uns die Kraft für Wachsamkeit fehlt,
Greift man zurück auf Gewohnheitsprozess,
Wird meist ein Kindheitsprogramm gewählt.

Beharrlichkeit für Neues und Gutes einladen

Beharrlichkeit als Wort hat kaum guten Klang,
Beharren wird häufig verreimt mit Erstarren.
Starr werden die Menschen, die ihr Leben lang
Auf richtig und falsch, gut und schlecht beharren.

Beharrung brauchen wir nicht für das Denken,
Denn in ständigem Fluss ist die geistige Welt,
Doch sehr beharrlich sollten wir uns lenken,
Auf dass sich gewolltes Verhalten einstellt.

Alte Gewohnheiten sind nicht immer gewollt,
Haben oft sich aus Kindheitsnöten geformt.
Derlei Gewohntes uns sabotiert und oft grollt,
Verhalten wir uns anders als vorgenormt.

Wenn wir nicht für uns Heilendes erwachen,
Raum dem geben, was wir wirklich wollen,
Wird uns Gewohntes unglücklich machen,
Werden wir lebenslänglich uns schmollen.

Gewohnheiten samt Beharrungsvermögen:
Dem, was mich im Gestern gefangen hält,
Setze ich Wandelbeharrlichkeit entgegen,
Die mir morgen eröffnet eine andere Welt.

Das Neue sich gegen das Alte behauptet.
Gewohnheit entstand durch langes Üben,
Sobald ihr Neuem Gewöhnung erlaubtet.
Was uns eingefleischt, das ist geblieben.

Was sorgsam geübt, wird automatisiert,
Im Leiblich-Vorbewussten fein abgelegt.
Wachbewusstsein in neue Freiheit führt.
Kopf ist wieder frei für, was uns bewegt.

Hat man, was man wirklich will, gefunden,
Kann seine wahre Begabung man spüren,
Geht es darum, von dann an unumwunden
Sich übend zur Meisterschaft zu führen.

Wer was werden will, kommt wahrlich weit
Experimentierend, entscheidend und übend.
Wir brauchen die Tugend der Beharrlichkeit,
Meister zu werden, in dem, was wir liebend.

Beharrlich Prozesse stets besser begreifen,
Wiederholend die Hintergründe verstehen,
Doch sich nicht in den Übungen versteifen,
Um besondere Momente nicht zu übersehen.

Dranbleiben an Aufgabe ja, aber nicht nur.
Manchmal auch sich zurücktretend besinnen.
Zu energisches Weiterso macht uns nur stur.
Mit Sturheit sollten wir gar nicht beginnen.

Engagiert schon, jedoch niemals verbissen,
Nicht dogmatisch, starr und überengagiert.
Im Verbeißen wird die Freude verschlissen.
Ohne Freude nichts Konstruktives passiert.

Das Sichverbeißen verspannt uns die Kiefer.
Sobald die Zähne wir aufeinanderpressen,
Werden Augen schmal und sinkt Stirn tiefer.
Wir verkrampfen, von der Leistung besessen.

Lange verkrampfend, man sich nicht spürt.
Teile unseres Seins sind wie ausgeschaltet.
Leibtaub wird oft ein falsches Leben geführt.
Die Leistung, nicht ich, das Leben gestaltet.

Wach spüren: Wann wird Üben zur Pflicht,
Mechanisch, langweilig, doch wie getrieben?
Ein Programm übt in mir. Ich selbst übe nicht.
Mein Selbst ist wohl auf der Strecke geblieben.

Zu üben gehört auch mit zum Entfaltungsweg,
Üben und üben und üben und wiederum üben.
Bleibt jedoch Mittel, wird niemals zum Zweck.
Besser, man wird vom Hintersinn getrieben.

Hat das noch Sinn? Oder ist das schon Zwang?
Hilft es mir nur, meine Lebenszeit zu vertreiben?
Oder spüre ich in mir klar: Hier geht es entlang,
Alles Aufgezwungene lasse lieber ich bleiben?

Den Fallen starrer, beengender Moral entkommen

Religion hat Menschen in Korsetts gepresst,
Was genau zu tun ist, was man besser lässt.
Dadurch wurde Leben meist fade und schal.
Freier Geist vermeidet jedes Zuviel an Moral.

Auch Freie brauchen gemeinsame Moralität,
Die jeden wertschätzend das Ganze versteht.
Wir brauchen für uns solche Sozialgebaren,
Wo wir Vielfalt und Menschlichkeit erfahren.

Moralität schafft nährend Gemeinschaftsraum,
Wo sich gemeinschaftlich entfaltet der Traum,
Von einem Leben in Ehrlichkeit und Integrität,
Wo in Gegenseitigkeit man für die Liebe geht.

Liebe erblüht in Freiheit, nicht in starrer Form.
Liebe entsteht aus Mitgefühl, nicht aus Norm.
Liebevolle Moral ist situativ, ist kaum absolut.
Sagt nicht: Tue das, denn nur das tut dir gut.

Lieber bin ich zögerlich, unsicher und vage,
Als dass ich mir Wachstumserfahrung versage.
Doch Moralzurückhaltung ist nicht Amoralität,
Auch wenn ein Moralischer das oft so versteht.

Für wen Lebendigkeit billig, Moral aber teuer,
Der droht mit Verdammnis, Hölle und Feuer.
Wer Menschen achtet, dem ist es eher wichtig,
Zu heilen als zu urteilen: falsch oder richtig.

Moral, die vertreten mit Absolutheitsanspruch,
Schafft in uns und zwischen uns einen Bruch.
Moralismus wird zu einer gefährlichen Waffe.
Dogmatisch ich Spaltung statt Heilung schaffe.

Starre Moral trennt in gut-schlecht, oben-unten.
Innere Mitte geht verloren, wird nicht gefunden.
Moralisch man dann als Gutmensch dasteht,
Auf der Strecke blieb jedoch dabei die Integrität.

Starrmoralisch Liebesbeziehungen zerbrechen.
Moralisches Urteil wird sich irgendwann rächen.
Moraldogmatische andere zwangsläufig verteufeln
Und angesichts eigener Teufeleien verzweifeln.

Wer verzweifelt ist, der droht entzwei zu fallen,
Verliert den Herzenskontakt zu allem und allen.
Verirrt in dem Wollen-und-nicht-Dürfen-Konflikt,
Wird unser Selbst aufgelöst, in Rollen verstrickt.

Rolle ist zu enge Vorschrift: So hast du zu sein.
Wer abweicht von Rollen, verletzt seine Pflicht.
Ein Priester ist Gotteskenner einzig und allein,
Auch wenn in ihm der Glaube gerade zerbricht.

Starrmoralische sind den Normen verpflichtet.
Was der Norm nicht entspricht, wird vernichtet.
Wer moralisch ist, neigt dazu, sich zu belügen,
Um den fremden Ansprüchen stets zu genügen.

Moral hängt an Menschen wie ein Kettenhemd.
Es macht träge. Die eigene Haut wird ihm fremd.
Dank Körperpanzer sich Kämpfende schützen,
Dass Feinde nicht ihnen die Haut aufschlitzen.

Ausgangspunkt der Moral ist: Leben ist Kampf.
Alles Böse in mir und um mich ich zerstampf.
Moralisch legitim ist so jede Form von Gewalt,
Mit der ich Böses vernichte und Gutes erhalt.

Moral macht zur Eigen- und Fremdqual bereit.
Auf dem Moralaltar opfern wir die Wahlfreiheit.
Moral formt unser Leben oft schal und schief.
Doch wieso ist Moralischsein derart attraktiv?

Wer moralisch ist, gewinnt Gewissen zum Lohn.
Doch Gewissen erweist sich als gerissene Fron.
Alles Tun wird beurteilt, gemessen und zensiert,
Experiment nur bei Erfolgsgarantie ausgeführt.

Engmoral weiß vorher: Diese Person ist blöde.
Kommendes Ereignis ist falsch, deshalb öde.
Die sind als krank und gestört zu bezichtigen,
Sind den Normen gemäß nicht die Richtigen.

Antreibersätze und Verbote durchschauen

Wer oder was zwingt uns, moralisch zu sein?
Warum laden Amoral nicht ins Leben wir ein?
Warum an Antreiber und Verbote uns klammern,
Zugleich über Druck und Verbietende jammern?

Hinter dem uns antreibenden Satz: „Sei perfekt!“
Oft tiefe Sehnsucht nach Geborgenheit steckt.
Doch Perfektionisten arbeiten meist so akkurat,
Dass sie einsam, weil Angst vor ihnen man hat.

Sich und andere antreibend mit: „Beeile dich!“,
Werden die Muskeln hart und verspannen sich.
Wer nicht Zeit schindend durchs Leben huscht,
Hat moralisch untauglich sein Dasein verpfuscht.

Mit dem Antreibersatz: „Mach es anderen recht!“
Macht man sich und sein Leben eher schlecht.
In ständiger Angst, man könnte wen verdrießen,
Sagt man nie nein und kann Sein nicht genießen.

Dank des Moralappells an sich selbst: „Sei stark!“
Entfremdet man sich von Eigenem bis ins Mark.
Nur die starke Hälfte von sich sieht man sich an,
Weil, was nicht sein darf, auch nicht sein kann.

Der Mensch wird eng, folglich ängstlich sodann
Mit Hilfe des Antreibergebots: „Streng dich an!“
Dasein wirkt überfordernd. Nichts ist mehr Spiel.
Anstrengte lachen zu wenig und arbeiten zu viel.

Wer Moral hat, scheint auf der sicheren Seite.
Sicherheit lässt erstarren. Freude geht pleite.
In gut oder schlecht und in falsch oder richtig
Erfriert das Vitale, wird schal und auch nichtig.

Wer Moral hat, muss nicht spontan entscheiden,
Nicht spontanen Entscheidungsdruck erleiden.
Wer Moral hat, hat sich nur einmal entschieden,
Hat von da an sich und sein Leben vermieden.

Moral macht uns scheinbar verantwortungsfrei.
Sein scheint berechenbar, ist nicht täglich neu.
Moral gibt unserem Dasein fragwürdigen Halt.
Zwar außen noch jung, ist man innen schon alt.

So wird Handeln auf Grundlage von Moralität
Zur Dauersituation von Wachstumsmortalität.
Auch wenn wir uns äußerlich sicher bewegen,
Verhindert Moral such-fragendes Innenregen.

Mag es sein, dass moralbefreit besser wir leben?
Kann es Handeln jenseits Moralisieren geben?
An welchem Geländer hangeln wir uns entlang
In Mitwelt ohne Gebote, Verbote und Zwang?

Antwort erhalten wir nur, wenn wir probieren,
Leben ohne moralines Stützkorsett zu führen,
Trauen wir uns, von den Klischees uns zu lösen,
Nicht mehr zu richten als Gute über die Bösen,

Ich bin unsicher, ob das jemals möglich wird.
Ob man moralfrei sich nicht unerträglich verirrt.
Doch ich will es probieren, brauche dazu Mut.
Denn eins ist mir klar: Starre Moral tut nicht gut.

Irgendwann, hoffentlich für mich nicht zu spät,
Zwischen Moralverzicht und Moralautorität,
Wird sich eine neue Liebesmoral einpegeln,
Die Kompass wird für gemeinsames Segeln.

Wenn mitten hinein in unser Dasein wir fallen,
In Herzenskontakt treten mit allem und allen.
Frei von Abwertung durch dies Leben finden,
Dasein statt auf Moral auf der Liebe gründen.

Liebe als Dauerexperiment, nicht als Zwang.
Liebe als Suchhaltung: Geht es hier entlang?
Liebe als Sehnsucht, diese Welt zu vereinen,
Willkür und Kampf und Gewalt zu verneinen.

Liebe als Befreiungsgefühl, nicht als Gebot.
Als offene Verbindung, nicht aus sozialer Not.
Liebe als unsere Mitwelt gestaltendes Hoffen.
Von Konventionen entlastet. Für Neues offen.

Konformitätszwang überwinden

Erdrückend ist unser Zwang zur Konformität.
Man will doch schließlich auch dazugehören.
Unter Aufstiegsdruck unsre Gesellschaft steht.
Leistungsverweigernde Sozialfrieden stören.

Entfaltung gern, doch im herrschenden Sinne.
Entwicklung der Persönlichkeit nur angepasst.
Mit der Kritik an Rechtsnormen halte man inne.
Die mehr Freiheit verlangen, sind uns verhasst.

Entwicklung verhinderndes Sozialklima lässt
Sich leicht mit wenigen Aktionen herstellen:
Man hält an unsinnigen Übereinkünften fest,
Die allen die Freude an Kreativität vergällen.

Denn wahre Kreativität ist nicht berechenbar.
Etwas Unvorhergesehenes könnte entstehen.
Droht Herrschenden eine Machtverlustgefahr,
Werden kreative Impulse schlicht übersehen.

Wandel in dem Maße, wie Privilegien erhalten,
Wie Normen der Herrschenden unangezweifelt.
Konform damit dürfen diese Welt wir gestalten.
Nonkonformität wird als unschicklich verteufelt.

Ein gutes Klima für Anpasser und Ja-Sager,
Für Ängstliche, die viel von Formen halten,
Für die gut getarnten Innovationsversager,
Die ihr Leben nach starrer Norm gestalten.

Als Einstellungstest dient ein Festbankett,
Wo passender Besteckgebrauch überprüft.
Person war beim Smalltalk gar nicht so nett,
Die schien mir zu aufmüpfig und zu gewieft.

Nur gut Angepasste machen steile Karriere.
Die Eigensinnigen, die zu eckig und kantig,
Laufen in dem Konformitätsklima ins Leere,
Sind zu selbstbewusst, zu patzig und grantig.

Die sind doch derart dreist und kritisieren,
Haben Ansprüche und fordern Transparenz.
Das wird hier zum Glück zu nichts führen.
Mit Respekt vor den Autoritäten ich glänz‘.

Schließlich sind wir hier traditionsverpflichtet,
Haben seit Jahrzehnten das derart gehalten.
Das Altbewährte wird von keinem vernichtet.
Untereinander lassen wir uns nie aufspalten.

Wer Altes bewahrt, hat von vornherein Recht,
Muss sich den Qualitätstests nicht stellen.
Das Neue ist erst einmal falsch und schlecht,
Könnte es doch unser Gewohntes verprellen.

Keine Rollen mehr spielen

Ich spiele dir und ich spiele mir etwas vor,
Merke alsbald nicht mehr, dass ich spiele.
Kontakt zu mir selbst ich auf die Art verlor,
Als wenn wahres Dasein zur Last mir fiele.

Ich stelle mir vor, Funktionen auszufüllen.
Ich stelle mir vor, Positionen zu bekleiden.
Richte ich mich nach Gesellschaftswillen,
Muss ich, was ich brauche, beschneiden.

Was ich brauche, ist nicht so interessant,
Wird wenig nachgefragt, ist nicht gewollt.
Rolleninszenierung hat mich in der Hand.
Nur ihr wird dann noch Beachtung gezollt.

Unser Rollenspielen wird früh gestartet.
Kindern wird Kindlichkeit vorgeschrieben.
Sie wissen, was man von ihnen erwartet.
Die kindlichen Kinder sind leichter zu lieben.

Als nächstes wird Geschlechtsrolle festgelegt:
Richtiger Junge tut, richtiges Mädchen lässt.
Auf vorgegebenen Pfaden man sich bewegt.
Rollen sind chronisch eher öde, starr und fest.

Rollenspiel geht weiter, wird man erwachsen.
Erwachsene tun nicht, was Kindern erlaubt.
Höre endlich auf mit diesen kindischen Faxen.
Erwachsensein wirkt so auf Kinder verstaubt.

Die Krönung eines Lebens sind Statusrollen:
Herr Doktor, Frau Minister und Herr Präsident.
Rollenhülsen den Selbstwert ersetzen sollen.
Den Status man schon am Gehabe erkennt.

Ein Professor schreitet sehr bedeutend dahin.
Ein Philosoph wandelt gemächlichen Schrittes.
Ich weiß, dass andere wissen, wie toll ich bin.
Wird der Status nicht gewürdigt, man erstritt es.

Ich werde nur gelobt, handle ich rollenkonform.
Das ist zwar oft stinklangweilig, aber immerhin
Bewege ich mich in allgemein anerkannter Norm.
Umso konfliktärmer Dasein, je normierter ich bin.

Man wächst tief hinein in die Erwartungsmuster,
Guter Vater oder guter Wissenschaftler zu sein.
Die Seele schreit zwar auf, empfindet Fust sehr.
Aber man hört nicht hin, lässt lange sie schrei‘n.

Unsere Seele wird ob ihres Schreiens heiser,
Zieht ungehört sich weiter nach innen zurück,
Seelenstimme wird immer leiser und leiser.
Derart schwindet unsere Chance zum Glück.

Wie starr unsre Rollenhülsen zugeschnitten,
Erfährt man oft, wenn man diese durchbricht,
Merkt erst dann, wie konform man gelitten.
Identifiziert mit der Rolle merkt man es nicht.

Zwangsjacke aus festem Rollenklischee,
Will ich, wenn es auch schmerzt, abstreifen.
Nur wenn ich auf das wahre Wesen zugeh‘,
Könnte es mir gelingen, im Leben zu reifen.

Ich erlaube mir, ein Spielverderber zu sein,
Funktioniere nicht mehr erwartungsgerecht.
Statt auf Rollen lasse ich auf mich mich ein,
Weil ich Seele nicht mehr verletzen möcht‘.

Ich bleibe nicht in der Anti-Haltung stecken,
Nicht im Trotz noch in der Dauerrebellion.
Besondere Begabungen will ich erwecken,
Will konsequent leben nach meiner Sinnvision.

Ich gestatte mir auch kauzige Einzigartigkeit,
Suche mit Kopf, Herz und Hand meinen Weg,
Der mich zu mir selbst, zum Sein hin befreit,
Weiß um Einsamkeit, genieße Wahlprivileg.

Ich pfeife auf Anerkennung und auf Ruhm,
Auch wenn Anteile in mir mich dahin locken.
Was wollen wir mit Ehre und mit Heldentum,
Wenn damit Freundschaft wir uns verbocken.

Helden sind von unbegrenzter Belastbarkeit,
Müssen Mitwelt allein vor Schaden bewahren,
Sind zu jeglicher Spielart des Leidens bereit,
Suchen, um Held zu werden, nach Gefahren.

Helden 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 sieht, braucht andere nicht,
Braucht keine Rückmeldung, keine Begleitung,
Schaut nur noch sich ins gestresste Gesicht,
Trifft rücksichtslos mutig allein Entscheidung.

Mitwelt-Rettende brennen an beiden Seiten,
Brennen dank Heldenmut zu schnell und aus,
Leiden sehr unter Fehlern, Versagen, Pleiten.
Unterstützung zu holen, scheint ihnen Graus.

Die Rollenzuschreibungen will ich überwinden:
Weder Held*in noch die Beste oder Spezialist.
Wer ich ohne all dies bin, will ich herausfinden,
Weil unser Leben zu kurz für ein Rollenspiel ist.

Identifikationen überprüfen

Der Mensch ist im Kern ein soziales Wesen,
Braucht Vorbilder, um sich selbst zu finden.
Von untauglichem Vorbild sollte er sich lösen,
An taugliches Vorbild könnte er sich binden.

Sich binden, ist leicht. Sich lösen, ist schwer.
Was nah und wichtig erscheint, wird imitiert.
Kind braucht die Nachmachvorbilder so sehr,
Dass es imitierend sogar sich selbst verliert.

Wenn ich mich im geliebten Modell verliere,
Erspüre ich ganzsinnig eigenartige Identität,
Mit der ich mich wenig bewusst Identifiziere.
Eine neue Teilpersönlichkeit in mir entsteht.

So versammeln sich in mir Persönlichkeiten,
Die entweder sich ergänzend harmonieren
Oder sich bekämpfend herum in mir streiten,
Ein verwirrendes Eigenleben in mir führen.

Solche Identifikation nicht gut noch schlecht,
Ist schlichtweg Ergebnis von Identifizieren.
Fraglich ist nur: *Werde ich integer und echt?*
Oder werde die Identität ich dabei verlieren?

Identität meint, mit sich übereinzustimmen
Als eine unverwechselbare Persönlichkeit.
Bei der die Konturen nicht verschwimmen,
Weil zum Finden unseres Selbst wir bereit.

Wahres Selbst verbirgt sich hinter Fragen:
Wer bin ich hinter allem in meinem Wesen?
Und welche Schritte muss ich noch wagen,
Um wahrhaftiges Sosein in mir zu erlösen?

Unsere Identität zu verwirklichen, erfordert
Zu spüren: *Was tut mir gut und was nicht?*
Von dem, was guttut, wird mehr geordert.
Bei Unstimmigkeiten leiste ich mir Verzicht.

Ich erlaube Fragen: *Was bringt mehr Liebe,*
Mehr Freiheit, Freude, Wirkung und Glück?
Was brauchen Gefühle, Bedürfnisse, Triebe?
Welche Angebote weise ich dankend zurück?

Ich befreie mich von den Zerrbildern des Ich,
Vom Selbstbild, durch strenge Moral verzerrt,
Vom Idealbild, das lange Zeit hemmte mich,
Vom Traumbild, das mich in Zukunft gesperrt.

Ich befreie mich von falschen Identifikationen,
Die verhindern, dass ich mich selbst entdecke,
Vom Vergleich mit Ideologien und Personen,
Hinter deren Rücken mein Selbst ich verstecke.

Identifizieren ist psychosomatischer Prozess,
In dem wir bislang Fremdes uns einverleiben.
Frage stellt sich: *Ist das entfremdender Stress?*
Oder kann ich mich stützend bei mir bleiben?

Wie ein erheblicher Stress käme es mir vor,
Identifizierte ich mich, innerlich wie gezwungen,
Der Willkür ausgeliefert, mit meinem Aggressor.
Verschmelzen wäre dann besser nicht gelungen.

Wurde ich als Junge vom Vater geschlagen,
Selbst dann, wenn ich sehr darunter gelitten,
Wird Prügeltradition den Kindern angetragen.
Identifiziert spüre ich nicht ihr flehendes Bitten.

Identifiziert spüre ich nicht mein inneres Kind,
Das mit leidet, wenn ich Kinder misshandle.
Vater und Sohn untrennbar verbunden sind,
Identifiziert in fremden Kleidern ich wandle.

Es schafft Unterschiede, wie etwas geschieht:
Übernehme ich bewusst oder heimlich, subtil?
Singe unbewusst ich euer altes Lebenslied?
Oder singe ich, weil ich gern singen es will?

Solange wir identifiziert sind, sind wir gefangen,
In dem, was die anderen uns gesagt und getan.
Wenn wir uns bewusst identifizieren, erlangen
Wir Handlungsfreiheit ohne Zwang und Wahn.

Was wir auch tun, es gilt achtsam zu fragen:
Bin ich es selbst, wenn ich denke und handle?
Oder passe ich mich an aus Angst zu versagen,
Indem ich im sicheren Mainstream mit wandle?

Fühle ich mich, auf mich gestellt, wie verloren?
Wird die frühe Verlustangst als Kind wiederholt?
Wieso ist der Eigensinn in mir noch ungeboren?
Wofür haben die Eltern mich damals versohlt?

Ist das, was ich gelernt habe, wirklich meins?
Oder erscheint es mir äußerlich aufgepfropft?
Bin in Denken, Fühlen und Handeln ich eins?
Oder erlebe ich mich gespalten und verkopft?

Mir werden tagtäglich allzu viele Methoden
Mich im Dasein zu erfahren, vorgeschlagen.
Werde ich vom Druck therapeutischer Moden
Vereinnahmt, gefesselt, vielleicht erschlagen?

Habe ich fremdes Wissen nur aufgesogen?
Habe zumeist unzerkaut ich es geschluckt?
Habe ich gefragt: Was ist wahr, was gelogen?
Oder habe bewundernd ich nicht gemuckt?

Wir können im Leben vieles besser verdauen,
Wird Bildungsbrocken mit Zähnen zermahlen?
Wenn wir fragend zu experimentieren uns trauen,
Erleiden wir nicht geistiger Verstopfung Qualen.

Frage ist: *Welcher Erfahrungsweg tat mir gut?*
Wann habe ich mich ganz gespürt und befreit?
Welche Beziehungen verliehen mir Lebensmut,
Selbstverantwortlich und experimentierbereit?

Mit welchem Weg will ich mich identifizieren?
Worauf lasse ich mit Herz und Sinnen mich ein?
Wie will ich andere begleiten und therapieren?
Was wird mein mir eigener Heilungsweg sein?

Wer beraten will, braucht meist einen Schein,
Muss bewerten und zertifizieren sich lassen,
Lässt sich auf Kodex herrschender Lehre ein,
Fordernd: Dieses Wissen musst du erfassen!

Lernt man für Scheine, lernt man zum Schein,
Erwirbt man, wenn erfolgreich, eine Legitimität.
Will man in Kontakt mit den Ratsuchenden sein,
Muss man glaubwürdig werden durch Identität.

„Mit sich identisch“ erfordert, sich einzulassen,
Keinen Teil der Persönlichkeit auszugrenzen,
Gelerntes mit Kopf, Hand, Herz zu umfassen,
Dies handelnd verwandelnd in Kompetenzen.

Wenn ich einverstanden mit dem, was ich tue,
Haben Rat-Suchende die Chance für Sicherheit.
Wenn ich als Beratender stimmig in mir ruhe,
Sind Suchende viel eher zu Experimenten bereit.

Worin ruhe ich in mir, sobald ich stimmig bin?
Ruhe ich in den Methoden oder in meiner Mitte?
Ist, guter Begleitender zu sein, mein Lebenssinn,
Auch wenn ich mir Lebensfreude so abschnitte?

Ist es sinnvoll, sich mit etwas zu identifizieren,
Oder erzeugt Identifizieren in mir Anhaftungsfron?
Wenn wir unser Wesen aus dem Blick verlieren,
Verzichten wir doch besser auf die Identifikation.

Die einzige Identifikation, die sich für mich lohnt,
Ist die: Ich identifiziere mich mit meinem Wesen.
Sobald ich das Herz kontakte, das in mir wohnt,
Steigen meine Chancen, hier und jetzt zu genesen.

Seelenwärts weist mein Pfad hin zur Identität.
Ein Einssein innen und außen ist zu erfahren.
Einzigartig im Kontakt man zum Ganzen steht,
Kann in sich die verbindende Liebe gewahren.

Ich überprüfe: *Wer bin ich? Wie bin ich gemeint?*
Ich atme, ich spüre, ich horche und ich schweige,
Ich suche Pfad in mir, der mich mit mir vereint,
Bevor ich irgendwann komplett hier aussteige.

Sich von Mainstream-Gedanken lösen

Was im Innen geschieht, bilden außen wir ab.
Seelenzustand gerät zum Zustand der Welt.
Solange keine Erfüllung im Hiersein ich hab,
Unerfülltheitsschatten auf alles andere fällt.

Die Lieblosigkeit, die wir im Leben erfahren,
Macht, dass wir an Leib und Seele erstarren.
Lässt sich innen kaum Reichtum bewahren,
Muss man auf äußeren Wohlstand beharren.

Wir werden in ein Wirtschaftsregime geboren,
Wo ein Sein kaum noch zählt, eher ein Haben.
Geht unsere Innenwelt uns dabei verloren,
Mitwelt- und Menschheitsgräber wir graben.

Was nichts einbringt, wird schlicht ignoriert.
Marktpassung sichert scheinbar das Leben.
Ohne Gegenleistung nichts Gutes passiert.
Ohne Fleiß kein Preis: So ist das hier eben.

Preis und Leistung müssen stets stimmen.
Dank Leistung wird Wirtschaft angetrieben.
Auf die Denkart hin sind Kinder zu trimmen,
Bis vom Seelesein nichts mehr nachgeblieben.

Das Sein wird zu Schein, zur Handelsware.
Was nicht passte, wurde passend gemacht.
Von der Zeugung über Wiege bis zur Bahre
Wird an den Erfolg und ans Leisten gedacht.

Der Leistungsdruck treibt uns in Einseitigkeit:
Stets höher und schneller und immer weiter.
Zum Innehalten bin ich nicht mehr bereit
Mit der Angst im Nacken, dass ich scheiter‘

Zu scheitern heißt, nicht dazu zu gehören,
Denn Erfolglosen droht bittere Einsamkeit.
Wer zerstört wird, wird eher Welt zerstören.
Welt rettet, wer sich selbst aus Elend befreit.

Lieber sterben als hier leistend Versagen.
Für Medaillen sie dopend Leben riskieren.
Durchschnittlichkeit ist kaum zu ertragen.
Eng und verbissen wir Hiersein vollführen.

Gewinnsucht wird nicht länger versteckt:
Sogar ein Christ darf nun Zinsen eintreiben.
Betrügereien werden hinterlistig ausgeheckt,
Um unter Wirtschaftsgewinnern zu bleiben.

Ob steuerhinterziehend, ob im Großkonzern:
Mitmenschen und Natur werden hintergangen.
Wer ehrlich ist, lebt auf dem Gutmenschenstern.
Mit denen ist hier wirklich nichts anzufangen.

Markt heißt: Der Stärkere wird überleben.
Konkurrenzkampf lässt Soziales kaum zu.
Da wir Geld vom Mittel zum Zweck erheben,
Ist Miteinander dumm und ökonomisch tabu.

Geld löst von den Tauschfunktionen sich ab,
Gerinnt, seiner Funktion entzogen, zu Kapital.
Dank des Kapitals ich Recht auf Gewinne hab.
Was mit den Mittellosen wird, wird dabei egal.

Wen schert es dann, wie es der Mitwelt geht?
Profitgier richtet unsere Zukunft zugrunde.
Entscheidend ist, wo Kurs der Aktien steht.
Ein Spekulant nutzt die Gunst jeder Sekunde.

Immer weniger haben immer mehr und mehr.
Wer viel Kapital hat, hat viel zu entscheiden.
Kassen der Staaten sind vergleichsweise leer,
Während die Armen mehr und mehr leiden.

Als alter Ladenhüter gerät man sozial in Not.
Bin ich arm, bin ich nicht konsumattraktiv.
Wer nicht nachgefragt wird, ist lebend tot.
Per Profitgier geraten die Werte uns schief.

In Wertewelt unter dem Marktwirtschaftsjoch
Geht es allein um Nutzen und Wirksamkeit.
Wo Seele sein sollte, klafft schauriges Loch.
Für ein Liebeserleben bleibt uns wenig Zeit.

Was nützt es mir, dass gerade dich ich kenne?
Was bringt mir ein vertiefter Kontakt zu dir ein?
Bist du mir nicht nütze, ich mich von dir trenne.
Auch unsere Bezogenheit muss profitabel sein.

Partnerschaft gerät uns zum Tauschgeschäft:
Du gibst mir den Sex. Ich gebe dir Sicherheit.
Ein erfolgsverwöhntes Idol wird nachgeäfft.
Zu Herzenskontakt ist man kaum noch bereit.

Sich verwirklichen wird zum Selbstmarketing.
Mein Leben wird zum Auktionsgegenstand.
Mein Wert ist der Marktpreis, den ich erbring.
Die Marktwirtschaft hat mich fest in der Hand.

Erziele ich mit Dummheit einen besseren Preis,
Weswegen mich dann um Weisheit bemühen?
Auf Bildungsbemühen ich nachhaltig scheiß.
Sollen andere die Welt dem Dreck entziehen.

Das, was man nicht gut hier verkaufen kann,
Wird vor sich selbst und der Mitwelt verborgen.
Schwächen schaut man sich nur ungern an.
Stärken zu beweisen, muss ständig vorgeh'n.

Scham, Zartheit, Sanftmut und Nachgiebigkeit:
Solch Erleben wird nur ins Abseits uns führen.
Wer nicht vorwärts strebt, der ist nicht gescheit.
Wann wirst auch du dieses endlich kapieren?

Bestehendes in Frage stellen

Alles Sein ist in steter Bewegung. Alles fließt,
Auch etwas dem Scheine nach starr und fest.
Wen Bewegung als Lebensprinzip verdrießt,
Allzu gern sich auf scheinbare Statik einlässt.

Altes verteidigt man mit Zähnen und Klauen:
Das war schon immer, wird auch weiter so sein.
In Wandel zum Besseren steckt kein Vertrauen:
Meist stellt sich bei Neuem Schlechteres ein.

Fortschrittsmuffel oder Genügsamkeitspionier?
Ein Werturteil darüber liegt zumeist im Prinzip.
Gilt konservierende Haltung nur heute und hier,
Oder will man konservativ, dass alles so blieb?

Ist Selbstwert gebunden an das, was man hat,
Führt Wandel automatisch zum Werteverfall.
Chronischer Kampf gegen Neues findet statt:
Die Erde war und ist Mittelpunkt in diesem All.

Aktiver Wandel hier. Aktive Bewahrung dort.
Was gut ist, muss nicht stets besser werden.
Tödlich ist ein Zwangswachstum in einem fort.
Zu viel Wachstum wird das Leben gefährden.

Ausgewachsen sind Mensch, Tier und Pflanze,
Sobald eine bestimmte Qualität wird erreicht.
Und irgendwann, viel später im Daseinstanze,
Zerfallen wir wieder, da Sein von uns weicht.

Was ausgewachsen ist, kann endlich so bleiben.
Dieses Wort Endlich verstanden im Doppelsinn.
Wachsen nicht um seiner selbst willen betreiben.
Für den Selbstwert sollte reichen, dass ich bin

Automatisches Fortschreiben unterbrechen

Was bisher gut war, sollte immer so bleiben.
Unsere Zukunft wird damit gut berechenbar.
Man kann die Geschichte ewig fortschreiben.
Alles bleibt dabei im Grunde so, wie es war.

Das ist so und daran wird sich nichts ändern.
Das ist schon seit vielen Jahrtausenden so.
Frauenhaut verhüllt man unter Gewändern
Und die Kinder zu beschneiden, macht froh.

Jeder Fortschritt wird teuflischer Aberglaube.
Was lange schon währt, ist auch weiterhin gut.
Wenn ich alten Männern ihre Sicherheit raube,
Dann ernte ich allemal nur zu Recht ihre Wut.

Jeder notwendige Wandel sei wohl bedacht.
Alle Traditionslinien seien stets einbezogen.
Jeglicher Wandel steht unter Generalverdacht,
Dass Machthabende um ihre Macht betrogen.

Meine Eltern haben mich gut dazu erzogen.
In unserer Familie war das seit langem Brauch.
Etwas Neues wurde noch niemals erwogen.
Darum mache du das bitte weiterhin auch.

Solche Fortschreibung kann man unterbinden
Mit drei Worten: bis jetzt, ab heute und noch.
Man kann eine heilere, freiere Zukunft erfinden,
Endlich das loslassen, was nach Elend roch.

Bis jetzt habe ich das wie meine Eltern gedacht.
Ab heute fange ich damit an, selbst zu denken.
Noch weiß ich nicht genau, wie man das macht,
Doch kann ich lernen. Ich lerne, mich zu lenken.

Weltsicht hinterfragen

Unsere Sicht auf Menschen und auf Mitwelt
Wird von Annahmen über das Sein bestimmt.
Was uns an der Mitwelt gefällt oder missfällt,
Anfang spätestens nach der Zeugung nimmt.

Bin ich erwünscht, abgelehnt oder geduldet,
Erscheint Mitwelt mir feindlich oder freundlich.
Es ist häufig der frühen Erfahrung geschuldet,
Ob man sich hier lieber raus oder rein schlich.

Wenn ich an mein Dasein denke, ist da ein Ja?
Oder bringt das Dasein eher ein Nein hervor?
Freue ich mich, wenn ich den anderen nah?
Oder ist in mir was, was Distanz beschwor?

Stimmt mein Satz: „Leben ist bedrohlich.“?
Oder heißt er: „Leben ist ein Freudenfest“?
Spüre ich häufig ein abwehrendes So-Nicht,
Das mich in Mitwelt nicht ankommen lässt?

Bin ich häufiger gern ganz für mich allein,
Weil andere mir schnell auf Nerven geh’n?
Oder muss ich anderen immer nur nah sein,
Weil Einsamkeitsängste mich durchweh’n?

Meine ich, dass andere verantwortlich sind,
Wie ich mein Leben lebe, bewerte und deute,
Weil man mich meist drangsaliert als Kind,
Was mich damals bestimmt nicht erfreute?

Wer als Kind sehr viel Ohnmacht erlebt hat,
Denkt oft, dass solche Ohnmacht normal ist.
Eigenverantwortung findet kaum dabei statt,
Zumal unser Leben zumeist ohne Wahl ist.

Man kann die schuldigen Täter bestimmen.
Man selbst ist nur ein Opfer, darum reaktiv.
Andere sind die Guten oder die Schlimmen.
Sie haben stets angefangen und waren aktiv.

Ein Schuldzuschreiben ist zu hinterfragen.
Sind Opfer und Täter wirklich so klar verteilt?
Da wir ein Leben ohne Zuschreibung wagen,
Ein Opferschicksal nicht so leicht uns ereilt.

Vielleicht sind die Opfer und Täter verstrickt,
Weil jeder die anderen verantwortlich macht,
Man kaum bewusst beiderseits unterdrückt,
Auch der Täter leidet und das Opfer lacht?

Was macht es, wenn wir Schuld delegieren,
Andere für fast alles verantwortlich halten,
Leben frei von Selbstverantwortung führen,
So Kraft zur Gestaltung von uns abspalten?

Kann es gelingende Gemeinschaft geben,
In der es bei vielen an Verantwortung fehlt,
Die sich nicht in den Täterstand erheben,
Weil ein Opfersein lieber von ihnen gewählt?

Nachdenken über die Gemeinschaftssituation
Würde hilfreich sein, nützlich und konstruktiv,
Wenn anschließend unsere Kommunikation,
Sensibler, offener und vertrauensvoller verlief,

Würden wir uns gesamtverantwortlicher fühlen
Sowohl für unser Tun als auch für Unterlassen,
Mehr auf das Wesentliche für uns alle abzielen,
Weniger an Bluff und an Selbst-Show zulassen,

Würden viele entlang echter Gefühle reden,
Ihre gegenwärtigen Bedürfnisse offenlegen,
Die Würde beachten von jeder und jedem,
Zu experimentellem Tun einander anregen,

Würden viele ihre Annahmen hinterfragen,
Über Allmacht oder Ohnmacht und Realität,
Reale Macht übernehmen, statt zu klagen,
Weil ihr Leben dabei auf dem Spiele steht.

Zu fragen meint, nach Antworten zu suchen:
Was bringt uns voran? Was macht uns frei?
Wir bringen uns aktiv ein, anstatt zu fluchen.
Wir fragen uns handelnd: *Was ist gut und neu?*

Leben wird anders, wenn wir alle mitgestalten,
Wenn wir uns um mehr Wahlfreiheit bemühen,
Uns nicht länger an sinnentleertes Altes halten,
Dem guten Neuen kraftvoll entgegen ziehen.

Wir schreiten voran mit wagemutiger Kreativität:
Was ist unsere Vision von einer besseren Welt?
Ein Bild von uns als Weltgemeinschaft entsteht,
Dem wir gern entsprechen, weil es uns gefällt.

Dann geht es experimentell ans Konkretisieren.
Planen, Probehandeln, Auswerten, Realhandeln.
Wir uns nicht nur in fernen Träumen verlieren.
Kooperativ handelnd Menschen sich wandeln.

Konzepte erkennen, infragestellen und gegebenenfalls loslassen

Konzepte um Konzepte, immer wieder Konzepte.
Gleich einem Meer, dessen Flut niemals abebbte.
Überall ausgedacht, gelebt und aufgeschrieben.
Spontanes Sein ist so auf der Strecke geblieben.

Wir leben in einem Zeitalter und in einem Land,
Wo Ingenieurwissen zählt und logischer Verstand.
Wer wissen will, verschreibt sich der Wissenschaft,
Die aus Konzept und Konstrukt bezieht ihre Kraft.

Planende

Halbes Leben lang habe ich irrtümlich gedacht,
Gute Planung hätte mich meist weitergebracht.
Ich wollte Leben absichern, indem ich es plane,
Verfiel dabei verstörendem Planbarkeitswahne.

Ich fürchtete zu erkunden, was wirkliches Leben.
Scheinbar gebunden an Skript, das vorgegeben.
Ich hoffte, lange an gerechten Geboten orientiert,
Zu verhindern, dass mir hier Unrecht passiert.

Ich erlebte Daseinsplanung als langweilige Last,
Fand Alltag enttäuschend, habe oft ihn gehasst.
Mir fiel keine Alternative ein. Alle um mich herum
Planten so ihr Dasein, bogen sich dafür krumm.

Keiner sagte mir direkt, dass wir frei sein dürfen.
Wahres Sein versteckt jenseits Lebensentwürfen.
So kommt es, dass auf dem Buckel man schleppt,
Beschwerliche Seinsentwürfe als Lebenskonzept.

Hochrechnende

Um mit Daseinsungewissheit fertig zu werden,
Werden manche zu Hochrechnungsexperten:
Auch wenn es alltäglich nicht zu besten steht,
Ist es wahrscheinlich, dass alles so weiter geht.

Wer einmal litt, wird auch in Zukunft wohl leiden.
Darum bleibt man leidvoll, bieder, bescheiden.
Mein Leben ist schwer, aussichtslos und hart,
Weshalb ich vom Sein fast nichts mehr erwart'.

Oder mein Leben ist recht freudvoll und schön.
Das wird wohl für mich immer so weiter geh'n.
Mich kann Elend nicht treffen. Ich bin immun.
Es interessiert mich so kaum, was andere tun.

Hochrechnend sind wir auf Vergangenes fixiert.
Zukunftsentwurf derart an Bedeutung verliert.
Wenn auf Fortsetzung des Erlebten wir hoffen,
Sind für das reale Leben wir nicht mehr offen.

Pessimisten

Um Leben hinreichend überschaubar zu fristen,
Werden andere zu ausgefuchsten Pessimisten.
Geht man routinemäßig vom Schlimmsten aus,
Wirft uns Elend nicht aus gespurter Bahn heraus.

Mit mir verglichen sind Optimisten unwissend naiv.
Wenn ich im Lebenssumpf versinke, sinke ich tief.
Ist das Dasein doch einmal heiter, fröhlich, bunt,
Wirkt es bedrohlich. Dafür gibt es keinen Grund.

Dass es elend wird, habe ich schon immer gesagt.
Zu Recht habe ich mich über das Dasein beklagt.
Was ich so befürchtet habe, ist voll eingetroffen.
Dass es je besser wird, kann ich nicht erhoffen.

Pessimismus wird zum Gegenpol von Leichtigkeit.
Den Optimismus in sich zuzulassen nicht bereit,
Machen die Pessimisten sich ihr Leben schwer.
Doch es gibt keine Schadenbegrenzungsgewähr.

Leidende

Für andere ist im Leben sowieso alles zu spät.
Sie schwören auf Niedergang und Depressivität.
Nur Schwermütige leiden tief, werden leise klug.
Wer vorlaut und fröhlich ist, wird nie weise genug.

Wer im Leben nicht leidet, erschmeckt sie nie,
Diese schwarzbittere Würze tiefer Melancholie.
Wenn ich nur gelöst, zufrieden und glücklich bin,
Büßt Dasein seinen Ernst ein und seinen Sinn.

Man versenkt sich in ein wohliges Selbstmitleid,
Schwarzmalerei macht sich als Kunstform breit.
All das Bunte wird dunkelgrau übergestrichen,
Bis die Freude total aus dem Leben gewichen.

Buddhisten haben Recht: Das Leben ist Leiden.
All den Nichtleidenden ist Naivität anzukreiden.
Sinnlos ist jede Suche nach Erfüllung und Sinn,
Weil ich lebend stets von Elend umgeben bin.

Religions-Dogmatiker

Andere stehen fest auf dem Boden der Religion.
Sie schwören sich auf Dogmen ein und Tradition.
Was an Worten in Bibel, Koran und Talmud lesen,
Ist wahrhaftig wahr, so und nicht anders gewesen.

Die heiligen Schriften sind für uns Gläubige wichtig.
Sie bestimmen ganz genau, was falsch oder richtig.
Die Worte Gottes sind in ihnen niedergeschrieben.
Wer sich exakt daran hält, den können wir lieben.

Ein strafender Gott wacht über unsere Vergehen.
Er kann tief in uns hinein bis in Gewissen sehen.
Gott lässt sich durch keinerlei Finten betrügen.
Den Verpflichtungen müssen stets wir genügen.

Aus Worten von Autoritäten beziehe ich Nahrung,
Für meine weitgehend untrügliche Gotteserfahrung.
Gott ist Teil meiner Ordnung und ordnet sich ein.
So sortiert und beschnitten darf Gott mit mir sein.

Formalisten

Andere hingegen entwickeln Ehrgeiz, enormen,
Um Leben in Strukturen zu packen und Formen.
Was ein Formalist am meisten am Leben hasst,
Ist, wenn etwas nicht in seine Schubladen passt.

Das erscheint mir absurd, abstrus und widerlich,
Dafür fehlen mir Worte, habe ich keinen Begriff.
Ich stehe unter dem Zwang, alles einzuzwängen.
Was sich nicht zwingen lässt, ist zu verdrängen.

Chaos, Unordnung trägt in sich Gefahrenpotential.
Geordnetes Leben wird Formalisten zum Ideal.
Doch Leben lässt nicht in Formen sich pressen.
Reduziert auf Form, wir Lebendigkeit vergessen.

Zu jeglicher Form tritt stets ein Füllung dazu.
Niemals einzig der Form halber etwas ich tu.
Man kann zwar Form von Inhalt abstrahieren.
Doch Kontakt zu Realem wird man verlieren.

Zu füllen meint nicht, dass ich etwas mehre.
Die Formen kann man auch füllen mit Leere.
Ein leere Form schafft ein besondere Qualität.
Die Beachtung der Leere wandelt die Realität.

Klassifizierende

Ich möchte eine Sorte Mensch nicht vergessen,
Halt suchend auf Lebenskonzepte versessen.
Aus Sucht nach Klassifizierung darauf lauern,
Schicksalsvorschlag folgend sich einzumauern.

Was ich will und bin, kann ich dir nicht sagen.
Dafür muss ich mein Horoskop erst befragen.
Sternzeichen folgend ein Fisch, Aszendent Stier.
Als Stier nicht weichend, bleibe ich lieblos bei dir.

Mich klassifizierend, Verhaltensspektrum einfriert.
Von der Persönlichkeit her bin ich eher distanziert.
Gemäß Enneagramm bin ich Typ Nummer neun.
Mit Neun ich mich verdamme, engherzig zu sein.

Ich selbst werde dumm und die Mitwelt wird eng,
Wenn in Klassifizierungsklischee ich mich zwäng‘.
Viele der Chancen, bei uns selbst anzukommen,
Haben wir uns, uns klassifizierend, genommen.

Was uns einst Halt gab, wird uns zum Gefängnis.
Klassifizierend gerät die Vitalität in Bedrängnis.
Was einsortiert, wird auf den Prüfstand gestellt:
Brauche ich dies Klischee fürs Glück in der Welt.

Karrieristen

Andere glauben daran, dass die Existenz auf Erden,
Sich nur rechtfertigt, wenn sie Besonderes werden.
Zu Gottes und auch ein wenig zur eigenen Ehre,
Setzen sie auf Anerkennung, Erfolg und Karriere.

Ein Aufstieg zum Gipfel, ständig höher und höher.
Der Existenzberechtigung kommen wir so näher.
Häufig wurde fordernd das Kind in uns verletzt
Und frühe Mickrigkeit durch äußere Größe ersetzt.

Ein großer Politiker, Künstler, Sportler, Architekt.
Mensch wird bewundert, anerkannt und entdeckt.
Durchschnittlich und normal zu sein ist ein Graus.
Man bewohnt ein Schloss und kein Reihenhaus.

Wer viele genüsslich hinter, unter sich lassen kann,
Kommt zum Ziele schließlich, zur Vollendung voran.
Es kann nicht sein, dass wir Dasein verschwenden.
In Pflichten gefangen, wir uns zwingend vollenden.

Machtgeile

Wem das Leben bislang wenig an Liebe gebracht,
Der greift oft, diesen Mangel ersetzend, zur Macht.
Andere beherrschend, kann ich Leben gestalten,
Muss sich an die Liebe bei Freiheit nicht halten.

Menschen erahnen: Es wird ihnen nicht gelingen,
Von anderen geliebt zu werden zu erzwingen.
Ohnmachtsanteil unserer Liebe wird verdrängt.
In Abhängigkeitsverhältnisse man andere zwängt.

Ich definiere für dich, was dir gut, Recht und richtig,
Alles, was davon abweicht, ist Unrecht und nichtig.
Leben wird sich ergeben aus unbeugsamem Willen.
Andere beugend kann meinen Machttrieb ich stillen.

Wer nicht mitspielt, sich Vereinnahmung erwehrt,
Wird zurückgewiesen, gequält, zum Feind erklärt.
Es ist zwar schade, dass ich bade in Feindesblut,
Was soll ich machen? Sie sind böse. Ich bin gut.

Gurus

Es gibt die, die gerieren sich als geistige Heiler.
Das zieht Esoteriker an. Die finden Heiler geiler.
Mit Rauchwerk, ätherischen Ölen, seichter Musik,
Versprechen die sich Wohlstand, anderen Glück.

Ich wäre so gern gottähnlicher Weiser, ein Guru,
Dann säßen sie um mich im Kreise, hörten gut zu.
Was immer ich sagen würde, wäre wesentlich.
Keiner würde zu sagen wagen, ich sei lächerlich.

Mensch versklavt sich an spirituelle Autoritäten.
Selbstständigkeit und Kritikfähigkeit gehen flöten.
Ich bin sicher, du zeigst mir den rechten Weg.
Dafür verzichte ich auf mein Denkfreiheitsprivileg.

Gurus werden für viele zu Wunschelternersatz.
Auf leerem Sehnsuchtsstuhl nehmen sie Platz.
Viele dieser Gurus werden reich und bedeutend,
Sehnsucht der vielen nach Liebe ausbeutend.

Verzichtleistende Asketen

Wieder andere geben sich als Asket und Eremit,
Weil in Gottsuchentwürfen Verzicht gut abschnitt.
Würden aufs Essen und auf sich selbst verzichten,
Wenn sie Erlaubnis bekämen, sich zu vernichten.

Sind anorektisch, sind abgemagert bis aufs Mark.
Leben lustmeidend das Leitbild: Hauptsache karg.
Wenn sie Leben jenseits der Bedürfnisse gestalten,
Kann man sie leicht für edle Gutmenschen halten.

Was verbirgt sich hinter dem Entwurf als Konzept?
Mit welcher Idee man sich durchs Leben schleppt?
Kommt man zu Gott, wenn auf Genuss man pfeift?
Weshalb wohl Verzicht als Pflicht man begreift?

Möglicherweise wird in den erwachsenen Jahren
Mit den Mangelerfahrungen als Kind fortgefahren.
Worunter man einst litt, wird dabei umgedeutet,
Als spirituelles Konzept der Askese eingeläutet.

Genießende

Da sind noch die, die nehmen Leben zur Brust,
Prassen, völlern, schwelgen in sudelnder Lust.
Sind gern gesehen und beliebt auf jedem Feste,
Sind versnobt und wählen von allem das Beste.

Begehrend, begehrt können sie kaum ertragen
Eine Serie von schlicht-einfachen Lebenstagen.
Würden sich verlieren, verschwimmen, verwehen,
Wenn sie nicht täglich im Rampenlicht stehen.

Rotwein vom Feinsten, aus Kuba die Zigarre.
Aud Chance zu Genuss im Leben sich starre.
Das Leben wird total dem Genuss unterstellt.
Genuss als Anzeichen für Lebendigkeit zählt.

Dass Genuss oft teuer ist, spielt keine Rolle.
Die meinen Luxus kritisieren, denen ich grolle.
Dem Genuss zu frönen, gibt dem Leben Sinn.
Das rechtfertigt, warum ein Genießer ich bin.

Historisten

Historisten verschreiben sich Vergangenheiten,
Leben in Welt, abgeschlossen vor langen Zeiten.
Leben im Wahne, man erhalte Erkenntnisweihe,
Wenn er sich nur auskennt in seiner Ahnenreihe.

Aus Sorge, sie könnten das Jetzt nicht meistern,
Müssen sie sich für alles Gewesene begeistern.
So leben wir trocken, von Spontaneität entsaftet,
Wenn wir daneben uns hocken, damalsverhaftet.

Gestriges ist vorbei. Man kann aus ihm lernen,
Nehmen wir Abstand, wir uns davon entfernen.
Entwicklungskritisch wir aufs Vergangene sehen:
Was hilft uns, unsre heutige Welt zu verstehen.

Doch nicht nur in den alten Geschichten kramen.
Das Vergangene ist nicht unser Lebensrahmen.
Was lange währte, wird nicht automatisch gut.
Den Historisten fehlt es häufig an Zukunftsmut.

Utopisten

Vor der Wirklichkeit kann ins Gestern man fliehen
Oder einen virtuellen Ort in den Zukunft beziehen.
Macht die schwer bestimmbare Gegenwart Angst,
Oft nach Halt du außerhalb all dessen verlangst.

Halt auf seine Art in der Zukunft sucht der Utopist,
Für den die Gegenwart meist öde und poplig ist.
Im Übermorgen verrennt sich Zukunftsforscher.
Fundament seines Lebens wird dabei morscher.

Auf das Kommende richtet er Sorgen und Mühen,
Hofft, sein Dasein möge endlich morgen erblühen.
Zwang zur Traumverwirklichung ist sein Geschick.
Hoffnungsgetrübt ist die Sicht auf den Augenblick.

Mühsal der Ebene wird geschickt übersprungen.
Was heute kaum denkbar, ist morgen gelungen.
Was soll ich mich in trüber Gegenwart sorgen.
Lösung der Konflikte ist nur möglich im Morgen.

Auseinandersetzung im Heute hat keinen Zweck.
Ich bin schon in der Zukunft, bin dann mal weg.
Dort in der Zukunft kann ich ungestört träumen,
Muss nicht in Jetztzeit die Felsen wegräumen.

Perfektionisten

Weitere Art von Konzepttyp gilt es aufzulisten:
Sich und andere oft quälende Perfektionisten.
Nichts ist für die je hinreichend und gut genug.
Improvisation und Halbheit gleicht Selbstbetrug.

Schändlich und schmählich ist, wer sich betrügt,
Indem er sich samt seiner Schwächen genügt.
Man muss sich anstrengen, martern, schinden,
Um stets bessere Lösung für die gute zu finden.

Perfektionismus am Ende ist gar nicht schlecht.
Doch anfangs ein Recht zu fehlen man möcht‘.
Was wir erschaffen, sollte zumeist lange halten.
Darum lohnt es sich, vieles perfekt zu gestalten.

Perfektionismus ist Selbstvergewaltigungszwang.
Er macht uns sozial isoliert, einsam und krank.
Man staucht sein Herz, verkrüppelt die Seele,
Auf dass man das zu hohe Ziel nicht verfehle.

Konzeptlose

Jede Heilslehre, jedes Konzept, jede Ideologie
Macht nur scheinbar sicher, glücklich fast nie.
Zu häufig sind Konzepte missbraucht worden
Zu unterdrücken, zu vertreiben oder zu morden.

Ich will mir nicht leisten, mich heraus zu winden,
Kann Anteile von mir in allen Konzepten finden.
Zu konzipieren macht Leben oftmals schwer.
Nimm Konzeptsack ab, lasse ab heute ihn leer.

Wie löse ich mich aus der Welt der Konzepte,
Die im Geistleib ich umher mit mir schleppte?
Wenn wir uns dranghaft von Konzepten befrei'n,
Fallen wir aufs Konzept „Konzeptlosigkeit" rein.

Da lauert schon Trotz. Ich brauche sowas nicht.
Guter Umgang mit Konzepten ist nicht schlicht.
Ein Weg wäre, die Gültigkeitszeit zu begrenzen:
Was davon sollte weg? Was ist zu ergänzen?

Wir sollten uns nur mit den Konzepten abgeben,
Die atmen können wie wir im richtigen Leben.
Hier erscheint Konzept nützlich. Ich atme ein.
Ich atme aus. Dort muss kein Konzept sein.

Lösung aus den Konzeptfallen

Es scheint den Weg aus Konzeptfallen zu geben:
Hingebend erfahrungs- und erwartungsfrei leben.
Sich nicht auf Gestern oder Morgen ausrichten.
In Lebensstrom hineintreibend die Anker lichten.

Treibt Konzept vorbei - das kommt häufiger vor -,
Dann sei es, wie es sei. Betrachte es mit Humor.
Woge für Woge wir Konzeptlosigkeit verkraften.
Müssen im Lebenssoge nicht an Festem haften.

Da wir vertrauensbeseelt durchs Dasein treiben,
Zeigt sich Seele hinter Herzens Fensterscheiben.
Befreit von Erfahrungs- und Erwartungshülle,
Zeigt sich Leben uns in seiner Pracht und Fülle.

Kein vorsichtiges Planen mehr und kein Warten:
Einfach hinein ins unplanbare Leben wir starten.
Nur noch Mut zur Liebe im leichten Reisegepäck,
Werfe beschwerende Konzepte ich endlich weg.

Lass uns Chancen, die uns Liebe gibt, nutzen,
Konzeptlos treibend Herzens Fenster zu putzen.
Scheint Seelenlicht durchs Fenster, hell und klar,
Wird uns gemeinsame Bestimmung hier offenbar.

Seelenlicht wird liebenden Lebensweg markieren,
Wird uns dem, wofür wir gedacht, entgegenführen.
Vertraue aufs lebendige Leben, vertraue auf mich.
Ich vertraue dir und dem Sein, denn ich liebe dich.

Sich von der Herkunft zur Zukunft wenden

Ich will mein Leben vitaler, lebendig gestalten.
Alt ich nicht mehr will. Neu ich noch nicht kann.
Neuangst und Neufreude die Waage sich halten.
Neufreude stärke ich, nehme Neuangst ich an.

Angst, angenommen, wird zu vitaler Erregung.
Nur Angst, die gemieden, wir unzähmbare Kraft.
Angst signalisiert uns: Wir brauchen Bewegung.
Altes, Gewohntes, das stört, gehört abgeschafft.

Sei willkommen, liebe Angst, in meinem Leben.
Zur Vorsicht als Vorausschau bist du mir nütze.
Du ermahnst mich, Wandel ins Sein einzuweben.
Dein Feinsinn ist mir eine Achtsamkeitsstütze.

Je mehr ich meine Angst vor der Angst verliere,
Es wage, mich verletzlich und offen zu geben,
Desto mehr ich von mir und vom Leben kapiere,
Desto mehr kann ein freieres Leben ich leben.

Freiheit meint vor allem, sich entfalten zu können.
Entwicklung erfolgt in Kontakt mit dem Neuen.
Frei mit Angst umgehend, wir uns mehr gönnen,
Müssen nicht länger vor Wandel uns scheuen.

Im Neuen wird unser Hiersein zum Abenteuer
Mit Ungewissheit von Nicht-Mehr und Noch-Nicht.
Solch Zwischenwelt ist uns meist nicht geheuer.
Lust samt Neuangst aus allen Poren uns bricht.

Im Wandel wird bei weitem nicht alles gelingen.
Ich werde in Altes verfallen, werde stagnieren.
Ich werde verängstigt, verletzt um Atem ringen.
Doch all das wird Schritt für Schritt weiterführen.

Ich erlaube mir Fehler, Scheitern und Versagen,
Denn Irrwege entstehen beim Experimentieren,
Nehme Rückschläge hin, ohne lange zu klagen,
Um mehr aufregendes, pralles Leben zu führen.

Ich erlaube mir Blicke in meine Schattenreiche,
Dorthin, wo ich nicht schön, klug oder perfekt.
Ich besuche Verließe ich mir, wasche die Leiche,
Die sich hinter Verlassenheitsängsten versteckt.

Ich erlaube mir, meine Sonnenseiten zu schauen,
Schönheit, Klugheit und Kraft samt anderen Stärken,
Meine Liebenswürdigkeit und mein Selbstvertrauen
Darf ich nun, mich selbst wertschätzend, bemerken.

Lass uns Hiersein mit neuen Augen anschauen.
Lass den Zutritt auf unbekannte Pfade uns wagen.
Neumut wächst uns zu aus dem Daseinsvertrauen.
Lass uns Leben nicht bis nach dem Tod vertagen.

Jetzt ist unsere Zeit, in der wahrhaft wir leben.
Lass uns die Augenblicklichkeit nicht versäumen,
Nicht immer nur verbesserte Zukunft anstreben,
Raum dem geben, wovon heimlich wir träumen.

Zu noch fremden Welten lasst uns aufbrechen.
Laden Freude und Freunde in das Leben wir ein,
Die, die uns nicht strafen, die Augen ausstechen.
Erlauben wir uns täglich mehr, glücklich zu sein.

Doch leider lockt Freude auch Neid auf den Plan.
Angst vor Missgünstigen macht sich in uns breit.
Aber dem nachzugeben, wäre wahrhafter Wahn.
Mich solch Ängsten zu fügen, bin ich nicht bereit.

Lasst uns die finden, die es gut mit uns meinen,
Die selbst bereit, wahrhaftes Glück zu suchen,
Die lachen im Spaß und bei Traurigkeit weinen,
Die Freude bejahen und Missgunst verfluchen.

Lass uns unseren Kindern eine Zukunft bereiten,
Die zu leben auch ihnen das Leben wertvoll macht.
Lass uns das Herz zu unserer Mitwelt hin weiten,
Von der stets zehrend wir unser Leben verbracht.

Lasst uns, Wohlsein suchend, experimentieren.
Laden wir Liebeskraft in Beziehungen uns ein.
Wir dürfen sinnliches, sinnvolles Leben führen,
Uns erlauben leicht, tief und gelassen zu sein.

Entscheidungsgültigkeit begrenzen

Die Götter sind die Symbole für die Ewigkeit.
Ein Mensch ist für Vergänglichkeit gemacht.
Alles Sein wandelt sich in unserer Lebenszeit.
Wir ahnen nur selten, was in uns erwacht.

Selbst die Gesetze der langwährenden Natur
Verändern sich mit jedem Erkenntnisgewinn.
Deshalb bleiben wir nicht mehr träge und stur,
Brabbeln immer und nie nicht nur vor uns hin.

Man sollte nie nie sagen, das ist ein Paradox.
Solch Paradoxes ist möglich im Seelenleben.
Wir pfeifen ab jetzt auf all das Logikgesocks,
Sobald wir ein tieferes Verstehen erstreben.

Nicht mehr: Das ist unlogisch. Sondern: Aha,
Denn Prinzipien sind nicht so ernst zu nehmen.
Sie sind als Tipps, nicht als Muss für uns da.
Lieber sich ändern, als sich weiter zu schämen.

Zum Ändern hilft uns das Hoffnungswort „noch“:
Noch kann ich es nicht. Doch es ist zu lernen.
Zuversicht auch aus einem „Ab heute“ kroch:
Ab heute greife ich nicht mehr nach Sternen.

Abschiedsworte wie „bis jetzt“ und „bisher“,
Lassen veraltete Gewohnheit uns beenden.
Man braucht überholte Muster nicht mehr,
Kann diese „von nun an“ getrost beenden.

Ich werde Neues eine Weile ausprobieren,
Bis es meine alten Gewohnheiten ersetzt.
Ich werde Auswirkungen sorgsam studieren.
Vielleicht das Neue mich nicht mehr verletzt.

Dogmen relativieren

Ich genieße das Gute und Schöne der Welt
Und wollte, du würdest es auch genießen.
Doch dir scheint der Blick darauf verstellt.
Was mir gefällt, scheint dich zu verdrießen.

Gut oder schlecht: Wie soll ich damit Leben,
Lebst du nach teilweise anderen Normen?
Wie kann das je ein Gemeinsames geben?
Wer formt dabei und wer lässt sich formen?

Solch Wertunterschied macht mich bange.
Ich brauche die Übereinstimmungsharmonie.
Weshalb ich die Anpassung von dir verlange.
Notfalls falle ich dafür vor dir auf die Knie.

Es muss doch ewig gültige Werte geben,
An denen wir uns alle sicher orientieren.
Haben wir sie nicht, sind sie anzustreben,
Durchzusetzen, von allen zu respektieren,

Dann wirst auch du einsehen, was gut ist,
Kein Widerspruch sich so gegen mich regt.
Dass keiner Gutes und Schönes vergisst,
Wird in Gesetzeswerken es niedergelegt.

Wirkt irgendwie plausibel, so schön, so gut,
Man könnte fast glauben, das funktioniert.
Doch leider ist gut und schön nicht absolut,
Durch Zeit und Umstände stets relativiert.

Philosophie und Wissenschaft brauchten Zeit,
Bis sie Bedeutung des Kontextes erkannten.
Vor hundert Jahren war es endlich so weit.
Kontexterkenntnis als Relativität sie benannten.

Nichts ist mehr absolut, alles nur noch relativ.
Nichts ist so da, unabhängig von Situationen.
Wer dies verleugnet, erkennt vieles schief.
Schade, dass wir dieselbe Erde bewohnen.

Wie schwer ist, die Menschen zu verstehen,
Deren Weltsicht sich so sehr unterscheidet,
Die sicher und unverrückbar davon ausgehen:
Mensch sei als Opfer nur gut, wenn er leidet.

Mensch leide zu Recht, denn er sei schlecht.
Er sei durch sein Dasein in Sünde gefallen.
Absolut geltende Moral rücke alles zurecht.
Moral wird König, der Mensch zum Vasallen.

Wer das vorgegebene Gute nicht erreiche,
Habe versagt, werde zumindest gemieden.
Wer derartige Dogmen auch nur aufweiche,
Dem sei kein Recht auf Leben beschieden.

Das graue Absolutismuszeitalter ist vorbei.
Die Zeit humaner Weltethik mag kommen.
Menschen, wirtschaftlich und seelisch frei,
Sind als Seinsgestaltende ernst genommen.

Zusammen sind wir unsres Glückes Schmied.
Wir können die Handlungsleitlinien beschauen,
Verstehen wir uns als verantwortliches Glied
Einer Kette, die Welt gemeinsam zu bauen?

Die Zeit ist vorbei, wo Menschen nur Masse,
Blökendes Stimmvieh, williges Humankapital.
Wir bitten die Reichen zur Gemeinschaftskasse,
Werfen Weltzerstörende flugs aus dem Saal.

Nur Kranke dürfen leben auf unsere Kosten.
Solidarität gilt der Menschheit und der Natur.
Unverantwortliche entheben wir ihrer Posten,
Fahren nicht mehr auf deren Zerstörungsspur.

Wir bleiben nicht stehen bei purer Empörung.
Wir wandeln unser Leben im Kleinen sofort.
Wir hören auf mit unserer Selbstzerstörung,
Machen uns selbst zum ersten heiligen Ort.

Sich von Kindheitsüberzeugungen befreien

Wozu sind wir hier? Wie sind wir gemeint?
Fragen werden mit der Zeugung vorgeklärt.
Wird von Anfang an mein Dasein verneint,
Schätze ich selbst oft das Leben nicht wert.

Überzeugungen, wer wir auf Erden sind,
Bilden meist die Basis fürs Lebensskript,
An dem wir unbewusst schreiben als Kind,
In das oft schematisch Aussagen getippt.

Stets schreiben wir am Lebensdrehbuche,
Führen - zumeist unbemerkt - auch Regie.
Unbewusst gelingen Befreiungsversuche
Aus eigenen Vorgaben uns selten bis nie.

Bin ich überzeugt: „Ich bin und kann nichts.“,
Wird mein Lebensbuch eher öde und dünn,
Mein Sein gestaltend im Scheine des Lichts,
Dass ich durch und durch ein Versager bin.

Unser Ego liebt, zu definieren, wer wir sind,
Uns zugleich auf ewig darauf festzulegen.
Außenseiter warst du stets, schon als Kind.
Auf der Spur heißt es sich weiter zu bewegen.

Ego definiert Möglichkeiten durch Begrenzen:
Was ist mir erlaubt? Was ist hingegen verboten?
Wer kann mich in der Begrenzung ergänzen?
Wie weit darf meine Möglichkeiten ich ausloten?

Überzeugungen steuern unsere Reaktionen,
Wozu wir zu der Zeit in der Lage uns fühlen
In den Situationen mit bestimmten Personen,
Die Rollen in meinem Lebensskript spielen.

Wenn wir glauben, nur in bestimmter Weise
In gegebener Situation reagieren zu können,
Zählen wir erstmal bis zehn: langsam, leise,
Uns Abstand von Überzeugung zu gönnen.

Reaktiv sein meint: Wir sind noch gebunden,
Folgen nicht uns, sondern uraltem Skript,
Haben noch nicht zu uns selbst gefunden.
Skript wird noch unbewusst weiter getippt.

Bewusstes Handeln ist immer entschieden.
Pause wird zwischen Voraktion geschoben.
Reaktive Hektik wird schlichtweg gemieden,
Besonders wenn die alten Gefühle toben.

Wer reagiert, ist unfrei. Ist wer wirklich frei,
Erlebt er sich entscheidend in jeder Aktion,
So dass jeder Augenblick für ihn ganz neu,
Weil entkoppelt von vorgängiger Situation.

Wer frei agiert, klebt nicht mehr am Bilde
Von einem Leben, wie es zu sein für ihn hat,
Ihn ängstigt nicht mehr das chaotisch Wilde.
Leben findet für ihn nur im Augenblick statt.

Frei werden heißt: Überzeugungen ablösen.
Dazu ist es gut zu erkennen, wie diese sind,
Damit wir nicht weiterhin unbewusst dösen,
Wie wir zwangsläufig dösten einst als Kind.

Wovon, wie Sein ist, bin ich noch überzeugt?
Wie kann ich miese Überzeugungen auflösen,
Besonders wenn sie mich einengt und beugt,
Als wäre mein Leben schon fast gewesen?

Was sind die alten Merksätze, die mich leiten,
Die am Anfang meiner Skriptkapitel stehen,
Die noch viele meiner Handlungen begleiten
Mich zwingen, mir aus dem Weg zu gehen?

Wie entkomme ich konzeptioneller Enge?
Welche Überzeugungen können hilfreich sein?
Es hilft mir nicht, wenn ich Zwänge verdränge.
Ich lasse mich auf Kritik meiner Konzepte ein.

Sich Existenzberechtigung zubilligen

Manche haben, schon bevor zu geboren,
Zurzeit, da im Mutterleib sie geschwebt,
Kontakt zur Mutter und zu sich verloren,
Weil sie massive Unterbrechungen erlebt.

Auch nach Geburt wird von uns gespürt,
Ob wir willkommen sind auf dieser Welt,
Ob unser Sosein hier liebevoll akzeptiert,
Oder ob man uns für nicht so wichtig hält.

Es geht um unsere Existenzberechtigung:
Wer oder was erlaubt es uns, hier zu sein?
Letztlich geht es um Selbstermächtigung:
Auf dieses Leben lasse ich voll mich ein.

In vorausgehend prägender Erlebenszeit
Werden Lebensweichen weitgehend gestellt:
Haben wir ein Grundgefühl von Sicherheit,
In mal rauer die Wirklichkeit dieser Welt?

Erahne ich, hier nicht willkommen zu sein,
Legt eine Daseinsangst sich auf die Seele,
Stellt oft sich Verunsicherung bei mir ein,
Mit der ich mich durch das Leben quäle?

Später, wenn wir die Sprache verstehen,
Werden in uns Überzeugungen aktiviert,
Mit denen wir durch unser Leben gehen,
So dass altes Schicksal uns neu passiert:

Wir denken: „Ich gehöre nicht hierher.
Ich bin nicht willkommen auf der Welt.
Vieles überfordert mich, fällt mir schwer.
Mein Leben ist meist in Frage gestellt.“

Wer auf diese Art aufs Leben schaut,
Sieht eher auf Risiken und Probleme,
Sich lieber selbst als anderen vertraut,
Sucht eher Konflikt, nicht das Bequeme.

Solch Mangel an Daseinsberechtigung,
Dieses Gefühl, nicht geborgen zu sein,
Macht vieles im Leben eher lästig und
Vermittelt die Sorge: „Ich bleibe allein.“

Überzeugung heißt: „Ich bin nicht okay.“
Dadurch wird jeder Kontakt eingefärbt.
Wenn diese Haltung ich recht versteh,
Wird sie endlich nicht tiefer eingekerbt.

Zu sich endlich: „Ich bin okay.“ zu sagen,
Verlangt unsere freundliche Achtsamkeit.
Ich beende es, über Versagen zu klagen,
Bin eher das Heile zu erschauen bereit.

Weg: Differenziertheit und Wahrheit

Alte Muster sind nicht leicht aufzulösen.
Ignorieren hilft nicht, auch nicht Kampf.
Sie dienten Überleben, nicht dem Bösen,
Deuten hin auf früheren Seelenkrampf.

Als inneres Werturteil steht Nicht-Okay.
Die anderen haben mehr Rechte als ich.
Unberechtigt eher auf Defizite ich seh‘.
Meine Stärken lasse ich dabei im Stich.

Wer nicht betroffen, sollte darauf achten,
Auf dies Nicht-Okay nicht hereinzufallen,
Den anderen nicht dafür zu verachten,
Sich nicht in Überlegenheit zu gefallen.

Wer nicht betroffen, sollte Stärken sehen,
Die durch stetes Nicht-Okay entstanden.
Negatives wird kaum auf Nerven gehen.
Man muss nicht bei Ablehnungen landen.

Menschen, die unsere Welt so erleben,
Sollten wir klar sagen: „Du gehörst dazu.“
Wir sollten deutlich Geborgenheit geben:
„Unsicher, überfordert bist nicht nur du.“

„Deine Kritik ist mir zumeist willkommen.
Ich schätze deine Unbestechlichkeit.
Dein Bedenken wird ernst genommen.
Ich hoffe, auch du bist konsensbereit.“

„Du weißt, Welt kann man anders deuten.
Es gibt andere, die fühlen sich hier wohl.
Die gehören nicht zu den dummen Leuten,
Reden nicht nur blöd oder flach und hohl.“

Zum rechten Maß finden

Außenleben beginnt mit Säugen und Stillen,
Zuwendung, Reinigen, Erproben, Ausruh‘n.
Stärkt diese Erfahrung den Lebenswillen?
Oder haben wir es mehr mit Angst zu tun?

Wird mir zum Anfang genug gegeben?
Ist stets, was ich brauche, für mich da?
Kann hier ein erfülltes Leben ich leben?
Sind die, die mich umsorgen, mir nah?

Brauche ich hier keine Not zu erleiden?
Werde ich leiblich und seelisch auch satt?
Muss als Baby ich mich nie bescheiden?
Für Bescheidenheit später es Zeiten hat.

Oder: Bekomme ich niemals hier genug?
Reicht das, was da, nicht für mich aus?
Erscheint mir Mitwelt voll von Betrug?
Wird mir jeder Verzicht dadurch Graus?

Es geht darum, das rechte Maß zu finden:
Werde ich noch im Leben zu kurz gehalten?
Muss immer ich Mangel hier überwinden
Und meinen Alltag in Kargheit gestalten?

Oder: Werde ich im Überfluss ertränkt?
Nach Strich und Faden allseits verwöhnt?
Wird mir, was nicht gebraucht, geschenkt?
Ist hier jegliche Knappheit total verpönt?

Muss ich mich gegen Abfüllung wehren,
Oder fülle ich mich alleine weiterhin ab?
Muss ich ständig den Besitzstand mehren,
Weil ich in mir viel seelische Leere hab?

Ein Kind kann ohne Hilfe nicht existieren,
Lernt früh Strategien, sich Hilfe zu holen,
Um so die Bedürftigkeit zu kompensieren.
Wir die bewährten Wege meist wiederholen.

Kind zu sein wird verkoppelt mit Mangel.
Kindheit wird verbunden mit Überdruss.
Kindheitserfahrung hat uns an der Angel.
Altes zu wiederholen, erscheint als Muss.

Lange schon sind keine Kinder wir mehr.
Doch setzen wir uns aus Angst vor Not
Gegen ein Erwachsenwerden zur Wehr.
Unabhängigkeit ängstigt uns wie der Tod.

Verkindlicht bleiben wir Fass ohne Boden.
Maßlose Gier zwingt uns zu mehr und mehr.
Wir verfallen dem Wechseldiktat der Moden,
Bleiben trotz des Überflusses innerlich leer.

Weg: Wärme und Großzügigkeit

Jetzt ist die Eigenverantwortlichkeit dran.
Ein Boden wird in das Fass eingezogen.
Man die Gier, sich liebend, ersetzen kann.
Von sich selbst wird man seltener betrogen.

Ich habe Kraft und erhalte, was ich brauche.
Ich finde Wege allein, bin in mir geborgen.
Mit enger Grenze ich mein Ego nur stauche.
Ich kann, was ich brauche, selbst besorgen.

Ich setze dir Grenzen, wenn Grenzen da.
Auch andere dürfen mir Grenzen setzen.
Trotz dieser Grenzen bleiben wir uns nah.
Denn Grenzsetzung muss keinen verletzen.

Gerade ein König könnte auch mal verzichten.
Mit weniger könnte auch zufrieden man sein.
Ein Mangel wird mich nicht gleich vernichten.
Ich lebe dennoch gut weiter, bin ich mal allein.

Wer anders als ich selbst kann für mein Leben
Eine Verantwortlichkeit vollends übernehmen?
Nur ich kann nach innerer Sicherheit streben,
Mich außenabhängig nicht länger zu lähmen.

Sich Genuss und Präsenz zugestehen

Je nachdem, welche frühe Grunderfahrung
Im Umgang mit dem Maßhalten gesammelt,
Erfährt das Heilende in uns seine Bewahrung
Oder unsere Leibseele weiterhin gammelt.

Verlief Stillphase des Babys günstig, oral erfüllt,
Entsteht eher ein stabiles und autonomes Ich.
Die Kinder, liebevoll und maßhaltend gestillt,
Beziehen auf andere sozial unverkrampft sich.

Doch ist die Stillphase eher ungünstig gelaufen,
Wächst im Kind die Tendenz, Distanz zu halten.
Nähewünsche wirft das Kind über den Haufen,
Um sein Restleben überautonom zu gestalten.

Ich komme im Leben viel besser alleine klar.
Das schaff ich unabhängig, brauch nicht viel.
Meine Bedürftigkeit mache ich nicht offenbar,
Ich entwickle als Weg den Selbstversorgerstil.

Gebt ihr mir nicht genug und nicht, was ich will,
Werdet ihr schon sehen, was ihr davon habt.
Kontaktbedürfnis, Hilflosigkeit schalte ich still,
Bin, trainiert, zu Selbstgenügsamkeit begabt.

Solch trotziger Rückzug ist eine soziale Gefahr.
Man wiederholt bedrückendes Kindheitserleben.
Obwohl die heutige Situation total anders war,
Beginnt man damit, Unterschiede aufzuheben.

Man verliert sich erneut in seiner Einsamkeit.
„Ich komme allein klar.“, bleibt weiter Leitmotiv.
Das traurige Kind in uns ist noch nicht befreit,
Das alleingelassen im Kinderzimmer schlief.

Weg: Zugehörigkeit anstreben

Das Kind in uns und anderen wir erspüren.
Wir lassen es im Trotzzustand nicht allein,
Lassen uns von seiner Einsamkeit anrühren,
Um mit ihm in den früheren Ängsten zu sein:

Wie hast du einst doch so einsam geweint,
Bis Tränenstrom endlich in dir erloschen?
Wie hast dein Nähebedürfnis du verneint,
Nur noch Durchhaltephrasen gedroschen?

Dein Ich-komme-schon-allein-Klar meint:
„Ich will den alten Schmerz nicht spüren,
Will nie mehr, dass das Kind in mir weint,
Will nicht an meiner Verdrängung rühren.“

Du musst der Überzeugung nicht glauben.
Was gewohnt ist, wird darum nicht wahr.
Überzeugungen oft die Freiheit uns rauben.
Alter Schmerz wird meist in ihnen offenbar.

Was wir von uns denken, muss nicht stimmen.
Mit solchen Ideen kann man sich vermeiden.
Statt im Strom der Selbstliebe zu schwimmen,
Lassen wir dabei unter Selbsthass uns leiden.

Wir Menschen sind durchweg soziale Wesen.
Also brauchen wir einander zum Gedeihen.
Isoliert werden wir kaum psychisch genesen.
Aus sozialer Isolation wir uns besser befreien.

Ich darf Bedürfnisse haben und sie zeigen.
Ich muss nicht alles alleine für mich machen.
Ich darf mittanzen im Gemeinschaftsreigen,
Mit euch allen zusammen leben und lachen.

Ich darf wohltuende Zugehörigkeit genießen,
Mir für gute Beziehungen Erlaubnis geben,
Muss nicht mehr im Sozialtrotz verdrießen,
Darf eure Hilfe mir holen im Alltagsleben.

Sozial bedürftig zu sein, ist nicht verkehrt.
Es ist gut, seine Bedürfnisse zu benennen,
Damit die unsere Mitwelt sie auch erfährt,
Zusammen wir diese befriedigen können.

Nicht aber seine Bedürftigkeit ausnutzen.
Nicht schwaches, hilfloses Opfer spielen.
Seine Seele verantwortlich selber putzen.
Nicht nur auf die Hilfe der anderen schielen.

Echtheit mit Wärme erlangen

Manche Menschen erleben früh im Leben
Im Umgang mit ersten Bezugspersonen,
Dass sie für Große den Partner abgeben,
In Rollen geraten, die fordernd bedrohen.

Die Bezugspersonen verwechseln ihr Kind
Mit Partner, der nicht zur Verfügung steht,
Weil sie selbst derart nähebedürftig sind
Dass sich Eltern-Kind-Aufteilung fast dreht.

Eltern kommunizieren schräg, manipulieren
Tagein und tagaus an ihren Kindern herum,
Wobei die zumeist Orientierung verlieren,
Freies Kind in ihnen schalten sie stumm.

Heimlich als ein Partnerersatz missbraucht
Sind sie wichtig, doch nicht wirklich gemeint.
Kinderseele wird dabei zusammengestaucht.
Vieles ist anders, als dem Kind es erscheint.

Kind wird von Als-ob-Person überlagert.
Gefühle werden auf erwünschte reduziert,
Mitwelterleben wird willfährig abgemagert.
In der Scheinwelt wird Kindheit inszeniert.

Bin ich hier echt oder bin ich nur als-ob?
Wird Kind in uns nicht wahrgenommen,
Entsteht Verwirrung in Herz und Kopp?
Dauerverwirrung kann nicht bekommen.

Wann immer ich das liebe Kindchen bin,
Bekomme ich genug Nähe und Kontakt.
Mit Charme ziehe ich andere zu mir hin.
Gefühle werden hinter Lächeln verpackt.

Ich überlächle Angst und Unsicherheit.
Ich flirte verführerisch, necke und locke.
Charme ist meine Kontaktmöglichkeit.
Charmant, auch wenn ich was verbocke.

Ich verzichte auf meinen eigenen Willen.
Selbst zu werden, wird gefährlich sein.
Verführend muss ich Sehnsucht stillen.
Doch ernsthaft lasse ich mich nicht ein.

Verführung ist bei uns Normalverhalten:
Mode, Marketing und Werbepsychologie.
Derart wir Oberflächenkontakt gestalten.
Doch die Seelentiefe entdecken wir nie.

Es erfordert Mut, Spiele zu unterbrechen,
Als Verführender und Verführter zu wagen,
Oberfläche des Scheins zu durchstechen,
Verführen der Liebe wegen zu vertagen.

Weg: Charme und Sinnlichkeit erlauben

Wir unterbrechen, schauen achtsam hin:
Wie wickle ich andere um den Finger?
Wie ist mir, wenn ich Gewickelter bin?
Wie hohl lächeln Nettigkeitserbringer?

Wie setze ich Charme wirksam hier ein,
Um die Ziele auf meine Art zu erreichen?
Was wäre anders, ließe ich Lächeln sein?
Würden Ängste mich dann beschleichen?

Ich brauche mich nicht zu verstellen.
Ich muss keinen beeindrucken hier.
Ich darf auch Menschen verprellen,
Erlaube ein deutliches Nein ich mir.

Ich darf Bedürfnisse haben und zeigen.
Ich brauche nicht dauernd zu werben.
Ich darf klar dir meine Meinung geigen,
Muss wegen der Klarheit nicht sterben.

Wer verführt, sich immer selbst verletzt,
Wird, weil er sich selbst dabei verbirgt,
Nicht um seiner selbst willen geschätzt.
Verführung meist Fremdheit bewirkt.

Vertrauen statt zu kontrollieren

Schlüssel-Funktion für gute Partnerschaft
Haben die Themen Macht und Kontrolle.
Sie nehmen Paaren Schwung und Kraft,
Fesseln sie meist an traditionelle Rolle.

Wer sich mächtig wähnt, hat es nicht gern,
Dass man sein Machtgehabe bespricht.
Transparenz in Sachen Macht liegt ihm fern.
Über Hierarchie redet man besser nicht.

Denjenigen, denen Macht viel bedeutet,
Denen, die Machtthemen unterdrücken,
Hat in Kindheit oft Machtglocke geläutet.
Sie hatten sich meist vor Eltern zu bücken.

Ihr inneres Kind ist verzweifelt, verloren.
Hat sich nach Nähe und Liebe gesehnt
Von denen, die es einstmals geboren.
Doch Liebe zu zeigen, war denen verpönt.

Statt Liebe erlebten sie Macht, Gewalt.
Nähe wurde durch Gehorsam erreicht.
Nur wer mächtig ist, hat sicheren Halt.
Wer oben steht, sich Vorteil erschleicht.

Machtausübung zu Vereinsamung führt.
Machbesessener in Teufelskreis gerät.
Machttrommel wird schneller gerührt.
Liebeschance nur noch weiter verweht.

Solch machtbesessene Führungskräfte
Sind von Untergebenen kaum zu erziehen,
Bevor man verschwendet Lebenssäfte,
Sollte man ihnen rechtzeitig entfliehen.

Was unseren Einfluss auf Macht betrifft,
Sind wir eher beschränkt als allmächtig,
Wer seine Einflussgrenzen nicht überprüft,
Macht sich selbst der Macht verdächtig.

Ganz ohne Macht und ohne Hierarchie
Wird sich Gesellschaft nicht lenken lassen.
Die Frage stellt sich uns nur, ob wir sie
In förderliche, nützliche Formen fassen,

Ob wir Macht auf Aufgabe begrenzen,
Wo es möglich, gleichberechtigt sind,
Die Mächtigen nicht länger bekränzen,
Uns nicht verhalten als Opfer und Kind.

Weg: Sich kraftvoll schützen

Es gilt, Macht von Gewalt zu trennen,
Den Sog der Macht zu durchschauen,
Destruktives der Macht zu erkennen,
Freien Bezug zur Macht aufzubauen.

Unverkrampftes Verhältnis zur Macht
Findet man, da man Fallstricke kennt,
Weiß, dass Macht nie Liebe gebracht,
So dass man sich nicht in ihr verrennt.

Macht als Schutz ist für mich veraltet.
Ich brauche den Schutz nicht mehr.
Verletzlich wird Leben neu gestaltet,
Fällt Schwäche anfangs auch schwer.

Ich darf schwach sein, werde dabei
Von den Freunden voll respektiert.
Erst in Vollständigkeit bin ich frei,
Der Weg durch Machtlosigkeit führt.

Kontakt ist ohne Kontrolle möglich.
Wahrer Respekt braucht keine Gewalt.
Sich hinter Macht verbergen, ist kläglich.
Unser Herz wird auf die Art eiskalt.

Ich darf mich in Liebe fallen lassen
Und werde dennoch hier unterstützt,
Muss meine Schwäche nicht hassen,
Weil sie meiner Menschlichkeit nützt.

Selbstverantwortung übernehmen

Viele wollen Verantwortung zu meiden.
Trick dabei, dass man sich Opfer nennt.
Opfer sind schuldlos, dieweil sie leiden.
Verantwortung wird derart abgetrennt.

Kinder fühlen sich häufig als Täter.
Sie ziehen zu viel Verantwortung an.
Schuld-Gefühl bei dem entsteht, wer
Sich nicht genügend abgrenzen kann.

Für Kinder ist die Welt meist magisch.
Grenzen sind ihnen meist nicht klar.
Geschieht um es herum, was tragisch,
Kind glaubt oft, dass es beteiligt war.

Die Bezugspersonen haben es leicht,
Den Kindern Schuldgefühle einzureden:
„Weil du kamst, habe ich nichts erreicht.
Du bist schuld, dass wir uns befehden.“

„Weil du als Kind oft schwierig warst,
Hat unsere Beziehung sehr gelitten.“
Dass Elternkommunikation verquast,
Wird vehement von beiden bestritten.

Dank Verstrickung in Allmachtsmuster,
Der Sehnsucht geschuldet, wert zu sein,
Wirkt auf Kind Zuschreibungsfrust sehr,
Reden sich Kinder die Schuldigkeit ein.

Was von den Eltern im Frust gesagt,
Wird von Kindern wörtlich genommen.
Schuldgefühl die Lebenskraft zernagt:
Wieso bin ich nur hierhergekommen?

Schuldgefühle sind ein klebriger Leim.
Man übernimmt, was man nicht hat.
Über Seele lagert sich dunkler Schleim.
Lebendigkeit findet kaum noch statt.

Weg: Seine Würde erkennen

Ich bin nicht schuld an eurer Misere.
Ihr habt den Weg euch selbst gewählt.
Es liegt nicht in meiner Einflusssphäre,
Wie viel für euch was im Leben zählt.

Ich trage nicht so viel Allmacht in mir,
Euer Denken und Fühlen zu steuern.
Ihr seid nicht die Opfer, die sich hier,
Mich als schuldigen Täter anheuern.

Wir sind meist eigenen Elends Schmied.
Wie ihr lebt, war niemals meine Sache.
Überzeugung, die ihr zum Sein bezieht,
Ich nicht mehr auch zu meiner mache.

Ich muss mich nicht vor euch verneigen,
Nicht so fühlen, wie ihr von mir verlangt.
Ich darf deutlich Wut und Ärger zeigen,
Weil man Gefühl rückhaltend erkrankt.

Schuld macht nicht mehr benommen.
Ich nehme Abstand von mir mit Lachen.
Um etwas von Freunden zu bekommen,
Muss ich nicht mehr klein mich machen.

Ich tue endlich, was ich will, und werde
Dennoch von euch geachtet und geliebt.
Mit falscher Schuld ich mich gefährde.
Zeit ist es, dass man sich Schuld vergibt.

Kein Opfer mich mehr in die Falle lockt.
Keine Schuldzuweisung mich bedrückt.
Jedoch, was man eigenhändig verbockt,
Vor dem wird sich nicht länger gedrückt.

Ich darf reichlich Spaß am Leben haben.
Es ist nur Gefühl, das mich runterzieht.
Schuldgefühl will ich endlich begraben.
Ab heute singe ich mein Lebenslied.

Zur Klarheit finden

Unklarheiten in der Kommunikation,
Zuvörderst die von Eltern und Kindern,
Verwirrung stiftend die Seele bedroh‘n,
Können Entwicklungen stark behindern.

Wird Grenze des Kindes überschritten,
Penetrant wieder und immer wieder,
Hat Selbst herben Wertverlust erlitten,
Fährt Wertlosigkeit tief in die Glieder.

Kind kriegt kein stabiles Selbstgefühl:
Hier beginne ich und dort endest du.
Verwirrt zu sein, wird zum Daseinsstil.
Man-selbst-Sein scheint wie ein Tabu.

Kein sicheres Gefühl für Grenzen,
Angst vor Zerfließen und Haltlosigkeit.
Es formen sich die Wechseltendenzen.
Panikartige Gefühle machen sich breit.

Ich weiß und lebe nicht, wer ich bin.
Spüre nicht, wo ich beginne und ende.
Nur schrille Intensität macht mir Sinn:
Alles geben, dann die schnelle Wende.

Intensität auch über erotische Spiele:
Reizen und zurück ins Schneckenhaus.
Solange ich meine Grenzen nicht fühle,
Gehe ich unbemerkt über diese hinaus.

Oft ist den Eltern überhaupt nicht klar,
Wie sie das Kind durcheinanderbringen.
Wie sie einwirken, wird oft nicht offenbar.
Selbstwahrnehmung will nicht gelingen.

Viele von uns haben niemals gelernt,
Ihre Wirkung auf andere einzuschätzen,
Bedenken deshalb nicht einmal entfernt,
Womit sie handelnd die anderen verletzen.

Mit wenig Einfühlung und kaum Resonanz
Wurden die Eltern oft mechanisch erzogen.
Wer da behauptet: Elternsein - ich kann’s.
Hat sich und der Welt oft was vorgelogen.

Wie leicht mischt sich liebevoller Kontakt
Mit uneingestandener Sexbedürftigkeit.
Vom Schmusen mit dem Kind, das nackt,
Bis zum Missbrauch ist es nicht so weit.

Eltern müssen sich selbst gut kennen,
Um Nähegrenzen nicht zu überschreiten,
Den Kindern erwünschte Nähe zu gönnen,
Ohne ihnen dabei Verwirrung zu bereiten.

Weg: Struktur und Intensität

Ein Nein ist erlaubt. Grenzen sind okay.
Bei meinen Aktivitäten kann ich bleiben.
Zu meinen Eigeninteressen fest ich steh‘,
Lass mich kaum in die Verwirrung treiben.

Mich auszunutzen, ist bei mir nicht mehr.
Ich bin nicht mehr fremden Zielen gefügig.
Ich bin euch stets ebenbürtig, bitte sehr.
So, wie ich jetzt hier bin, so genüg‘ ich.

Ich bin ich und hier. Du bist dort und du.
Geben und Nehmen wird ausgeglichen.
Einen Ausgleich zu erzielen, ist kein Tabu.
Konflikten wird nicht mehr ausgewichen.

Ich muss nicht die Kontakte erotisieren,
Um ein Gefühl zu haben, wert zu sein.
Lass mich nicht, muss nicht verführen.
Lade andere vorerst zu Sachlichkeit ein.

Ich kann der anderen Klarheit erwarten,
Frage nach, ist etwas noch ungeklärt,
Muss nicht ein Tun ohne Klärung starten.
Konturen aufzuzeigen, ist nicht verkehrt.

Ich öffne mich, wo ich ganz ich sein kann.
Wohlwollenden zeige ich Gefühl, intensiv.
Vorsichtig nähere ich Vertrauen mich an,
Das lange unter Schutzschichten schlief.

Freude haben dürfen statt leisten müssen

Weltmeistertitel oder olympisches Gold,
Ein Nobelpreis oder Schönheitskönigin.
Außergewöhnlichem wird Achtung gezollt.
Gewinnen ist sexy und genügt oft als Sinn.

Mein Kind war mit einem Jahr trocken,
Hat Preis bei „Jugend-Forscht“ gemacht.
Höchstleistung haut mich von den Socken:
Immer höher und schneller, bis es kracht.

Viele wollen Anerkennenswertes leisten,
Gern besonders sein auf einem Gebiet.
Wunsch nach Qualität lebt in den meisten,
Der uns zum Wachsein und Lernen zieht.

Qualität wird mit Leistung verwechselt,
Wird durch Arbeit pro Zeiteinheit ersetzt.
Wer an Karriere aus Leistung drechselt,
Meist seine empfindsame Seele verletzt.

Manche wollen es besonders gut machen,
Brauchen für sich, hervorragend zu sein,
Leisten im Leben mehr als dass sie lachen.
Bei vielen stellt Erfolg und Status sich ein.

Erst die Arbeit und dann das Vergnügen.
Tages Arbeit sei dein künftiges Zauberwort.
Nur wer recht fleißig ist, der kann genügen.
Wer nur faul ist, der sündigt in einem fort.

Lohnarbeit wird Mehrheit zur Lebensfron.
Gerade genug Geld da, um zu überleben.
Wer ohne Arbeit ist, erntet zumeist Hohn,
Obwohl wir ihm sinnhaftes Tun nicht geben.

Sei nicht nur gut. Sei du besser perfekt.
Fehler zu machen, ist hier nicht erlaubt.
Mängel und Schwächen werden versteckt.
Lebensfreude wird vielen dabei geraubt.

Ein Gutmensch beginnt bei Spitzennoten.
Herr oder Frau Doktor den Namen zieren.
Perfektion und Leistung heißen Despoten,
Unter deren Diktat wir Selbstwert verlieren.

Wir sind umgeben von der Leistungskultur.
Nur wer Erwünschtes leistet, wird belohnt.
Sinn ist in Leistung an sich nicht die Spur.
Auch wenn das von Reichen gern betont.

So kann man erfolgreich sein und leer,
Kann sich trotz hohen Status zerstören.
Sinn entsteht nicht durch mehr und mehr.
Sinn entsteht, wenn aufs Herz wir hören.

Weg: Kreatives Engagement

Ich muss nicht der oder die Beste sein,
Nichts beweisen, um geliebt zu werden.
Menschlich ist, schleicht sich Fehler ein.
Schwäche wird nicht Selbstwert gefährden.

Ich genieße gelungenes Aufgabenlösen.
Perfektion ist nicht mehr vorrangiges Ziel.
Ausruhen und tiefes pflanzliches Dösen
Gleichwertig gehören ins Lebensspiel.

Vervollkommnung ist wohl erstrebenswert,
Doch Vollkommenheit anmaßende Illusion.
Wer keine Fehler mehr hat, lebt verkehrt,
Ist zwar da, doch auch gestorben schon.

Fehler und Schwäche: heimliche Stärken,
Beschützen uns oft vor Überheblichkeit,
Entwicklungspotenziale wir so bemerken
Und wir bleiben zu stetem Wandel bereit.

Wir erlauben uns, etwas auszulassen.
Nicht alles muss im Leben...

Aus Schutztrance erwachen

Als wir Kinder waren, mussten wir uns schützen,
Wenn Bedürfnisse und Gefühle nicht anerkannt.
Gut verankert, Schutzmechanismen in uns sitzen.
Werden diese aktiviert, sind sie flugs zur Hand.

Tritt scheinbare Autoritätsperson uns entgegen,
Erleben wir sie als Riese, uns selbst als Zwerg,
Kommt Frustration oder Stress uns nicht gelegen:
Schon sind alte Schutzmechanismen am Werk.

Schlägt Stress zu, fahre ich im Fahrstuhl hinab
In die Erlebenswelt meiner frühen Kindheitstage.
Damals gute Mechanismen entwickelt ich hab‘,
Gegen das Kind überfordernde Seelenplage.

Schutzmechanismen sind pfiffige Strategien.
Überleben von uns als Kinder sie garantieren.
Wir können Eltern nicht angreifen oder entfliehen,
Weil wir dadurch den Existenzgrund verlieren.

Drohte Übersehenwerden, so hat Kind gelernt,
Sich schrill, grell und auffällig in Szene zu setzen.
Drohte ein Elternteil damit, dass er sich entfernt,
Konnte Schutz fürs Kind sein, sich zu verletzen.

Wer verletzt ist, den kann man nicht verlassen.
Was tut Kind nicht alles, um Liebe zu kriegen.
Unter dem Druck, sich an Eltern anzupassen,
Kinder sich bis zur Unkenntlichkeit verbiegen.

Lehnen Eltern ihr Kind ab, lernt das Kind dabei:
Ich bin nichts wert, bin offensichtlich schlecht.
Meinen Eltern ich ihre Zurückweisung verzeih,
Denn wer schlecht ist, lehnt man ab zu Recht.

So identifiziert sich das Kind mit dem Übeltäter.
Das schützt es vor Ohnmacht und Hilflosigkeit.
Sich schützend wird Kind zum Selbstverräter.
Schuld und Scham machen im Kind sich breit.

Es entsteht Innenwelt aus Gebot und Verbot,
Einschärfungen, Tabus, Grenzen und Regeln.
Die Identität des Kindes wird massiv bedroht:
Hör ja auf damit, dich derart herumzuflegeln.

Mit Schutzmechanismen wird Skript verfasst.
Mein Leben nimmt sicherlich diesen Verlauf.
Aussortiert wird, was nicht zum Drehbuch passt.
Einen Großteil der Möglichkeiten gibt man auf.

Lautet Skript: Du lebst gut angepasst und brav.
Wird man sich mit Unterwerfung arrangieren.
Zum Schmusetier wählt man sich das Schaf.
Wer stets Ja sagt, dem kann nichts passieren.

In kindliche Dunkelwelt aus Frust und Schutz
Treibt es Seele bei größeren Stress hinunter.
Dann wird es Zeit, dass ich Selbstliebe nutz‘.
Mir zur Seite stehend, wird Welt wieder bunter.

Was Eltern mir nicht gaben, kann ich mir geben.
Ich werde verantwortlich für mein inneres Kind,
Schütze es heute mit aller Kraft, meinem Leben,
Weiß, was Kind braucht, bin nicht bedürfnisblind.

Den Schutz, mein Kind, brauchst du nicht mehr.
Du kannst dich verlassen, ich verlasse dich nicht.
Dich zu lieben, fällt mir zum Glück nicht schwer.
Dir zur Seite stehend, dich Angst nicht zerbricht.

Kindliche Schutzmechanismen sind zu benennen
Und zu überprüfen: Sind diese heute noch nötig?
Ist Schutz überholt, heißt es, sich davon zu trennen.
Trenne ich mich nicht, dann kindisch verblöd‘ ich.

Schutzmechanismen funktionieren oft unbewusst.
Man braucht Rückmeldung, um sie zu enttarnen.
Sie erzeugen in uns und bei den anderen Frust.
Gut ist, wenn Wohlgesonnene zeitig uns warnen.

Komplexität des Daseins anerkennen

Wir alle sind mit allen und allem verbunden,
Verwobenheit ist ein Teil der Daseinsrealität.
Im Leben wird dieses niemals überwunden.
Keiner weiß, wie es nach Tod um uns steht.

Menschliches Sein ist stets kontextbezogen.
Wir leben in Partnerschaft, Familie und Stadt.
Nation, Kontinent, Erde werden einbezogen,
Person das große Ganze stets mit sich hat.

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

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

Man muss nicht stets Kontexte einbeziehen.
Die Frage ist, ob man sie einbeziehen kann.
Oder muss man in Mitweltignoranz fliehen,
Weil das Gewissen rebellierte irgendwann?

Verdrängen ist ein Weg, Konflikte zu lösen
Zwischen Selbstbild und Mitweltgewissen.
Im Selbstbild zählt keiner gern zu den Bösen,
Bei denen wir Gewissen gänzlich vermissen.

Verdrängend wird ein Leben oft umgedeutet:
Eigenentscheidung wird zu fremdem Zwang.
Nicht das Opfer, sondern der Täter leidet.
Wer die anderen kränkt, wird selber krank.

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

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

Es könnte sich in den Beratungssituationen,
Sobald die Ratsuchenden allzu fokussiert,
Eine Einbeziehung von Kontexten lohnen,
Damit Neues und Überraschendes passiert.

Vom Geist her erfordert das, innezuhalten,
Zwänge zu verdrängen zu unterbrechen.
Zuzugehen auf innere Gedankengestalten,
Die, zu wenig beachtet, sich an dir rächen.

Öffne dich für alles, was auf dich einwirkt.
Öffne dich für Gefühl, Leib und Gedanken.
Öffne dich fürs Herz, das sich oft verbirgt.
Öffne nun deine Verdrängungsschranken.

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

Öffne dich für Zukunft und Vergangenheit,
Öffne dich für Potenziale und Ahnenreihe.
Öffne dich für dein Sein in Raum und Zeit.
Aus erdrückender Enge sanft dich befreie.

Vom Gefühl her höre zu verurteilen auf,
Verzichte auf schlecht, gut, falsch, richtig,
Lasse all den Gefühlsnuancen ihren Lauf,
Nimm sie wahr und nicht ganz so wichtig.

Öffne dich auch für Menschheitssorgen.
Öffne dich für der natürlichen Mitwelt Not.
Öffne dich für Generationen von morgen.
Öffne dich fürs Jenseits hinaus über Tod.

Weil wir uns als Teil von allem begreifen,
Nicht nur unbedeutendes Staubkorn im All,
Beginnen wir, gesamtverantwortlich zu reifen
Jenseits von Selbstzweifel und Sündenfall.

Wirkung des Unbewussten anerkennen

Jeder und jede von uns hat sicher oft erlebt:
Er oder sie handelte wider besseres Wissen.
Dabei war Besseres willentlich angestrebt.
Nur passendes Handeln war zu vermissen.

Es erscheint so, als ob unser kleiner Wille
Oft von einem umfassenden Willen sabotiert,
So dass der Blick allein durch Verstandesbrille
Sichtlich zu nicht wirksamem Wandel führt.

Wo Wille und Vorstellung sich bekämpfen,
Siegt meist Fantasie über das, was man will.
Wir sollten Erwartung an Willenskraft dämpfen.
Vorstellung wirkt stärker, weil subtiler und still.

Vorstellungen stellen sich vor unser Wollen,
Lassen meist uns willensschwach erscheinen.
Statt unserem schwächlichen Willen zu grollen,
Sollten wir schauen, was innere Bilder meinen.

Tragen wir das Bild in uns, unattraktiv zu sein,
Bei starkem Wunsch, wen kennen zu lernen,
So tritt ein Kennlernerfolg zumeist erst ein,
Wenn wir das Unattraktivitätsbild entfernen.

Vorstellungen begleiten auf Schritt und Tritt.
Selten wenden wir uns Welt zu erwartungsfrei.
Zumeist betrachtet ein urteilendes Auge mit.
So erkennt man kaum, was anders und neu.

Vorstellungen begleiten Gewohnheitshandeln,
Fixieren uns: Wie immer wird es geschehen,
Behindern den Willen, wollen wir uns wandeln,
Solange wir heimliche Macht nicht verstehen.

Gesicht, oft gesehen, wird meist sympathisch.
Was sich verstetigt, das strahlt Sicherheit aus.
Stets gut angezogen, sachlich, nie fanatisch:
Den Fernsehsprecher hätte gern ich zuhaus‘.

Gewohnheiten versetzen uns in Alltagstrance,
In der Vertrautes uns näher und darum besser.
Auch wenn ich weiß, man darf es und kann‘s,
Schneide ich Kartoffeln nicht mit dem Messer.

Wenige lösen sich von traulich Vergangenem,
Nehmen Abschied, um im Jetzt zu gesunden.
Wir Menschen ähneln noch oft Gefangenen,
Nichts besitzend als Schmerzen und Wunden.

Was wir einst erlitten, wollen wir ewig behalten.
Altes Elend scheint mehr wert als neues Glück.
Neues ängstigt wie Glutstrom in Lavaspalten.
Wirre Sicherheitssehnsüchte halten uns zurück.

Diese Sache ist brandheiß, meint: Sie ist neu.
An Neuem kann man sich leicht verbrennen.
Ich will Neues, doch zugleich ich mich scheu,
Ins von mir vorgestellte Verderben zu rennen.

So erscheint Festhalten am Alten als rational.
Dass Neues mit glutheißen Steinen verglichen,
Wird ausgeblendet. Sonst hätten wir die Wahl,
Der mit Vorstellungskraft wir so ausgewichen.

Wahlfreiheit auf Altar des Gewohnten geopfert,
Den inneren Bildern auf den Leim gegangen.
Dennoch darauf zu bestehen, der Kopf wird
Alles regeln. So etwas nennt man: befangen.

Befangen sind wir durch scheinbare Rationalität.
Fetische Wille und Vernunft nahmen überhand.
Wie will verstehen, wie wirksamer Wandel geht,
Wer nur diesen Teil des Menschseins erkannt?

Vorstellungen sind uns meist wenig bewusst,
Sind im Gewohnheitshintergrund verschwunden.
Wirken dennoch mächtig in Überzeugungsbrust,
Sind an Leibgespür, Bilder und Töne gebunden.

Was uns nicht bewusst ist, ist damit nicht fort.
Was aus den Augen ist, ist nicht aus dem Sinn.
Es befindet sich an schwer zugänglichem Ort.
Mit Verstand und Logik findet da man nicht hin.

Was Verstand nicht erkennt, nennt er unbewusst.
Verstandesmenschen kümmern sich kaum darum.
Doch was nicht beachtet wird, erlebt dies als Frust,
Nimmt Missachtung den Frustrierenden krumm.

Gern nutzt unser Unbewusstes die Leibeswege,
Uns trotzdem auf sich aufmerksam zu machen.
Rückgrat schmerzt, obwohl wir tagsüber träge.
Wir atmen flach, hören nur selten uns lachen.

Dabei passieren uns so merkwürdige Dinger:
Es fängt an, zu zerren in Muskeln und Sehnen.
Es schneidet uns statt ins Brot in den Finger.
Es lässt uns auf wichtigen Sitzungen gähnen.

Wer einzig Wachsinnen vertraut, erlebt die Welt
Nur als Scheibe, wenn fern Horizont er erblickt.
Wird sich die Erde so eingeschränkt vorgestellt,
Fährt keiner aufs Meer, weil das Bild erschrickt.

Dass Unbewusstes wirkt, weiß man seit Freud.
Verstand bildet Spitze des Eisbergs, nicht mehr.
Diese Erkenntnis, obwohl hundert Jahre alt heut‘,
Wird zu wenig beachtet, erschrickt viele so sehr.

Dass fast alles bei uns, was am Leben uns hält,
Von diesem Unbewussten Tag für Tag gelenkt,
Das wird sich nur selten und ungern vorgestellt,
Dem wird geistig kaum Beachtung geschenkt.

Ein Selbstbild von: Wir haben uns unter Kontrolle,
Trübt scheint‘s die Sicht auf Überlebensfunktion.
Herzschlag und Atmung spielen kaum eine Rolle.
Herz und Lunge, was bedeuten diese mir schon?

Statt anzuerkennen, dass wir nicht volle Kontrolle
Über so vieles haben, was wir lassen und tun,
Färbt sich grau die Haut und des Kopfes Wolle,
Lässt ein zergrübelnder Verstand uns nicht ruh‘n.

Verstand kreist meist im Hamsterrad alter Pfade,
Die wir schon Hunderte Male ähnlich beschritten.
Erfindet kaum Neues und Heilendes, wie schade.
So bleibt alles beim Alten, wird weiterhin gelitten.

Was ist schlimm daran, Kontrolle zu verlieren,
Die wir in Wirklichkeit sowieso selten haben?
Wer einschläft, erstickt nicht, wird nicht erfrieren.
Wieso missachten wir die unbewussten Gaben?

Als werdende Wesen sind wir mehr als bewusst.
Wir sind auch Erfahrung, die unbewusst wirkt.
Auf Wachbewusstes beschränkt, erwächst Frust,
Weil wir nicht erfahren, was sich dahinter verbirgt.

Unsere Seele ist schon Milliarden von Jahren alt.
Sie ist klein wie vorm Urknall, groß wie das All.
Sie ist zart und zugleich energetische Urgewalt,
Ist heil und unschuldig wie vor dem Sündenfall.

Seelenerfahrung ruht in uns. Für Alltagsbetrieb
Ist es oft sinnvoll, sich auf Sinne zu beschränken.
Mein Unbewusstes, ich habe dich herzlich lieb.
Verzeih mir. Ich kann nicht nur an dich denken.

Manchmal liegen Alltagserfahrungen wie Krusten
Über Öffnungen zu den Bewusstseinskammern.
Versperren unseren Zutritt zum Unbewussten.
Im Lärm überhörst du schüchternes Jammern:

Bezieh mich doch ein. Lausche mir mit Bedacht.
Ich bin der Teil in dir, der dich stets weiter bringt.
Ich achte auf Atem und Herzschlag in der Nacht.
Tue das gern für dich. Keiner mich dazu zwingt.

Ich bin das, was ständig im Hintergrund wirkt,
Dir selten schadet, sondern meistenteils nützt,
Sich vor Zugriff des Alltagsbewusstseins verbirgt,
Ermahnend vor Seelenvergessen dich schützt:

Wenn du gegen mich arbeitest, wirst du krank,
Denn ich regle deine Vitalität viel besser als du.
Ich begleite dich nun schon dein Leben lang,
Hoffend, du erwachst und hörst endlich mir zu.

Ich bin das Unbewusste in dir, das du erfährst,
Wenn du bereit, dich entspannend hinzugeben,
Wenn du dich nicht länger gegen mich wehrst,
Mich als Wirkkraft annimmst in deinem Leben.

Unbewusstes erscheint, da Bewusstsein schläft.
Weil sie sich unterscheiden, kann man sie trennen.
Bewusstsein ist oft nützlich im Alltagsgeschäft.
Doch wenn es um Wandel geht, sollte es pennen.

Du musst nicht immer wissen, was du weißt.
Entspanne dich, lass Unbewusstes es machen.
Unbewusstes weiß, wann zu handeln es heißt.
Bewusst kümmere dich um leichtere Sachen.

Unbewusstes bleibt wach, wenn in tiefer Trance
Bewusste Bilder, Töne, Gefühle ausgeblendet.
In Tiefen der Entspannung hat man die Chance,
Dass Botschaft an Seelenadresse man sendet.

Unbewusstes kennt kürzesten Weg nach innen,
Ahnt intuitiv, was Seele von dir braucht und will.
Wir verstehen die Seele, wenn wir uns besinnen,
Da wir nach innen uns kehren, achtsam und still.

Wir erfahren Anteile von ihm im Derwischtanz,
Kommen ihm näher in achtsamer Meditationen.
Selbstregulationskraft erlaubt, dass wir ganz
Entspannt und vertrauend den Leib bewohnen.

Unser Unbewusstes ist die Kraft im Hintergrund.
Hintergründiges jedoch wird allzu oft übersehen.
Ich werde mich darum bemühen, ab dieser Stund‘
Von dem, was mir treu dient, mehr zu verstehen.

Ich will Bewusstes und Unbewusstes versöhnen.
Vertrautes ist nicht besser als das mir Ferne.
Tags kann Sonnenlicht mir Leben verschönen.
Nachts geben Richtung mir Mond und Sterne.

Was bewusst erlernt, wird unbewusst getan.
So kann man sich ausrichten, konzentrieren.
Leben endete in innerem Chaos und Wahn,
Würden jederzeit alle Regungen wir spüren.

Unser Unbewusstes ist recht simpel gestrickt,
Versteht uns so, wie ein Kind, bevor es spricht.
Wähle einfache anschauliche Worte geschickt,
Denn wenn es versteht, dann zögert es nicht.

Unbewusstes versteht weder Nicht noch Nein.
Es nimmt fast alles wörtlich, will aktiv sein, tun.
Es kann wörtlich direkt wie ein Kleinkind sein:
Von rudimentär versteht es ruh und wird ruh‘n.

Unbewusstes lernt vieles schnell ohne Mühe.
Derart Gelerntes steht zur Verfügung im Moment,
Wo ich es, innerlich brauchend, zu Rate ziehe.
Ansonsten es still und schwer abrufbar pennt.

Im Unbewussten sind Wille und Hingabe eines,
Handlungsimpulse nicht durch Skrupel gestört.
So bildet sich Handlungswissen, ein recht feines,
Mit dem schnell erspürt, was zusammengehört.

Ungewohnt, Unbewusstes in uns zu akzeptieren,
Nicht als Fremdkörper abwehrend zu verdrängen,
Die symbolisch-analoge Welt in uns zu erspüren,
Nicht einseitig am Bewusst-Digitalen zu hängen.

Unbewusste Bereiche zählen wir zu Freunden,
Geduldig unsere Lebensfunktionen bewachend.
Beginnen wir sie zu schätzen, einzugemeinden,
Würdigen wir sie dankbar, erleichtert lachend.

Bewusst und unbewusst unterscheiden

Es mag uns als Denkende reichlich kränken,
Dass vieles von uns vor uns verborgen bleibt
Und unbewusste Impulse uns heimlich lenken,
Frühe Kindheitsprogrammierung uns antreibt.

Wir werden beeinflusst vom Herkunftsfeld,
Wo Erfahrung und Erwartung weitergegeben,
Von wo wir erleben die Beziehung zur Welt,
Wo sich eingräbt unsere Haltung zum Leben.

Der Einfluss wird uns nur in Teilen bewusst.
In Liebesbeziehung wird umso eher er wach,
Wenn nicht gewollt wird, sondern gemusst,
Man nicht erwachsen ist, sondern schwach,

Man nicht bei sich ist, sondern wie getrieben,
Man miese Gefühle nicht ausbremsen kann,
Man sich als unfähig erlebt, sich selbst zu lieben,
Man machtlos zu sein glaubt dann und wann,

Kindheitsdämonen man im Inneren erlebt,
Andere Person zu mächtigem Elternteil wird,
Man verzweifelt am uralten Elend festklebt,
Der kleinste Konflikt den Selbstwert zerstört,

Man sich unter Zwang als ein Opfer deutet,
Ungewolltes unwillkürlich mit uns geschieht,
Im Konflikt uns ein Totenglöckchen läutet,
Dann sind wir verflochten ins Kindheitslied.

Die Erinnerung an früheste Kindheit uns fehlt,
Obwohl in dieser Frühzeit Erleben festgezurrt.
Als Kind haben wir nur sehr selten gewählt.
Gefährlich für uns war, wenn wir laut gemurrt.

Gefährliches wurde schutzsuchend verdrängt.
Problematische Eltern wurden oft idealisiert.
Das Schwert der Verleugnung über uns hängt.
Es zur Fehleinschätzung der Kindheit verführt.

Verdrängen, Verleugnen und notfalls Abspalten:
So werden wir von unserem Erleben getrennt.
Es ist schwer, sich selbst zusammenzuhalten,
Wenn das Kind vor allem die Lieblosigkeit kennt.

Das Unbewusste ist also auch Schutzraum,
Wo Elendserfahrungen bewahrt und bewacht.
Durch unwillkürliche Bewegungen oder Traum
Wird beizeiten es zurück ins Erleben gebracht.

Verdrängung weicht, werden seelisch wir reifer,
Wenn wir Sicherheit wie auch Liebe erfahren.
Darum oft dieses Gezicke und miese Gegeifer,
Nach den vielen eher fetten Beziehungsjahren.

In Beziehung wir Verstörendes reinszenieren.
Doch der Prozess läuft verdeckt, nicht bewusst.
Einsames Kind in uns will nicht länger frieren.
Nimm du, mein Partner, das Kind an die Brust.

Bedingungslose Liebe, die das Kind ersehnt,
Kann uns Partner oder Partnerin nicht geben.
Kind in uns einmal mehr betrogen sich wähnt.
Einsam und kalt scheint mal wieder das Leben.

Wo man sich Liebe ersehnt, entsteht oft Hass,
Weil die Partner Sehnsucht nicht stillen können.
Man selbst also mit bedürftigem Kind sich befass‘,
Um ihm heute die Liebe von damals zu gönnen.

Wir nehmen verstörtes inneres Kind an die Brust.
Wird Kind größer, nehmen wir es an die Hand.
Wir wenden uns ihm zu, achtsam und bewusst,
Auf dass es in und mit uns zur Liebe heimfand.

Unbewusst laufen auch unsere Körperprozesse,
Wenn Organe im Zusammenspiel sich regulieren.
Bewusst wird uns der Körper nur, wenn Exzesse
Zu Fehlregulierungen in seinem Inneren führen.

Was unbedeutend erscheint, zieht an uns vorbei,
Nicht ausdrücklich, aber eindrücklich registriert.
In unserer Gewohnheitswelt sind wir nicht frei.
Sind wir nicht achtsam, nur Gewohntes passiert.

Sympathie heißt folglich: Vertrautes ist uns nah.
Antipathie suggeriert uns: Halte Fremdes fern.
Vorurteile entstehen, sind nicht bewusst wir da.
Mit wachem Geist man Urteile besser verlern‘.

Programmiert verläuft Leben auf fester Bahn.
Vertrautes wird wiederholt, Neues abgewehrt.
Unachtsam läuft man durchs Sein wie im Tran.
Eigenes scheint richtig und Fremdes verkehrt.

Freud ist noch gegen Empörung angerannt,
Als er behauptete, Unbewusstes uns bestimmt.
Inzwischen jedoch wird allgemein anerkannt,
Dass man wenig Erlebtes zur Kenntnis nimmt.

Wenn wir unser Unbewusstes nicht hätten,
Könnten wir vielleicht mehr von uns wissen,
Dann könnten wir um Seelenwahrheit wetten.
Doch zurzeit lässt Bescheidenheit uns grüßen.

Dass Unbewusstes wirkt, sollte nicht kränken,
Vielmehr uns dankbar und achtsam machen.
Wir lenken bewusst und wir lassen uns lenken,
Freude und Liebe achtend, Glück und Lachen.

Schutzmechanismen der Seele verstehen

Wenige Seelenprobleme werden bewusst.
Viele Konflikte finden im Verborgenen statt,
Ein unbewusster Schutz befreit oft von Frust,
Den ein Mensch in zu schwieriger Lage hat.

Was uns bewusst wird, das ist zu bewältigen,
Haben wir die Kraft und passende Strategien.
Doch wir gehörten eher zu den Einfältigen,
Wenn nur derzeit Bewusstes wir einbeziehen.

Leugnen, dass vieles unbewusst geschieht,
Ist oft schuld an der Verlängerung von Leiden.
Wir verharren im eher tragischen Lebenslied,
Wenn wir Aufhellung von Schutz vermeiden.

Bedürfnisse und Gefühle, die nicht passen,
Werden weitgehend unbewusst verschoben.
Wir können so scheinbar von ihnen lassen,
Liegen sie nicht im Bewusstsein ganz oben.

Manchmal ist solch ein Schutz funktional,
Wenn Bedürfniserfüllung Probleme macht.
Man erlebt nicht so stark Mangel und Qual,
Weil Gefühle auf Abstand zu sich gebracht.

Gern wird in der Gesellschaft genommen,
Dass man rationalisiert und intellektualisiert.
Man kann dafür viel Ansehen bekommen,
Auch wenn das Herz dabei meistens erfriert.

Meist ist ein Schutz die derzeit beste Lösung,
Die man für den Konflikt zur Verfügung hat.
Nicht immer nützt uns eine Seelenentblößung.
Manchmal ist besser, man verdrängt anstatt.

Abwehr wirkt oft wie Seelenschutzschicht,
Legt sich über Haut, über Niere und Magen,
Hält uns derart im seelischen Gleichgewicht,
Lässt gegenwärtiges Leid uns eher ertragen.

Meist unbewusst wir den Schutz anheuern,
Wenn die Verarbeitungskapazität überlastet.
Schutz hilft uns dabei, uns selbst zu steuern.
Darum Obacht, wenn er zu früh angetastet.

Für eine Weile tut gut, Auszeit zu nehmen,
Denn nicht immer hat man die nötige Kraft.
Doch auf Dauer uns Schutzformen lähmen.
Die gehören angeschaut und abgeschafft.

Seele signalisiert oft zur passenden Zeit,
Wann diese Schutzhüllen zu fallen haben,
Hält Traum und Störung symbolisch bereit,
Wenn wir die Achtsamkeit nicht begraben.

Eher nicht funktional sind Schutzformen,
Die uns in Weiterentwicklung behindern,
Die uns pressen in unbrauchbare Normen,
Konfliktauswirkungen nicht wirklich lindern.

Wenn wir zum Beispiel Verletzung abspalten,
Fest glauben, das Leid uns nie geschehen,
Können wir später keinen Zugang erhalten,
Um uns heilend erlittenes Leid anzusehen.

Wenn wir zum Beispiel unsere Wut projizieren,
Andere unbewusst auf uns wütend machen,
Werden wir all unsere Kontakte verlieren,
Haben wir irgendwann nichts mehr zu lachen.

Mit Schutzformen gilt es sich anzufreunden,
Sie neufreudig, nicht urteilend zu betrachten,
Sie als einstmals sinnvoll einzugemeinden,
Sie nicht zu ignorieren und nicht zu verachten.

Ihre Aufdeckung kann unsere Seele befreien.
Für inneres Freiwerden nehmen wir uns Zeit,
Bis wir Begegnung mit alten Leid nicht scheuen,
Die störende Vergangenheit zu sanieren bereit.

Was ich nicht von mir weiß, macht mich heiß,
Lässt mich täglich in innerer Hölle schmoren.
Wenn ich auch Schmerzhaftes von mir weiß,
Entsteht Chance, dass ich gänzlich geboren.

Es gibt schwierige Situationen in jedem Leben,
In denen wir eher hilflos und ausgeliefert sind.
Gefährdungen oft mit Todesangst wir erleben,
Besonders als vor- und nachgeburtliches Kind.

Solche Probleme, die so gewaltig erscheinen,
Dass die Lösung überhaupt nicht erkennbar ist,
Sich vorübergehend lösen durch ein Verneinen.
Leidverleugnung als Chance, ist Leben zu trist.

Was man nicht lösen kann, ist zu verdrängen.
Sonst frisst es uns auf mit Haut und Haaren.
Doch wird Verdrängen uns dauerhaft beengen,
Wenn wir das nicht lüften in späteren Jahren.

Was einstmals Chance zum Überleben war,
Gerät uns irgendwann zu seelischem Zwang.
Ist unsere Hilflosigkeit real nicht mehr wahr,
Geht es hinter Verdrängtem zur Freiheit lang.

Verdrängtes zeigt sich als Unruhe und Druck,
Obwohl kein fassbarer Grund dafür besteht.
Man zerrt am Alltag, gibt sich oft einen Ruck,
Bemerkend, das Unwohlsein so nicht vergeht.

Erinnerungen an Verletzungen melden sich.
Verdrängtes drängt ins Bewusstsein zurück.
„Löse Leid!“, sagt die Seele, „Erinnere dich!
Hinter geheilter Verletzung wartet dein Glück.“

Doch dagegen steht zugleich die alte Angst,
Die du einstmals als hilfloses Wesen erlitten.
Flüstert ein: „Besser ist, wenn du erkrankst.
So ist schmerzhaftes Erinnern abgeschnitten.“

Solange die Angst in dir den Mut überwiegt,
Dich deiner Verletzung achtsam zu stellen,
Der Psyche Abwehr des Verdrängten obliegt.
Abwehr raubt Kraft, kann das Leben vergällen.

Verdrängtes abwehrend, ist Psyche kreativ.
Jeder entwickelt ein eigenes Abwehrkonzept.
Abwehr erfolgt unbewusst, sitzt darum tief,
Wird als Ballast durchs Leben geschleppt.

Schutz in uns funktioniert wie mechanisch.
Verhaltensweisen rasten automatisch ein.
Bestimmte Situationen machen uns panisch.
Alternative scheint da nicht möglich zu sein.

So spricht man von Schutzmechanismen.
Das Mechanische hat einengende Qualität.
Schutz wird uns auf die Art bewusst, wenn
Man das Mechanische im Erleben versteht.

Registriere ich in mir Gedanken und Gefühle,
Die gleichsam alternativlos machen sich breit,
Ist oft die Abwehr von Verdrängtem im Spiele.
Frage ist: *„Bin Schutz ich aufzugeben bereit?“*

Mechanismus ist Abspalten und Verschieben.
Vergangenes verschiebt man in Gegenwart.
Heute kann ich dich hier hassen oder lieben.
Früher habe ich mir Hass oder Liebe erspart.

Früher war besonders Hass zu gefährlich,
Ebenso Zurückweisung wie Zorn oder Wut.
Damals zu überleben, war ich nicht ehrlich.
Dauergefühlsverleugnung tut keinem gut.

Wird Vergangenes auf Zukunft verschoben,
Sieht die Zukunft nur selten noch rosig aus.
Erlittene Schmerzen durch Prognosen toben.
Die Zukunft erscheint wie ein wackliges Haus.

Oder man verschiebt ein Gefühl zu Verstand.
Unangenehmes mit Schmerz wird abgewehrt.
Man glaubt, man habe sich fest in der Hand,
Wenn Gedankenmüll über Gefühle man kehrt.

Die Gefühle abspaltend durch Rationalisieren
Wird man scharfsinnig, zynisch und intellektuell.
Im Denkfrost scheint unsre Seele zu erfrieren.
Im Sarkasmus versickert unser Freudenquell.

Wäre man damals vor Angst fast ersoffen,
Kann man Gefühl auf Körper verschieben.
Lunge und Herz sind, uns schützend, betroffen.
So kann man schlecht atmen, kaum lieben.

Wird Kind im Mutterleib von Mutter ignoriert,
Woran soll sich das Kind dann noch halten?
Da sie mich nicht spürt, wird nichts gespürt.
Das Kind muss Körperempfindung abspalten.

Stattdessen kann sich der Geist frei entfalten.
Der Mensch spürt wenig, wird oftmals schlau,
Wird sich Leben und Beruf derart gestalten,
Dass unwichtig wird, ob dem Leibe man trau.

Man verschiebt in Leib-Geist-Seele und Zeit
Oder man verschiebt auf andere Personen.
Kein Umweg erscheint, sich schützend, weit,
Um nur nicht sich samt Angst zu bewohnen.

Was man damals mit seinen Eltern erlebt,
Wird auf viele Männer und Frauen übertragen.
Ungeklärtes wie ein Fluch über uns schwebt,
Legt sich uns auf Nieren, Leber oder Magen.

Was ich an mir nicht gut ertragen kann,
Wird verschiebend auf andere projiziert.
Andere sind böse und rachsüchtig dann.
Mir jedoch wäre sowas niemals passiert.

Wir können uns verschiebend verlieren.
Tat mir das Handeln der Mutter zu weh,
Könnte ich mich mit ihr eher identifizieren,
Weil ich dann Mutter als mein Opfer seh‘.

Aggression wird auf mich rückverschoben.
Unerträglich wäre, dass die Mutter nicht gut.
Mutter-Vernichtungs-Wünsche zwar toben.
Jedoch gegen mich richte ich meine Wut.

Wenn auch Mutter schuld am Elend war,
Trage ich in mir doch diffuse Schuldgefühle.
Dem kleinen Kind in mir ist es sonnenklar:
„Nicht mit Mutters Zurückweisung spiele!“

Gegen mich selbst richte ich die Empörung,
Die den anderen und deren Umständen gilt.
Ein ständiger Drang zur Selbstzerstörung
Aus meinen alten Verletzungsquellen quillt.

Was einst in mir war, kehre ich nach außen.
Was außer mir war, nehme ich nach innen.
Ich kann dann mich und dich nicht aussteh‘n.
So kann ich nur verlieren, nicht gewinnen.

Ich verwechsele die Personen und Zeiten,
Spalte den Körper ab, Fühlen und Denken.
So kann mir Leben kaum Freude bereiten.
So kann ich mir zu leben auch schenken.

Abspalten samt Verschieben macht krank.
Kranker Mensch ist oft vom Selbst getrennt.
Er weiß nicht mehr: Wohin geht es entlang?
Bis zu totaler Erschöpfung im Kreise er rennt.

Gesund zu sein, heißt, im Einklang zu sein
Mit der nährenden Mitwelt und Natur in mir.
Ich beziehe Gefühl, Verstand und Körper ein,
Kehre mutig vor meiner Vergangenheitstür,

Stelle mich tapfer leibseelischem Schmerz,
Verzichte auf jeglichen Krankheitsgewinn,
Richte meine Sehnsucht mehr lebenswärts,
Erfreue mich daran, dass am Leben ich bin.

Unserer Liebe wegen will ich mich heilen,
Will mein Altelend nicht auf dich verschieben,
Will mir wie auch dir wirksam zur Hilfe eilen,
Auf dass wir uns selbst und einander lieben.

Verdrängen

Wir haben viele Bewusstseinszustände:
Manches ist aktuell hier und jetzt bewusst.
Zu anderem man erst durch Erinnern fände
Oder ist vergessen, doch liegt auf der Brust.

Schmerz und Angst hat kaum jemand gern,
Zumal, wenn wir deren Sinn nicht kapieren.
Solch Erleben halten wir gern von uns fern,
Um die Freude am Leben nicht zu verlieren.

Fernhalten durch Verleugnen und Ignorieren:
Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß.
Doch wir den Zugriff auf Ignoriertes verlieren.
Das führt zu erheblichem Kräfteverschleiß.

Was wir Menschen nicht leicht verkraften,
Wird zumeist für eine Zeit lang verdrängt.
Es bleibt so im Unbewussten zwar haften,
Doch vom Schmerz wird etwas abgelenkt.

Doch weh uns, ist der Schmerz derart stark
Dass uns nicht einmal Verdrängen gelingt.
Denn trifft uns Verletzung tief bis ins Mark,
Auch Verdrängen kaum Erleichterung bringt.

Elend einer schweren Belastungsstörung
Ist das, dass wir die nicht verdrängen können.
Unsere Leibseele bleibt in steter Empörung,
Will uns nicht einmal ein Verneinen gönnen.

Verdrängen liegt all unsrer Abwehr zugrunde.
Wegdrücken, was nicht sein darf, uns bedroht.
Unbewusst dreht Schmerz eine Ehrenrunde.
Wer zu viel verdrängt, aber seelisch verroht.

Zu verdrängen ist kein seliges Vergessen,
Ist nur vorübergehendes Beiseiteschieben,
Wenn Angriff auf die Seele zu tief gesessen
Und nur noch Verleugnen übrig geblieben.

Verdrängtes wirkt im Verborgenen weiter,
Gehört mutig beizeiten wieder aufgedeckt.
Wer viel verdrängt hat, bleibt selten heiter.
Zu viel Kraft wird ins Verdrängen gesteckt.

Was verdrängt ist, ist damit aber nicht fort.
Ist nur zeitweise unter den Teppich gekehrt.
Verdrängtes wirkt weiter am verborgenen Ort.
Erneuter Auftritt gehört dauernd abgewehrt.

Energien aus dem unbefriedigten Bedürfnis
Wühlen weiterhin in unserer Leibseele herum,
Werden Antriebskraft für inneres Zerwürfnis,
Machen uns müde, prüde, starr und dumm.

Es gibt keinen, der nicht bisweilen verdrängt,
Weil wir im Leben manchmal konfliktbeladen,
Moral der Gesellschaft über uns allen hängt,
Auch wenn in unschuldiger Wonne wir baden.

Unsere Bedürfnisse, Motivationen und Triebe
Stehen häufig mit Vorgegebenem in Konflikt.
Nicht immer haben wir genug Kraft und Liebe,
Dass eine Bedürfnisbefriedigung uns glückt.

Wenn zwischen Lust und Realem wir hängen,
Nicht mehr ein wissen und auch nicht mehr aus,
Hilft manchmal nur noch seliges Verdrängen.
Nur so kommt man aus dem Zwiespalt heraus.

Diese Verdrängung ist wie ein spaltender Keil,
Der Bewusstes von Unbewussten in uns trennt.
Mit dem Bewusstsein nehmen wir aktiv hier teil.
Doch Unbewusstes man nur unscharf erkennt.

Ausweg:
Kontakt zum Unbewussten aufnehmen

Vieles läuft an unserem Bewusstsein vorbei.
Was schmerzlich scheint, bleibt unbewusst.
Wir sind oftmals gebunden, nicht wirklich frei.
Das kränkt uns und schafft Scham und Frust.

Zuerst einmal gilt es für uns zu akzeptieren,
Dass durch Fremdeinfluss wir oft ferngelenkt.
Wir müssen die Kränkung in uns integrieren:
Man entscheidet oft, ohne dass man denkt.

Sind wir überfordert, wird Leben zu schwer,
Ist es wahrscheinlich, dass wir verdrängen.
Klären des zu Schweren muss später her,
Damit wir nicht steckenbleiben in Zwängen.

Kindheitserfahrungen von Trennung, Schmerz,
Vernachlässigung, Verletzung, Misshandlung,
Sind erwachsen zu bringen bewusstseinswärts
Als Grundlage für eine befreiende Wandlung.

Wir nehmen damals verletztes Kind in uns auf,
Geben ihm die Liebe, die es einstmals vermisst,
Integrieren auch die Schatten im Lebenslauf,
Also all das, was schmerzhaft, elend und trist.

Wir entziehen Verdrängen seine Grundlagen,
Indem wir uns mutig dem Vermiedenen stellen,
Uns heran an die Tabus und Traumata wagen,
Die uns noch ein lebendiges Dasein vergällen.

Verdrängtes entdeckt man in den Träumen,
Auch wenn man sich verhört oder verspricht,
Oder wenn im Flow-Trance Verse wir reimen.
Allein ein bewusstes Wollen entdeckt es nicht.

Verdrängtes steckt auch in den Körperzellen,
Bricht hervor, wenn wir atmen und schreien,
Wenn wir uns unsren Verspannungen stellen,
Verhärtetem Gewebe eine Stimme verleihen.

Isolieren und Abspalten

Ein Weg des Verdrängens ist abzuspalten,
Was uns Leid brachte, von uns abzutrennen,
Psychischen Schmerz von uns fern zu halten,
Um ihn nicht mehr als eigenen zu erkennen.

Abzuspalten meint, aus Sicht ausschließen,
Was dennoch auch weiterhin zu uns gehört.
All das, was uns an uns könnte verdrießen,
Uns folglich nur noch bei den anderen stört.

Jede Verletzung berührt die ganze Person,
Umfasst den Körper, die Seele, den Geist.
Abwehr durch Spaltung erkennt man schon,
Ist einer dieser Erlebens-Bereiche verwaist.

Zum Beispiel kann nach Geburt mit Zange,
Durch die das Baby schwer traumatisiert,
Verdrängt werden, dass der Körper bange,
Auf dass sowas nicht noch einmal passiert.

Zurück bleibt eine seelische Symptomatik
Als Zwangsstörung oder Schizophrenie.
Doch erkennt man nicht den Abwehrtrick,
Findet man die Erkrankungsursache nie.

Andersherum kann Verletzung der Seele
Sich in Leiberkrankung niederschlagen.
Klar, dass ich das Therapieziel verfehle,
Ist krank meine Seele, nicht mein Magen.

Verletzendem Ursprung ist man auf Spur,
Je mehr die Erlebensebenen einbezogen.
Doch findet man eine Erlebensform nur,
Wird man von Schutzvorrichtung betrogen.

Ein auslösendes Geschehen nur zu sehen -,
Zum Beispiel bei aufdeckender Hypnose -,
Heilt nicht ohne passendes Leibgeschehen,
Bleibt ohne Begleitgefühle nur leere Pose.

In uns krank ist niemals der Körper allein.
Krank allein sind nicht Gefühl und Seele.
Auch die Geisteswelt wird mit krank sein,
Wenn ich Erleben von Gesundheit verfehle.

Krank ist grundsätzlich die komplette Person,
Auch wenn Symptome sich einseitig zeigen,
Es ist und bleibt eine Gesundheitsillusion,
Spaltet man, auf dass Symptome schweigen.

Kann ich meinen Körper kaum noch spüren,
So bin, obwohl noch funktionsfähig, ich krank,
Da hilft auch kein geistiges Kompensieren.
Zu Gesundung geht es via Ganzheit entlang.

Krank macht es, wenn wir uns aufspalten,
Leib, Gefühl und Denken dabei isolieren,
Gefühllosigkeit noch für eine Stärke halten,
Notwendigkeit zur Ganzheit nicht kapieren.

Ausweg:
Ganzheitlichkeit wiederherstellen

Das Trennende in uns gilt es zu überwinden,
Körper, Geist und Gefühl sind einzubeziehen,
Zur Person als Ganzer gilt es zurück zu finden.
Um zu vermeiden, gilt es, in Teile zu fliehen.

Bei Angsterkrankung und geistigem Verwirren
Ist es gut, auch nach Leibverletzung zu sehen.
Über die Ursachen wir uns viel seltener irren,
Wenn wir Krankheiten ganzheitlich angehen.

Bei einer Erkrankung mit Körpersymptomen
Ist das Denken und Fühlen einzubeziehen.
Isoliertes Krankheitsbild ist meist ein Omen,
Dass wir noch vor dem Ursächlichem fliehen.

Bei Erkrankung von Psyche oder von Geist,
Bei Turbulenzen der Gefühle und Gedanken,
Leiblicher Hintergrund nicht mehr entgleist,
Dem wir unsere Existenz hier verdanken.

Körper-, Geist- und Emotionsintelligenzen
Werden gleichberechtigt in uns entfaltet.
Nicht länger wir uns auf Teile begrenzen.
Das Dasein wird ganzheitlich mitgestaltet.

Verleugnen

„Kann nicht wahr sein. Das gibt es nicht.“,
Das sagt man, dieweil genau das geschieht.
Für milde Form von Verleugnen dies spricht.
Am liebsten man sich dem Ereignis entzieht.

Milde Verleugnungsform ist das Verneinen:
„Solch Elend passiert mir sicherlich nicht.
Damit kann man mich doch nicht meinen.“
Seinem Elend schaut man nicht ins Gesicht.

Verleugnend wird ein Schutz durch Abspalten
Verfestigt und Lüge ergänzend unterstützt.
Gut und Böse werden auseinandergehalten,
Was den Kleinkindern vorübergehend nützt.

Gut ist der Mutteranteil, der stets für mich da.
Böse ist der Mutterteil, der mich warten lässt.
Verleugnet kommt mir das Böse nicht nah.
So hält ein Kind nur an gutem Mutterteil fest.

Gutes Muttererleben wird zudem idealisiert.
Das schlechte wird hingegen oft entwertet.
Wird die Spaltung einverleibt und projiziert,
Schlechtes uns innen und außen gefährdet.

Die böse Mutter, die muss ich nicht sehen,
Oder ich blende schlicht ihre Bedeutung aus.
Böses kann nicht auf den Geist mir gehen.
So komme heil aus Konflikten ich heraus.

Ich halte ich mir die Hand vor das Gesicht.
Dann bist du einfach für mich verschwunden.
Was ich nicht sehe, das gibt es auch nicht.
Nähe-Distanz-Konflikt ist derart überwunden.

Bedroht mich was, sehe ich einfach nicht hin.
Und was ich nicht sehe, das tut mir nichts an.
Mitwelt verleugnend, ich wie in Sicherheit bin,
Denke für einige Momente nicht mehr daran.

Nehme ich Hand wieder weg, bilde ich mir ein,
Ist böser Mutteranteil sicher verschwunden.
Dann wird nur noch der gute Teil bei mir sein,
Ist wie durch Zauber der Konflikt überwunden.

Verleugnen unsere Achtsamkeit verhängt,
Lässt alles Unangenehme wie unwahr sein,
Doch sicherer ist, wenn man ganz verdrängt.
Verleugnetes stellt oftmals sich wieder ein.

Verleugnen ist eine spontane Schutzreaktion,
Hat eine Gefahr, ein Konflikt uns in der Hand,
Das ist fast so was wie eine Wunschillusion,
Doch betrügt nicht vollständig den Verstand.

Ein Verleugnen stört unsere Denkprozesse:
Dumm, unlogisch, realitätsfern wir erscheinen.
Das Gefühlserleben ist überzogen mit Blässe.
Verleugnend kann uns keiner hier meinen.

Was verleugnet wird, wird nicht mehr erinnert.
Man lässt den Konflikt nicht ins Innere hinein.
Aus Lernzugewinn verleugnend nichts wird,
Weil nicht behalten wird, was nicht darf sein.

Wer oft verleugnet, hat Erinnerungslücken.
Die Stimmungen werden recht wechselhaft.
Man erlebt unverbunden, eher in Stücken.
Abstraktes wird zumeist nicht recht gerafft.

Stabiler als durch Verleugnen, Verdrängen
Wird Unlustbesetztes von uns ferngehalten,
Indem wir Vermeiden darüber verhängen,
Leben nur noch jenseits Unlust gestalten.

Am stabilsten ist es, komplett zu vermeiden.
Weniger stabil ist schon das Verdrängen.
Doch Abwehr von Elend, Ängsten, Leiden
Ist unstabil, wenn wir Leugnen verhängen.

Ausweg:
Zwischen damals und heute unterscheiden

Man kann lernen, dass man erwachsen ist,
Dass Ängste von damals nicht mehr gelten,
Verleugnen heute nicht mehr passende List,
Denn sie hilft uns als Erwachsenen selten.

Heute kann ich mich den Problemen stellen,
Kann für Schwierigkeiten Lösungen finden,
Muss mich nicht verleugnend verprellen,
Kann mit Mut Unangenehmes überwinden.

Vermeiden

Leben meint, zu entscheiden und zu handeln,
Etwas Neues bewusst ins Dasein zu lassen,
Noch Fremdes in Eigenes zu verwandeln,
Dafür sich Mut auch zum Risiko zu fassen.

Uns entscheidend sind wir oft im Konflikt:
Sollen wir uns dem nähern oder das meiden?
Wer sich in Ambivalenzkonflikte verstrickt,
Entscheidet sich häufiger für das Vermeiden.

Zu vermeiden bedeutet, wir schließen aus,
Machen um Ängstigendes großen Bogen.
Doch kommen wir so aus Angst nicht heraus,
Derart um ein erfüllendes Leben betrogen.

Vermeidend beginnt in uns ein Teufelskreis,
Aus dem es so leicht kein Entrinnen gibt.
Reales Leben macht uns nicht mehr heiß,
Da man das Vitale zum Rande verschiebt.

Wer nie mehr in seinen Keller hinab steigt
Den greifen auch keine Ratten mehr an.
Doch wem sich diese Ratte nicht zeigt,
Der ihre Kräfte nicht einschätzen kann.

Die Ratte gerät dann zum Elefanten,
Alles Rattenähnliche wird mit abgelehnt.
Wir unternehmen nur, was wir kannten.
Rattenartiges wird Tabu, nicht erwähnt.

Man ist auf Straßen nicht mehr sicher.
Jederzeit wird eine neue Angst ausgelöst.
Überall kriechen und hüpfen die Viecher.
Besser ist, wenn man still zuhause döst.

Eine Situation oder Handlung, die bedroht,
Sei es den Körper, die Seele oder die Rolle,
Bringt unser Leben ganz leicht aus dem Lot.
So leben wir nur noch Teile, nicht das Volle.

Genug ist, dass an die Bedrohung ich denke,
An eine Gefahr, die sich ankündigen könnte.
Alsbald ich eilig meine Schritte umlenke,
Was von fantasiert Gefährlichem trennte.

Ich muss nicht erstarren, fliehen, kämpfen,
Bin ich doch stets hier und jetzt auf der Hut,
So kann präventiv ich Angstgefühl dämpfen.
Angst auszustehen, dazu fehlt mir der Mut.

Wir fliehen schon, ehe reale Gefahr uns droht,
Schützen uns vor Gefahr, die nie geschehen.
So sind wir dauergestresst, in ständiger Not,
Weil überall Gefährdungsmögliches wir sehen.

Wer meidet, kann nicht relativierend erfahren,
Ob eine Bedrohung für ihn überhaupt besteht
Und ob ihn in seinen erwachsenen Jahren
Bedrohliches noch weiterhin ans Leben geht.

Was uns als Kind einstmals zu heftig bedroht,
Kann man erwachsen womöglich verkraften.
Doch wir verbleiben weiterhin in kindlicher Not,
Weil wir Vermeiden zu meiden nicht schafften.

Wer sich nicht stellt den Fährnissen der Welt
Kann auch nicht lernen, sie jemals zu meistern.
Unser Leben wird uns derart gründlich vergällt,
Wenn wir es mit unseren Ängsten verkleistern.

Unsere Angst vor der Angst gilt es abzulegen,
Die Angst gilt es, in Umsicht zu transformieren.
Angstgereift wir uns durch das Leben bewegen,
Um unsre Freude am Leben nicht zu verlieren.

Ausweg:
Einlassmut aufbringen

Die Vermeidungsteufelskreise sind sehr stabil.
Sie können uns leibseelisch erheblich verstören.
Leben zu vermeiden, ist kein erfreuliches Spiel.
Wer es noch kann, sollte sofort damit aufhören.

Es geht darum, sich auf Mitwelt neu einzulassen,
Sein Leben zu erkunden, statt es zu vermeiden,
Mit Neuem experimentierend hier Mut zu fassen,
Statt sich rückziehend weiterhin einsam zu leiden.

Wer vermeidet, hat also Angstannähern zu lernen,
Um wahlfreier zu werden in seinem Entscheiden,
Muss schrittweise Neuangst aus Seele entfernen
Dank derer wir zumeist noch das Fremde meiden.

Ungeschehenmachen

Wer überhaupt nichts tut, geht hier auch nicht fehl.
Doch Unterlassen wird nicht als Problem erkannt.
Per Untätigkeit ich mich aus Verantwortung stehl‘
Wie es viele andere vormachen in diesem Land,

Genährt von einer kindlich-magischen Illusion,
Man könne Risiko und Konflikt geschickt umgehen,
Man entginge sorglos der Verantwortung Fron,
Schlösse man nur die Augen, um nicht zu sehen.

Die Gefahr besteht, man bleibt dumm und träge,
Wird als faul bezeichnet, als naiv und infantil.
Aber lieber erschöpft in mein Bett ich mich lege,
Als mich zu grämen über ein Konfliktlösespiel.

Nicht immer ist unser Auf-der-Welt-Sein leicht,
Nicht immer lässt Anstrengung sich vermeiden.
Wer heute seinen Konflikten noch ausweicht,
Muss morgen oftmals mehr unter ihnen leiden.

Seelengefahren werden lieber hingenommen,
Als dass man mutig sich seinen Ängsten stellt.
Die Konflikte hier werden mir nicht bekommen.
Harmonie ist mein einziges Ziel in der Welt.

Weitere Infantilisierung bietet die Kirche an
Mit Hilfe von Beichte und mildtätiger Gabe.
Verantwortung man von sich abwaschen kann
Mit ein wenig zerknirschtem Sühnegehabe.

Langjährigen Mitarbeitern habe ich gekündigt,
Weil ich ohne sie viel mehr verdienen kann.
Dabei weiß ich, ich habe sozial gesündigt.
Da ist für mich wohl mal eine Beichte dran.

Nach gemeinem Gedanken, nach böser Tat
Fülle ich Klingelbeutel nach Höhe der Schuld.
Herrgott ist für mich ein gestrenger Magnat
Mit sehr viel Güte und noch mehr Geduld.

Will jemand Getanes ungeschehen machen,
Handlungen aus seinem Leben entfernen,
Verschreibt er sich blödmagischen Sachen,
Will nicht reifend aus seinen Fehlern lernen.

Man lässt sich kirchliche Absolution erteilen
Betet den Rosenkranz zur Entlastung dazu,
Um dann zur nächsten Gemeinheit zu eilen.
Das nächste Opfer von dem bist dann du.

Ausweg:
Unterlassen als Handeln erkennen

Ich begreife auch Unterlassen als Handeln.
Auch Nicht-Tun wird dadurch zur Aktivität.
Auch unsere Passivität wird uns wandeln.
Doch Leben kaum zur Gestaltung freisteht.

Was vermeide ich, indem ich dies unterlasse?
Was könnte ich, statt zu unterlassen, noch tun?
Was wäre dann, wenn ich mich damit befasse?
Was würde dabei wachsen? Was würde ruh'n?

Ich beende gezielt meine Untätigkeitsschonzeit.
Ersetze Rückzugs- durch Ausdrucksverhalten
Unterbreche meine Vermeidungsgewohnheit,
Beginne mein Leben aktiv selbst zu gestalten.

Ich beginne, mein Vermeiden zu vermeiden,
Um möglichst alsbald frei und mündig zu sein.
Will nicht unter Trägheit und Dummheit leiden,
Lasse auf das Erwachsenenleben mich ein.

Ich ergründe die tieferen Vermeidungsmotive:
Was macht, naiv zu sein, mir derart attraktiv?
Warum ergreife ich nicht für mich die Initiative?
Wieso ist Erwachsensein für mich öder Mief?

Was ist unattraktiv daran, erwachsen zu werden?
Warum will ich mich vor Verantwortung drücken?
Was nützt es mir, mich wie ein Kind zu gebärden?
Wozu brauche ich kirchliche Vergebungskrücken?

Verschieben

Weitaus einfacher, als sich selbst nicht zu lieben,
Ist es weiterzugeben, was einem andere angetan.
Man kann Lebenselend auf andere verschieben.
Man glaubt, es damit los zu sein, in seinem Wahn.

Mit einem todsicheren Reinszenierungsriecher
Folgt auf gestrenge Eltern ein Chef, der autoritär.
Einen von Kind an daran gewöhnten Kriecher
Stört autoritäres Gehabe scheinbar nicht sehr.

Als dieser Kriecher klein war und noch kroch
Blieb ihm nichts anderes, als sich drein zu fügen.
Doch sein Selbstwert bekam dabei Riesenloch,
Um den Vorstellungen der Eltern zu genügen.

Man übt nicht an einstigen Übeltätern Rache,
Nicht an Partner*in, am Lehrer oder am Chef,
Sondern sucht sich stattdessen nur Schwache.
Erzeugt so Kindergeschrei und Hundegekläff.

Du bist von mir abhängig. Dich kann ich quälen.
Du musst für meinen Frust mir zu Diensten sein.
Du kannst nicht von mir abhauen, nicht wählen.
Dich spanne für meine Psychohygiene ich ein.

Dann muss ich Aggression nicht in mir stauen,
Macht mich dieser Aggressionsstau nicht krank.
Hauen mich die anderen, kann ich dich hauen.
Du bist mir noch hörig, dem Herrgott sei Dank.

Ich komme dabei zu meiner Aggressionsabfuhr,
Ohne gegen Überlegene den Kampf zu verlieren.
Von Fairness bleibt so nicht die geringste Spur,
Und mein Herz wird dabei fast sicher erfrieren.

Der Schutzmechanismus ist ein wenig gesünder,
Denn die Wut wird nicht nach innen gewendet.
Schmerzensschrei aus innerer Kinder Münder
Hoffentlich einst auch diese Schutzform beendet.

Ausweg:
Sich für Demokratisierung engagieren

Besser wäre es, wenn einen Weg wir fänden,
Die Verursacher des Frustes einzubeziehen,
Die Aggression gegen Überlegene zu wenden,
Nicht in Aggressionsverschiebung zu fliehen.

Ist Partner*in mies, stelle ich ihn/sie zur Rede.
Sage ihm/ihr deutlich, was mir so nicht passt.
Mache du mich nicht länger klein und blöde.
Ich will geliebt von dir werden, nicht gehasst.

Sind diese Lehrer mies, suche ich mir andere,
Die mir das mir Bedeutsame besser erklären,
Ich kläre, wenn ich Leben mein durchwandere,
Wo es sich lohnt oder nicht, sich zu wehren.

Ist ein Chef mies, so kann oftmals ich kündigen,
Eine passendere Arbeitsumgebung mir suchen,
Wo Vorgesetzte mich nicht mehr entmündigen,
Gemeinsam wir uns teilen des Erfolges Kuchen.

Ist diese Gesellschaft mies, engagiere ich mich
Bei denen, die unser Leben lebendiger wollen.
Geht mir gegenwärtige Politik gegen den Strich,
Protestiere ich, muss ich nicht einsam grollen.

Doch Obacht, nicht in den Fehler zu verfallen,
Den falschen politischen Gegner zu wählen,
Statt Kapitalisten und deren folgsame Vasallen
Die Migranten und Bildungsferne zu quälen.

Das wäre wieder mal das alte Verschiebespiel
Auf ein falsches, aber schwächliches Subjekt.
Das brächte für mich auf die Dauer nicht viel,
Weil es nur meine Angst vor Obrigkeit versteckt.

Bin ich einfach nur wütend ganz ohne Motiv
Kann zur Wutabfuhr ich auf Kissen schlagen.
Manchmal half es mir, wenn ich ging oder lief,
Dass mir die Wut nicht schlug auf den Magen.

Psychosoziale Abwehr

Zum Glück lebe ich nicht allein auf der Welt,
Sind andere egoistisch, frech, stur und dumm.
Blick auf dich mir den Blick auf mich verstellt.
Wie ich so drauf bin, das nehme ich dir krumm.

Als ein Opfer in durch und durch böser Welt
Bin und bleibe ich immer ein Unschuldslamm.
Die Welt sich mir schmutzig entgegen stellt.
Euch nutze ich als den Reinigungsschwamm.

Die Eltern sind schuld, dass ich heute so bin.
Die waren zu streng. Oder die waren zu milde.
Sie sorgten sich nicht um meinen Lebenssinn,
So dass ich bis heute nicht recht bin im Bilde.

Unsre Eltern haben uns Leitfäden zu geben,
Was uns wert sei im Leben oder aber nicht.
Ich kann doch nicht alles alleine anstreben.
Sowas dauerte ja bis zum jüngsten Gericht.

Du, Partner*in, machst das Leben mir schwer.
Ohne dich hätte doch so viel mehr ich erreicht.
Deinetwegen ist und bleibt mein Alltag so leer.
Wärest du doch anders, wäre alles eher leicht.

Wären wenigstens Kinder dankbar und nett,
Also so, wie ich stets gehofft, dass sie sind,
Ein wenig Freude in meinem Leben ich hätt‘.
Doch auch die sind für meine Wünsche blind.

Die Gesellschaft ist schuld samt der Politik.
Die da oben machen nicht, was wir wollen.
Ich ziehe aus der Öffentlichkeit mich zurück.
Allein in der Kammer kann besser ich grollen.

Ich habe Konflikte. Mich plagen Probleme.
Doch mich zu ändern, bin ich kaum bereit.
Euch zu beschuldigen, ist da das Bequeme.
Als Sündenböcke dient ihr mir zu jeder Zeit.

Würde ich mich um mich selber kümmern,
So müsste ich auch auf mein Elend sehen.
Elendsschau wird das alles verschlimmern.
Ich muss mir selbst aus dem Wege gehen.

Besser sind da doch alle die anderen schuld.
Nur um euretwegen habe ich so vieles getan.
Dass irgendwann riss Faden steter Geduld,
Jeder halbwegs Mitdenkende sicherlich ahn‘.

Mir blieb hier nichts übrig, als zu reagieren.
Du in der Lage hättest das auch so gemacht.
Könntet ihr endlich einmal ernsthaft kapieren,
Wie euer Tun und Lassen mich elendig macht.

Weder du noch du macht es jemals mir recht.
Hier denkt doch jeder zu jeder Zeit nur an sich.
Darum geht es mir durchweg derart schlecht.
Denn wer kümmert sich mal wirklich um mich.

Ich konnte doch gar nicht anderes tun, weil…
Die anderen haben mir beständig zugesetzt.
Bei derartigen Angriffen bleibt keiner hier heil.
Wie du heute wieder so guckst, mich verletzt.

Ausweg:
Opfer- und Reaktivitätsfalle überwinden

Viel ist real Aktion, was als Reaktion benannt.
Viele sind Täter, obwohl gut als Opfer getarnt.
Wer sich als reaktiv ansieht, hat sich verrannt.
Vor der Opferrollenselbstdefinition sei gewarnt.

Wer sich zum Opfer macht, sich so entmündigt
Raubt sich die Initiative und Kraft zum Handeln.
Unser Opferstatus wird darum jetzt aufgekündigt,
Dass endlich auf eigenen Beinen wir wandeln.

Aus Kindlichkeit hinein ins Erwachsenwerden:
Verantwortung übernehmen wir für unser Tun.
Andere beschuldigend, wir selbst uns gefährden.
Wir können kindisch nicht in unserer Mitte ruh’n.

Trittst du mir als Kind gegenüber, droht Gefahr,
Dass ich dir gegenüber zu deinen Eltern werde.
Dann ist der Kontakt nicht mehr echt und wahr.
Mit zugeschriebenen Tun ich Echtheit gefährde.

Sind alle Anteile da, die in mir versammelt sind?
Kann ich mich bewusst zwischen euch bewegen?
Vater, Mutter, Erwachsener, inneres freies Kind:
Das bin ich auch und zugleich nicht, welch Segen.

Oder bin ich zurzeit nur auf einen Anteil genormt:
Nur gestrenges Elternteil oder angepasstes Kind.
Wer oder was ist der Antrieb, der mich hier formt?
Was vermute ich, was andere zurzeit für mich sind?

Denkfühle ich, ich müsste gegen dich rebellieren?
Wem schreibe ich den gestrengen Elternteil zu?
Wer scheint die Beziehungsregeln zu diktieren?
Wer verhängt hier Gebote samt Verhaltenstabu?

Gestrenge Eltern erzeugen ein angepasstes Kind.
Der Prozess läuft reaktiv ab, nahezu automatisch,
Wie programmiert wir nicht bei Bewusstheit sind.
Idee von Entscheidungslosigkeit macht apathisch.

Zeigst du dich schwach, werde ich überfürsorglich.
Das ist so. Ich brauche nicht lange zu überlegen.
Erfahrungen aus meiner Kindheit dafür borg ich,
Entscheidungsfrei durchs Leben mich zu bewegen.

Wirst du überfürsorglich, dann fühle ich mich klein.
Auch andersherum wird Verhaltensschuh daraus.
Früh erworbenes Kindheitsmuster fängt uns ein.
Nur achtsam kommt man aus dem Muster heraus.

Merke ich, dass ich reagiere, entschleunige ich,
Ich ziehe ich mich für kurze Momente zurück,
Suche meine innere Mitte auf und frage mich:
Was hast du noch zu lernen in diesem Stück?

Dann kehre ich zurück in diese Sozialsituation:
Hast du zu freier Wahl schon zurückgefunden?
Erlebst du Menschen hier jetzt anders schon?
Hast du aktiv deine Reaktivität überwunden?

Wenn nicht, war die Situation noch zu schwer,
Wirkte das alte Thema in mir noch zu mächtig.
Ich überfordere mich nicht, bleibe zu mir fair.
Eine zu große Herausforderung nicht möcht‘ ich.

Auf-, ab und umwerten

Was nicht unmittelbar jetzt gelebt werden kann,
Wird - mit Glück - in veredelter Form ausgelebt.
Anstatt zu vögeln, schreibt man Gedichte dann,
An denen oft der Ruch des Erotischen klebt.

Der Sexualtrieb wird dabei kulturell verfeinert.
Statt zur Lust kommt man zur Wissenschaft.
Der Fortpflanzungstrieb wird aktiv verkleinert,
Ins Akzeptable umgelenkt wird Lendenkraft.

Geilheit samt Triebstärke und Sexlustgewinn
Werden, gut sublimiert, eher sozialverträglich.
Obwohl ich als Mensch oftmals egoistisch bin,
Werde derart ein soziales Leben erst möglich.

Da man in verkehrter Gesellschaft verkehre,
In der Lust und Liebe nicht so gern gesehen,
Man den Frust aus zu viel Wollust abwehre,
Müsse für Lust man sublimere Wege gehen.

Solcherart Lustabwehr sei Wiege aller Kultur,
So jedenfalls sah es einstmals Sigmund Freud.
Denn für Freud zählte Antrieb der Lusttrieb nur.
Er schrieb viel, hatte so für Lust weniger Zeit.

Aus Leidenschaft erwachse uns Leistungskraft.
Leistung werde von Gesellschaft eher anerkannt.
Statt zu poppen, werde topp auf Arbeit geschafft.
Anschließend wird zum Konsumieren gerannt.

Voyeurismus sublimiert man zu Forscherdrang.
Exhibitionismus wird zur Darstellung als Kunst.
Aggression lebe man aus auf der Richterbank.
Sadismus werde legal dem Henker zur Gunst.

Man zivilisiere sublimierend kriminelle Energie,
Werde Kriminalromanautor, Staatsanwalt, Polizist,
Damit man sich gesellschaftlicher Strafe entzieh‘.
In akzeptierter Rolle man dabei scheinsicher ist.

Man kultiviere die unterdrückten Machtgelüste,
Werde professionell Helfende dabei oder Lehrer,
Helfend man herrsche, alles besser man wüsste,
Zumindest in der Rolle als Helfer man wär‘ wer.

Die Kranken Pflegenden, die mit Hingabe pflegen,
Machen das nicht nur aus reiner Menschenliebe,
Nur den Sexualtrieb nach Freud sozial sie umlegen,
Solange sie sich schämen ihrer erotischen Triebe.

Sehnsucht nach Liebe, Nähe und Körperlichkeit
Die Personen in Pflegeberufen zuhauf auslebten.
Zu Niedriglohn und zu vielen Überstunden bereit,
Dieses Sehnsüchte wie Pech an denen klebten.

Man zähme seine überbordende Aggressivität,
Werde Fußballer, Boxer oder Kriegsjournalist,
Genieße, dass sich dann alles um einen dreht,
Obwohl man sonst wie eigentlich kein Narzisst.

Man sublimiere den wilden Sadomasochismus,
Werde Chirurg, Therapeut*in oder Schlachter,
Domina, General, Märtyrer oder gar Christus.
Die Gesellschaft brauche, dass das macht wer.

Chirurg wolle eine Krankheit nicht bekämpfen,
Sondern habe seinen Todestrieb umgelenkt,
Um damit seine Aggressivität zu dämpfen,
Die sich beständig in ihm nach oben drängt.

Homosexualität lebe man aus im Männerbund.
Natürlich sei man ganzer Kerl, niemals schwul.
Ungerichtete Wollust zähme man durch Ehe und
Werde in solch einer Monogamie langsam cool.

Wenn unsre Sexlust auf diese Art umgelenkt,
Werde ein Großteil der Triebkraft verbraucht.
Man nicht mehr so häufig an das eine denkt.
Kulturgezähmt die Libido beizeiten verraucht.

Statt von Lust spreche man lieber von Liebe.
„Ich liebe dich.“ Meine: Ich will dich nehmen.
Doch man so im Gesellschaftsspiele bliebe,
Müsse sich so seiner Triebe nicht schämen.

Zu sublimieren verhindere Schuldgefühle,
Angst und Scham werden derart reduziert.
Bedroht vom Gebot der Gesellschaftsspiele,
Man manches Ausweichmanöver vollführt.

Verse zu schreiben, sei kein flotter Dreier.
Das Lustgefühl sei dabei weniger intensiv.
Ich schreibe laufend neue Gedichte, aufweia.
Als ob bei uns erotisch gar nichts mehr lief.

Wieder werden Bedürfnisse so verschoben,
Bis dass unsre Umgangsformen anerkannt.
Gesellschaft lässt die Generäle meist loben.
Sie werden nur von wenigen Mörder genannt.

Umwertung scheine kaum schädlich zu sein.
Gesellschaft scheine davon zu profitieren.
Doch ließe man sich ungeprüft darauf ein,
Werde man Kontakt zu Bedürfnis verlieren.

Wer seine wahren Bedürfnisse nicht erkenne,
Weil sie sogleich umgewertet und angepasst,
Sich häufig im Leib-Seelen-Leben verrenne.
Zu uns passt auch, was die Gesellschaft hasst.

Ausweg:
Schatten integrieren

Gesund wird man erst inklusive der Schatten,
Durch Integration bisher ungeliebter Seiten.
Sie abwertend wir sie nicht zu sehen hatten,
Obwohl sie uns unheimlich weiter begleiten.

Am liebsten wir unsere Schatten verdrängen.
Wer möchte schon in sich im Dunkeln stehen.
Tabu über die Schattenwelt wir verhängen.
Was tabuisiert wird, wirkt wie ungeschehen.

Ich überprüfe die Einstellung zu Kriminalität,
Zu Sadomasochismus, Herrschen und Macht,
Zu Aggressivität, Sinnlichkeit und Sexualität
Nicht nur tagoffiziell, auch heimlich bei Nacht.

Scheint ein Bereich für mich nicht interessant,
Kann ich kaum was Positives dort entdecken,
So ist dieser wahrscheinlich ziemlich pikant.
Brisant Pikantes will ich vor mir verstecken.

Entwicklungsfördernder Pol der Kriminalität:
Man lässt sich vom Staat nicht alles gefallen.
Durchbricht Gesetze, die gegen Humanität,
Auch wenn gehorsam befolgt von fast allen.

Entwicklungsfördernder Pol der Aggression:
Herangehen, Wehrhaftigkeit und Zivilcourage.
Leben wird zu verantwortungsarmer Reaktion,
Sobald ich nicht riskierend zu agieren wage.

Entwicklungsfördernder Pol unserer Macht
Ist, aktiv-gestaltend hier Einfluss zu nehmen.
Gewaltfrei hat der Gandhi es weit gebracht.
Einflussmangel musste ihn nicht grämen.

Entwicklungsfördernder Pol der Sexualität:
Verständnis, Einfühlung, Nähe, Liebe, Lust,
Kraft und Zärtlichkeit in unser Leben gerät,
Von denen wir ohnedies nur wenig gewusst.

Wenn wir, situativ klar, wertflexibel agieren,
Nicht mehr derart verhaftet mit starrer Moral,
Muss Umwertung nicht heimlich passieren,
Sind wir innerlich frei, haben wir die Wahl.

Was wäre mit Freuds Sublimierungsthese,
Wäre ich kreativ und zugleich sexuell aktiv?
Wäre mir Sigmund Freud dann wohl böse?
Ist die Verkürzung auf Lustmotiv zu primitiv?

Kann es sein, dass unsere Primärmotivation
Aus Bezogenheit, Freude und Liebe besteht,
Dass ich der Liebe wegen die Erde bewohn,
Und Sexzwang nicht so hoch im Kurse steht?

Verlagern

Mensch hat Talent, anderen zuzuschreiben,
Was zumeist derart nicht zu denen gehört.
So kann er, wie er mal war, länger bleiben,
Solange ihn ein ständiger Wandel noch stört.

Ich sehe bei dir, was ich bei mir nicht will,
Habe Schattenseiten auf dich verschoben,
Bin derjenige, der stets unaufgeregt und still.
Doch bist du diejenige, die beginnt zu toben.

Ich bin meist klug, doch du bist eher dumm.
Ich bin ausdrucksstark, du feiger Schweiger.
Deine Riesendummheit haut mich fast um.
Dein Schweigen geht mir sehr auf den Zeiger.

Was wir noch nicht so recht an uns lieben,
Weil es nicht zum Idealbild von uns passt,
Können wir leicht auf andere verschieben,
Wird so statt bei uns am anderen gehasst.

Solange wir nicht unter akutem Mangel leiden,
Weil wir den Mangel auf andere verschoben,
Müssen wir uns nicht für Wandel entscheiden.
Lieber nichts hier ändern. Lieber sich loben.

Was Kind nicht lösen kann, ist wegzudrücken,
Wird für eine Weile unter den Teppich gekehrt,
Doch es ganz zu beseitigen, wird nicht glücken.
Ungelöstes sich in uns, Kraft raubend, wehrt.

Ein Weg, Kontakt zu sich selbst zu verlieren,
Die eigenen Konflikte im Inneren zu umgehen,
Ist der, sie in die Mitwelt hinaus zu projizieren,
Um eigenes Elend nur noch draußen zu sehen.

Je weniger ich mit mir situativ achtsam bin,
Je weniger ich von mir leibseelisch erspüre,
Desto eher zieht es mich zu den anderen hin.
Ein von mir selbst entferntes Leben ich führe.

Spannungen, Angst, Scham und Aggressionen
Erkenne ich bei dir, obwohl sie wirken in mir.
Ich kämpfe nicht gegen die eigenen Dämonen.
Meinen Kampf stattdessen mit dir ich vollführ.

Die dicke Luft in mir wird zu Dickluft im Raum.
Den eigenen Ärger sehe ich in deinem Gesicht.
Du bist Schuldiger in meinem miesen Traum.
Ohne dein Zutun hätte diese Träume ich nicht.

Ich kontrolliere die Mitwelt, doch unbewusst,
Ich fühle mich stattdessen von dir kontrolliert,
Mein Herz schlägt also eher in deiner Brust,
Weil mein Leib beengt ist, meine Seele friert.

Ich erlebe mich von der Mitwelt gezwungen
Wehre mich verzweifelt gegen den Zwang.
Ist die Abwehr dieses Zwangs mir gelungen,
Werde ich umgehend an neuer Stelle krank.

Feindlichkeit, die ich einst als Fötus erlitten,
Die mir bei meiner Geburt entgegen schlug,
Wird erlebt, als ob ich von allen geschnitten,
Als ob Kainsmal ich auf meiner Stirne trug.

Entwicklung mit solchem Verfolgungswahn
Geht meist auf eine frühe Verletzung zurück.
Die Katastrophe von damals, die ich erahn,
Ist verdrängt, was einst zu meinem Glück.

Verdrängte Vergangenheit jedoch kommt
Mir als Furcht vor Zukunft wieder entgegen.
Verdrängung uns auf die Dauer nicht frommt.
Aufarbeiten gereicht uns heute zum Segen.

Selbstheilungsversuche werden nicht glücken,
Wenn wir Katastrophenkonfrontation meiden
Und uns vor früherem Elendserleben drücken.
Wer sich davor drückt, wird oft weiter leiden.

Ausweg:
Verletzungen integrieren

Man kann Lebensgeschichten neu besehen,
Wenn man mutig die Perspektive wechselt,
Um heilende Gegenprojektion zu verstehen,
Mit der man sich neuen Selbstwert drechselt.

Einen Selbstwert inklusive unserer Schatten,
Einschließlich sozialen Elends, das wir erlitten,
Schwierigkeiten einbeziehend, die wir hatten,
Wenn wir innerlich mit den Eltern zerstritten.

Einen Selbstwert inklusive all unserer Angst,
Der Traurigkeit, dem Ärger und der Einsamkeit,
Der Scham, nicht zu leisten, was du verlangst,
Der Mängel, der Fehler und all der Unfähigkeit.

Einen Selbstwert inklusive all unserer Pannen,
Der ungelösten Probleme, Krisen und Konflikte,
Der Situationen, in denen wir nicht gewannen,
Wo Liebe und Freude uns leider nicht glückte.

Ungelöste Spannungen gilt es anzunehmen.
Es ist gut, auch erlittenes Leid zu studieren,
Sich seiner Verletzungen nicht zu schämen,
Will man nicht länger all dies Leid projizieren.

Fremdes muss wieder zu Eigenem werden.
Abgespaltenes wird leibseelisch reintegriert.
Will man sich nicht verdrängend gefährden,
Ist es gut, wenn man sich leibseelisch spürt.

Um Projektionen zu sich zurück zu nehmen,
Ist es erst einmal sinnvoll, davon auszugehen,
Dass Mieses, was bei anderen wahrzunehmen
In uns selbst ist, wir es bisher nur nicht sehen.

Uns so zu betrachten, sind wir eher bereit,
Wenn wir die Miesanteile in uns akzeptieren,
Sich die Miesigkeiten selbstliebend verzeiht,
Um sich projizierend nicht mehr zu verlieren.

Übertragen

Vieles mussten wir als Kinder hinnehmen,
Was unsere Eltern damals an uns vollzogen.
Sie konnten uns beschuldigen, beschämen,
Schienen wir ihnen frech oder gar verlogen.

Eltern konnten uns fördern oder kränken,
Konnten uns Freund sein oder auch Feind,
Uns Zuwendung entziehen oder schenken,
Uns unsicher lassen, ob wir auch gemeint.

Wir mussten wohl oder übel Urteile erleiden,
Waren elterlicher Wertewelt oft überlassen,
Abhängig, ohne die Chance uns zu scheiden,
Durften wir sie selbst für Mieses nicht hassen.

Verbote, Gebote, schlecht, gut, falsch, richtig:
Unsere Mitwelt wurde durch sie mit genormt.
Bezugspersonen, die uns nahe und wichtig,
Haben Menschen- und Weltsicht mitgeformt.

Gebote, auch wenn sie uns nicht bekommen,
Wurden von uns in Kindheit meist einverleibt,
Wurden als Ego-Trolle nach innen genommen.
Doch ein Troll, der nicht befreit wird, der bleibt.

Das Abhängigkeitsgefühl von den Eltern bleibt,
Auch wenn man längst erwachsen geworden,
Uns zumeist in Gefühl von Hilflosigkeit treibt.
Statt der Eltern will man sich selbst ermorden.

Mordgedanken machen uns Schuldgefühl.
Wohin mit all unseren seelischen Konflikten?
Unsere Partner kommen hier günstig ins Spiel,
Die wir eng in unser Geschick mit verstrickten.

Derzeitiger Partner oder derzeitige Partnerin
Wird zu Vater und Mutter von damals gemacht.
Es entsteht ein unbewusster Psychogewinn:
Was damals nicht krachte, erst heute kracht.

Übertragung ist wie ein Etikettenschwindel.
Was darauf zu stehen scheint, ist nicht drin.
Ich liege nicht mehr hilflos in meiner Windel,
Wenn über zwanzig und erwachsen ich bin.

Konflikte mit Eltern, die damals nicht ausgelebt,
Sehnsüchte, die damals nicht wurden erfüllt,
Werden fälschlich der Partnerschaft angeklebt,
Werden unpassend in derzeitiger Nähe gestillt.

Eine bestimmte Geste, ein besonderes Wort,
Schon brechen die alten Konfliktwunden auf,
Bewusstsein ist nicht mehr hier, sondern dort,
Kindheitsdramen nehmen verwirrenden Lauf.

Starke Gefühle brechen aus uns eruptiv hervor,
Der Jetztsituation nicht im Mindesten angepasst,
Man Liebe samt Beherrschung fast ganz verlor,
Es wird gewünscht, gestritten, gelitten, gehasst.

Dabei will man eigentlich den Partner nur lieben.
Man merkt dann eher, dass man ihn missbraucht,
Fragt man selbstkritisch: *War Gefühl übertrieben?*
Bin ich in Kindheitstrance gerade eingetaucht?

Ausweg:
Reinszenierung der Kindheit verhindern

Sieht man dieses Beziehungsgeschehen an
Mit Abstand und Wissen um Kindheitserleben,
Man Verwechslung mit damals erkennen kann.
Aber Abstand wird es so einfach nicht geben.

Vergangenheit verstellt uns die Gegenwart.
Frühere Erfahrungen stellen sich dazwischen.
Solch Verstellungen bleiben uns nicht erspart.
Es gilt, sie zu erkennen und wegzuwischen.

Du bist mir nicht Mutter, bist mir nicht Vater.
Du bist für mich Partnerin, Freundin, Freund.
Dich dahinter zu finden, ein guter Rat wär‘.
Sag du, fühlst du dich von mir nicht gemeint.

Lass uns im Wissen, dass wir reinszenieren,
Dass wir Kindheitstragödien oft wiederholen.
Lass uns beide ein achtsames Leben führen,
Damit unsere Liebe uns nicht wird gestohlen.

Es ist normal, wenn wir mal klein uns fühlen:
Schwach und mickrig, hilflos und untalentiert.
Kindheitserinnerungen dann nach oben spülen.
Gut ist, wenn man diese sensibel noch spürt.

Dann heißt es innezuhalten, nur keine Bange,
Das Kindheitsbewusstsein will uns was zeigen.
Es tritt im Erleben zutage, was gut und lange
Häufig schambesetzt wir zu verbergen neigen.

Doch schau dir das hier und heute nochmal an,
Was einst Eltern, Geschwister getan oder nicht.
Man konkret aktiv nur von jenem sich lösen kann,
Das man beleuchtet mit seinem Erkenntnislicht.

Wir sind auch erwachsen nicht ständig groß,
Nicht stets im Vollbesitz aller geistigen Kraft,
Bisweilen sogar ein Erinnern aus Mutterschoß
Einen Weg bis in unser Bewusstsein schafft.

Es durchströmt uns ein ozeanisches Gespür,
Wie schwerelos schwebend im Lebensmeer.
Wir schreiten durch der innigen Wonne Tür,
Sind befreit und glücklich, wollen nichts mehr.

Die ersten Sozialkontakte, die wir erfahren,
Waren meist die zu Mutter, später zu Vater.
Die Eltern werden in unbewussten Jahren
Für uns die zentralen Beziehungsberater.

Wie sie einzeln sind, wurde von uns imitiert.
Wie sie zueinander sind, wurde aufgesogen.
So werden wir zu guter Beziehung geführt
Oder aber eher beziehungsunfähig verbogen.

Uns treibt zumeist ein Wiedererlebenszwang.
Was einmal war, wird Mal um Mal inszeniert.
Die Beziehung der Eltern war irgendwie krank.
Jedoch der gleiche Mist uns wieder passiert.

Wir streiten oder schweigen wie die beiden,
Hauen uns, wie die damals, in die Pfanne,
Es sei denn, dass wir uns aktiv entscheiden,
Es neu zu gestalten, wie Frau mit Manne ...

Überall, wo auf neue Menschen wir treffen,
Schlagen die Kindheitserfahrungen mit zu.
Dann heißt es, beizudrehen, Segel zu reffen.
Wir schauen uns bei unsrer Kontaktnahme zu.

Wie alt oder jung bin ich gerade im Innern?
Fühle ich mich jetzt als Eltern oder als Kind?
An wen wohl die Gegenüber mich erinnern?
Wer aus meinem Leben die hier wohl sind?

Wer ist hier eher Vater, wer eher Mutter?
Sind vielleicht auch die Geschwister dabei?
Was läuft zu glatt, zu geschmiert mit Butter?
Wo fühle ich mich zu gehemmt, zu wenig frei?

Zu wem entsteht eine spontane Sympathie?
Wer wird hier mit viel Antipathie versehen?
Meine Idealwunschmutter, wo finde ich sie?
Wo mag nur der Idealwunschvater stehen?

Du erinnerst mich in Zügen an meinen Vater.
Der hat meist fast genauso wie du gelacht.
Ich dachte erst, dass es nur dein Bart wär‘.
Aber deine Persönlichkeit hat es gebracht.

Ich glaube, du weißt und kannst sehr viel,
Darum fühle ich mich gut von dir vertreten.
Deine eher ruhige Art und dein seriöser Stil
Überzeugt hier, so vermute ich, fast jeden.

Deshalb lasse ich dir gerne den Vortritt,
Freue ich mich, wenn du hier entscheidest.
Hoffe, du nimmst zum Kongress mich mit
Und dass du meine Nähe nicht meidest.

Neulich war ich etwas enttäuscht von dir.
Da hast du wohl schlechten Tag gehabt.
Da dachte ich: Was erzählt der nur hier?
Kann es sein, dass er doch nicht begabt?

Selbstkritisch beginne ich mich zu lösen.
Du bist nicht mein Vater. Ich bin nicht Kind.
Du wirst nicht entzaubert zu einem Bösen.
Wie alle auch wir beide fehlerbehaftet sind.

Ich idealisiere dich nicht und werte nicht ab.
Auch du bist ein Mensch mit seinen Macken.
Ich mich dir nicht mehr zu unterwerfen hab‘.
Auch in deiner Krone fehlen etliche Zacken.

Du bist nicht Herrscher. Ich bin nicht Vasall.
Ich finde echten Kontakt nur auf Augenhöhe.
Vor dir nicht länger auf meine Knie ich fall‘.
Statt Bewunderung will ich wirkliche Nähe.

Ich drehe Spieß auch nicht anders herum.
Übertragend will ich dich nicht unterdrücken.
Ich bin weder nur klug noch bist du nur dumm.
Neues Leid will nicht in die Welt ich schicken.

Allen Menschen begegnen ohne Hierarchie.
Dann sind wir frei von Übertragungstrance.
Nur gleichberechtigt der Selbstwert gedieh.
Erst dann beginnt erwachsener Lebenstanz.

Sich-Identifizieren

Manche Eltern krass beziehungsunfähig sind,
Mütter sind ohne Kontakt zu Kind im Bauch.
Sehnsucht nach Nähe bleibt stecken im Kind
Und die Angst vor eiskalter Leere bleibt auch.

Kann die Bezugspersonen ich nicht verlassen,
Weil ich als Kind noch von ihnen abhängig bin,
Obwohl sie mich missachten, strafen, hassen,
Ändere ich, mir Heil bringend, meinen Sinn.

Besonders wenn kindliche Existenz bedroht,
Die Mutter massiv in die Entwicklung eingreift,
Das Kind abzutreiben versucht in ihrer Not,
Ein heftiges Schuldgefühl im Kinde heranreift.

Kind kann nichts anderes tun, als zu verzagen
Angesichts mütterlicher Vernichtungsversuche.
Es kann nichts begreifen und das nicht ertragen.
Als Selbstanklage schlägt im Kind es zu Buche.

Es braucht Liebe und eine fürsorgliche Mutter
Ungleich dringender als sein Selbstwertgefühl.
Überleben des Kindes nur durch Mutters Futter.
Was ich mir selbst bedeute, bedeutet nicht viel.

Auf dass man von anderen nicht vernichtet,
Damit man in einer feindlichen Welt überlebt,
Wird auf eigene Identität weitgehend verzichtet,
Wird eine Selbstverleugnung eher angestrebt.

Unter solchem Bedrohungsdruck wird das Ich
Klein, unbedeutend, weitgehend aufgehoben.
Zwischen mir und Mächtigen trenne ich nicht,
Solange die Stürme der Angst in mir toben.

Um nicht unter der Ablehnung derart zu leiden,
Kann ein Verdrängen uns hemmen, dass wir
Wahrheit und Lüge nicht länger unterscheiden.
Nicht meine Mutter, nur ich kann etwas dafür.

Wenn wir uns mit den Angreifenden vereinen,
Mit ihnen eine gemeinsame Sache machen,
Sind wir, so unser Kalkül, nicht zu verneinen.
Wer mit herrscht, wird auch zuletzt noch lachen.

Ich betrachte Welt mit der Machthaber Augen,
Sehe dabei auf mich selbst wie von oben herab.
Scheine dabei auch für mich kaum zu taugen,
Weil mit Mächtigen ich identifiziert mich hab‘.

So mich identifizierend wird Einsamkeitsangst,
Wird Trostlosigkeit aus Nichtkontakt abgewehrt.
Du spürst dann nicht mehr, was du verlangst,
Fühlst dich zugleich nicht mehr derart verkehrt.

Doch deine Eigenentfaltung wird stark reduziert.
Notwendige Abgrenzung zum Du geht verloren.
Eigenes Leben wird von anderen her geführt,
Deine Persönlichkeit erscheint wie ungeboren.

Die Person ist verloren in der anderen Leben,
Leidet mit, wenn die mächtigen anderen leiden,
Selbständiges und freies Ich soll es nicht geben,
Alte Angst vor der Leere lässt uns uns meiden.

Was das Kind an sozialer Zerstörung erfahren,
Die einstmals von unfähiger Mutter ausgegangen,
Bleibt Lebenshintergrund in allen Lebensjahren
Bleibt unaufgearbeitet klebrig an uns hangen.

Ausweg:
Identifikation lösen

Selbsthass, Selbstzerstörung und Schuldgefühle
Deuten auf frühkindliche Identifikationsstörung hin.
Aus Identifizierung entstandene Zerstörungsspiele
Unterbreche ich. Als Kind ich stets unschuldig bin.

Besser lasse ich mich professionell unterstützen,
Um die Kindheit und Vorgeburtszeit zu betrachten,
Um vor weiterer Identifizierung mich zu schützen,
Mich selbst endlich lieben zu lernen, zu achten.

Menschen sind meist begabt, sich einzufühlen,
Erahnend, was in den anderen vor sich geht.
Doch Ahnung kann bösen Streich ihm spielen,
Merken sie nicht, was in ihnen selbst entsteht.

Man kann sich in anderen Personen verlieren,
Durch Überidentifikation sein Selbst los werden,
Derart ein fremdbestimmtes Scheinleben führen,
Das eigenes Lebensglück dadurch gefährden.

Wenn ihr nur habt. Ich muss euch umsorgen.
Ihr seid mir Mittelpunkt meiner inneren Welt.
Für mich selbst gibt es kein Heute und Morgen.
Mein Leben habe ich für euch zurückgestellt.

Fremdeinfühlung ohne eine Selbsterkundung
Wird zu psychosozial gefährlichem Ratespiel.
Es untergräbt unsere leibseelische Gesundung,
Wenn ich dich viel mehr als mich selber fühl‘.

Ich fließe viel lieber total in dein Leben hinein -,
Denn ich finde mein eigenes Leben nicht toll -,
Anstatt ganz in mir selbst zu Hause zu sein.
Denn ich weiß nicht, wie ich allein leben soll.

Ich verliere mich in einer Liebe am Nächsten.
Mich selbst zu lieben, passt nicht ins Leben.
Ich beachte bei dir deine kleinsten Gesten.
Will dir stets, was du brauchst, gern geben.

Wie behindere ich mich, in mich zu schauen,
Meine Erfahrung von der deinen zu trennen,
Unterschiede neu zwischen uns aufzubauen,
Um mich selbst nicht so in dir zu verrennen?

Was, wenn in mich schaute, würde ich sehen?
Wer oder was macht mir dabei so viel Angst?
Wieso will ich mir selbst aus dem Wege gehen?
Was bliebe von mir nach, falls du erkrankst?

Wenn du erkrankst, erkranke ich dann mit,
Oder werde ich dann wichtig und heldenhaft?
Räche ich mich an dir, falls ich unter dir litt?
An den Kranken man sich gut rächen kann.

Absurdes der Überidentifikation wird offenbar.
Als Kind erschien mir das als der einzige Weg.
Als Erwachsener wird der frühe Schutz mir klar.
Ihn beizubehalten, scheint mir mehr als schräg.

Ich unterscheide zwischen damals und heute:
Damals war ich klein. Doch heute bin ich groß.
Damals war ich schutzlos der anderen Beute.
Doch heute lasse ich verinnerlichte andere los.

Identität und Identifikation unterscheiden

Der Mensch ist im Kern ein soziales Wesen,
Braucht Vorbilder, um sich selbst zu finden.
Von untauglichem Vorbild sollte er sich lösen,
An taugliches Vorbild könnte er sich binden.

Sich binden ist leicht. Sich lösen ist schwer.
Was nah und wichtig erscheint, wird imitiert.
Ein Kind braucht Nachmachvorbilder sehr,
Dass imitierend es sogar sich selbst verliert.

Wenn ich mich im geliebten Modell verliere,
Erspüre ich ganzsinnig eigenartige Identität,
Mit der ich mich wenig bewusst Identifiziere.
Eine neue Teilpersönlichkeit in mir entsteht.

So versammeln sich in mir Persönlichkeiten,
Die entweder sich ergänzend harmonieren
Oder sich bekämpfend herum in mir streiten,
Ein verwirrendes Eigenleben in mir führen.

So ist Identifikation weder gut noch schlecht,
Ist schlichtweg Ergebnis von Identifizieren.
Fraglich ist nur: *Werde ich integer und echt?*
Oder werde eigene Identität ich verlieren?

Identität meint, mit sich übereinzustimmen
Als eine unverwechselbare Persönlichkeit,
Bei der die Konturen nicht verschwimmen,
Weil zum Finden des wahren Selbst bereit.

Wahres Selbst verbirgt sich hinter Fragen:
Wer bin ich hinter allem in meinem Wesen?
Und welche Schritte muss ich noch wagen,
Um das wahrhaftige Sein in mir zu erlösen?

Unsere Identität zu verwirklichen, erfordert
Zu spüren: *Was tut mir gut und was nicht?*
Von dem, was guttut, wird mehr geordert.
Bei Unstimmigkeiten leiste ich mir Verzicht.

Ich erlaube Fragen: *Was bringt mehr Liebe,*
Mehr Freiheit, Freude, Wirkung und Glück?
Was brauchen Gefühle, Bedürfnisse, Triebe?
Welche Angebote weise ich dankend zurück?

Ich befreie mich von den Zerrbildern des Ich,
Vom Selbstbild, durch strenge Moral verzerrt,
Vom Idealbild, das lange Zeit hemmte mich,
Vom Traumbild, das mich in Zukunft gesperrt.

Ich befreie mich von falschen Identifikationen,
Die verhindern, dass ich mich selbst entdecke,
Von Vergleichen mit Ideologien und Personen,
Hinter deren Rücken mein Selbst ich verstecke.

Identifizieren ist psychosomatischer Prozess,
In dem wir bisher Fremdes uns einverleiben.
Die Frage ist: *Ist das entfremdender Stress?*
Oder kann ich mich findend bei mir bleiben?

Es käme mir wie ein erheblicher Stress vor,
Identifizierte ich mich, innerlich gezwungen,
Willkür ausgeliefert, mit meinem Aggressor.
Lieber wäre Verschmelzung nicht gelungen.

Wurde ich als Junge vom Vater geschlagen,
Selbst dann, wenn ich sehr darunter gelitten,
Wird Prügeltradition den Kindern angetragen.
Identifiziert spüre ich nicht ihr flehendes Bitten.

Identifiziert spüre ich nicht mein inneres Kind,
Das mitleidet, wenn ich Kinder misshandle.
Vater und Sohn untrennbar verbunden sind,
Identifiziert ich in fremden Kleidern wandle.

Es schafft Unterschiede, wie es geschieht:
Übernehme ich bewusst oder heimlich, subtil?
Singe ich unbewusst dein altes Lebenslied?
Oder singe ich, weil ich es gern singen will?

Wenn wir identifiziert sind, sind wir gefangen,
In dem, was andere uns gesagt und angetan.
Wenn wir uns bewusst identifizieren, erlangen
Wir Handlungsfreiheit ohne Zwang und Wahn.

Was wir auch tun, es gilt achtsam zu fragen:
Bin ich es selbst, wenn ich denke und handle?
Passe ich mich an aus der Angst zu versagen,
Indem ich im sicheren Mainstream mitwandle?

Ist das, was ich gelernt habe, wirklich meins?
Oder erscheint es mir äußerlich aufgepfropft?
Bin ich in Denken, Fühlen und Handeln eins?
Oder erlebe ich mich gespalten und verkopft?

Werden mir tagtäglich allzu viele Methoden
Mich im Dasein zu erfahren, vorgeschlagen?
Werde ich vom Druck therapeutischer Moden
Vereinnahmt, gefesselt, vielleicht erschlagen?

Habe ich fremdes Wissen nur aufgesogen?
Habe ich es zumeist unzerkaut geschluckt?
Habe ich gefragt: Was ist wahr, was gelogen?
Oder habe bewundernd ich nicht gemuckt?

Wir können im Leben viel besser verdauen,
Wird Bildungsbrocken mit Zähnen zermahlen.
Wenn wir fragend zu experimentieren trauen,
Leiden wir nicht geistiger Verstopfung Qualen.

Fragen: *Welcher Erfahrungsweg tat mir gut?*
Wann habe ich mich ganz gespürt und befreit?
Welche Therapieform verlieh mir Lebensmut,
Selbstverantwortlich und experimentierbereit?

Mit welchem Weg will ich mich identifizieren?
Worauf lass ich mit Herz und Sinnen mich ein?
Wie will ich andere beraten und therapieren?
Was wird mein mir eigener Heilungsweg sein?

Wer beraten will, braucht meist einen Schein,
Muss sich bewerten und zertifizieren lassen,
Lässt sich auf Kodex herrschender Lehre ein,
Fordernd: Dieses Wissen musst du erfassen!

Lernt man für Scheine, lernt man zum Schein,
Erwirbt man, wenn erfolgreich, eine Legitimität.
Will man in Kontakt mit den Ratsuchenden sein,
Muss man glaubwürdig werden durch Identität.

„Mit sich identisch“ erfordert, sich einzulassen,
Keinen Teil der Persönlichkeit auszugrenzen,
Gelerntes mit Kopf, Hand, Herz zu umfassen,
Dies handelnd verwandelnd in Kompetenzen.

Worin ruhe ich in mir, wenn ich stimmig bin?
Ruhe ich in Anerkennung oder in meiner Mitte?
Ist eine gute Mutter zu sein mein Lebenssinn,
Auch wenn ich mir Lebensfreude abschnitte?

Ist es sinnvoll, sich mit etwas zu identifizieren?
Oder erzeugt Identifizieren nur Anhaftungsfron?
Wenn wir unser Wesen aus dem Blick verlieren,
Verzichten wir doch lieber auf die Identifikation.

Die einzige Identifikation, die sich für mich lohnt,
Ist die: Ich identifiziere mich mit meinem Wesen.
Indem ich das Herz kontakte, das in mir wohnt,
Steigen die Chancen, hier und jetzt zu genesen.

Seelenwärts weist der Pfad wahrer Identität.
Einssein innen und außen ist dabei zu erfahren.
Einzigartig man dem Ganzen gegenüber steht
Kann in sich die verbindende Liebe gewahren.

Projektives Identifizieren

Häufig ist es im Hiersein recht quälend,
Dass uns die Kindheit tief eingebrannt
Und dadurch vertraut auch altes Elend,
Was man als Glück behindernd erkannt.

Elend, das wir vormals in Herkunft erlebt,
Von dem wir uns heute zu lösen bereit,
Tief drinnen in Seele und Zellen uns klebt.
Von Klebstoff nicht leicht man sich befreit.

Meine Mutter war oft wuselig und fahrig,
Mein Vater war häufig streng und gemein.
Bild von all dem in der Seele bewahr‘ ich,
Brannte sich einst in den Leib auch ein.

Fragst du, welche Menschen ich mag,
Triffst du auf mich also wachbewusst,
Tritt die erwachsene Sehnsucht zu Tag,
Habe auf freundliche Personen ich Lust:

Menschen, die oft ruhig und zuverlässig,
Menschen, oft gewährend und liebevoll,
Die selten wuselig, fahrig und stressig,
Nicht streng und gemein, sondern toll.

Leute, die so wie die Eltern sich geben,
Meide ich heute, wo immer ich es kann.
Um wie einstmals nicht mehr zu leben,
Dafür such‘ ich dich, streng‘ ich mich an.

Was man nicht will, wird man kriegen.
Auch im Verneinen bleibt man bezogen.
Unbewusste Motive meist in uns siegen.
Leben wird zu Drama zurechtgebogen.

Auf weitgehend mir unbewusster Bühne
Wird parallel das alte Drama reinszeniert.
Für kindliche Vergangenheit ich sühne,
Mach, dass Vertrautes wieder passiert.

Als ich dich kennenlernte, warst du ruhig.
Heute als fahrig ich dich oftmals erlebe.
Unbewusst das Meine zum Drama tu ich.
Dass du wie Mutter, subtil ich anstrebe.

Als ich dich kennenlernte, warst du mild,
Warst tolerant, freundlich und liebevoll.
Heute erlebe ich dich als streng und wild,
Bist meist sauer, gegen mich voller Groll.

Ich habe mit alledem gar nichts zu tun.
Du sagst zwar, dass oft ich chaotisch sei.
Wenigstens du könntest doch in dir ruh'n.
Chaos nicht mitzumachen, steht dir frei.

Ich kann wirklich nichts für deine Strenge.
Nun ja, ich hielt Verabredungen nicht ein.
Aber du triebst mich immer in die Enge.
Derart eng wie du muss man nicht sein.

Kindheitsdrama kann ich wieder starten,
Habe lange, dich zu formen, gebraucht.
Jetzt entsprichst du kindlichem Erwarten.
Habe dich erfolgreich zurechtgestaucht.

Siehst du wohl, als hätte ich es geahnt:
Du wirst Mutter und Vater sehr ähnlich.
Eine innere Stimme hatte mich gemahnt.
Ich war wählend mal wieder zu dämlich.

Menschenkenntnis macht mir Sorgen.
Ich wusste: Du bist fahrig und gemein.
Doch die Seite hast du lange verborgen.
Die musste doch heraus zu kitzeln sein.

Nun, da Beziehung vorbei, sehe ich klar.
Nicht ich war, wie du es denkst, nicht fair.
Aggressiv warst du all die Jahre offenbar.
Jetzt mache ich mir keine Sorgen mehr.

Ehemalige Freunde sagen: Ich sei gestört.
Bei Borderlinestörungen sei sowas normal,
Dass man projizierend Beziehung zerstört,
Das empört mich, als hätte ich freie Wahl.

Ausweg:
Dramen der Kindheit erkennen und heilen

Ich mache dich nicht zu Vater oder Mutter.
Was einst war, soll nicht wieder geschehen.
Damals war überhaupt nicht alles in Butter.
Um sich zu heilen, heißt es, das einzusehen.

Ihr, Eltern, habt mich einst heftig gekränkt.
Das soll mir heute nicht nochmal passieren.
Du wirst von mir nicht mehr dahin gedrängt,
Mein Kindheitsdrama mit zu reinszenieren.

Ich hüte mich, dich zu den Eltern zu machen.
Du bist mir Gefährte, Geliebte und Freund.
Mir dir kann ich glücklich sein und lachen.
Du hilfst mir, so zu werden, wie ich gemeint.

Was mich verletzt hat, das kann ich heilen.
Dazu brauche ich Unterstützung und Mut.
Ich möchte mich nicht im Elend verkeilen.
Ich lerne von heute an: Wie tue ich mir gut?

Symbolisieren

Konflikte, Störungen und Schwierigkeiten,
Die scheinbar nicht zu bewältigen sind,
Sollen uns nicht mehr Probleme bereiten.
Wachbewusstsein wird dabei für sie blind.

All das wird in tiefere Schichten verlegt,
Wachbewusst kaum noch zu erreichen.
Ein Symbol, ein Bild sich über dies legt,
Konfliktwegweiser, verzerrtes Zeichen.

Ein Hauch Erfahrung bleibt darin haften,
Konflikterleben, symbolisch verschleiert.
Scheint für uns so leichter zu verkraften,
Doch gleichzeitig werden wir angemeiert,

Denn was wirklich der Konflikt einst war,
Was im Leben damals so sehr uns verstört,
Wird symbolisiert so nur indirekt offenbar,
Wird nicht mehr direkt gesehen und gehört.

Im Traum erscheint ein Bild von *Schlange*,
Oder Schlangen machen dir ständig Angst.
Doch es gibt keine Deutung von der Stange,
Dank der du zu Selbsterkenntnis gelangst.

Nicht jede Schlange muss ein Penis sein,
Bei der Frauen zu Sexualangst neigen.
Die Würgeschlange kann symbolisch fein
Frühe Nabelschnurumwicklung anzeigen.

Spinnenangst kann bei der Geburt erwachen,
Wenn der Mutterbauch bedrohlich beengt.
Plazentablutgefäße wir im Geiste machen
Zu Fangarmen, durch die man sich zwängt.

Spinnenangst kann von Frühberührung sein,
Erstkontakt durch kalte, gefühlsarme Finger.
Ein eklig-unangenehmes Gefühl stellt sich ein,
Werden die Hände erlebt als Krabbeldinger.

Einschließungsangst kann beim Gebären
Durch bedrohliche Vaginaenge entstehen,
Wenn sich innere Zeichen dafür mehren,
Sollte man sich auch seine Geburt ansehen.

Platzangst, die Angst auf großen Plätzen,
Vor gähnender Leere, grenzloser Weite,
Kann hindeuten auf kindliches Entsetzen,
War niemand da, der mich Baby begleite.

Die Mutter, notversorgt nach Kaiserschnitt.
Das Kind liegt allein in weiß-kaltem Raum.
Öde und leer ist es. Und keiner kommt mit.
Beziehungslos ist Leben wie ein Alptraum.

Ein Auto könnte symbolisch der Uterus sein
Oder einen Mangel an Selbst ausdrücken,
Ein jedes dieser Symbole lädt uns dazu ein,
Uns auf innere Erkundungsreise zu schicken.

Ausweg:
Erlebend hinter das Symbol schauen

Symbol liegt über uns schmerzender Realität.
Doch die Schmerzen wirken in uns weiter.
Wenn man im Symbol hinterlegtes versteht,
Könnte Schmerz weichen, wird man heiter.

Anschauen der frühen Realität ist belastend,
Führt uns jedoch oftmals zur Heilung zugleich.
Hinter dem Symbol zum Urgrund vortastend,
Macht seelisch uns frei, komplettiert zugleich.

Hüten wir uns jedoch vor wohlfeilem Deuten.
Gerade bei Ratgebern voll mit Symbolklischee
Sollten bei uns innere Warnglocken läuten
Billigpsychologie tut nicht gut, tut eher weh.

Einverleiben anderer

Ich habe dich zum Fressen überaus gern.
Die Kröte habe ich von dir nicht geschluckt.
Ein Bild von dir macht dich nah, bist du fern.
Ich habe mich vollkommen in dich verguckt.

Die Kannibalen haben ihrer Feinde Herzen
Nicht aus Hunger und aus Gier gegessen.
Sie wollten dabei deren Macht ausmerzen,
Die aufessend von ihnen selbst besessen.

So gab es schon lange seltsames Treiben,
Den Freund oder Feind zu verschlingen,
Zu besänftigen, um bei ihnen zu bleiben.
Doch diese Magie wird nur selten gelingen.

Ein kleines Kind darf Eltern nicht kritisieren,
Nicht weil Kritik von denen nicht erlaubt,
Doch aus Angst, es könnte Eltern verlieren.
Überlebensnotwendigkeit die Freiheit raubt.

Scheinbar guter Weg, Kritik zu vermeiden
Ist der, sich vollständig zu identifizieren.
Wer alles mag, muss unter nichts leiden.
Was ihr tut oder lasst, wird weiterführen.

Man übernimmt kritiklos Herkunftsnormen
Der Eltern, der Lehrer, der ganzen Kultur,
Lässt durch Gebote, Verbote sich formen.
Von Rebellion wegen Angst nicht die Spur.

Kritik kann man gegen die Feinde wenden,
Die die heilige Herkunft heruntermachen,
Die was an der Kultur zu kritisieren fänden.
Denen vergeht alsbald noch das Lachen.

Um so zu sein, wie Vorfahren einst waren,
Verzichtet man auf seine eigene Identität.
Mein gesamtes Streben, mein Gebaren
Daraus, euch gleich zu werden, besteht.

Der Vorteil dieser Haltung besteht darin,
Dass man sich dadurch in Sicherheit wägt,
Weil man, gefangen in kindlichem Sinn,
Ein unsicheres Dasein noch nicht verträgt.

Der Nachteil ist der, dass man nicht weiß,
Wer man in befreiter Eigenständigkeit ist.
Unselbstständigkeit ist der Sicherheitspreis.
Eigenes Denken und Fühlen wird vermisst.

Was die anderen denken, fühlen und wollen
Stellt man sich dafür umso lebhafter vor.
Abhängig von deren Loben oder Grollen
Man sich selbst fast aus den Augen verlor.

Ausweg:
Eine unabhängige Eigenwelt errichten

Normal ist, dass alle anfangs fremdbestimmt
Durch Eltern, Geschwister, Nachbarn, Kultur.
Man früh seine Mitwelt nach innen nimmt.
Büßt so viel an Freiheit ein, aber nicht nur.

Ich löse mich aus meiner Herkunft Schatten
Trete selbstachtsam ein in mein Eigenlicht.
Bewahre, was Vorfahren an Gutem hatten.
Doch nur gut war sicherlich Gestriges nicht.

Ich erlaube mir, die Werte zu überwinden,
Die sich nicht mit meinen Träumen decken.
Jede Generation darf ihre Werte erfinden,
Die Kultur zu neuem Leben zu erwecken.

Kulturtradition hier, da Selbstverwirklichung:
In polarer Spannung steht beides zueinander.
Leben läuft schief, kommt nicht in Schwung,
Wenn zu dem einen Extrem hin ich wander‘.

Die Selbstverwirklichung pur ist rücksichtslos,
Anomisch und egoistisch, gemein bis kriminell.
Doch Traditionalismus hält uns im Mutterschoß.
Verdüstert wird Dasein. Man tritt auf der Stell‘.

Um mich zu finden, muss ich mich ablösen,
Von all dem, was mich fest im Gestrigen hält.
Von denen ich mich trenne, sind keine Bösen.
Sie gehören nur nicht mehr so in meine Welt.

Persönlichkeit erwächst im Trennungsprozess.
Aus dem symbiotischen Wir werden Ich und Du.
Trennungen erwecken in uns Einsamkeitsstress.
Trotz der Angst gebe ich mutig mein Ja dazu.

Sich schuldig fühlen

Zwischen realer Schuld und Schuldgefühl
Besteht ein schwerwiegender Unterschied.
Bei Schuldgefühl ist keine Schuld im Spiel.
Verdrängend genauen Blick man vermied.

Es gehört schon starke Persönlichkeit dazu,
Mir und dir real eine Schuld einzugestehen.
Schuld erschreckt uns, wird leicht zu Tabu.
Betroffenheit lässt uns Schuld nicht sehen.

Seien wir mutig, folgen wir unserem Bedürfnis
Nach Klären und machen Schuld wieder gut.
Sie nicht anzunehmen, bringt uns Zerwürfnis,
Schwächt Selbstwert, stärkt auf uns die Wut.

Ganz anders geht es mit Schuldgefühlen,
Jenem quälenden Ziehen in uns ohne Grund,
Mit dem wir Selbstvertrauen unterwühlen,
Uns erleben an Leib und Seele wie wund.

Sie lösen sich nicht mit Beichte und Buße.
Wiedergutmachung kann es da nicht geben,
Man rückt ihnen nahe, geduldig mit Muße,
Denn sie stören unser lebendiges Leben.

Hinter ihnen verbergen sich Situationen,
Meist aus unserer frühesten Lebenszeit.
Sie wieder aufzurollen, kann sich lohnen,
Weil man sich erlebend von ihnen befreit.

Unter Schuldgefühlen wir dann oft leiden,
Liegt Ereignis in einer Zeit unseres Seins,
In der es uns schwer fiel zu unterscheiden:
Was ist mein, was Mutters, da wir wie eins?

Da Ich noch winzig, durchweg geschwächt,
Wird Mutter für alles verantwortlich gemacht.
So ein Baby ist noch ziemlich ungerecht.
Selbstverantwortung wird nicht bedacht.

Mutter ist schuld, drückt der Geburtskanal,
Bleibt das Baby zu lange in ihm stecken.
Egal, ob ihr Becken breit oder zu schmal,
Mutter ist schuld an all meinen Schrecken.

Ich hasse sie, weil sie mich derart gequält.
Ich bin wütend, weil ich nicht rausgelassen.
Ich bin schuldig, weil ich den Hass gewählt,
Denn seine Mutter darf man nicht hassen.

So hasse ich mich. Auch das tut nicht gut.
Also mache ich mich schuldig gegen mich.
Wohin mit der Sehnsucht? Wohin mit Wut?
Am besten, ich lasse mich gänzlich im Stich.

Oder ich entwickle ein Schuldtilgungsritual.
Meide die Menschen, die stehen zur Linken.
Das wird zum Zwang. Ich hab keine Wahl.
Ich muss sonst in Schuldgefühlen ertrinken.

Fremdhass, Selbsthass und Zwangsritual:
Strategien, die auf Selbstschutz basieren.
Man erhält so die damals auslösende Qual.
Wirklich Heilendes kann so nicht passieren.

Ausweg:
Sich und anderen verzeihen

Es hilft, sich der Vergangenheit zu stellen,
Schuldzuschreibung auf den Grund zu gehen,
Mit Profis das Geburtstrauma zu erhellen,
Es sich mit guter Distanz klärend anzusehen.

Ansehen meint, Geburtssituation zu erleben
Mit Leibseele, ganzheitlich, nicht nur rational,
Sich derart Chancen für Neustart zu geben,
Zu verzeihen, was damals verstrickt und fatal.

Ich verzeihe Mutter, die du mich einst geboren.
Ich verzeihe Baby in mir, das ungerecht war.
Das sich in Schuldvermutung beinahe verloren.
Ich war noch ein Baby. Mir war vieles nicht klar.

Was man verantwortet, ist auf sich zu nehmen.
Was man an Mist gebaut hat, ist anzuerkennen
Doch sich mit Schuldzuweisung nicht lähmen.
Sich nicht in falscher Schuldallmacht verrennen.

Reale Schuld wir in Verantwortung genommen.
Irreales Schuldgefühl wird klärend überwunden.
Man kann in dem lebendigen Leben ankommen,
Hat differenzierend man zu sich heim gefunden.

Primärer Krankheitsgewinn

Ich bin krank, denn ich fühle mich nicht gut.
Besser ist Kranksein, als sich hier zu fühlen.
Zu mir zu stehen, ermangelt es mir an Mut.
Mit meiner Innenwelt mag ich nicht spielen.

Was du sagst, das hat nicht Hand noch Fuß.
Deine Klagen gehen mir total an die Nieren.
Ich werde ganz gallig bei diesem Schmus.
Bei dir könnte ich noch den Kopf verlieren.

Halsstarrig und hartnäckig erlebe ich mich.
Den Brustraum mit Eisenringen ich panzer‘.
Gemütszustand am Zorne entzündet sich,
Wenn Leben noch lange ohne Glanz wär‘.

Wir sind nicht nur Psyche, sind auch Soma.
Sperrt sich die Psyche, ist das Soma dran.
Die Migräne hatte bei uns schon die Oma.
Mit Migräne man sich zurückziehen kann.

Seelenkonflikt wird oft auf Körper verlagert.
Konflikt wird über Leibleiden ausgedrückt.
Dabei ist man, aber seelisch abgemagert.
Verrücktheiten werden auf Körper verrückt.

Statt zu sagen, was wir wollen, uns stinkt,
Statt sich Risiken der Klärung zu stellen,
Man sich und andere mit Kranksein linkt.
Sich und anderen wir das Leben vergällen.

Sei doch lieb, Kind. Lass deinen Eigenwillen.
Bist du frech, kriegt Mama gleich die Migräne.
Du bist da, mir meine Wünsche zu erfüllen.
Nach Erfüllungsgehilf*innen ich mich sehne.

Scheint ein psychisches Problem nicht mehr
Auf einfache Weise aus der Welt zu schaffen,
Muss unser Körper als Problemableiter her.
So muss ich das Seelenproblem nicht raffen.

Statt für Klärung in seiner Psyche zu sorgen
Kann man Befindlichkeitsstörung sich nehmen.
Aus Riesenfundus wir Symptome uns borgen,
Wählen als Weg einen scheinbar bequemen.

So fühle ich mich dann zwar körperlich krank.
Doch zum Glück bin ich psychisch wieder fit.
Körperliche Probleme sind eine sichere Bank.
Bei denen spielt unsre Gesellschaft eher mit.

Statt die Traurigkeit zu spüren, Kloß im Hals.
Statt Leistungsdruck zu spüren, drückt Magen.
Man bedient sich auch gern eines Durchfalls,
Um nur nicht über Prüfungsängste zu klagen.

Statt zu mir zu stehen, schmerzt der Rücken.
Aus Sehnsucht nach Nähe schmerzt das Herz.
Statt zu wüten, will uns das Asthma erdrücken.
Kontakte zu vermeiden, schafft Leibesschmerz.

Ausweg:
Den Seelenanteil erkunden

Stehe zu dir. Stehe auch für deine Gefühle ein.
Mache dich endlich gerade für deine Interessen.
Deine Aufrichtung mag Teil deiner Würde sein.
Leiblich gekrümmt, kann man Würde vergessen.

Mit den beiden Beinen mitten im Leben stehen.
Sich leiblich erspüren, um nicht zu erkranken.
Psychosozialer Störung auf den Grund gehen,
Der wir diese besondere Krankheit verdanken.

Ich schaue auch den Schmerz in der Seele an,
Schmerz vielleicht aus früh erlebter Lieblosigkeit,
Auf dass der Tränenstrom endlich fließen kann,
Der versiegte aus Angst in früher Kinderzeit.

Eine Trennungserfahrung braucht Traurigkeit.
Mutwilliges Verlassenwerden erfordert die Wut.
Ich schreie, weil die Kinderseele in mir schreit.
Endlich zu weinen und zu schreien, tut mir gut.

Schmerz zulassen aus Kindheitselendstagen.
Nicht gehalten, verstockt und vernünftig sein.
Vollen Ausdruck unsrer echten Gefühle wagen.
Seelenleben lässt man in seinen Leib hinein.

Sekundärer Krankheitsgewinn

Bei Erkrankungen durchläuft man Stufen.
Krankheit hat ihren Ursprung und Grund.
Dieser Ursprung wird nur selten abgerufen.
Zu der Zeit erscheint Patient noch gesund.

Auf den Ursprung folgt Phase von Latenz.
Entwicklung der Krankheit bleibt unerkannt.
Die beginnt oft damit, dass ich mich begrenz.
Woran das liegt, liegt mir nicht auf der Hand.

Man erlebt sich als schwach und als instabil,
Schreibt das dem Wetter oder seinem Alter zu.
Von einer Selbstanalyse hält man nicht viel.
Auch nach innen zu schauen, ist oftmals Tabu.

Durch eine besondere Belastungssituation,
Die in vielem der Ursprungsbelastung gleicht,
Entsteht womöglich Krankheitsmanifestation,
Unsere Illusion von einem Gesundsein weicht.

Erkrankungen, die sich aus der Psyche entfalten,
Folgen den Mustern, die die Medizin beschreibt.
Leibespathologie beginnt sich auszugestalten,
Was die Gedanken an den Ursprung vertreibt.

Das Krankheitsbild mit all seinen Symptomen
Überlagert den wahren Entstehungshintergrund.
Schmerzen erscheinen als separat böses Omen.
Hauptsache ist, ich werde körperlich gesund.

Gesundwerden meint, Symptome zu verlieren,
Altes Leid mit Medikamenten zu überdecken,
Nur diese Leibschmerzen nicht mehr spüren.
Nur dieses Leidesgefühl nicht wieder wecken.

Heimlich, ohne dieses bewusst zu bemerken,
Schlichen Vorteile sich aus der Krankheit ein.
Wer krank ist, muss nicht mehr täglich werken.
Wer krank ist, den lässt man nicht mehr allein.

Wer krank ist, wird endlich mal total umsorgt.
Wer krank ist, darf sich gesetzmäßig schonen.
Unser Kranksein uns so viele Gründe besorgt,
Warum auch Krankbleiben könnte sich lohnen.

Also hält man standhaft an der Krankheit fest,
Obwohl man zugleich sehr unter dieser leidet.
Mit Normlogik sich das nicht verstehen lässt,
Weil so jemand sich nicht bewusst entscheidet.

Solch sekundär genannter Krankheitsgewinn,
Ausgemachter psychosozialer Zusatznutzen,
Kommt uns leider nicht bewusst in den Sinn.
Denn dann könnten wir leichter ihm trutzen.

Sein Zweck ist die Abwehr von Ursprungsleid,
Das sich hinter all dem Zusatznutzen verbirgt.
Wenn Psycholeid ich mit Kranksein verkleid‘,
Dies hoffentlich nicht so stark auf mich wirkt.

Magisch erscheint solcherlei Abwehrdenken,
Mehr ein kindlicher Zauberglaube als Vernunft,
Krankheitsgewinn soll uns insgesamt ablenken,
Nicht zu erforschen unsere Krankheitsherkunft.

Ausweg:
Auf Sekundärgewinne innerlich verzichten

Heimtückisch ist dieser Schutzmechanismus.
Es erfordert viel Mut, ihn zu durchschauen.
Klar zu sagen: Mit Gewinnsucht ist Schluss.
Auf Sekundärgewinn will ich nicht bauen.

Was ich dachte, nur als krank zu bekommen:
Zuwendung und Fürsorge, Trost und Muße,
Wird nun gesund in Anspruch genommen.
Krankheit brauche ich nicht mehr als Buße.

Ich darf gesund und zugleich bedürftig sein,
Darf meine Bedürfnisse als Bitte benennen.
Ich will mich vom Krankheitszwang befrei‘n,
Um gesund und munter leben zu können.

Zu guter Letzt geklärt: Das gilt nicht immer.
Leibliche Krankheit kann grundlos entstehen.
Suche nach Ursachen macht alles schlimmer.
Es geht mir darum, die Psyche zu verstehen.

Verkindlichung

Die Welt ist bedrohlich. Leben ist schwer.
Besser ist es, klein und dumm zu bleiben.
Dann spürt man die Schwere nicht so sehr,
Muss sich an der Bedrohung nicht reiben.

Komme ich in meinem Leben nicht klar,
Will ich aber auch nichts ändern daran,
Reduziere ich es, auf das, was mal war,
Weil man weniges gut überschauen kann.

Ich fliehe in die Engwelt meiner Kindheit,
Umgebe mich mit Unwissenheit und Magie,
Verflüchtige mich durch geistige Blindheit.
Verantwortung für mich übernehme ich nie.

Sorgt ihr gefälligst weiterhin für mich mit,
Denn ich bin so schwach, hilflos und klein.
Ich kann nichts machen. Ich werde nicht fit,
Werde auf ewig wohl hilfsbedürftig hier sein.

Will mich jemand zur Verantwortung ziehen,
Lege ich flugs mir schlechtes Gedächtnis zu,
Könnte notfalls ganz in Demenz entfliehen,
Damit mir hier nur keiner irgendetwas tu.

Spielen Kinder Verstecken, schließen sie
Schlichtweg die Augen, sind verschwunden.
Man hat zwar nicht mehr kindliche Fantasie,
Aber ähnliche Lösung für Konflikte gefunden.

Was ich nicht wissen will, obwohl ich es weiß,
Wird als nicht mehr existent angenommen.
Offiziell Nichtgewusstes macht nicht heiß.
Ein Konflikt kann so nicht zutage kommen.

Solch Selbstbetrug beruhigt das Gewissen.
Standardverantwortungskiller sind überall.
Ohnmächtig muss man nicht mehr müssen.
Ich bin und bleibe eben immer ein Pflegefall.

Es geht hier nicht um die reale Bedürftigkeit.
Speziell geht es um Hilflosigkeit als Flucht.
Für real Bedürftige stellt man Hilfe bereit.
Die Konfliktflucht jedoch ist wie eine Sucht.

Bei Sucht stets Gefahr der Koabhängigkeit.
Also wird Unterstützung anders aussehen.
Man ist zwar zur Lebensbegleitung bereit,
Doch muss dem Hilfsbegehren widerstehen.

Wiederum gilt es genauer zu differenzieren:
Was ist Verkindlichung? Was echter Bedarf?
Im Helfersyndrom wir und nicht verlieren.
Achtsam schalten Bewusstsein wir scharf.

Ausweg:
An Ressourcen und Stärken orientieren

Bevor andere für dich Pflichten übernehmen,
Achte darauf: Wie kannst du dich stärken?
Wege zu sich sind anfangs die unbequemen,
Weil wir dann frühere Versäumnisse merken.

Weder Eltern noch Gesellschaft sind schuld,
Wenn dir etwas nicht gleich passend gelingt.
Du brauchst Mut, Übung, Zeit und Geduld,
Doch keinen, der verhätschelt oder zwingt.

Beginne deiner eigenen Kraft zu vertrauen,
Weigernd, dich selbstmitleidig einzulullen.
Du musst nicht auf Überlegene schauen.
Du brauchst nicht mehr deine Babypullen.

Beschließe ab heute, dich mehr zu achten,
Darauf zu blicken, was dir schon gelingt,
Dich nicht mehr für Defizite zu verachten,
Auch wenn Gewohnheit es mit sich bringt.

Hilf dir erst selbst, bevor du Hilfe verlangst.
Erwarte zu Anfang keine Wunder von dir.
An zu hoher Norm nicht nur du erkrankst.
Was du von dir denkst, du kannst was dafür.

Übernimm nichts ungeprüft von andern.
Du darfst fragen: *Will ich das überhaupt?*
Hör auf, deine Stärken zu unterwandern,
Indem keine Schwächen bei dir erlaubt.

Abtrennen und Verschmelzen

Es gibt zwei Wege, sich dumm zu machen:
Der eine besteht darin, alles aufzutrennen,
Bis man selbst isoliert, wie sonst alle Sachen,
Zusammenhänge nicht mehr zu erkennen.

Hier ist der Verstand. Dort ist eine Hand.
Die Rechte weiß nicht, was die Linke tut.
Zusammenhänge werden nicht erkannt.
Etwas von früher tat zu weh, tat nicht gut.

Aufspalten, isolieren und bei Seite packen.
Nichts darf schauriges Gestern aufwühlen.
Bevor sich sträuben die Haare im Nacken,
Will ich nichts erinnern und nichts fühlen.

Der andere Weg besteht im Verschmelzen.
Alles wird vermischt zu einem Einheitsbrei.
Man kann Probleme auf andere abwälzen.
Wer real Probleme hat, wird dabei einerlei.

Unterschiedslos bist du ich und ich bin du.
So sind wir garantiert ständig zusammen.
Ich liefere dir Gefühl, ja mein Leben dazu,
Da wir beiden der Menschheit entstammen.

Klopft nun mein Herz oder klopft da deines?
Ich kann den Unterschied noch nicht fühlen.
Für mich erscheint alles Soziale als eines.
In mir scheint sich aller Leid abzuspielen.

Verschmelzung ist oft Verliebten zu finden.
Auch hilflose Helfende sind sehr gefährdet.
Verschmelzung lässt sich eher überwinden,
Wenn man sich anerkennt und sich erdet.

Man sieht Verbindungen, wo keine sind.
Man sieht Verbindungen nicht, die real da.
Bewusstsein wie von einem kleinen Kind.
Man ist sich zu fern. Man ist sich zu nah.

Ausweg:
Widerspruch akzeptieren und auf Balance achten

Wer oft isoliert ist, beachtet den Zusammenhang.
Wer oft verschmilzt, achtet auf den Unterschied.
Man muss sich nicht schützen ein Leben lang.
Jeder hat den Einfluss darauf, wie er sich sieht.

Wir akzeptieren also, dass auch Konflikte es gibt,
Paradoxie, Spannung und Widerspruch möglich,
Nicht jede Person hat gelernt, wie man liebt,
Wir alle machen viele Fehler, und zwar täglich.

Wir akzeptieren es, dass Zusammenhänge da
Zwischen Kindheit und Erwachsensituation.
Nehmen vorerst einmal an, denn es liegt nah:
Zusammenhanglosigkeit ist eher eine Illusion.

Es kann sein, dass wir Kindheit reinszenieren,
Was damals geschah, noch heute in uns wirkt,
Wir den Schmerz als Kind noch in uns spüren,
Auch wenn sich das vor Bewusstsein verbirgt.

Es kann sein, dass wir als Kind verdrängten,
Was damals unerträglich für uns Kleine war.
Mantel des Unbewussten darüber wir hängten,
Damit kindliches Elend nicht mehr so offenbar.

Wir akzeptieren, dass es Unterschiede gibt,
Die sich teils zu Widersprüchen auswachsen.
Das Widersprüche bei vielen eher unbeliebt,
Also überspielt werden mit Tricks und Faxen.

Es kann sein, dass es schwer ist zu ertragen,
Zwischen Nähe und Distanz zu balancieren,
Sich in seine Widersprüche hinein zu wagen,
Leben einschließlich der Konflikte zu führen.

Es kann sein, dass man mitfließen möchte,
Existenzielle Einsamkeit nicht zu erleben,
Sich verheddert im Einfühlungsgeflechte,
Um endlich in Scheinharmonie mizuleben.

Das alles und mehr kann sein und vielleicht
Darf Unterschied und Gemeinsamkeit sein,
Darf Leben schwer sein und zugleich leicht,
Darf ich verbunden sein und zugleich allein.

Wendung der Aggression gegen sich selbst

Enttäuschung gehört mit zum Leben.
Fast jeder hat gelogen und betrogen.
Leben ohne Frust wird es nicht geben.
Nicht jeder ist allen anderen gewogen.

Oft gibt es Grund für Ärger und Wut,
Auch auf die Personen, die wir lieben.
Wut abzukriegen, tut keinem so gut.
Also wird Wutunterdrückung oft siegen.

Ich bin wütend. Doch ich zeige es nicht,
Fresse meine Wut still ich mich hinein.
Ich zeige stattdessen Vernunftsgesicht,
Um keinesfalls hier emotional zu sein.

Traue ich mich nicht, dich anzugreifen,
Greife ich stattdessen mich selber an.
Ich muss auseinandersetzend nicht reifen,
Solange ich mich selbst verletzen kann.

Man ärgert nicht andere. Man ärgert sich.
Sich ist ein Fürwort, das rückbezüglich.
Doch verschiebe ich den Ärger auf mich,
Wird mein Leben eher nicht vergnüglich.

Was gegen andere gerichtet sein sollte,
Richtet sich gegen die eigene Person.
Sobald ich auf dich wütend dir grollte,
Merkst du nichts, ich Groll aber schon.

Ich ärgere nicht dich. Ich ärgere mich.
Ich kratze mich und kaue die Nägel kurz.
Das Immunsystem lässt mich im Stich.
Bin ich krank, ist dir das nicht schnurz.

Bin ich häufiger auf dich dauersauer,
Doch habe ich Angst, es dir zu zeigen,
Zerfrisst zu viel Säure die Magenmauer,
Mache ich mir die Geschwüre zu Eigen.

Die wohl deutlichste Form der Rache,
Zu der ich selbstschädigend fähig bin,
Ist, dass ich Schluss mit Leben mache.
Dann hat das Leben noch einen Sinn.

Ausweg:
Schwächen und Verletztheit offenlegen

Es gehört eine Riesenportion Mut dazu,
Enttäuschung und Verletzung mitzuteilen,
Denn Schwächezeigen unterliegt oft Tabu
Besonders, wo wir die Chancen verteilen.

Ein Riesenproblem mit der Aggressivität
Hat, wer Nützliches daran nicht erkennt,
Nicht gelernt hat, wie man zu sich steht,
Dinge, die uns stören, beim Namen nennt.
Aggressiv sein heißt nur, man geht heran,
Scheut sich nicht, Problem anzusprechen,
Weil man Problem nur dann klären kann.
Doch muss man mutig Tabu aufbrechen.

Destruktive und konstruktive Aggression
Ist gerade dabei klar zu unterscheiden.
Destruktiv wird ein Herangehen schon,
Wenn andere zwangsweise dabei leiden.

Konstruktiv aggressiv ist klar, nicht hart.
Ich beziehe deutlich wertende Position.
Doch von keinem ich Gehorsam erwart‘.
Nachgeben erzeugt nur Einigungsillusion.

Solange wir Frust nach innen fressen,
Ist das gegen uns destruktiv aggressiv,
Meist wir nicht hinreichend ermessen,
Wie Klärung besser konstruktiv verlief.

Wir können zu einem Klima beitragen,
Das befreit ist von dem Aggressionstabu,
Wo wir uns Störendes zu sagen wagen
Und jeder andere sagt auch was dazu.

In Seelennot sollte man sich wehren,
Deutlich die Innenweltlage benennen,
Aggressionen nicht gegen sich kehren
Man sollte klar und heil bleiben können.

Gefühlsverdrängung

Sie ist verdammt nah am Wasser gebaut.
Die Gefühlstante lade ich nicht mehr ein.
Er erregt sich so schnell und wird eher laut.
Das muss unter Erwachsenen nicht sein.

Meist verfügen wir über viele Methoden,
Gefühle, die unpassend, zu verdrängen.
Gefühle unterliegen Gesellschaftsmoden.
Zurzeit in Flachgefühlen fest wir hängen.

Nur noch andeuten, nur nicht übertreiben,
Nicht Ärger, Traurigkeit, Zorn oder Groll.
Immer schön stabil und sachlich bleiben,
Hat vom Leben man auch die Nase voll.

Ich kann dir eine Fülle von Fakten nennen.
Was ich fühle, steht nicht zur Diskussion.
Dass wir Leben fühllos gut führen können,
Ist derzeit eine weit verbreitete Illusion.

In Pragmatik haben Gefühle kaum Platz.
Sozial-technisch wird Leben angegangen.
Man lebt eher ein Als-Ob mit Gefühlsersatz,
Spürt derart nicht sein zagen und bangen.

Passendes leisten und sich gut verkaufen.
Man fühlt sich hilflos, doch gibt sich souverän.
Partys machen, angeben, hoffen und saufen.
Doch meine Ängste soll niemand hier seh’n.

Eine konstruktive Klärung von Problemen
Schließt stets Wertung, sprich Gefühle, ein.
Gefühlsvermeidend Entwicklung wir lähmen.
Gefühllos können niemals ehrlich wir sein.

Wer nicht gelernt, mit Gefühl umzugehen,
Weil, Gefühle zu haben, früher abgewertet,
Wird Gefühlen meist aus dem Wege gehen,
Falls Emotionalität Contenance gefährdet.

Rationalisieren und Intellektualisieren

Was geschieht, kann ich genau erklären,
Dafür erwarb ich Wissen und Kategorien.
Wer wenig fühlt, muss Wissen vermehren.
Für viele ist sowas Vitalitätsersatzdoktrin.

Zu spüren, zu fühlen und sich zu bewegen
Ist, verglichen mit Geistigem, weniger wert.
In der Wirtschaft erfährt man den Segen,
Wenn man cool, klar und sachlich verfährt.

Eigentlich könnte man auch betroffen sein,
Doch man agiert ausschließlich sachlich,
Lässt ursprüngliche Gefühle nicht herein.
Probleme lösen wir hier immer fachlich.

Denken erhält den Ehrenplatz im Leben.
Ich wäge ab, folgere und weiß Bescheid.
Unwägbarkeiten sollte es so nicht geben.
Verwirrende Unklarheiten bin ich hier leid.

Hinter dem steht oft eine Kindheit, in der
Die Eltern selten auf die Gefühle reagiert.
Dann zeigt Kind sein Gefühl nicht mehr,
Weil Ersehntes nicht dadurch geschieht.

Emotionsarme, doch ehrgeizige Personen,
Achten nicht auf zarte gefühlige Seiten,
Aktives, vernünftiges Tun sie belohnen.
Sie bestrafen alles Schwache beizeiten.

Für Traurigkeit hast du gar keinen Grund.
Deine Wut kannst du dir bei mir sparen.
Schrei dir im Zimmer deine Kehle wund.
Aufmerksamkeit wirst du nicht erfahren.

Freu dich ja nicht euphorisch und zu früh,
Sonst geht es dir wie der Vogel, der singt.
Auch ein Versagensszenario zu Rate zieh,
Weil der Optimismus nur wenig dir bringt.

Kind leidet unter Rechtfertigungszwang,
Aus Angst vor gestrenger Kritik entstanden.
Nicht begründen zu können, macht bang.
Abgewertet könnte in Scham man landen.

Vernünftige Gründe werden vorgeschoben.
Wahre Handlungsmotive zu verschleiern.
Während tief in uns Gefühlsstürme toben,
Wohlgesetzte Worte herunter wir leiern.

Verkehrung ins Gegenteil

Obwohl ich innerlich vor Ärger fast platze,
Bin ich nach außen hin höflich und nett.
Ich ziehe tagsüber Dienstleistungsfratze
Und liege nächtlich grollend allein im Bett.

Wut überlagert von Scheißfreundlichkeit.
Wer sich ärgert, ist nicht hinreichend heilig.
Esoteriklehren stehen massenhaft bereit.
Bei aggressionsfreien Leuten verweil‘ ich.

Dass mir Eltern wütend zu sein verboten,
Wurde aus dem Aktivgedächtnis gestrichen.
Man erlebt nicht seine Kindheitsnot, wenn
Wut unter Freundlichkeitsdruck gewichen.

Wehe, ihr seid nicht freundlich und nett.
Deinen Zorn kann ich gar nicht verstehen.
Einen gelassenen Partner ich gern hätt‘.
Dich zu wählen, war doch nur ein Versehen.

Ich beschwere mich laut über Moralzerfall,
Sehe heimlich Pornos und Gewaltfilme an.
Natürlich ist das nur studienhalber der Fall,
Keinem den Schmutz man vorsetzen kann.

Brandstifter in der Maske des Biedermanns.
Unechtheit überwiegendes Lebensprinzip.
Lebenslügen leiten lauwarmen Lebenstanz.
Man kennt sich nicht und hat sich nicht lieb.

Kontrollieren

Ich habe alles im Griff. Vernünftigerweise
Kontrolliert man sich, andere und Gefühle.
Irrationalität ist unakzeptable Daseinsweise.
Emotionalität schafft Leid im Lebensspiele.

Lebensraum wird verengt, nicht geweitet,
Damit man alles stets unter Kontrolle hat.
Auf dass nichts ungeplant mir entgleitet,
Findet Dasein nach meinen Regeln statt.

Ich ordne an, befehle, schaffe Abhängigkeit.
Tarne meine Lebensangst mit Gesetzen.
Zu spontanem Handeln bin ich nicht bereit.
Im Chaos könnte man leicht sich verletzen.

Unbewusst steuere ich über Schuldgefühl.
Du bist schuld am Elend, an meiner Migräne.
Du brachtest die Wutgefühle zuerst ins Spiel,
Obwohl so nach Harmonie ich mich sehne.

Unter Kontrolle verarmt unsere Spontaneität.
Das freie Kind in uns wird total unterdrückt.
Ein ödes und langweiliges Leben entsteht.
Wir schleichen durch Sein seelisch gebückt.

Ausweg: Alle Gefühle integrieren

Schluss darf sein mit all den Lebenslügen,
Durch die wir auf kühle Vernunft reduziert.
Wir müssen uns nicht dem Verstande fügen,
Wenn warmes Gefühl man dadurch verliert.

Habe ich nur Gefühle, die Mutter gern hätte?
Die wollte nicht Traurigkeit, Angst und Wut.
Oder erlaube ich Gefühle der ganzen Palette?
Wer alles fühlen darf und kann, tut sich gut.

Was könnte ich hier, wenn ich dürfte, fühlen?
Wäre ich dann traurig, ängstlich oder wütend?
Kann ich Trauer, Angst, Wut vorerst spielen,
Statt nur über Gefühlvergeblichkeit brütend?

Was denken und fühlen andere Personen,
Die gefühlsgewohnter und -betonter sind?
Wieso kann Gefühle zu fühlen sich lohnen?
Wieso durfte ich dies nicht fühlen als Kind?

Was berührt und bewegt mich tief im Innen?
Rationalität kommt jetzt auf Reservebank.
Ich will mich auf meinen Leib besinnen.
Entsinnlichtes Leben ist öde, macht krank.

Verstand soll meiner Gesundung nützen,
Soll Körper, Gefühle und Geist integrieren,
Soll im psychischen Heil mich unterstützen,
Soll verhindern, dass wir herzlos erfrieren.

Ich experimentiere: *Wie kann es gelingen,*
Rationalität und Emotionalität zu versöhnen,
Gefühl und Verstand zusammen zu bringen,
Gefühl nicht mehr als dumm zu verhöhnen?

Andere Schutzformen im Gefühlsbereich

Dramatisieren

Die Gefühle werden übermäßig aufgeladen.
Zarte Gefühlsregungen werden so überdeckt.
Sehnsucht nach Zartem könnte uns schaden.
Was schaden könnte, wird darum versteckt.

Ein Ereignis oder Verhalten wird dramatisiert:
Was ist, ist immer überall unsagbar schwer.
So etwas Schreckliches hier nur mir passiert.
Wäre es normal, für mich ein Ausweg es wär‘.

Ich weiß hier beim besten Willen nicht weiter.
Das Geschehen übersteigt alles bisher Erlebte.
Bei dem Stress werde ich niemals mehr heiter.
Von Anfang an mir das alles hier widerstrebte.

Vieles im Täglichen ist furchtbar dramatisch.
Was normal scheint, mich kaum noch berührt.
Die Unaufgeregten sind mir kaum sympathisch,
Weil zu wenig Aufregendes bei denen passiert.

Entwerten oder idealisieren

Sowas brauche ich nicht erst zu probieren.
An das komme ich sowieso niemals heran.
So gut wie du werde ich Dinge nie kapieren.
Darum fange ich gar nicht erst mit ihnen an.

Was ich da gemacht habe, ist großer Mist.
Wie konnte ich nur so dilettantisch sein.
Weil du in allem so viel besser als ich bist,
Stelle ich lieber meine Aktivitäten ganz ein.

Was entweder zu hoch oder flach für mich ist,
Muss ich nicht annehmen noch in mir fühlen.
Ich kann den Frust, dass mein Leben zu trist,
Mit reichlich Alkohol dann hinunter spülen.

Was mich berühren kann, macht mir Angst.
Rührung macht mich schamhaft, wie gelähmt.
Besser ist, ich urteile, dass du nicht langst,
Bin dir total überlegen und unverschämt.

Durch Auf- oder Abwertung entziehen wir
Uns der Wirklichkeit, die für uns bedrohlich.
Wir verlieren für Beziehungen reales Gespür.
Doch ohne echten Sozialbezug verroh‘ ich.

Gefühl Isolieren

Bei Verlust fühle ich meine Traurigkeit nicht
Oder sehr gedämpft, wie in Watte gepackt.
Sowas wirft auf frühere Verluste ein Licht,
Bei dessen Bewältigung Trauer versackt.

Das ist großer Verlust. Du bist nicht traurig.
Kann das eine Gefühlsabwehr von dir sein?
Ist ein Verlust im Hintergrund, der schaurig?
Stellt sich – mit Mut – altes Elend neu ein?

Gefühle isolierend, wir uns selbst isolieren.
Was real mit uns ist, wird nicht mehr gefühlt.
Unsere Angst viele als Kälte interpretieren.
Chancen zu Sozialkontakt werden verspielt.

Autoaggression

Die Wut auf andere wendest du gegen dich.
So musst nicht wütend auf die Eltern du sein.
Anstatt andere zu stören, zerstört man sich.
Verkorkster Mechanismus, als man noch klein.

Aggressiv wir eher gegen uns selber werden.
Beziehungskonflikt wird scheinbar neutralisiert.
Lieber uns als die Beziehung wir gefährden,
Solange in uns das innere Kind noch regiert.

Damals und heute werden nicht unterschieden.
Ohnmacht das Kindes wird dabei gegenwärtig.
Wut des Kindes auf die Eltern wird gemieden.
Lieber mache ich weiter noch heute mich fertig.

Gefühlsblockaden als Reaktion auf Gefahr

Beeinflusst Ereignis die zerbrechliche Seele,
Das tiefes Erschrecken im Grunde auslöste,
Unbewusst ich Schrecktotalblockierung wähle.
Gefühlsfern die erschreckte Seele ich tröste.

Anstatt zu fühlen, kann eiskalt ich handeln,
Kann ich all meine Kräfte zusammennehmen
Und so Teile des Elends mitrettend wandeln,
Weil Schreckensgefühle mich nicht lähmen.

Doch wir aus Momentanem Dauerblockieren,
Ich mich schon lähme bei Schreckerwarten,
Sollte ich anfangen, mich zu disziplinieren,
Auf dass die Schutzreaktionen nicht entarten.

Andere neutralisieren

Personen werden von mir für unwesentlich,
Störend, unattraktiv und unwichtig gehalten.
Bilde du dir nur nicht ein, ich brauche dich.
Ich kann mein Leben gut ohne dich gestalten.

Ich werde keinesfalls mehr an dich denken.
Du bist für mich ein für alle Male gestorben
So kann deine Ablehnung mich nicht kränken,
Die mir lange schon meinen Alltag verdorben.

Statt Trauer zuzulassen, in Kontakt zu gehen,
Der Person seine Enttäuschung mitzuteilen,
Wir vermeidend Person als unwichtig sehen.
In den verurteilender Verstand wir enteilen.

Sich selbst neutralisieren

In einer für sich extrem gefährlichen Situation
Ereilt uns Idee, vollkommen unwichtig zu sein.
Geht es um die Wurst, wer bin da ich schon?
Verglichen mit großem Ziel bin ich winzig klein.

Wer sich so für mickrig und unbedeutend hält,
Den trifft sicher an dem Ereignis null Schuld.
Wird Ego von mir abgewertet und kalt gestellt,
Wird jeder Selbstvorwurf hoffentlich eingelullt.

Man steckt emotional den Kopf in den Sand.
Sehe ich nicht, können die mich nicht sehen.
Irrsinn des Selbstschutzes wird nicht erkannt.
Mich verbergend, kann mir nichts geschehen.

Depersonalisieren

Ich verliere jeglichen Kontakt zu meiner Person,
Nehme meinen Leib anders wahr als gemessen.
Größer oder dicker als sonst scheint er so schon.
Was bedrängt und wütend macht, ist vergessen.

Bin mich einschätzend vollauf beschäftigt mit mir.
Ich muss mich irgendwie kleiner, dünner machen.
Selbstverloren Bezug zur Wut auf dich ich verlier
Angesichts der eigenen total schrägen Sachen.

Derealisieren

Meine Mitwelt wird als verändert, verzerrt erlebt.
Bin ich wütend, wird sie sehr bedrohlich sein.
Furcht vor Wahnsinn als Idee in mir schwebt.
Lebensangst stellt als mein Begleiter sich ein.

Bin ich glücklich, verfärbt die Mitwelt sich rosa.
Dann erscheint alles so farbenfroh und leicht.
Ich bin verliebt in dich. Noch nie ich dich so sah.
Mir ist, als ob mein Herz mein Hirn aufweicht.

Gefühlsverantwortung übernehmen

Wenn auch oft unbemerkt: Wir fühlen ständig.
Doch man bemerkt nur, was einem vertraut.
Gefühlte Gefühle machen uns erst lebendig.
Vitalität erwirbt also, wer zu fühlen sich traut.

Gefühl ist Zwitter aus Denken und Spüren.
Es regt sich der Leib. Es regt sich der Geist.
Gefühle in tiefdunkle Abgründe uns führen
Oder hinauf in das Licht, das taghell ergleißt.

Gefühl ist erlaubt oder wurde uns verboten.
Gefühl macht Lust oder Gefühl macht Angst.
Verbote verformen uns zu Gefühlsidioten.
Ich fühle nur noch das, wonach du verlangst.

Gefühle werden bei Kindern oft abgerichtet.
Sei nicht wütend, Marie, nicht traurig, Heinz.
Auf Wut oder Trauer wird alsbald verzichtet.
So ein unechtes Gefühl ist besser als keins.

Wie steht es mit der Verantwortung bei mir?
Wer ist schuld, wenn ein Gefühl nicht passt?
Taucht ein Gefühl auf, wer kann etwas dafür?
Wie kommt es, dass man sich liebt oder hasst?

Drei Haltungen kann zu Gefühlen man haben:
Ich bin, ich habe oder ich gestalte die Gefühle.
Welche Haltung entwickelt mir gute Gaben?
Und bei welcher stehen sie auf dem Spiele?

Ich bin mein Gefühl.

Ich bin mein Gefühl. Was will das heißen?
Ich bin mit meinen Gefühlen voll identifiziert.
Hinab und hinauf die Gefühle mich reißen.
Ich bin deren Opfer. Mit mir etwas passiert.

Gefühle in wilden Wellen mich überfluten.
Sie zerren an mir und sie ziehen mich fort,
Mal ins Miese hinein und mal zum Guten.
Gefühle sind mächtig und kein sicherer Ort.

Himmelhoch jauchzend zu Tode betrübt.
Meine Gefühle haben voll mich im Griff.
Erst tieftraurig, dann unsterblich verliebt.
Auf die Regulation meiner Gefühle ich pfiff.

Gefühl zwingt, in den Ausdruck zu gehen.
Heraus damit. Es lebe meine Spontaneität.
Was im Außen bewirkt, will ich nicht sehen.
Bin ich erst mal in Fahrt, ist alles zu spät.

Ich kann meine Gefühle niemals lenken.
Zu sehr haben diese mich in ihrer Gewalt.
Zumeist kann Vernunft ich mir schenken.
Sie stoppt Gefühle nicht, bietet nicht Halt.

Gefühl entsteht, wenn ich den Leib verwinde.
Ein Stirnrunzeln trübt meine Gefühle mir ein.
Wenn mit frohem Denken ich mich verbinde,
Wird auch mein Gefühl nicht so trübe sein.

Wenn Gefühl geschieht, ist Denken dabei.
Gefühl formt die Bewegungsmuster im Leib.
Hormone und Botenstoffe werden so frei,
Auf dass in dem Gefühl ich hängen bleib‘.

Körperchemie macht betrübt oder munter.
Die Brust wird mir eng. Das Herz mir klopft.
Was hebt mich hoch? Was zieht mich runter?
Eiskalter Schweiß von der Stirne mir tropft.

Dir geht es da anders total. Du bist rational.
Du lässt dich nicht von den Gefühlen leiten.
Doch dass du derart anders erlebst, ist fatal.
Kontakt zueinander scheint uns zu entgleiten.

Ich habe ein Gefühl.

Ich habe Gefühle. Wie wird Dasein da sein?
Hier ist das Gefühl und daneben bin ich.
Auf Gefühlswelt lasse ich mich nicht ein.
Jenseits all dieser Gefühle befinde ich mich.

Ich werde mich nicht damit identifizieren,
Denn Gefühle sind mir meist wesensfremd.
Lasse ich sie zu, könnte ich mich verlieren.
Lieber gefühllos, als davon überschwemmt.

Rationalität erscheint mir als erstrebenswert.
Damit bin ich bisher eher erfolgreich gefahren.
Gefühl erscheint nicht als ein sicheres Gefährt.
Scharfer Verstand soll mich davor bewahren.

Ich bin eher ruhig, bin auf Ausgleich bedacht.
Ich mag irrationale Gefühlswallungen nicht.
Ich sammle Gefühl, bis es irgendwann kracht.
Dann ist mir egal, ob die Beziehung zerbricht.

Habe ich meine Gefühle oder haben sie mich?
Ich mache meine Gefühle zu fremdem Objekt.
Vor mir noch Fremdem meist zurück ich wich.
Distanziert ein Gefühl mich nicht so erschreckt.

Was wir dann noch als Gefühl identifizieren,
Sind die oftmals eher bewertenden Gedanken.
Damit wir uns nicht in dem Denken verlieren,
Weisen wir diese Gedanken in Schranken.

Doch gefühlsdistanziert bis gefühlsabgetrennt
Bewegt man sich auf unsicherem Psychoparkett.
Bedürfnisse hinter Gefühlen man kaum erkennt.
Es scheint, als ob kaum je Bedürfnis man hätt'.

Ich gestalte meine Gefühle.

Einmal zu nahe, ein andermal zu weit weg.
Einmal über-, ein andermal unterengagiert.
Einmal hinter Gefühlen ich mich versteck.
Andermal werden Gefühle kaum gespürt.

Ich lasse mich in meinem Erlebensspiele
Nicht länger wie verantwortungslos im Stich.
Denn wirklich gestalte ich mir meine Gefühle.
Umgekehrt gestalten die Gefühle auch mich.

Gefühlsüberflutung muss dann nicht sein,
Wenn ich mich mit den Gefühlen versöhne.
Auf alle meine Gefühle lasse ich mich ein.
Was einst verboten, ich nicht mehr verhöhne.

Was man nicht haben will, das kriegt man.
Übermächtig wird, was uns kaum vertraut.
Was man beherzt annimmt, besiegt man.
Mit Vertrauen man seine Ängste abbaut.

Der Verstand wird nicht mehr abgewehrt.
Gefühle werden nicht zu Götzen erhoben.
Gefühle, die nicht verdammt noch verehrt,
Hören langsam, aber sicher, auf zu toben.

Gefühllosigkeit lässt sich eher überwinden,
Wenn wir beginnen, unseren Leib zu spüren.
Wenn wir Zugang zu dem Empfinden finden,
Wird Achtsamkeit zurück zu Gefühlen führen.

Mimik und Gestik und Stimmklang beachten:
Wie runzelt sich die Stirn? Was macht die Faust?
Gefühle, gerade die so sorgsam bewachten,
Du endlich wieder auszudrücken dich traust.

Leib, Verstand und Gefühl wachsen zusammen.
Wort samt Tat verschmilzt zu Glaubwürdigkeit.
Erkenntnisse, die einem Bereich entstammen,
Sind wir kaum noch zu respektieren bereit.

Mein Herz, mein Bauch, mein Kopf sagen ja.
Kein Kampf mehr in mir, nur stille Stimmigkeit.
Aus meiner Perspektive die Welt ich besah.
Jetzt bin ich auch für deine Weltsicht bereit.

Komm, lass uns unser Erleben ergänzen.
Ich biete dir meine, du bietest mir deine Sicht.
Zwei Erlebenssterne am Himmel glänzen.
Ein Richtig oder ein Falsch gibt es da nicht.

Wir sind zusammen, um uns zu erweitern.
Also heißt es, mit Gefühl zu experimentieren.
Experimente dürfen bisweilen auch scheitern.
Doch scheiternd wir Zuversicht nicht verlieren.

Was uns hier gelingt, das darf uns erfreuen.
Was uns missglückt, darf traurig uns machen.
Doch dass wir probieren, wir niemals bereuen.
Humor lässt über unser Versagen uns lachen.

Wer experimentiert, verzichtet auf Strenge.
Es geht stets darum, etwas Neues zu wagen.
Mit jedem Neuen überwinden wir alte Enge.
Lieber aus Fehlern lernen als über sie klagen.

Aha, dieses ist mir also hier noch missglückt.
Das nächste Mal werde ich anders es machen.
Was als normal erschien, wird etwas verrückt.
Wie verrückt erscheinen uns die neuen Sachen.

Wenn Neues erscheint, erscheint auch Angst.
Altes gilt nicht mehr. Neues ist noch nicht klar.
Neues vermeidend, du an der Seele erkrankst,
Denn erst im Neuen wird Besseres offenbar.

Also ran ans Leben mit viel Freude am Neuen.
Gutes Altes bewahren. Doch sich nicht belügen.
Sich vor Kritik am Gewohnten nicht scheuen.
Was früher genug, muss nicht mehr genügen.

Sich betäuben

Ich will meine Einsamkeit nicht mehr spüren,
Die vielen Zweifel will ich nicht akzeptieren,
Will ein durchweg sorgloses Leben führen,
Will immer nur siegen und niemals verlieren.

Grässlich ist die Idee, ein Versager zu sein,
Erfolglos in dieser Gesellschaft zu scheitern.
Misserfolge darf man sich nicht verzeihen
Und ein Versagen kann keinen erheitern.

Eine rosarote Brille setze ich mir dafür auf,
Saufe, kiffe und fixe die Mitwelt mir schön.
Betäubt durch ein dumpfes Dasein ich lauf‘,
Um ernüchternde Wirklichkeit nicht zu seh‘n.

Scham, Schuld, Angst, Sorge und Konflikt
Verlieren vorübergehend dabei ihre Macht,
Von vielen Beruhigungstabletten wie erstickt
Wird das Dasein dahindämmernd verbracht.

Die Psychopillen sind leicht zu verschreiben.
Man bleibt gefügig, ist arbeits- und ehefähig.
Pharmaindustrielle ihre Finger sich reiben.
Doch nicht an die Leidensursachen geh‘ ich.

Lebensproblem wird hinter Drogen versteckt.
Zu Problemen hinzu tritt ein Drogenproblem,
Das seinerseits wiederum Probleme weckt.
In Teufelsspiralen verstrickt, ich mich lähm‘.

Mehr und mehr muss von der Droge sein.
Zwei Glas Alkohol sind täglich aufgetischt.
Der Alkohol tut es bald nicht mehr allein.
Ein Vergiftungscocktail wird angemischt.

Saugende und drückende Abhängigkeit,
Zittrig-haltlose Gier west in den Fingern,
Macht sich in Körper und in Seele breit:
Herbei mit mehr von den giftigen Dingern.

Die Vergiftungsprozesse quälen den Leib,
Die Seele reagiert mit Selbsthass und Ekel.
Weiterhin in leibseelisches Elend ich treib,
Zumeist missachtend düsteres Menetekel.

Sucht treibt mich sicher in die Einsamkeit,
Der ich mit den Drogen entkommen wollte.
Es wird für mich jetzt die allerhöchste Zeit,
Dass ich nicht mir, sondern Drogen grollte.

Ausweg:
Auf Drogen verzichten

Von heute an beginnt ein neues Experiment,
Selbstzerstörungsspirale zu durchtrennen.
Vier Wochen man sich von Drogen trennt.
Ob wir ohne sie überhaupt noch können?

Wie ist meine Stimmung zur Verzichtszeit?
Wie häufig denke ich an Drogenkonsum?
Welches Denken, Fühlen macht sich breit?
Wie sehr ist Verzicht für mich Heldentum?

Wie erlebe ich den Drogendruck von innen?
Wie erlebe ich: Trinke und rauche doch mit?
Wie schwer fällt es, Aufhören zu beginnen?
Was ist, was in mir am meisten dabei litt?

Wann meldet sich der Suchtdruck gewaltig?
Was soll Griff nach der Flasche vermeiden?
Wann wird die Situation suchtproblemhaltig?
Was in mir beginnt wie genau dann zu leiden?

Ich reduziere die Psychopillen auf Minimum,
Oder ich nehme ein milderes Ersatzpräparat
Und schaue mich nach Therapeut*innen um,
Durch die mir die Tabletteneinnahme erspart.

Statt nutzlosen Pillen mit Nebenwirkungen
Eine wirksame Therapie für die Leibseele.
An deren Ende Stolz, wie gut es gelungen,
Ich mich selbst nicht mehr vergiftend quäle.

Lebensfreude will ich von innen entdecken.
Ich will lernen, mir Sinn und Halt zu geben.
Vitale Lebensgeister will ich in mir erwecken.
Ich will endlich ohne all die Drogen leben.

Körperbezogene Schutzfunktionen

Leib ist nicht nur genetisch vorprogrammiert,
Wenngleich Gene grundlegende Rolle spielen.
Wer sich zu sehr auf die Erbgutqualität fixiert,
Verkennt dabei Wirkkraft der Alltagsmühlen.

Der Leib formt sich durch Beziehungserleben
In unserer Mitwelt im Materiellen und Sozialen.
Kind wird das, was wir ihm als Nahrung geben
Und wie wir in Resonanz mit Kontaktsignalen.

Zu uns selbst hin wie zu Mitweltpersonen
Steht unser Leibgeist beständig im Dialog.
Bedürfnisse und Gefühle uns bewohnen.
Unser Leib sich darunter streckte und bog.

Beständig ist alles im Leib in Bewegung:
Darm, Herz, Atem, Muskeln und Sehnen.
Erfüllt von eher grober bis feinster Erregung
Herrscht stetes Kontrahieren und Dehnen.

Bewegen, atmen, lockern und verspannen:
Wir sind in schwacher bis deutlicher Aktion.
Spezielle Bewegungsmuster wir gewannen,
Erschaffen damit unsere Leiborganisation.

Wie funktional ist unser Körper organisiert?
Wie bewusst ist uns, was im Leib geschieht?
Welcher Pfad wohl hin zum Leibspüren führt?
Welcher Pfad uns weg vom Empfinden zieht?

Bevor ein Kind in Wortsprache denken kann,
Werden oftmals Stress und Verletzung erlebt.
Ein Gefühlsein fängt schon im Mutterleib an.
Ohr samt Plazenta Fötus mit Mitwelt verwebt.

So erleben wir Lärm und heftiges Bewegen,
Per Nabelschnur Stresshormon und Drogen.
Dies lässt uns erschlaffen oder übererregen.
Elend abwehrend wird eine Haltung bezogen.

All die körperbezogenen Schutzfunktionen
Vergleichbar mit denen im Psychobereich:
Sie sollen uns vor dem Erleben verschonen,
Mit dem Schmerz in das Leben sich schleich.

Wir können dazu den Körper verspannen.
Dann spürt man sein Leibelend nicht so sehr.
Oder all unsere Spannung fährt von dannen,
Dass eher windelweich wie fühllos man wär'.

Wer sich dauernd verspannt, wird hyperton,
Eine Art Muskelpanzerung bildet sich aus.
Und wer dauernd erschlafft, wird hypoton,
Kommt aus seinem Schlaffsein kaum heraus.

Zudem können wir unseren Leib ignorieren,
So tun, als ob dieser nicht zu uns gehört.
Unsren Atem wir möglichst weit reduzieren,
Bis wir kaum empfinden, nichts mehr stört.

Auch eine Kombination der Schutzformen
Wird für die Elendsabwehr notfalls genutzt,
Bis wir entsprechen herrschenden Normen,
Bis konventionell uns die Flügel gestutzt.

Körper wirkt mit Psychoschutz zusammen.
Viele unserer Schutzformen ergänzen sich.
Aus Unbewusstem diese Muster stammen.
In meinen Aktionen beschränken sie mich.

Was abgewehrt ist, kann sich nicht entfalten.
Wir entfalten uns in Beziehungsresonanz.
Abgewehrtes mit Kräften wir niederhalten.
Unspontan und zäh wird der Lebenstanz.

Was nicht gelebt wird, verfeinert sich nicht.
Empfinden bleibt derart schwach oder grob.
Manch Gefühl gelangt nicht ans Tageslicht.
Gefühlseingeschränkt lebt man meist als-ob.

Ausweg: Leibbewusstheit

Leib, als verkörperte Seele wahrgenommen,
Wird endlich zum Teil unseres Selbst erklärt.
Inkarniert, als Fleisch ins Sein wir kommen.
Fleisch zu sein wird nicht länger abgewehrt.

Ich denke, spüre mich und fühle in Leiblichkeit.
Ist mein Leib nicht, ist das Ich verschwunden.
Vom Leibdasein zu abstrahieren nicht bereit,
Will ich mich selbst als Leibwesen erkunden.

Ich bin mein Körper und ich habe ihn lieb.
Was ich ihm zufüge, füge mir selber ich zu.
Probleme nicht mehr auf Leib ich verschieb.
Ich achte darauf, was meinem Körper ich tu.

Nicht länger wird Leib von mir abgespalten.
Von Zehen bis zum Kopf wird er einbezogen.
Ich durchspüre meinen Leib im Innehalten.
Was ihm gut tut, wird tagtäglich neu erwogen.

Unterentwickelte affektmotorische Schemata

Bewegen und Empfinden zusammenspielen
Mit Fühlen und Einschätzen von Situationen.
Zum Schema vereint, sie Wirkungen erzielen,
Die Betreuende bestrafen oder aber belohnen.

Ein Gefühlsschema besteht aus Bewegungen,
Die dem Selbst- und Weltbezug Farbe geben,
Die in uns wachrütteln bestimmte Regungen,
Uns in nützlicher Weise zu zeigen im Leben.

Im Inneren herrscht physiologische Erregung.
Autonomer Nerv wirkt auf das Hormonsystem.
Zentrales Nervensystem ist mit in Bewegung,
Manchmal wohltuend und mal unangenehm.

Mitwelt erscheint in der Farbe unsrer Gefühle.
Die eingefärbte Mitwelt unsere Sinne berührt.
In einem berührenden Gefühlswechselspiele
Wird lebendiger Dialog mit dem Leben geführt.

In einem Gefühlsschema ist unser Verstand
Mit Bewegung in besonderer Weise verknüpft.
Mal hat eine Traurigkeit uns so in der Hand.
Ein andermal unser Herz vor Freuden hüpft.

Psyche, Motorik und Gefühl wirken zusammen.
Sind bei Fötus und Säugling noch ungetrennt.
Frühe Erfahrungen dieser Einheit entstammen.
Nur sprachlich man als getrennt sie benennt.

Bevor wir Dasein in Sprache denken können,
Empfinden wir das Dasein in Leibseeleneinheit.
Wenn Fremdes von Bekanntem wir trennen,
Machen uns eng oder wir machen uns weit.

Schemata benötigen wir, uns zu verbinden,
Schemata brauchen wir auch für Autonomie.
Bei Kindern, die für beides Formen finden,
Die Balancekunst situationspassend gedieh.

Sprache vor Wort ist die mit Mimik und Geste.
Ich wende mich von dir ab, wende mich dir zu.
Ich lächle, kommt zu mir die liebende Nächste.
Bin ich müde, dann fallen die Augen mir zu.

Im Kontakt mit Bezugsperson, in Resonanz
Entfaltet vorverbale Sprache sich differenziert.
Wechselseitig einfühlend erwächst ein Tanz,
Der zu befriedigender Verständigung führt.

Doch wehe, wenn Einfühlung und Resonanz,
Finden nicht oder zu wenig feinfühlig statt.
In den kindlichen Augen erlischt der Glanz,
Weil es niemanden recht zum Beziehen hat.

Körpersprache wird beschränkt bis eingestellt.
Mimik und Gestik werden zurückgehalten.
Was keinen Zuspruch aus der Mitwelt erhält,
Wird ein Kind meist nicht mehr ausgestalten.

Wo ein Ausdruck echolos oder gar verboten,
Missachtung droht, Gewalt und Liebesentzug,
Lassen sich die Gefühle nicht mehr ausloten,
Ist deren Unterdrückung schon Arbeit genug.

Bewegung, gebraucht, Gefühl auszudrücken,
Existiert dann in einer Wahrnehmung nicht.
Oder Emotionsweisen so in Ferne rücken,
Dass auf sie kaum fällt Bewusstseinslicht.

Ich weiß nicht, wie ich Ärger ausdrücken soll.
Im Leib fehlt passendes Bewegungsmuster.
Ich spüre zwar diffus Wut, Zorn und Groll,
Jedoch nicht so, dass dies klar bewusst wär‘.

Motorische Schemata wollen gelebt sein,
Warten darauf, zum Ausdruck zu kommen.
Doch Ausdruckskanäle können verklebt sein,
Wurden Ausdruckserfahrungen genommen.

Haben sich motorische Muster nicht entfaltet,
Liegt das am Familien- oder Gesellschaftstabu
Oder der Körper ist noch nicht so gestaltet,
Dass er das, was gebraucht wird, schon tu.

Entwicklung der Affektmotorik wurde gehemmt,
Kam in Interaktion mit Erwachsenen nicht vor.
Was ist der Grund, dass es weiterhin klemmt,
Dass man Kontakt zu seinem Ausdruck verlor?

Wir alle sind hier verständig, offen und lieb.
Hoch im Kurs steht Sanftheit samt Harmonie.
Wer Ärger ausdrückt, wird zu Freudendieb.
Freudendiebstahl man bei uns nie verzieh.

Anti-Ärger-Mechanismen werden eingeübt.
Der Ärgerausdruck wird komplett unterdrückt.
Man nicht sowohl wütend ist als auch sich liebt.
Ausschluss das Ausdrucksvermögen erstickt.

Von mir kommt dann kein deutliches Nein.
Keine klare Geste: Hier ist Grenze für mich.
So will ich das nicht. Das soll so nicht sein.
Ausdrucksgehemmt lasse ich mich im Stich.

Unterentwicklung gefühlsmotorischer Muster
Geht oftmals einher mit Gefühlsverdrängen
Oder mit Verleugnen, dass nicht bewusst wär‘,
Wie sehr am vollständigen Fühlen wir hängen.

Ausweg:
Motorikschemata einüben und freisetzen

Motorikschemata lassen sich einüben.
So lässt ein Ärger die Fäuste uns ballen.
Wütende Kinder aufzustampfen lieben.
Wütende Erwachsene die Türen knallen.

Drücken, schlagen und dazu lautes Nein
Mit dem klaren Neinblick in deine Augen.
Man haut auf Matratze mit Arm und Bein,
Laute Töne können abgrenzend taugen.

Was empfindest du wo, die Fäuste ballend?
Was ist mit Armen, Schultern und Nacken?
Macht es dir Angst, ist Stimme schallend?
Welche Sätze beim Kragen dich packen?

Frühes Schutzgeschehen wird exploriert.
Abwehrhintergrund wird dabei verstanden.
Neuaffektmotorikeinüben wird fortgeführt,
Bis neues Selbstbewusstsein vorhanden.

Schema kann auch für Zärtlichkeit fehlen
Oder Traurigkeit, was immer einst tabuisiert.
Unterstützend wir die Motorik auswählen,
Die zu neuem Emotionserleben uns führt.

Defensiv verzerrte affektmotorische Schemata

Zwei Grundgefühle prägen Bezug zur Welt:
Ein Gefühl Richtung Nähe und Verbinden.
Dem ist Trennungsgefühl entgegengestellt,
Mit dem wir zur Autonomie für uns finden.

Ein Grundgefühl zieht uns zu anderen hin,
Wobei wir uns selbst so ein wenig verlieren.
Das gegenteiliges Grundgefühl hat den Sinn,
Dass weg von anderen wir selbst uns spüren.

Das Hin oder Weg durchzieht unser Leben.
Frage stellt sich: Sind zum Wählen wir frei?
Wurden früh uns Gelegenheiten gegeben,
Dass Gefühl samt Bewegung stimmig sei?

Wurde kindliches Leibsignal aufgenommen:
Jetzt brauche ich Nähe, jetzt eher Distanz?
Ist es zur Abstimmung mit Eltern gekommen,
Fein hin spürend im wechselseitigen Tanz?

Konnten Eltern und Kind zusammenfinden
In rhythmisch abgestimmter Berührqualität?
Konnten Kinder sich sicher an Eltern binden,
Dass Freiheit zum Welterkunden entsteht?

Emotionale Sicherheit sich bei uns entfaltet,
Wenn Bezugspersonen Gefühle zulassen,
Im Wechselspiel sich der Affekt gestaltet,
Wobei sich beide aneinander anpassen.

Eltern und Kind erleben rhythmisches Spiel,
Einmal folgt, ein andermal führt dabei Kind.
Abstimmend verfeinert sich jedes Gefühl.
Unabgestimmt wird für Gefühle man blind.

Nehmen wir an, Zärtlichkeit macht Angst.
Man kann nur Aggressionsschema wählen,
Aggressiv zur Zärtlichkeit du nicht gelangst.
Ein Zärtlichkeitszugang wird dir so fehlen.

Demütigung will ich nicht nochmal erleben.
Die hat schon als Kind mir so wehgetan.
Mich durchzubeißen, ersetzendes Streben,
Dafür spanne kämpferisch die Kiefer ich an.

Statt Scham zu fühlen, bin ich unverschämt.
Ich blase mich auf und gebe schauderhaft an.
Doch eine Vielzahl der Gefühle wird gelähmt,
Die man erst, da Scham erlaubt, fühlen kann.

Schämen wird durch ein Auftrumpfen ersetzt.
Statt dass man sich ängstigt, wird man laut.
Man hofft, dass Scham nicht wieder verletzt.
Die Sanftheit wird insgesamt dadurch versaut.

Statt Einfühlung ein dumpfes Machogehabe.
Statt der Sanftheit eher Poltern und Dröhnen.
Verloren geht die passende Wandlungsgabe.
Was zart ist, das muss ein Macho verhöhnen.

Oder du hast reichlich Angst vor Traurigkeit,
Weil ein Junge nun mal bei uns nicht weint.
Dann hast du als Ersatz nur deine Wut bereit,
Mit der man die Traurigkeit in sich verneint.

Anstatt das du traurig bist, spürst du nur Wut.
Gefühlsmotorik wurde entsprechend verzerrt.
Doch diese Wut auszudrücken, tut dir nicht gut,
Solange die Trauer dadurch in dir eingesperrt.

Tränen, die ungeweint, lassen uns verstocken.
Von Gefühl entfremdet, werden wir uns fremd.
Nicht nur die Augen, das Leben wird trocken,
Wenn Traurigkeitsgefühl im Ausdruck gehemmt.

Häufig wird bei uns auch die Wut unterdrückt,
Unterdrückung betrifft insbesondere die Frauen.
Ersatzgefühle werden dann nach vorn gerückt,
Die die Konventionen den Frauen zutrauen.

Gern wird dann Wut überlagert von Traurigkeit.
Traurigkeit ist passiv, passt traditionell besser.
Anstatt zu poltern, wird eine Frau leidensbereit,
Liefert als Opfer sich den Machos ans Messer.

Reaktionsbildung heißt diese Schutzreaktion.
Unser Sauersein wird zuckersüß überdeckt.
Statt Echtheit nur eine Freundlichkeitsillusion.
Die wahre Persönlichkeit wurde tief versteckt.

Auf psychischer Ebene tritt Verleugnen hinzu,
Auch Abwerten oder projektives Identifizieren.
Je mehr unserer Gefühle belegt sind mit Tabu,
Desto mehr Kontakt zur Vitalität wir verlieren.

Ausweg: Wutausdruck und Herzenskontakt

Es ist besser, sein Echtgefühl zu identifizieren.
Zu erkennen: Ist das Trauer oder ist das Wut.
Den Unterschied konkret im Körper zu spüren.
Denn Gefühlsverwechslung tut uns nicht gut.

Für all die, die Wut zu Traurigkeit umformen
Wird die Gelegenheit zum Wüten gegeben.
Man schafft Räume ohne Standardnormen,
In denen Menschen sich mal wütend erleben.

Sie können da schreien, schlagen und treten
Gegen Matten, ohne sich dabei zu verletzen.
Sie erfahren, dass andere verstehen, wenn
Man wütend ist, falls das Leben zum Ätzen.

Für all die, die Traurigkeit zu Wut umformen,
Gilt es, ein Erleben von Sanftheit zu erlangen.
Ist etwas traurig, nimmt man sich vor, den
Herzraum zu erspüren trotz allem Bangen.

Tiefes und sanftes, aushauchendes Atmen,
Sanft sein Herz mit der Hand berühren.
Was dein Herz wohl an Worten hat, wenn
Du beginnst, deine Traurigkeit zu spüren?

Atme, spüre dein Herz, ahne Traurigkeit.
Hier und jetzt musst kein Macho du sein.
Mache dich weich, zu schmelzen bereit.
Lasse auf aufkommende Ängste dich ein.

Gegenmobilisierung

Gefühlskompetenz ist uns nicht vorgegeben,
Obwohl Gefühlsspektrum genetisch angelegt.
Wir brauchen dazu viel Resonanz im Leben,
Dass sich ein Gefühl als Emotion in uns regt.

Emotion meint, Gefühl herauszubewegen,
Nicht in dem Gefühlsahnen steckenzubleiben,
Ein bestehendes Gefühl der Echtheit wegen
Zu zeigen und es nicht mehr zu vertreiben.

Durfte ich bei den Eltern weinen und lachen?
Sind sie dabei auch auf mich eingegangen?
Trösteten sie mich? Ließen sie mich machen,
Hatte mich zu regulieren ich angefangen?

Oder sind mir meine Eltern zu nahe gerückt,
Haben die Unwohlgefühle im Keime erstickt,
Dass die Selbstregulation mir kaum geglückt,
Ich beim Gefühlserleben blieb ungeschickt?

Kam ich als Kind oft in Gefühlsnot, denn
Gewisse Gefühle durften damals nicht sein,
Waren tabuisiert oder wurden sie verboten
Und ich stellte darum ihren Ausdruck ein?

Wie schafft man es nur, nicht zu weinen,
Obwohl man Grund für Traurigkeit hat?
Feine Gefühlsunterdrückung im Kleinen
Findet oft unbemerkt in den Muskeln statt.

Wird ein Kind zum Beispiel situativ traurig.
Öffnet affektmotorisches Schema die Kehle
Für einen tiefen Stoßseufzer, der schaurig
Berührt durch Verlust in verletzter Seele.

Ein Schutzschema stemmt sich dagegen,
Ist gegen die Seufzerbewegung gerichtet.
Weil Traurigkeit in der Familie ungelegen,
Wird jeglicher Weinimpuls derart vernichtet.

Oft bleibt ein Trauerkloß stecken im Hals,
Im Kehlkopf ein leichtes Niederschlucken.
Das Kind unterdrückt sein Weinen allenfalls,
Darf es, ist es traurig, sich nicht mucken.

Beim einem Kind sieht man oft noch, wie
Die Halsmuskulatur sich situativ verhärtet.
Bei Erwachsenen merkt man das eher nie,
Was Bewusstmachung erheblich gefährdet.

Minimale Gegenmobilisierungen reichen,
Unsere Gefühlsmotorik zu unterdrücken.
Verhärtungen sich in die Leiber schleichen.
Zu weinen wird uns so nicht mehr glücken.

Ein wenig die Lippen zusammengepresst:
Schon ist die Traurigkeit wie weggezaubert.
So ein Tränenfluss rechte Kerle nur stresst.
Ich will nicht, dass wie eine Frau ich wird‘.

Ausweg:
Gefühle erlauben und mobilisieren

Auf Gedankenebene ein neues Konzept
Von Männern und von ihrer Männlichkeit.
Schwer mensch an Gefühlsarmut schleppt,
Ist mensch Gefühle zu fühlen nicht bereit.

Diese Situation ist wahrscheinlich traurig.
Dennoch hast du noch nicht in ihr geweint.
Weiblicher Anteil in dir sagt dir: „Trau dich,
Dass du mit Trauergefühl wiedervereint.“

Was traurig stimmt, bedarf unserer Tränen.
Doch wie wird Tränenfluss hier vermieden.
Welche Muskeln wir beugen oder dehnen,
Dass die Tränen nicht mehr abgeschieden?

Welches Gefühl versteckt der Kloß im Hals?
Was hast du da gerade heruntergeschluckt?
Was war deiner Eltern Strafe damals, falls
Du darüber geweint oder du aufgemuckt?

Atme aufmerksam in deine Kehle hinein.
Atme von Bauch bis zu der Lungenspitze.
Lass dich allein auf traurige Szenen ein.
Erlaube dir für dich große Tränenpfütze.

Deaktivierung

Kommt ein Gefühl, das ich nicht haben will,
Wird wie automatisch der Muskel schlapp.
Statt Gefühl auszudrücken, werde ich still,
Bis ich nichts mehr zum Nachfühlen hab.

Das Gegenstück zum Gegenmobilisieren,
Bei dem ich meine Muskelgruppen anspann
Ist dieses unbewusste Muskeldeaktivieren,
Weil auch erschlafft man nicht fühlen kann.

Erschlaffend schwindet die Leibachtsamkeit.
So falle ich lethargisch mir innerlich zur Last.
Hilflos und resignierend ist kaum man bereit,
Dass, die Hände rührend, man Leben erfasst.

Ich kann nichts, bin nichts, werde nichts sein.
Zu passivem Leid wir schlaff uns verdammen.
Was wir ändern können, fällt uns nicht ein.
Gedanken auch Muskeltonus entstammen.

Es bedarf einer Spannung im Mittelbereich,
In der wir achtsam und auch flexibel bleiben,
Die Muskeln nicht hart sind oder zu weich,
Wir Bewegen weder unter- noch übertreiben.

Auch das erfordert Lernen, fein zu justieren:
Unser Muskeltonus fällt nur geringfügig ab,
Bis wir unsere Emotionen nicht mehr spüren,
Bis ich vermute, dass ich Gefühle nicht hab.‘

Ausweg: Empfindungsgewahrsein und Gefühlsaufladung

Ich lerne, mich zu spüren, klopfe mich ab,
Erde mich und kontaktiere meine Kraft.
Ich erspüre, dass einen Körper ich hab‘,
Teils lebendig, teils auch mal abgeschlafft.

Tief atme ich in das Unlebendige hinein,
Verstärke die Leibspannung da und dort,
Erlaube mir dabei, ganz Empfinden zu sein.
Mein Leib gerät mir zum Erkundungsort.

Ich höre auf die Begleitende: Bleibe daran,
Verstärke deinen Leibimpuls und übertreibe.
Ich nehme wahr, dass ich was spüren kann,
Wenn ich in dieser inneren Ödzone bleibe.

Chronisches Festhalten (Hypertonie)

Gewohnheit wird zum Lebenshintergrund.
Hintergründiges wird uns zur zweiten Haut,
Wird ein Teil im Persönlichkeitsverbund,
Den man kaum zu verändern sich traut.

Das mache ich doch schon seit Jahren.
Das habe ich niemals anders gekannt.
Damit bin ich bisher stets gut gefahren.
Das hat mich leider zu fest in der Hand.

Gegenmobilisierung wird Gewohnheit.
Statt wütend beißen, Kiefer verspannen.
Körper büßt ein an Bewegungsfreiheit.
Verspannt weicht Ausdruck von dannen.

Statt sich Ausdrücken nur ein Innehalten.
Der Leib leistet dabei Halteschwerstarbeit.
Doch die Gefühle, stets gehalten, erkalten.
Leibseele formt Haltegestalt mit der Zeit.

Eine Körperpanzerung geht meist einher
Mit Gefühlsverdrängen als Abwehrform.
Leibseelisch hat man Gefühle nicht mehr,
Die nicht mit den Konventionen konform.

Ausweg: Ausdruck fördern

Nimm dir ein Kissen vor deinen Mund.
Schrei all deinen Kummer in es hinein.
Schmerz auszudrücken, macht gesund.
Dieser muss nicht nur ausgehalten sein.

Nichts mehr kränken und unterdrücken.
Raus mit all dem ins lebendige Leben.
Den Ausdruck heißt es zurechtzurücken,
Wahlfreiheit darin heißt es anzustreben.

Schreien, Lachen, Weinen und Tanzen,
Toben, albern sein und Experimentieren.
Nicht sich hinter Konvention verschanzen.
Ausdrückend eindrückliches Leben führen.

Chronisches Erschlaffen (Hypotonie)

Ich verleugne viel der Lebendigkeit in mir,
Weil ich als Kind damit nicht gut gefahren.
Motorisch eingeschränktes Leben ich führ‘,
Dass mich erschlaffen ließ mit den Jahren.

Statt mich zu wehren, werde ich weich,
Mache mich hilflos, schwach, resigniere.
Als Opfertyp ich durchs Dasein schleich.
Solange ich nichts bin, ich nichts verliere.

Psychische Schutzform ist die Regression.
Zudem wird das verleugnet, was in mir stark.
Stets ein Opfer zu sein, wird zur Lebensfron.
Unterwerfung kränkt den Selbstwert im Mark.

Zum chronischen Festhalten das Gegenstück.
Die statische Entsprechung von Deaktivieren.
Erschlafft halte ich Negativgefühle zurück.
Bei Gefahr kann ich mich nicht mehr rühren.

All das wirkt so, als müsste Leben so sein.
Schwachtonus wird als genetisch gedacht.
Dass dies auch ein Schutz ist, fällt nicht ein.
Man schaut nicht, wo kein Anfangsverdacht.

Hypoton ist man, ist man nicht geworden.
Was nicht geworden ist, ist nicht wandelbar.
Therapeutische Hilfe wir also nicht vorseh'n.
Therapeutische Erfahrungen bleiben so rar.

Ausweg:
Erdung und Spannung aufbauen

Vorsichtig anfangen, die Fäuste zu ballen,
Wird dabei oft die Verlustangst auch groß.
Allein die Vorstellung mag dir nicht gefallen.
Spanne in Gedanken an. Lass wieder los.

Nimm nach und nach Arme, Schultern hinzu.
Anspannen und halten, bewegen und lösen.
Hinspüren und höre auf die Gedanken dazu:
„Die sich hier wehren, das sind die Bösen."

Kannst du schon spüren, was dich empört?
Wer, meinst du, hat sowas zu dir gesagt?
Wo hast du etwas Ähnliches früher gehört?
Schon hängen die Schultern dir wie verzagt.

Anspannen, atmen und mache Töne dazu.
Tief ausatmend werde allmählich auch laut.
Laut zu sein, sagst du, war einstmals Tabu.
Gut, wenn Lautsein dir allmählich vertraut.

Es ist niemals zu spät, Neues anzufangen.
Alles Alte ist nicht automatisch auch gut.
Lebendig sein meint, Wahlfreiheit zu erlangen
In dem, was man denkt, man fühlt oder tut.

Atemreduktion

Zu atmen bedeutet, leibseelisch zu leben.
Wir leben, solange unser Atem noch fließt.
Wenn wir bewusst uns dem Atem hingeben,
Intensiver man das Leben erlebt und genießt.

Unser Atem gleicht oft einem Körperradar:
Wir spüren in den Bauch und atmen hinein.
Bewegung und Erregung nehmen wir wahr.
Was mögen wohl die Gründe dafür sein?

Unser Atem, der offen, sensibel und subtil,
Begleitet unser Leben auf Schritt und Tritt.
Atmend kommt der Sozialkontakt ins Spiel:
Wir fühlen uns selbst und mit anderen mit.

Gefühlsabwehrend wird der Atem reduziert,
Ob man angespannt oder aber erschlafft.
Mehr Sicherheit dabei, dass nichts passiert,
Was uns irgendwie Unsicherheit verschafft.

Die Kehle dicht und den Atem flach halten:
Kein Mucks kommt mehr ans Tageslicht.
Stillhaltend kann sich kaum was entfalten.
Flachatem als ein Universalschutz besticht.

Den Atem schwach und den Leib eingeengt:
Keine Wut und kein Zorn kommen so heraus.
Die Aggressionen werden wirksam verdrängt.
Man scheint brav und kommt mit jedem aus.

Ausweg: Atmungsvielfalt aktivieren

In Bauch atmen und das Zwerchfell dehnen,
In die Brust atmen bis in die Lungenspitzen,
Töne hervorbringen, lachen und stöhnen,
Atmen im Liegen, im Stehen und im Sitzen.

Den Brustkorb auf einer Atemrolle strecken.
Unaufhörliches Atmen etwa halbstundenlang.
Unsere Atemangst spüren, nicht verdecken.
Wer atmet, lebt. Unserer Leibnatur sei Dank.

Atmen hinein bis tief hinein in unsere Zellen.
Gefühle lassen wir an uns vorüberziehen.
Abwehrenden Stimmen die Macht vergällen.
Nicht länger in Schutzgedanken wir fliehen.

Tief ausatmen. Wo möglich, auch laut stöhnen.
Sich hinlegen. Atmend das Becken bewegen.
Schreien, fauchen, seufzend, Spiel mit Tönen.
Alles, was uns erweitert, kommt uns gelegen.

Kinästhetische Vermeidung

Unser Leib kann sich nicht nicht bewegen.
Psychomotorik ist dauerhaft eingeschaltet.
Bewegtsein kommt mich immer gelegen.
Oft ich mich schützend Stillstand verlange.

Statt hinzuspüren, beginnen wir zu denken.
Schützend wechseln wir Erlebensbereich.
Fort vom Körper wir die Achtsamkeit lenken.
Wir Erleben uns so getrennt, nicht zugleich.

Im Falle hoher Achtsamkeit wir uns erleben
Auf vielen der Erlebensebenen zugleich.
Zu Worten oder Bildern wir uns begeben,
Auf dass sich uns unser Denken auch zeig‘.

Oder wir schweifen ab zu den Emotionen,
Beziehen dabei auch unser Empfinden ein.
Ein Bewegungserleben kann sich lohnen
Um ganz mit sich selbst verbunden zu sein.

Um nichts zu spüren, verlassen wir Reich
Des Leibes mitsamt seinem Empfinden.
Die Schutzform ist Rationalisierung gleich.
An unsere Gefühle wir uns so nicht binden.

Aufmerksamkeit nicht nach innen richten.
Unsere Empfindungswelt blenden wir aus.
Im Dunkel bleibt, was wir nicht belichten.
Verdunkelt bleibt dabei unser Leibeshaus.

Vermeidend werden Ebenen ausgeblendet:
Das Empfinden samt Bewegen und Fühlen.
Achtsamkeit, nur auf Gedanken gewendet,
Lässt nur die noch für uns eine Rolle spielen.

Ausweg:
Leib wahrnehmen

Sanft, bewusst atmend den Leib abscannen,
Wo ist er hart oder weich, wo unfühlbar, leer.
Sich erden, zentrieren und dabei erkennen:
Ich bin meine Gedanken und noch viel mehr,

Bin auch ein Leib empfindend, bewegend,
Bin Muskeln, Gewebe, grummelnder Bauch,
Bin Knochen, ermattet sich niederlegend,
Mein Atem und Herzschlag bin ich auch.

Ich bin auch mein Dies-alles-Vermeiden.
Bin auch meine Abwehr und mein Schutz.
Gelegentlich ist es besser, nicht zu leiden,
Indem ich die Schutzmechanismen benutz‘.

Kinästhetische Hyperkonzentration

Gefühlsabwehr ist auch das Konzentrieren
Auf eng umgrenzten Empfindungsbereich.
Alles andere vom Leib will ich nicht spüren,
Egal ob er hart ist, leer, schlapp oder weich.

Der Leib beherrschen, statt ihn empfinden,
Oder sich nur auf den Schmerz ausrichten.
Was abspalten, sich nicht damit verbinden,
Erinnerung an Früheres derart Vernichten.

Spüre ich dies, spüre ich das andere nicht.
Konzentration schütz vor Schwadronieren.
Auf Leib als Ganzen bin ich nicht erpicht.
Sowas würde nur ins Elend mich führen.

Ausweg: Leib als Ganzen annehmen

Der Bereich, auf den ich mich konzentriere,
Erhält eine Stimme und wird aktiv befragt:
Weißt du Leib, wieso ich mich hier verliere?
Ich höre hin und ahne, was Leib mir klagt:

„In diesem Leibbereich bist du in Sicherheit.
Dort kannst du dich auf mich verlassen.
Der Rest ist eher unsicher weit und breit.
Was in mir unsicher ist, das ist zu hassen.“

Oh Leib, du musst nicht nur funktionieren?
Du bist da. Du bist ich. Und ich bin auch du.
Ich will dich nicht teilen oder Teile verlieren.
Alles von dir gehört mir, ist nicht mehr Tabu.

Visuell verzerrte Körperbildkonstruktion

Ich wechsle und verwechsle Sinnessystem.
Anstatt mich zu spüren, betrachte ich mich.
Betrachten scheint da weniger unangenehm.
Doch lässt man derart die Gefühle im Stich.

Man sieht sich im Spiegel, denkt sich dabei:
Ich sehe mich: Ich bin mit mir verbunden.
Dass das Spiegelbild eine Täuschung sei,
Wird derart nicht als Problem empfunden.

Die Allsinnlichkeit wird ängstlich gemieden.
Nur nicht meinen Speck auch noch spüren.
Leibinnenwahrnehmung wird abgeschieden.
Die wird doch nur ins Elend mich führen.

Ausweg:
Körperbild empfindend formen

Das Körperbild muss zurück ins Empfinden.
Ich spüre mich und forme ich mich aus Ton?
Was ist mit verbundenen Augen zu finden?
Wie kenne ich von innen her mich schon?

Massagen helfen, Leibgrenzen zu erspüren.
Augen schließen. Sich mit Händen betasten.
Was ängstigte mich, meinen Leib zu spüren?
Womit wollte ich mich nicht länger belasten?

Ich habe nicht den Körper. Ich bin mein Leib
Mit seinen Sinnen im Außen und im Innen.
Ich übe, dass stets in dem Leibe ich bleib‘.
Es hilft, ganz bewusst zu atmen zu beginnen.

Fein empfindend formt sich ein Leiberleben.
Hinter Empfinden werden die Gefühle wach.
Hinter Gefühl Bedürfnis Zuwendung geben.
Ich versäume nichts und ich hole nichts nach.

Somatisieren und Konvertieren

Sozialer Ursprungskonflikt wird nicht erkannt.
Denn der Seelenbereich wurde ausgeblendet.
Jedoch wird Konflikt gegen den Leib gewandt.
Konflikt wird dadurch nicht wirklich beendet.

Aus Wut auf die Mutter entsteht eine Allergie -
Abwehrreaktion bei Verzehr von Haselnüssen -,
Die ich nicht auf den Ursprungskonflikt bezieh.
Solch ein Zusammenhang ist kaum zu wissen.

Was nach außen gehört, nach innen gedreht
Und von der Psyche auf den Leib verschoben.
Mutter dadurch nicht mehr schuldig dasteht.
Man muss nicht hassen, kann weiter sie loben.

Oder ein seelischer Konflikt wird umgelagert,
Wird symbolisch in leibliches Leiden verpackt.
Wer seine Mutter nicht mag, sich niedermagert,
Denn dick wie Mutter zu werden, ist vertrackt.

Wer etwas nicht sehen will, wird kurzsichtig.
Wer die Nase voll davon hat, kriegt Schnupfen.
Wer die Schnauze voll hat, wird untergewichtig.
Wer die Haare lässt, wollte Hühnchen rupfen.

Ausweg:
Selbstachtsamkeit

Wenn wir seelische Kränkungen nicht beachten,
Uns ignorant gegenüber Schmerzen verhalten,
Wir Grenzen des Erträglichen nicht bewachten,
Muss die Leibseele allein das Elend verwalten.

Psychosozialer Stress schwächt Immunsystem.
Überfordertes System lässt Krankheiten herein.
Stress auf Dauer ist für uns höchst unangenehm.
Leibseele schreit: Sowas muss doch nicht sein.

Es gibt esoterische Bücher mit langen Listen,
Welches leibliche Leiden wie seelisch erzeugt.
Solche Listen werden gefährlicher Mist, wenn
Leibhaftende Seite nicht mehr sorgsam beäugt.

Obacht. Es gibt keinen linearen Zusammenhang
Zwischen Leibreaktionen und Seelenzuständen.
Keinesfalls dich zu psychoanalysieren anfang‘,
Um derart das Leiden in deinem Leib zu beenden

Leib und Psyche sind derart komplex verbunden,
Dass einfache Kausalitäten sich eher verbieten.
Leiblich müssen wir nicht unbedingt gesunden,
Da Therapeuten wir für die Psyche uns mieten.

Unsre Leiblichkeit folgt ihren eigenen Gesetzen.
Leibheilungshinweisen sollten wir entsprechen.
Wenn wir Wirkung der Psyche fehleinschätzen,
Wird sich das als eine Verschlimmerung rächen.

Sinnvoll jedoch ist ergänzende Psychotherapie.
Um Wirkungen psychosozialen Elends zu lindern.
Doch allein auf die Psyche als Grund schaue nie.
Somatisieren wir dadurch nicht total verhindern.

Schutzformen
und die Kräfte des Selbst

Mich selbst wahrnehmen und mich steuern,
Elend abwehren und Realität anerkennen,
Kommunizieren und Bindungen erneuern:
Kann ich diese Kräfte mein Eigen nennen?

Bot meine Kindheit mir viele Gelegenheiten,
Schützende Selbstkräfte in mir zu entfalten?
Konnten Eltern mir einen Rahmen bereiten,
Krisen und Konflikte kreativ umzugestalten?

Starke Selbstkräfte weniger Schutz erfordern.
Doch oft konnten diese Kräfte nicht entstehen.
Reichen die Kräfte nicht, ist Schutz zu ordern,
Damit wir psychosozial nicht zugrunde gehen.

Selbstwahrnehmung

Ich nehme mich wahr von meiner Basis her:
Leib empfinden vor Gefühlen und Denken.
In Zonen des Leibes ist nichts öde und leer.
In den Leib hinein kann ich mich versenken.

Gefühle und Denken kann ich unterscheiden.
Gefühle und Empfindung kann ich verbinden.
Unter Denkdominanz muss ich nicht leiden.
Kann sortierend mich zurecht in mir finden.

Ich kann meist erkennen, was zu mir gehört,
Muss nicht in andrer Erleben hinüberfließen.
Ich kann Gedanken loslassen, der mich stört.
Kann auch Momente innerer Leere genießen.

Selbststeuerung

Ich registriere klar, was ich will und was nicht,
Im Kontakt mit dem, was derzeit ich brauche.
Ich bin fähig zu Genuss wie auch zu Verzicht.
Ich mich nicht sinnlos anstrenge und stauche.

Unnötiger Stress muss bei mir nicht mehr sein.
Ich kann mich zurücknehmen und entspannen.
Auf, was mir gut tut, lasse gern ich mich ein.
Was mich schädigt, zieht alsbald von dannen.

Bewusst nehme mein Handeln ich in die Hand.
Nein und Ja kann ich, befreit wählend, sagen.
In mir wirkt mich selbst erhaltender Verstand.
Meinen Gefühlen darf zu vertrauen ich wagen.

Elendsabwehr

Wovon ich schon weiß, dass es mir schadet,
Wir erst gar nicht von mir in Angriff genommen.
Im vertrauten Elend wird nicht mehr gebadet.
Selbstzerstörung wird mir nicht gut bekommen.

Im Elend von damals muss ich nicht verbleiben,
Muss nicht ständig erlittenes Leid wiederholen.
Reinszenierungszwänge mich nicht antreiben.
Vom Eltern-Ich wird mir nichts mehr befohlen.

Nicht Angst und Wut bestimmen das Verhalten,
Sondern Freude samt dem autonomen Wollen.
Was mit gut tut, will aktiv-kreativ ich gestalten,
Auch wenn Elendsstimmen dann in mir grollen.

Realitätsanerkennung

Was ist, ist mir Ausgangspunkt für den Wandel.
All meine Wünsche sind Utopien, keine Realität.
Auf sicheren Boden der Tatsachen ich handel‘.
Was derzeit schon erreichbar ist, dabei entsteht.

Dies sind meine Schwächen. Das sind Stärken.
Ich mache mich ehrlich, mache mir nichts vor.
Meine Handlungsspielräume kann ich bemerken.
Selbstüberschätzungen leihe ich nicht mein Ohr.

Meinen Einfluss, auch wenn er noch so gering,
Setze ich dafür ein, zu mehr Glück zu gelangen
Mein Dasein ich nicht in Traumwelten verbring‘,
Denn dort bin ich handlungsunfähig gefangen.

Kommunikationsfähigkeit

Ich kann den Sinn eurer Botschaften erkennen,
Ohne Gesagtes und Gemeintes gleichzusetzen,
Kann die Ebenen eurer Botschaften benennen
Und mich bemühen, möglichst wenig zu verletzen.

Ich kenne die kommunikativen Unmöglichkeiten:
Klar ist mir, ich kann nicht nicht kommunizieren.
Missverständnisse gelingt es zu klären beizeiten.
Mich einfühlend, kann ich etwas von dir kapieren.

Ich erahne es, wenn meine Worte bei dir landen,
Wenn uns verstehend aufeinander zu bewegen.
Ich gebe dir Rückmeldung, was ich verstanden.
An deiner Resonanz auf mich ist mir viel gelegen.

Bindungsfähigkeit

Leicht geling es mir, verbindlich bezogen zu sein.
Sichere Bindung an die Eltern ist mir gelungen.
Vertrauend lasse ich mich auf Wohlwollende ein
Das ist wie selbstverständlich und ungezwungen.

Ein klares Beziehungsgespür führt mich zu denen,
Die mir freundschaftlich und liebevoll zugewandt.
Wir können uns mitteilen, was wir uns ersehnen,
Und werden voneinander als vollwertig anerkannt.

Wir können uns binden. Wir können uns trennen.
Die Entscheidungsmöglichkeiten stehen zur Wahl.
In schädlichem Kontakt wir uns nicht verrennen.
Nein sagend beenden früh wir Beziehungsqual.

Geringes oder niedriges Selbstniveau

Sind alle sechs Selbstkräfte sehr gestört.
Spricht man vom Selbst als desintegriert.
Kaum eine der Ich-Stärken zu uns gehört.
Die Seele zerbricht, falls Konflikt passiert.

Hauptschutzmechanismus ist das Spalten.
Oft zu finden bei Borderline-Persönlichkeit.
Mensch kann sich nicht zusammenhalten.
Mit Impulskontrolle kommt man nicht weit.

Nehmen Frust und Wut in uns Überhand,
Wird Aggression gegen uns selbst gerichtet,
Oder ein Wutventil man bei anderen fand,
Denen Wut angedichtet und die zugerichtet.

Ob man sich selbst oder andere zerstört.
Zuvor wird Welt zerteilt in gut oder schlecht.
Man sich grandios oder versagend erfährt.
Wird sich in seiner Ganzheit nicht gerecht.

Was man nicht haben will, wird verleugnet,
Anschließend vorsichthalber noch projiziert,
Hoffentlich von anderen auch angeeignet,
Auf dass man das eigene Elend nicht spürt.

Wenn wir andere mit Erwartungen impfen,
Die uns sehr zugetan und darum gelehrig,
Kann man sie notfalls besser beschimpfen
Für all das, was uns lieber nicht zugehörig.

Mäßiges oder mittleres Selbstniveau

Andere können sich besser strukturieren,
Obwohl ihre Bindungsfähigkeit schwach,
So dass eher Entwerten oder Idealisieren
Als Mechanismen zum Schutz in ihnen wach.

Ungeschehen machen, in Gegenteil drehen,
Verkindlichen, verschieben und verneinen.
Leib und Seele werden Ort im Geschehen,
Statt Elend schaffende Mitwelt zu meinen.

Ein Kind neigt dazu, sich Schuld zu geben,
Wenn Kontakt zu Eltern zumeist suboptimal.
Verzichtet ein Kind eher aufs eigene Leben,
Als dass Beziehung zu Eltern gerät zur Qual.

Kinder, bei denen Bindung nicht so gut lief,
Erwarben kein sicheres Selbstfundament.
Wer haltlos einst war, wird eher depressiv,
Wobei der Kopf oft vom Rumpf ist getrennt.

In dem mittleren, mäßigen Störungsniveau
Sind zwar die Kräfte des Selbst vorhanden.
Aber eben noch nicht ganz sicher, also so,
Dass noch viel zu verdrängen wir fanden.

Gutes, reifes oder hohes Selbstniveau

Gutes, reifes, hohes Niveau von Stärke
Unseres Selbst wird dann entwickelt sein.
War Lieblosigkeit damals kaum zu Werke,
Durften die Kinder zumeist sie selber sein.

Doch auch dann findet Schutz noch statt,
Krise und Konflikt gehören zum Sein dazu.
Man raffiniertes Arsenal zur Verfügung hat,
Schafft dank kollektiver Verdrängung Tabu.

Mensch intellektualisiert und rationalisiert,
Lernt gesellschaftlich angesehene Rollen.
Was man wirklich wollte, wird sublimiert,
Sparflamme, statt Leben aus dem Vollen.

Auch kann es späterhin Störungen geben,
Selbst wenn unser Ich einstmals so stark,
Treffen uns Schicksalsschläge im Leben
Nicht nur am Rande, sondern im Mark.

Dann heißt es, Schutzformen zu erkennen,
Auch wenn die uns einst Ansehen gebracht,
Sie auch deutlich als Schutz zu benennen
Als Weg, zu brechen Verdrängungsmacht.

Sich seiner Selbst bewusst werden

Wir sind nicht immer gleich. Wir sind viele.
In uns herrschen vielerlei Daseinszustände.
Was man erlebt hat, bestimmt unsere Spiele.
Gut, wenn darin auch das Seine man fände.

Wir bleiben all das, was wir einst gewesen.
In uns sind Kinder aus allen Altersklassen.
Von den äußeren Eltern kann man sich lösen.
Innere Eltern sich nicht leicht ablösen lassen.

Seltener sind wir auch erwachsen und wach.
Sind vollends im Hier und Jetzt angekommen.
Denken von kreativ vorweg oder reflexiv nach,
Haben Position der weisen Zeugen erklommen.

Bei Stress versinken wir oft im inneren Kind,
Fühlen uns hilflos, reaktiv, schwach und klein.
Für Wahlfreiheit Erwachsener sind wir blind.
Dies alles darf, kann und soll nicht so sein.

Inneres Kind, lange missachtet und beengt,
Das zu viel gegängelt oder allein gelassen,
Sich zur Heilung in den Vordergrund drängt.
Wie kindlich wir sind, ist oft schwer zu fassen.

Das Kind in uns glaubt, reagieren zu müssen.
Alternativlosigkeit macht sich oft in ihm breit.
Uns plagt Scham und schlechtes Gewissen.
Hilflosigkeit, Resignation wächst mit der Zeit.

Man fordert, ich soll, ich darf nicht, ich muss.
Viel Druck und ständig Eindruck von Zwang.
Mit der Freiheit der Wahl ist endgültig Schluss.
Zu Trotz und Flucht herrscht starker Drang.

Dabei ist stets das Gefühl, nicht zu genügen.
Dazu diese unerträgliche Angst zu versagen.
Ich muss mich rechtfertigen. Ich muss lügen.
Ich muss hier tapfer sein und darf nicht klagen.

Ich sehe mich als Opfer, fühle mich schwach.
Die Mächtigen können mit mir vieles machen.
Ich stelle mich tot. Ich bin einfach nicht wach.
Ich erlebe, wie mich die Großen auslachen.

Ratlosigkeit, Hilflosigkeit und Machtlosigkeit,
Resignation und andere Schwächegefühle
Machen im Gehirn und im Herzen sich breit:
Dann ist zumeist frühe Erfahrung im Spiele.

Alles das deutet hin auf unser inneres Kind,
Das früher verwirrt und unsicher gebunden.
Erst wenn wir für dessen Regung nicht blind,
Können wir es wärmen, kann Kind gesunden.

Komm her, ich nehme dich auf meinen Schoß.
Bei mir bist du jetzt sicher, endlich geborgen.
Ich schütze dich, denn ich bin stark und groß.
Ich tröste, wärme dich, hast du große Sorgen.

Erwachsene Person in uns hingegen ist frei.
Sie hat den Mut zur Wahl, zum Entscheiden.
Sie hat wenig Angst, ist Aufgabe noch neu,
Sieht sich nicht als Opfer, muss nicht leiden

Erwachsene in uns ist spontan und kreativ,
Lässt sich selten durch Autoritäten beirren.
Sie gibt sich nicht misstrauisch. Ist nicht naiv.
Verwirrung anderer muss sie nicht verwirren.

Erwachsen zu sein, meint, zu sich zu stehen.
Seine Stärken wie Schwächen zu integrieren.
Konfliktklärung nicht aus dem Weg zu gehen.
Stets veränderungsoffenes Leben zu führen.

Wären da nicht die inneren Eltern im Wege,
Die man seit Zeugung in sich aufgenommen.
Identifikation mit ihnen macht Dasein schräge.
Ihre Verstörungen uns nicht gut bekommen.

Haben unsere Eltern uns damals wehgetan,
Egal ob absichtlich oder warum auch immer,
Tritt oft deren Verteidigung mit auf den Plan.
Fürs innere Kind macht das alles schlimmer.

Es war ganz Recht, dass mir das geschah.
Warum habe ich mich auch derart aufgeführt.
Wir sind nicht dem Kind, doch den Eltern nah.
Was das Kind erlitt, uns nicht mehr berührt.

Sobald Loyalität zum inneren Kind zerbricht,
Wechsle ich auf die dunkle Seite der Macht,
Schütze ich meine Eltern, mich jedoch nicht,
Herrscht in meinem Herzen finstere Nacht.

Es erfordert Mut, Identifikationen aufzulösen,
Die das Kind einst vor Ohnmacht geschützt.
Eltern waren Täter, nicht Kinder die Bösen.
Doch der Täter tief in unseren Inneren sitzt.

Wir nutzen den Erwachsenen zur Loyalität.
Für unser verletztes inneres Kind sind wir da.
Ein Bündnis auf klarer Erkenntnis entsteht:
Ich bin mir selbst mehr als den Eltern nah.

Aus Kampftrance erwachen

Nimmt jedoch Stress bedrohliche Ausmaße an,
So treten animalische Strukturen auf den Plan.
Man dann kaum noch wahlfrei entscheiden kann,
Handelt automatisiert wie im Verfolgungs-Wahn.

Wird Schutzmechanismus endlich aufgegeben,
Leistet das Kind in uns erst heftigen Widerstand,
Es glaubt, es muss sterben. Es geht ums Leben.
Derart schutzlos hat es nicht mehr in der Hand.

Der Widerstand zeigt sich in Angriff und Flucht.
Willst du den Wandel, muss ich dich bekämpfen.
Inneres Kind dem Fremden zu entkommen sucht.
Erwachsener in uns kann Kind-Ängste dämpfen.

Adrenalin und Cortisol den Körper durchfluten,
Autonomes Nervensystem reagiert unwillkürlich.
Mitwelt wird geteilt in die nur Bösen und Guten.
Gefahr für mein Leben ganzkörperlich spür ich.

Finde ich eine Chance, den Feind zu besiegen?
Oder ist Feind zu stark? Kann ich nur fliehen?
Wohin fliehe ich? Wo bin ich nicht zu kriegen?
Kohlen unter den nackten Füßen mir glühen.

Flucht und Angriff sind zwei Formen im Kampf.
Kämpfend reagieren wir mit Notprogrammen.
Großhirn ist gekillt, steht zu sehr unter Dampf.
Aus dem Reptiliengehirn die Impulse stammen.

Uns beherrscht aktive oder passive Destruktion.
Wir schlagen um uns oder ziehen uns zurück.
Zum Feind wird uns die sonst geliebte Person.
Wir denken nicht an Liebe, Freude und Glück.

Laut werden, beschimpfen und Verbalattacken:
Schwein, Sau, Zicke, Bock, Ochse, dumme Kuh.
Ich werde zum Tier und zeige dir meine Macken.
Ich weiß hinterher nicht mehr, warum ich das tu.

Oder uns beherrscht der Gedanke ans Fliehen.
Ist Fluchtweg versperrt, fliehen wir nach innen.
Auf keinen Fall wir um Kontakt uns bemühen.
Aus den Augen mir dir und aus meinen Sinnen.

Die, die sich derart passiv aggressiv verweigern,
Sich schützend und kämpfend Kontakt entziehen,
Die Angriffsaggressionen bei anderen steigern:
Kaum bin ich mal wütend, willst du mir entfliehen.

Meist Fliehende Verlassenheitsängste auslösen:
Sag ich, was ich nicht will, willst du nichts von mir.
Die sie angreifen, erscheinen meist als die Bösen.
Ich bin doch nur dein Opfer, denn ich fliehe vor dir.

Dass Fliehen eine Abart des Kampfes sein kann,
Wenn man dadurch andere verängstigt, verletzt,
Zieht Person sich, die Opfer ist, lieber nicht an.
Erkenntnis der Täterschaft verdrängt sie entsetzt.

Was man liebt, soll man eigentlich nicht hassen.
Doch Angst und Wut haben uns unter Kontrolle.
Man will es beenden, doch kann es nicht lassen,
Gefühle beherrschen uns. Man ist von der Rolle.

Meist ist es das Kind in uns, das um Hilfe schreit:
Ich kann nicht, will nicht. Ich fühl mich verlassen.
Angst, Scham samt Hilflosigkeit macht sich breit.
Der Schmerz ist nicht mehr in Worte zu fassen.

Ob Schrecken, Ohnmacht oder pures Entsetzen:
Das Vergangene überkommt uns mit Urgewalt.
Echo der Situationen, die inneres Kind verletzen,
In unserer Leibseele, Heil suchend, widerhallt.

Will der bedrohlich wirkende Stress nicht enden,
Bleibt mein System in Angriff- und Fluchtalarm.
Irritiert weiß Seele nicht, wohin sich zu wenden.
Eiseskälte kriecht durch Gehirn mir und Darm.

Stress und Angst als Erneuerer anerkennen

Wir Menschen bewegen im Leben uns oft
Auf fest eingefahrenen Gewohnheitswegen.
Wenn Neues geschieht, was eher unverhofft,
Stemmen wir uns wie im Reflex dagegen.

Ob Gewohnheiten Freiheiten uns bringen,
Helfen, neue Möglichkeit zu erschließen,
Oder zu Entwicklungsstillstand uns zwingen,
Erkennen wir, wenn wir den Stress zuließen.

Wir fördern uns, indem wir uns fordern:
Sind wir hier kreativ oder eher befangen?
Indem wir uns Herausforderungen ordern,
Können wir weit über Altes hinausgelangen.

Ob alte Gewohnheiten im Alltag nützen,
Erweist sich zumeist in Stresssituation:
Handeln wir so, dass wir uns schützen?
Taugt Altes nicht mehr als Schutzaktion?

Reichen Bewältigungsmuster nicht aus,
Kommt es zu einer Notfalldauerreaktionen.
Ein Dauerstress jedoch führt darauf hinaus,
Dass wir erkrankenden Körper bewohnen.

Auch hier gilt es wiederum zu entscheiden:
Ist dieser Stress ein guter oder schlechter?
Erzeugt oder vermehrt er meine Leiden?
Oder werde ich dadurch klüger und echter?

Mit Disstress umgehen lernen

Etwas geschieht uns, das so nicht erwartet.
Es nimmt alsbald bedrohliche Ausmaße an.
Die Alarmglocke im Gehirn zu läuten startet.
Ob Hirn die Situation noch bereinigen kann?

Stress gehört zum Leben. Er ist eher normal.
Stress verweist auf Spannung von Ist und Ziel.
Aus dem Stress wird dann Disstress als Qual,
Erscheint uns Spannungszustand als zu viel.

Der Anfang von Disstresserleben ist oft Angst.
Endet diese Überlastung, tritt Erleichterung ein.
Die Angst macht uns aufmerksam: Du erkrankst,
Wird konstruktives Bewältigen nicht möglich sein.

Angst kommt auf, wenn wir nicht weiterwissen.
Eine überfordernde Prüfung steht uns ins Haus.
Unser Herzrasen lässt uns Lösungen vermissen.
Hoher Pulsschlag pocht aus den Ohren heraus.

Die Hände werden feucht. Wir müssen aufs Klo.
Wir fühlen uns ohnmächtig, wie allein gelassen.
Wir erleben uns hilflos und wissen nicht wieso
Alte Bewältigungstrategien nicht mehr passen.

Kontrollierbarer Stress

Wird ein Weg gefunden, wird die Glocke leiser,
War Handlung passend, hört sie auf zu dröhnen.
Wir wurden, den Stress lösend, ein wenig weiser,
Können uns auch mit der Belastung versöhnen.

Schwein gehabt, das war noch zu kontrollieren.
Uns fällt danach ein riesiger Stein vom Herzen,
Sind besser gewappnet, wird Gleiches passieren,
Können sogar schon wieder darüber scherzen.

Angst ist zumeist Startgefühl bei Psychostress.
Doch das Gefühl wandelt sich, wenn wir erfahren,
Dass Belastungssituation sich bewältigen lässt.
Solch Stress wird verkraftbarer mit den Jahren.

Ist ein Stress zu bewältigen, wird aus der Angst
Erleben von Überraschung, Neugier und Lust.
Sobald du zu kreativer Angstlösung gelangst,
Wächst deine Freude, mindert sich dein Frust.

Wenn sich Belastung als kontrollierbar erweist,
Sobald man erahnen kann: Es wird alles gut,
Wird zumeist unser Selbstvertrauen gespeist,
Verwandelt Angst sich in Zuversicht und Mut.

Ein Vertrauen wächst in das, was wir können,
Wir sind stolz und zufrieden, glücklich und froh.
Die Herausforderung wir uns abermals gönnen.
Hoffentlich bewältigen wir diese dann ebenso.

Faszinierend ist die Fähigkeit von so vielen,
Die Angst zu leugnen: Man hat alles im Griff.
Obwohl Ängste eine gewichtige Rolle spielen,
Gerade als ein Kerl ich auf Angstspüren pfiff.

Doch Angstfreiheit ist kein Weg aus der Gefahr.
Das Nichtwahrnehmenwollen der realen Krisen
Nur vorübergehende Scheinsicherheiten gebar.
Auf Dauer kommt man auf die Art in die Miesen.

Wir dürfen nicht unsren Angstzugang verlieren,
Sollten die Ängste also nicht mehr verdrängen.
Es geht darum, stets seine Ängste zu spüren,
Nicht darum, diese hilflos zu hoch zu hängen.

Unkontrollierbarer Stress

Bedrohlich wandeln sich dann die Gefühle,
Finden wir nicht rechtzeitig Möglichkeiten,
Uns zu lösen aus überforderndem Spiele,
Gefahren abzuwenden, die Angst bereiten.

Angst schlägt um in Verzweiflung und Wut.
Ratlosigkeit wächst sich zu Ohnmacht aus.
Uns verlässt Selbstvertrauen wie auch Mut.
In und um uns nur Elend, Düsternis, Graus.

Angst zu verlieren sowie Angst zu versagen,
Sorge, nicht hinreichend beachtet zu werden,
Angst vor dem Sterben will ich nicht ertragen.
Vermeidend wir uns am meisten gefährden.

An Stelle der Angst tritt Angriff oder Flucht,
Je nach Mut und Kraft betroffener Person.
Kontakt zur Angst wird nur selten gesucht.
Zu kämpfen ist uns da viel vertrauter schon.

Ein Mensch ist bestimmt von Sozialfaktoren.
Kontakt, Nähe und Liebe bedeuten uns viel.
Wir sind abhängig in die Welt hinein geboren.
Bindungslos steht das Leben auf dem Spiel.

Jeder denkbare Wandel im Sozialgefüge
Kann unkontrollierbare Ängste auslösen:
Angst, dass ich alleine hier nicht genüge,
Angst als verlassen elendig zu verwesen.

Der Verlust einer nahestehenden Person
Allein schon ihre dauernde Abwesenheit
Kann unsere Existenz zutiefst bedroh‘n,
Macht sich als Dauerangst in uns breit.

Bedrohliche Annäherung, zu viel Wärme,
Zu viel kalte Distanz, zu wenig Vertrauen,
All das setzt sich fest in Hirn und Gedärme,
Kann uns unsren Alltag gründlich versauen.

Allein rascher Wandel sozialer Normen,
Starke Veränderung der kulturellen Welt
Kann unkontrollierbare Belastung formen,
Vor scheinbar unlösbare Probleme uns stellt.

Aus den Erfahrungen, die wir gewinnen,
Von denen uns wichtige andere berichten,
Wir Vorstellungswelt zu formen beginnen,
Die wir im Laufe des Lebens verdichten:

So sollten wir und die Welt um uns sein.
So also ist unsere Kultur einst entstanden.
Nur darauf lasse ich im Leben mich ein.
Nach Tod werde in der Hölle ich landen.

Es sind nur Ideen. Es sind nur Annahmen,
Deren Gültigkeit kaum zu überprüfen ist.
Diese per Kulturerfahrung zu uns kamen.
Wir glauben diese wie an Jesus ein Christ.

Jede Erschütterung dieser Glaubenssätze
Durch davon abweichendes Daseinserleben,
Bedroht unseren Glauben wie giftige Ätze,
Kann unkontrollierbaren Disstress ergeben.

Allein dank Glauben und Vorstellungskraft
Kann Dauerstress erheblich uns schaden.
Alpträume haben schon bei vielen geschafft,
Sie in nasskaltem Angstschweiß zu baden.

Oft sind wir wie unkontrollierbar gestresst
Durch eigene, jedoch unerreichbare Ziele.
Halten wir krampfhaft an den Fehlzielen fest,
Steht unsere Gesundheit auf dem Spiele.

Allein schon unser unerfüllbares Sehnen
Nach Befriedigung, als zwingend gedacht,
Kann unser Disstresserleben ausdehnen,
Ist auf Dauer mit einer Krankheit vermacht.

Jede durch Ideen erzeugte Stressreaktion
Lässt uns die Wahl für einen Neuanfang.
Einfach weiter zu machen, ist pure Illusion.
Das macht uns nur impotent oder krank.

Angst und Stress modellieren das Leben,
Sorgen dafür, dass wir existenziell lernen,
Dass neuer Möglichkeit Raum wir geben,
Alte Verschaltung aus Hirnzellen entfernen.

Die Angst vor der Angst ist zu überwinden,
Angst ist als normales Gefühl zu begreifen,
Konstruktives der Angst ist herauszufinden,
Um, Angst beachtend, im Leben zu reifen.

Doch Lebensmodellierungen durch Freude,
Liebe und Begeisterung ist viel attraktiver.
Angst und Stress stellen wir dazu beiseite.
Ein Zustand von Glück ist meist ein naiver.

Sich seinem Angsterleben stellen

Begib dich bisweilen in das Feld deiner Angst,
Denn die Angst viele gute Gefühle blockiert.
An der Angst zumeist du psychisch erkrankst.
Überwindung ins lebendige Leben dich führt.

Angst macht eng, schnürt die Kehle dir zu.
Nimmt dir den Atem, lässt den Leib erzittern.
Angst lässt vermuten, man fügt Leid dir zu:
Todbringender Blitz aus düsteren Gewittern.

Angst hat Künstler, der ins Rampenlicht tritt,
Lampenfieber Denken und Stimme abwürgt.
Angst schwingt, wenn wir uns vorwagen, mit.
Schamhaft sich mancher weit hinten verbirgt.

Wer sich ängstigt, oft wacklig im Leben steht,
Hat den Tod noch nicht als zugehörig erkannt.
Wer weiß, dass, wer kommt, auch wieder geht,
Den hat Todesangst weniger fest in der Hand.

Nicht auf Versagen sehend, doch auf Chancen,
Kann man zu sich stehen, falls was nicht gelingt.
Sich am Kleinen freuend, nicht nur am Ganzen,
Verringert Gefahr, dass Scham uns verschlingt.

Sich im Leben öffnend für den Atem der Seele,
Verliert Angst vor Nichtsein bedrohliche Kraft,
Würgt Furcht vor Vergehen nicht so die Kehle,
Durchströmt Liebe die Adern als heilender Saft.

Angst suggeriert Spinne, Schlange und Maus.
Angst macht freies, jedoch unsicheres Leben.
Aus Ängsten kommt scheinbar keiner heraus.
Angst macht man sich nicht, die hat man eben.

Wer Vermutung des Ausgeliefertseins glaubt,
Ist nicht mehr Herrscher im Reich des Leibes.
Des Einflusses auf seine Gefühlswelt beraubt,
Hilft nur Gefühl zu vermeiden, sonst bleibt es.

Angst treibt uns in Abgrund der Fühllosigkeit,
Wenn wir nicht bereit sind, uns ihr zu stellen.
Doch bist Angstgefühle du zu ertragen bereit,
Können diese dir kaum noch Leben vergällen.

So nimm denn dein Angstgefühl feinspürig hin,
Spüre hinein in Enge, Wimmern und Jammern.
Da Ängsten zu fliehen nicht länger macht Sinn,
Erforsche die Angstwelt mit all ihren Kammern.

In düsterster Kammer der Angst vor der Angst,
Wird Erschrecken vor allem und jedem geboren.
Sobald du dich der Furcht stellst, mit ihr rangst,
Bist in Dunkelkammer du nicht hilflos verloren.

Verfolgen dich Wesen in schreckenden Träumen,
Bleib stehen, dreh dich um, lauf ihnen nicht weg.
Was vermeidend wir anzuschauen versäumen,
Erwischt uns unvermittelt, wirft uns in den Dreck.

Wer sich die Ängste ansieht, sich ihnen stellt,
Lässt sich von ihnen nicht mehr unterdrücken.
Ängstigend zumeist unsere eigene Innenwelt.
Wir selbst sind, die Messer gegen uns zücken.

Verdrängte Gedanken und Gefühle bedrohen.
Ungelebtes, Ungeliebtes verfolgt uns im Traum.
Alpträume sind Warnsignal, dass wir verrohen.
Funktionierend, nichts fühlend, leben wir kaum.

Siehst du den Verfolgern ins Traumgesicht,
Wird, was riesig erschien, kleiner und kleiner,
Irgendwann erkennst du: Es sind andere nicht.
Wer dich verfolgt, bist du selbst, sonst keiner.

Stehst du am Abgrund, hinter dir hetzt Meute,
Erlaube dir, dich mitten ins Dunkle zu stürzen.
Du wirst nicht zerstört. Du fällst in die Weite.
Nur ein realer Abgrund kann Leben verkürzen.

Angst vor Versagen überwinden

Wer sich chronisch ängstigt, hier zu versagen,
Der wird die Qualitätsnormen niedrig halten,
Wird die Fertigstellungstermine gern vertagen,
Die Tätigkeit möglichst intransparent gestalten.

Wer von sich denkt, er würde nur pfuschen,
Geforderten Anspruch nie umsetzen können,
Wir Fehler verschleiern und sie vertuschen,
Sich weder Kooperation noch Hilfe gönnen.

Offenlegung der Qualität wird er diffamieren:
Wie ich hier arbeite, geht Sie gar nichts an.
Sie wollen sich wohl als Wächter aufführen,
Der alles hier anscheinend beurteilen kann.

Sie wollen mitreden, sind nicht vom Fach.
Seit wann bestimmen denn hier die Laien.
Gestatten Sie mir, dass ich darüber lach‘.
Ein Fachmann wird das sicher verzeihen.

Sagt: Sie wollen Qualität in Frage stellen.
Das ist für mich anmaßend, unverschämt.
Denkt: Das würde all den Pfusch erhellen,
Den ich bisher derart mühselig verbrämt.

Versagensangst entsteht aus der Diskrepanz
Von Qualitätsvorgabe und Kompetenzvermuten.
Was man von mir erwartet, bringe ich nicht ganz.
Dann gehöre ich sicherlich nicht zu den Guten.

Wer sich die Versagensangst nicht eingesteht,
Muss weiterhin tarnen, täuschen und tricksen.
In Qualitätstransparenz er einen Feind erspäht,
All dem gilt es dann geschickt auszubüchsen.

Diese Versagensangst lässt sich oft entfernen,
Wenn Beteiligte über ihren Schatten springen,
Durch Transparenz und durch wirksames Lernen.
Doch Angstabbau lässt sich nicht erzwingen.

Hilfreich ist ein Sozialklima von Angstakzeptanz.
Erforderlich zum Umlernen ist ausreichend Zeit.
Aufzugeben ist dafür jegliche Qualitätsignoranz.
Erst dann ist man wirksam entwicklungsbereit.

Sadomasochismus nicht zulassen

Masochismus und Sadismus werden gern
Nur als sexuelle Sonderformen betrachtet.
Doch von da aus liegt es nicht mehr fern,
Dass man dies als Lebens-Form erachtet.

Masochisten samt Sadisten arbeiten daran,
Solche Lebensbedingungen zu erschaffen,
Unter denen Mensch dauerhaft leiden kann,
Weil sie den Weg hin zur Liebe nicht raffen.

Wer aus Leiden Lust bezieht, hat sich verirrt.
Verirrung Einzelner ist erst mal nicht schlimm.
Doch wehe, wenn Nation sadomaso-verwirrt,
Als Nationaler ich in ein Siegheil einstimm‘.

Wird Entscheidung aus Säugerhirn getroffen,
Nur noch als Reflex aus Flucht und Kampf,
Verliert sich unser Menschlichkeitshoffen,
Wird gesellschaftliches Miteinander Krampf.

Man kann andere Untermenschen schimpfen,
Als Schande, Unkraut, Parasiten diffamieren,
Kann Häftlinge mit Biokampfstoffen impfen,
Ohne dabei seine Selbstachtung zu verlieren.

Sogenannte Normale werden zu Mördern,
Wenn wir die Sadomaso-Impulse freilegen,
Wenn wir den Größenwahn in uns fördern,
Skrupel unterdrücken, die sich noch regen.

Minderwertigkeitsgefühle muss man lernen,
Bei sich zu akzeptieren und mutig zuzulassen,
Um Menschlichkeit nicht in sich zu entfernen,
Weder sich noch andere dafür zu hassen.

Einschätzung von Minderwertigkeit liegt nah,
Wenn man hilflos als Baby in der Wiege liegt,
Wenn die, die gebraucht werden, nicht da
Und Gefühl von Ohnmacht in uns obsiegt.

Mit der Dynamik vom Wiederholungszwang,
Der Sucht, unsere Kindheit zu reinszenieren,
Verfolgt Ohnmachts-Ggefühl uns lebenslang,
Werden wir uns und andere wieder kränken.

Freundliche Bewusstheit hilft auszusteigen,
Freundlich zu uns, dass wir nicht verzagen,
Wenn sich uns frühkindliche Macken zeigen,
Weil wir mutig uns zu hinterfragen wagen:

Wo schaffe ich mir noch Leidenssituation?
Was habe ich davon, andere herabzusetzen?
Welche Hierarchiefantasien mich bedroh'n?
Wieso können einige mich noch verletzen?

Perfektionismus eine Absage erteilen

Perfektionismus als Sadomaso-Sonderform
Dient zur Selbst- und Fremdunterdrückung.
Seine Wirkung auf unsere Psyche ist enorm.
Er behindert Selbst- und Fremdbeglückung.

Wer hundert Meter in zehn Sekunden läuft,
Ist verdammt schnell auf seinen zwei Beinen.
Doch Olympiagold wird so nicht angehäuft,
Noch ein paar Hundertstel fehlen im Kleinen.

Für diese Hundertstel wird wie wild trainiert.
Jahrelang wird probiert, geschuftet, gedopt.
Spitzensportler bereitwillig sein Leben riskiert,
Wird er einmal durch Goldmedaille gelobt.

Perfektionismus macht Sportler lebensmüde.
Gefragt, ob sie dopen würden, um zu siegen,
Obwohl man fünf Jahre später verschiede,
Wollten viele lieber Gold als Jahre kriegen.

Perfektionismus ist für Begleitende ein Fluch,
Wächst sich teils aus zur Existenzbedrohung,
Denn maßlos Ratsuchende kriegen nie genug.
Wer dem nachgibt, erlebt Seelenverrohung.

Ratsuchende, die begierig und nimmer satt,
Unbegrenzt in ihrer vermuteten Bedürftigkeit,
Machen perfektionistische Begleitende platt,
Besetzen dann deren gesamte Erholungszeit.

Sich vermuteter Not mutig stellen

Manchmal scheint es gut, in Gefahr zu sein.
Man reagiert nur, muss sich nicht entscheiden,
Schaltet Frontalhirn aus und Reptilienhirn ein,
Um nur nicht an Selbstverantwortung zu leiden.

Scheinbar gibt es nur noch Kampf und Flucht,
Zur Not auch noch grässliche Schreckensstarre.
Solche Notreaktionen werden schnell zur Sucht,
Solange auf mein Unbeteiligtsein ich beharre.

Ich nutze dann meine Katastrophenfantasien,
Mich aus der Selbstverantwortung zu stehlen.
Ich rede mir ein: Es hilft nur noch zu fliehen,
Sobald Katastrophenfantasien mich quälen.

Widerstehe ich dem nicht, gerate ich in Not.
Wenn ich dem nachgebe, droht mir Gefahr.
Ist es realistisch, dass Gefahr dir hier droht?
Ist das mit deiner Not offensichtlich und wahr?

Angst vor Katastrophen verselbständigt sich.
Panik als Angst vor der Angst macht sich breit.
Vernunftentscheidung lässt uns leiblich im Stich:
Herz pocht wild, Atem wird eng und Pupille weit.

Man geht davon aus, rettende Handlungsmuster
Zur Bewältigung nicht mehr zur Hand zu haben.
Man spürt den drohenden Kontrollverlust sehr.
Vertraut nicht länger seinen Bewältigungsgaben.

Nur noch sich dicht machen. Nur noch ein Nein.
Nichts mehr hören, sehen, denken und fühlen.
Angstvoll und im Widerstand, verlassen, allein
Mit Gedanken an Selbstaufgabe wir spielen.

Doch ist die vermutete Not tatsächlich und real?
Wäre mit Unterstützung kein Ausweg zu finden?
Bleibt mir tatsächlich und realistisch keine Wahl?
Muss ich die innere Not nur allein überwinden?

Kann es sein, dass ich mich in Ideen verstrickt,
Mich selbst hinter Katastrophenfantasie versteckt,
Weil mich meine Wahlfreiheit viel mehr erschrickt,
Durch die Selbstständigkeit in mir würde erweckt?

Flucht oder Ablenkung nicht zulassen

Bevor mich ein Konflikt oder Neues heimsucht,
Bevor mir die Situation außer Kontrolle gerät,
Rette ich mich nach vorn durch vorzeitige Flucht.
Lieber dem Fatalem eher entfliehen als zu spät.

Ich fühle mich nicht. Ich vermute, ich bin krank.
Dabei fällt mir doch gerade siedend heiß ein.
Um fünf Uhr muss ich dort sein, Gott sei Dank.
Der Chef sagt, dass hier muss noch fertig sein.

Oder ich lenke ab von einer kritischen Situation,
Wechsle das Thema, muss dringend auf Klo.
Meine Zigarettenpause wartet auf mich schon.
Ich muss noch was erledigen. Was bin ich froh.

Oder mir fällt die Fernbedienung aus der Hand,
Die ich bis zur Tagesschau reparieren muss.
„Tu das jetzt!“, sagt mir der Ablenkungsverstand,
Will mich damit doch nur schützen vor Verdruss.

Ich bemerke, wie ich in Zeitschriften blättere,
Empfinde urplötzlich eine bleierne Müdigkeit,
In den Alltagsaktivitäten ich mich zerfleddere,
Bin nicht zur Einhaltung von Absprachen bereit.

Spüre ich den Impuls, dass ich abhauen will,
Dass mir eine Ablenkung gelegen erscheint
Gebe ich dem nicht nach, sondern werde still,
Bis ich mit dem Grund für den Impuls vereint:

Was lässt mich gerade hier vor mir fliehen?
Wovon will mich diese Ablenkung abbringen?
Was will hier Neues in mein Leben einziehen?
Was will mein Gewohnheits-Ich niederringen?

Meist wirkt dann in mir die Furcht vor Versagen,
Verbunden mit meiner Furcht vor der Einsamkeit.
Diese Angstsituation ist nur schwer zu ertragen.
Das macht mich für Aufschiebehaltungen bereit.

Über Impulskontrolle und über In-mich-Spüren
Lerne desintegrierte Seiten ich in mir kennen,
Lasse ich mich von meinen Ängsten berühren,
Beginne ich, mir meine Entwicklung zu gönnen.

Regression und Progression unterscheiden

Eine wenig gestörte Persönlichkeit hat ein
Breites und flexibles Verhaltensrepertoire.
Dieses setzt sie situationsangemessen ein,
Zumeist selbstbewusst, freundlich und klar.

Sie mag sich und kann sich gut verstehen,
Steht auf eigenen Beinen, sicher und stabil.
Kann meist klug mit Bedürfnissen umgehen,
Spürt, was ihr zu wenig oder was ihr zu viel.

Für das, was ihr inneres Kind grad benötigt,
Schutz, Geborgenheit, Zärtlichkeit oder Liebe,
Sie sich täglich mit achtsamer Sorgfalt betätigt,
Auf dass ein kindlicher Frust nicht verbliebe.

Regressionsbedürfnisse wie ein Dazugehören
Dürfen ebenso sein wie ihr Erwachsensein.
Auch Progressionsbedürfnisse nicht stören:
Kompetent und stark schafft sie vieles allein.

Dort, wo tatkräftig und überlegen Person ist,
Kann sie gern initiativ und verantwortlich sein.
Stets regressiv-kindlich zu sein, wäre zu trist.
Auch Machtvolles lädt in ihr Hiersein sie ein.

In einer Beziehung, die durchweg gesund,
Ist jeder bisweilen progressiv oder regressiv.
Im freien Wechsel läuft die Partnerschaft rund.
Beziehungssegen hängt nur einseitig schief.

Regressives oder progressives Verhalten:
Wer gestört ist, kann meist nicht frei wählen,
Kann Sein kaum situationsgerecht gestalten,
Wird einseitig sich oder den Partner verfehlen.

Gestörte sind in ihren Wünschen eher starr.
Ihr Handeln ist auf wenige Muster beschränkt.
Abweichler erscheint als ein störender Narr.
Beziehungen wirken lustlos, unfrei und beengt.

Person hat sich meist auf eine Position fixiert:
Entweder gibt sie sich häufig kindlich-regressiv,
So dass sie ihr Selbstwertgefühl dabei verliert,
Oder sie gibt sich nur erwachsen-progressiv.

Person flieht entweder bei Sozialkonflikten,
Lässt fliehend den anderen Partner zurück,
Oder sie sich in Angriff und Flucht verstrickten.
Dauerkämpfe verhindern Freiheit und Glück.

Schwäche oder Stärke, Angriff oder Flucht,
Reaktionen laufen meist vollautomatisch ab.
Wege aus Konflikten werden wenig gesucht,
Weil das Großhirn nicht eingeschaltet ich hab‘.

Die mir zugehörige Gegenseite wird verdrängt,
Wird auf Partner*innen projiziert und delegiert.
Seelisch halbiert man am Partnern festhängt.
Meist wird dieses Elend sehr spät erst kapiert.

In solch Halbheit sind wir unglücklich verstrickt.
Wir spielen zusammen ein misslingendes Spiel.
Bei uns selbst anzukommen, uns nicht glückt.
Nur bei den anderen zu sein, ist auch kein Ziel.

Wir sind nicht klar gebunden, nicht klar getrennt.
Lassen uns aussaugen und saugen selbst aus.
Was im Leben man braucht, man nicht erkennt.
Beide Personen sind noch nicht in sich zuhaus.

Ganzheitswünsche bestimmen bewusste Wahl.
Doch unbewusst finden Halbierte zusammen.
Was einst als Hoffnung begann, wird zur Qual,
Wird Sehnen nach Vollständigkeit entflammen.

Du bist regressiv bei verdrängter Progression,
Kannst darum zu deinen Stärken nicht stehen.
Ich bin progressiv bei verdrängter Regression.
Auf Dauer wird dieses Miteinander nicht gehen.

Beziehungen sollten uns weiten, nicht beengen,
In Entwicklungsgemeinschaften könnten wir sein.
Komm, lass uns ganz werden, nicht verdrängen.
Etwas Neues zu wagen, lade uns beide ich ein.

Stärken dürfen sein. Schwächen sind erlaubt.
Wir sind klein wie Zwerge und groß wie Riesen.
Wir gehen durchs Leben mit erhobenem Haupt.
Was gut tut, wird im Experiment erst bewiesen.

Aus Erstarrungstrance erwachen

Bei Hochstress bleibt nur Flucht in die Erstarrung.
Autonomes Nervensystem übernimmt die Regie.
Diesmal sind es die Kräfte der Totstellbeharrung.
Ohnmacht und Blutleere zwingt uns in die Knie.

Nichts geht mehr, wir resignieren und kollabieren.
Bewusstsein wird vom Leiberleben abgespalten.
Einfluss auf unsere Körperfunktionen wir verlieren,
Darauf angewiesen, dass andere warm uns halten.

Schockstarr fühlt man sich ausgeliefert erbärmlich,
Wie ein Baby, das um den ersten Atemzug ringt.
Man erlebt sich als verloren, kraftlos und ärmlich.
Kein Strahl der Hoffnung dann vor zu uns dringt.

Erleben, als wenn wir sterben, äußerst bedrohlich.
Gepaart mit Hilflosigkeit, Resignation und Isolation.
Das war es dann also. Nie wieder werd‘ froh ich.
Glück, Liebe, Lust und Freude sind pure Illusion.

Grausiges Lebensgefühl gilt es zu überwinden.
Vertrauenskräfte der Liebe unterstützen dabei,
Zur Vitalität und zur Hoffnung zurück zu finden.
Löst sich Angst vor Erstarrung, werden wir frei.

Sich als ohnmächtig erleben dürfen

Ich erstarre und mache mich innerlich dicht,
Weiß nicht, was ich hier noch machen soll.
Ganz egal, was ich tue, es hilft mir doch nicht.
Mir ist übel. Ich habe Angst, die Hosen voll.

Mein Zwerchfell zieht sich engend zusammen.
Ich traue mich nicht einmal, um Hilfe zu rufen.
Woher mag diese Energielosigkeit stammen?
Ist dieser Zustand als dauerhaft einzustufen?

Ohne Betreuung bin ich hoffnungslos verloren,
Trete ich mit der Geburt in unsere Mitwelt ein.
Viel zu früh werden wir Menschen geboren,
Müssen umsorgt von anderen jahrelang sein.

Wir liegen auf dem Rücken oder auf dem Bauch,
Können uns längere Zeit nicht einmal wenden,
Kraftlos und schwach sind wir als Babys auch,
Kleinkinder würden bald ohne Hilfe verenden.

Wir alle waren einstmals so klein und schwach,
Denen ausgeliefert, die uns damals betreuten.
Erinnerung an die Schwäche wird in uns wach,
Wenn Situationen heute Ähnliches andeuten.

Ich hänge hier fest und ich weiß nicht weiter,
Habe für dieses Problem keine Lösung parat,
Solche Ausweglosigkeit macht keinen heiter.
Niemand kann gut gehen im breiten Spagat.

Ich bin erstarrt, betäubt, gelähmt, resigniert,
Eng, ratlos, verstört, verzweifelt und verloren,
Blockiert, hilflos, apathisch und deprimiert,
Ausgeliefert wie wer, der gerade geboren.

Trübe Hoffnungslosigkeit wird in mir wach.
Mein Leib ist schlaff, wie zusammengefallen.
Meine Stimme wird leise, tonlos und schwach.
Wenn überhaupt Laute, wie Kleinkind lallen.

Ich ziehe mich von Welt zurück, vergrabe mich,
Ich beuge mich, stecke Kopf tief in den Sand.
Ich bin unfähig zu handeln und brauche dich.
Nimm mir die Verantwortung aus der Hand.

Ich bin unfähig, klare Gedanken zu fassen.
Erlebe mich als chancenlos, kriege nichts hin.
Ich bin selbst dafür zu kraftlos, dich zu hassen.
Das alles hier hat doch überhaupt keinen Sinn.

Die Glieder hängen an mir wie bleiern schwer,
Wien kraftlos hängen an mir meine Arme herab.
Ich kann nichts tun. Ich schaffe es nicht mehr.
Wie betäubt sterben unter mir beide Beine ab.

Ohnmacht zu erleben, wer hat das schon gern,
Ich jedenfalls habe mich zumeist davor gedrückt,
Hielt aktiv und kontrollierend die Ohnmacht fern,
Dachte mir, ohnmächtig zu sein, macht verrückt.

Jegliche Ohnmachtssituation ist zu vermeiden.
Also nehme ich Dasein fest in den Würgegriff.
Ich ergreife die Macht, täglich viel zu entscheiden,
Werde derart zu Kapitän auf dem Lebensschiff.

Sollte ich auch nur Gefahr von Ohnmacht ahnen,
Geschulter Verstand arbeitet in die Richtung flink,
Beginne ich ausgiebig schlau im Außen zu planen,
Dass Versagen bleibt eher ein unbekanntes Ding.

Zweifel und Schwäche will ich gar nicht zulassen.
Lieber stets irgendetwas machen, als stille stehen.
Bedrohliche Situationen muss ich rasch erfassen
Um Bedrohungen gezielt aus dem Wege gehen.

Doch Ohnmacht zu vermeiden, ist nicht sehr klug.
Ohnmacht, Hilflosigkeit gehören ins Sein integriert.
Meidend wächst kein konstruktiver Gefühlsbezug,
Dass bei Ohnmachtserfahrung alles in uns erfriert.

Dass ich damit zugleich meine Vitalität vermeide,
Beständig auf Habacht bin und total angespannt,
Dass ich darum derart unter Verspannungen leide,
Das habe ich mit Grausen vor kurzem erkannt.

Ohnmacht ist ein wichtiger Aspekt unsres Lebens.
Sie hilft uns, Umgang mit Begrenzungen zu klären.
Ohnmacht zu vermeiden, ist unwirklich, vergebens.
Meidend wir Gefahren für die Psyche nur mehren.

Depression als Dauererstarrung überwinden

Niedergeschlagenheit und dazu Antriebsmangel,
Lustlosigkeit, Arbeitsstörung und Gleichgültigkeit:
Sinnentleert ich durchs trübes Sein mich hangel‘.
Mich selbst zu töten, bin schon fast ich bereit.

Meine Zukunft hier erscheint als durchweg trübe.
Orte in meinen Träumen sind wüst oft und leer.
Ausgesetzt ich hilflos in einer Wildnis verbliebe
Ohne die Aussicht, dass jemals zurück ich kehr‘.

Schnee legt wie ein Leichentuch über der Erde.
Das gesamte Dasein wirkt eingetönt grau in grau.
Ganz sicher ich niemals mehr glücklich werde.
Schau doch nur, wie aus dem Spiegel ich schau.

Schaue ich bei mir inwärts, erblicke ich Leere.
Ich kann kaum ertragen, für mich allein zu sein.
Ich bin zumeist müde. Eine bleierne Schwere
Stellt oft sich im Rumpf und in den Gliedern ein.

Die Schwerkraft zieht meinen Körper nach unten.
Meine Muskulatur wirkt wie schwach und schlapp.
Alle Restenergie ist im Kopf zumeist gebunden.
Meine Arme hängen wie faulig am Körper herab.

Mein Kopf ist zumeist vor den Hals geschoben.
Voll sind meine Lippen, als wenn ich schmolle.
Wild in mir die Selbstzweifelgedanken toben,
Statt den Übeltätern ich nur sich selber grolle.

Meine Stimme ist eher traurig und schwach.
Mein Atem geht flach. Ich nehme kaum Luft.
Die Bewegungen sind träge und wenig wach.
Vitalenergie bricht zusammen und verpufft.

Ich fühle mich so wacklig, hilflos und klein.
Erwachsen zu sein, überfordert mich total.
Das Selbstwertgefühl bricht häufig mir ein.
Jedes Problem macht mutlos, ist eine Qual.

Immer brauche ich deine Aufmerksamkeit.
Ohne dich erlebe ich mich wie ein Nichts.
Bist du mir fern, machen Ängste sich breit.
An Stärke für mich mir zumeist gebricht’s.

Solange jemand ständig über mich wacht,
Kann ich noch Bedürfnis haben und leben.
Leben ist nur als abhängiges Sein gedacht.
Ohne dich würde es mich nicht mehr geben.

Ständig diese Furcht, verlassen zu werden,
Damaliges Kindheitsleiden wieder zu erleben.
Um notwendige Beziehung nicht zu gefährden
Erscheine ich harmlos, bedürftig und ergeben.

Ausweg:
Aggression nach außen wenden

Depression meint, sich selbst zu unterdrücken,
Aggression gegen andere auf sich zu drehen,
Anstatt Ursprüngen aktiv zu Leibe zu rücken,
Frühe Kindheitsverlassenheit nur zu besehen.

Antidepressiv wirkt zumeist die Selbstbefreiung:
Aggression wird wieder nach außen gewendet.
Schluss machen mit seelischer Selbstkasteiung.
Formen der Leibzerstörung werden beendet.

Ein schlapper Körper kann ertüchtigt werden.
Doch nicht, um den Mangel zu kompensieren,
Sondern um sich leiblich zu spüren, zu erden,
Um Körperkontakt zu sich nicht zu verlieren.

Viel Bewegung - wie zu laufen - kann gut sein:
Joggen, Fitness, Gewichtheben, Karate, Tanzen,
Häufig stellt sich dabei zugleich neuer Mut ein,
Zurück zu finden zu sich, zum Seelenganzen.

Tiefes Atmen sich zu erlauben, erweckt Leben.
Ein Dehnen und Schnaufen uns energetisiert:
„Was mir guttut, darf ich mir tagtäglich geben.
Ich handle und spüre nach, was dann passiert."

Kopf und Rumpf gehören wieder verbunden.
Vereint wird erneut, was einstmals abgespalten.
Nur in sich integriert, kann Mensch gesunden,
Von einem Selbstliebeband zusammengehalten.

Die Füße verankern, den Brustraum erweitern,
Achtsam innere wie äußere Haltung erfassen,
Genau schauen, wo wir im Alltag noch scheitern,
Auch Gefühl von Wut, Zorn und Hass zulassen,

Unsere konstruktive Aggressionskraft aktivieren,
Während gefestigt man auf dem Boden steht.
Dialoge in schwierigen Szenen vorprobieren,
Bis eine Ahnung von Freiheit uns durchweht.

Zu sich stehen lernen mit Leib und mit Seele,
Mit Gefühlen und Bedürfnissen experimentieren,
Dass man Kontakt zu sich selbst nicht verfehle,
Sehnen wie auch Trauer kann leichter spüren.

Sich auch Massagen im Tiefengewebe gönnen,
Wo möglich, sich selbst Kiefermuskeln massieren,
Um sich wieder leiblich freier bewegen zu können,
Um Leibsteifheit in Lebendigkeit zu überführen.

Dort sich abgrenzen, wo uns andere noch schaden.
Die eigenen Zerstörungsimpulse endlich beenden.
Im Wohlwollen für uns und von anderen baden.
Reichtum des Daseins sich aggressiv zuwenden.

Persönlichkeitsfixierungen lösen

Entwicklung erfolgt wirksam auf zwei Wegen:
Man lässt Störendes sein, fängt Hilfreiches an.
Man wirkt störenden Gewohnheiten entgegen.
Ressourcen für Wachstum man fördern kann.

Stärken zu schwächen, wird sich bald rächen,
Schwächen zu stärken, nicht Sinn uns macht.
Die Stärken stärken, Schwächen schwächen:
Entwicklungsstrategie auf den Punkt gebracht.

Ressourcen fördern

Erstrebenswert ist, dass nur Stärken wir hätten.
Die wären nur noch zu erkennen, sie zu stärken.
Doch die Stimmen in uns, unsere nicht so netten,
Verhindern oftmals, dass die Stärken wir merken.

Oder Gesellschaft will unsere Stärken nicht haben.
Die passen den Normalen nicht recht in den Kram.
Viele von uns deshalb ihre Ressourcen vergraben,
Werden angepasst, durchschnittlich, mutlos, lahm.

So gilt es, sich von solchen Stimmen zu trennen
In uns sind und aus uns hemmender Normalität,
Die uns daran hindern, Potenziale zu erkennen
Und dass man zu seinen Begabungen steht.

So gilt es, aktiv die Bedingungen aufzusuchen,
Die uns unterstützen, die Potenziale zu fördern,
Uns Plätze bei den Wohlmeinenden zu buchen,
Uns zu trennen von all den Begabungsmördern.

Wir bestimmen selbst unsre Entwicklungsziele,
Nicht zu anspruchsvoll und nicht zu bescheiden,
Experimentieren damit klug im Lebensspiele
Jenseits von Langeweile und Leistungsleiden.

Defizite bewältigen

Defizite sind die Löcher zwischen Ist und Soll.
Wie man jetzt ist, sollte oder will man nicht sein.
Jemand innen oder außen hegt gegen uns Groll.
Irgendwer oder wir selbst stellen uns ein Bein.

Löcher in unserer Persönlichkeit erzeugen Angst,
Irgendwann tief ins das innere Dunkel zu fallen,
Das Gefühl zu überdecken, dass du nicht langst,
Führt ängstlich dich meist in Entwicklungsfallen.

Es ist eher Norm, dass wir Menschen neurotisch,
Oft sind Unterschiede zwischen uns nur graduell.
Es ist zwar Realität, doch zugleich auch idiotisch:
Kinder übernehmen Neurosen der Eltern schnell.

Ein Kind kann sich kaum der Eltern erwehren,
Muss sie so übernehmen, wie sie eben sind.
Ein Kind will die Eltern gern achten und ehren.
Liebenssehnen bei Abhängigkeit macht blind.

Eingeklemmt zwischen Selbstverwirklichung
Und Wunsch, von Eltern geliebt zu werden,
Sucht Kinderseele nach dem Lösungstrunk,
Um seine Existenz nicht mehr zu gefährden.

Einige suchen die Erlösung im Leiderdulden,
Andere versuchen, Leidzustände zu meiden,
Wieder andere bemüht, Leid umzuschulden,
Umgehen oder rebellieren gegen das Leiden.

Scheinbewältigen durch Erdulden

Erdulden ist ein Weg, mit den Macken der Alten,
Die man trotzdem herzlich gern lieben würde,
Fertig zu werden, sie irgendwie auszuhalten,
Obwohl für die Entwicklung sie schwere Bürde.

Anpassung scheint ohnmächtiger Zauberweg,
Sich aus kindlicher Leiderfahrung zu retten.
Normen der Eltern zu übernehmen, wird Privileg.
Für Zuwendung wird Kind zum braven und netten.

Unterton der Erduldenden ist meist unterwürfig.
Dies mein Dasein ist Leid, das ist nun mal so.
Man wird mehr passiv, wirkt kaum bedürftig.
Leben ist eben Pflicht. Man wird da nicht froh.

Scheinbewältigen durch Vermeiden

Im Unterschied zu Erduldenden, die Bejahen,
Bemüht darum, das Leidspiel normal zu finden,
Sagen die Vermeidenden nicht mehr ja, wenn
Aus Leidsituationen heraus sie sich winden.

Sie gehen ans Leben mit dem innerlichen Nein,
Beständig bemüht, dass Leid nicht passiert.
Was Leiden erzeugt, darf im Leben nicht sein.
Sie sind misstrauisch, skeptisch und distanziert.

Ausweichen, sich zurückziehen und verneinen,
Kaum was verantworten und leicht resignieren,
Sich flach und risikoarm mit anderen vereinen
Und das Leben in geordneten Bahnen führen.

Scheinbewältigen durch Kompensieren

Konzept zur Leidminderung in Abhängigkeit:
Man nehme das Heft selbst aktiv in die Hand.
Zu erdulden oder zu vermeiden nicht bereit,
Sucht man aktiv danach, wie man anerkannt.

Was unsere Eltern uns nicht geben können,
Muss man sich dann eben von anderen holen.
Um Sehnen und Schmerz nicht zu erkennen,
Wird sich heimlich aus Herkunft fortgestohlen.

Echte Lösungen werden so nicht gefunden.
Man übersteigert, was einstmals nur erlitten.
Bleibt so den neurotischen Eltern verbunden.
Allzu tief hat das Leid sich eingeschnitten.

Oder man bemüht sich, das auszugleichen,
Was dem Kind damals bei Eltern sehr fehlte,
Anstatt der Liebe seine Hand hinzureichen,
Man Ersatzwege in die Macht hinein wählte.

Oder man verkehrt Leiderleben ins Gegenteil,
Bleibt abgrenzend mit der Herkunft verhaftet.
Auch sich aktiv abgrenzend, wird man nicht heil.
Die Seele die Dauerrebellion schwer verkraftet.

Man nutzt viele Wege, das Leid zu verdrängen,
Doch gerade Verdrängtes bleibt an uns kleben.
Solange wir am Tropf unsrer Herkunft hängen.
Stehen wir noch nicht in dem eigenen Leben.

Bewältigen durch Integrieren und Transformieren

Die strengen Eltern sind uns nicht bekommen,
Missbrauch und Missachtung: welch ein Graus.
Haben wir Eltern ganz nach innen genommen,
Sind wir nicht Bestimmende im eigenen Haus.

Innere Eltern sind streng zu dem inneren Kind
Oder vernachlässigen dieses aus Unfähigkeit.
Solange die Kämpfe in uns bestimmend sind,
Sind wir unfrei, noch nicht entwicklungsbereit.

Hier strafende Eltern, dort das verletzbare Kind,
Mal unterwürfig aus Angst, mal rebellisch aus Wut.
Ureigene Bedürfnisse schlägt Kind in den Wind.
Doch Bedürftigkeit zu ignorieren, tut keinem gut.

Lieber erkennen wir Mangel und Überdruss an:
Was die Eltern uns gaben, war, was sie konnten.
Was früher nicht gut war, man beweinen kann.
Jedoch im Selbstmitleid wir uns nicht sonnten.

Was früher gut war, nehmen wir zu uns hinein.
Alles Missglückte geben wir den Eltern zurück.
Von nun an dürfen Autoren des Lebens wir sein.
Wir schreiben ein Drehbuch mit Chance zu Glück.

Was wir von unseren Eltern zu wenig erfahren
Oder wovon die Eltern uns viel zu viel gegeben,
Können wir uns selbst geben oder uns ersparen.
Wir werden zu Gestaltenden in unserem Leben.

Ein gesunder Erwachsener in uns beschützt
Das innere freie, kreative und glückliche Kind.
Fragt sich: Was wird mir schaden, was nützt?
Vom Herzen her befreit wir zum Handeln sind.

Sich neu beeltern

Es heilt nicht der Arzt. Es heilt nicht die Zeit.
Wir heilen uns selbst, sind wir mutig bereit.
Ein Großteil aller Heilkraft liegt in der Natur.
Diese einbeziehend, sind wir auf kluger Spur.

Heilbereitschaft meint, zum Selbst zu finden,
Alles Trennende in und um uns überwinden,
Meint, hinter die Lebenskulissen zu schauen,
Brücken vom Wissen zur Weisheit zu bauen.

Wir scheinen von so vielem wie abgetrennt,
Solange ruhelos durch das Dasein man rennt.
Muße und Innenschau, Stille und Innehalten
Helfen, das Leben bewusst neu zu gestalten.

Wie getrennt von schwieriger Vergangenheit,
Erstarre ich in meiner Herkunftsbefangenheit.
Findet man zu dem Kind in sich nicht mehr,
Wirkt alles Vergangene wie trostlos und leer

Abgetrennt von Hoffnung und Lebenszielen,
Mag das Liebesglück kaum eine Rolle spielen.
Entfernt vom Selbstverwirklichungswunsch,
Ziehe ich, vom Sein frustriert, eine Flunsch.

Entfremdet vom Leib, getrennt von der Seele,
Den Weg zu mir selbst ich krachend verfehle.
Entfremdet von Mitwelt, die uns stets umgibt,
Man Mitmenschen samt Mitnatur nicht liebt.

Dabei sind wir ständig auf diese angewiesen
Beim Essen und Trinken, Atmen und Niesen.
Wer wird bei Bedrohung zur Hilfe mir eilen?
Mit wem kann mein Alltagserleben ich teilen?

Abhängigkeit ist Teil vom Menschenwesen.
Dies anerkennend, kann man eher genesen.
Abhängigkeit wir dann viel leichter ertragen,
Sobald wir in das Reich der Liebe uns wagen.

In Abhängigkeit zu sein, nicht länger uns quält -
Wir sind ständig auf viele andere angewiesen -,
Wird die Art der Abhängigkeit bewusst gewählt,
Wählen wir nicht die uns schadenden Miesen.

Einstmals als Kind konnten wir selten wählen.
Eltern, Familie und Kultur waren vorgegeben.
Oft gab es für Eltern noch Zwangsvermählen.
Eng war Entscheidungsspielraum im Leben.

Egal, wie deine Eltern waren und wie sie sind:
Du selbst wählst, zu beeltern dein inneres Kind.
Dieses innere Kind von dir von nun an behüte.
Gib ihm Sicherheit und Schutz, Trost und Güte.

Wieso können Qualen, Angst, Elend und Pein
In uns präsenter als Schönes und Gutes sein?
Ganz einfach: Hast du das ausgiebig genossen,
Wird Genuss vergessen, weil abgeschlossen.

Doch alles, was ohne befriedigenden Schluss,
Gleich Gras in der Kuh uns hochkommen muss.
Wir sollten, um ein liebevolles Leben zu führen,
Das unabgeschlossene Tun in uns reparieren.

Doch Vergangenheit ist stets endgültig fertig,
Ist als ein wertendes Erinnern nur gegenwärtig.
Das erinnerte Elend wird uns weiter schädigen,
Bis wir Elend, achtsam betrachtend, erledigen.

Wie bringen wir altes Elend dauernd zu Ende,
Erreichen wir lebend glücksbringende Wende?
Ich kann mir jemanden suchen, der mich berät,
Dem ich mein Leid mitteile, der mich versteht.

Dazu schrecklicher Verdacht mich beschleicht:
Sichverstandenfühlen für Klärung nicht reicht.
Wir erreichen erst dann dauerhafte Wandlungen
Durch entschiedene und achtsame Handlungen.

Erinnern an vergangenes Elend wird erst ruh'n,
Wenn wir, mit Leid abschließend, uns Gutes tun.
Du musst nicht, Liebe suchend, Hirn zermartern.
Du kannst dich selbst bemuttern und bevatern.

Beeltert muss Kind in dir sich nicht verrenken.
Darf Gefühl und Bedürfnis Beachtung schenken.
Fühlst du dich stolz, Kind in mir, sei der Stolz,
Und fühlst du dich hölzern, Kind, sei das Holz.

Fühlst du dich traurig, Kind, werde zur Trauer.
Ich biete Schutz dir, du brauchst keine Mauer,
Musst nichts entfühlen, verschließen, verhärten.
Ich bin bei dir. Nichts kann dein Sein gefährden.

Hast du Angst, mein Kind, nimm meine Hand.
Ich verstehe dich, denn uns verbindet das Band
Eines gemeinsam erinnerten inneren Erlebens.
Klopfst du bei mir an, klopfst du nie vergebens.

Frage mich nur. Ich habe für dich stets Geduld.
Zuhörend helfe ich dir aus vermuteter Schuld.
Was dich quält, können wir beide anschauen.
Ich begleite dich, bis wir dem Leben vertrauen.

Kein Partner, kein Freund kann uns das geben,
Wonach das verhungernde Kind in uns schreit.
Wir überfordern der Mitmenschen Hilfestreben,
Sind wir noch nicht selbst uns zu lieben bereit.

Nimm also dein inneres Kind an deine Hand.
Du kannst es umarmen, herzen und trösten.
Auf der gleichen Ebene, auf der es entstand,
Wir das Problem des Lebens niemals lösten.

Mutter und Vater konnten dir nicht schenken,
Was du als Kind zum Glücklichsein brauchtest.
Dies nur zu bedauern, ist ein nutzloses Denken
Bis du irgendwann dir die Seele aushauchtest.

Vielleicht hast du eigene Kinder beeltern geübt,
Hast diese ganz fest in dein Herz genommen.
Wer wie du schon andere Personen geliebt,
Sollte endlich auch selbst an die Reihe kommen.

Dir reicht es zum Glück nicht, dass es dich gibt.
Dich bedrängen noch einengende alte Macken.
Du fühltest dich früher nicht hinreichend geliebt.
Noch sitzt dir Geliebt-werde-Sehnen im Nacken.

Was du brauchtest, war deinen Eltern schnurz.
Damals trieben zumeist andere Sorgen sie um.
Kamst du als Kind damals auch reichlich zu kurz,
Nimm es ihnen irgendwann nicht mehr krumm.

Lass dich nicht zernagen von haderndem Groll.
Verliere dich nicht in Selbstmitleid samt Rache.
Keiner ist ganz so, wie er für andere sein soll.
Nimm den alten Mangel mit Humor an und lache.

Wende dich getrost dem verletzten Kind in dir zu,
Schau Kind herzoffen sanft und einfühlend an.
Das Kind ist vergangener Teil von dir und nur du
Es real erreichen, verstehen und trösten kann.

Besserer Weg ist unbekannt, Kindheit zu heilen,
Als die Erinnerung ins Gewahrsein zu nehmen,
Dem innerem Kind herzoffen entgegen zu eilen,
Sich seiner Bedürftigkeit nicht mehr zu schämen.

Erlebe bewusst, wie Kind scheu ist und zittert,
Wie es weinend sein Gesicht in Händen verbirgt,
Weil es Unverständnis und Ablehnung noch wittert.
Denn wer nicht passte, hatte die Liebe verwirkt.

Nimm Kind auf den Schoß. Reich ihm die Hand.
Erzähle ihm, dass du ab jetzt stets für es da bist.
Hat es nach Zaudern deine gute Absicht erkannt,
Frage dein Kind, was es braucht und vermisst.

Spiele mit ihm, zeige ihm deine heilende Welt.
Beantworte ihm die bisher ungefragten Fragen.
Sag deinem Kind all das, was dir an ihm gefällt.
Ermuntere es, dir all seine Sorgen zu sagen.

Damals es Kränkendes aus der Vergangenheit,
Muss dann das Kind in dir nicht länger peinigen,
Denn ihr beiden seid von nun an immer zu zweit.
Und gemeinsam lässt sich so vieles bereinigen.

Psychosozialbedürfnisse anerkennen

Meine psychische Gesundheit hängt davon ab,
Ob ich meine Bedürfnisse rechtzeitig erkenne,
Ob Möglichkeiten zu ihrer Befriedigung ich hab‘,
Und mir echte Befriedigung derer auch gönne.

Da ist erstens das Bedürfnis, mich zu binden,
Nach einem verlässlichen Kontakt zu Personen,
Also jene Menschen auszusuchen und zu finden
Mit denen es sich lohnt, zusammenzuwohnen.

Die Bindung braucht ein Baby von Anfang an,
Als Grundlage für alle stabilen Sozialkontakte.
Ohne Bindung ein Kind nicht überleben kann.
Bindung sichert unser Überleben, das nackte.

Bindung ist Basis für Freundschaft und Liebe.
Sie verleiht uns ein sicheres Lebensgefühl.
Der Wunsch, dass Bindung erhalten uns bliebe,
Ist vieler unserer Handlungen Motiv und Ziel.

Parallel dazu spielt Bedürfnis nach Kontrolle,
Nach Einflussnahme und Selbstwirksamkeit
Eine für uns wesentliche psychosoziale Rolle.
Kontrollhoffnung macht uns handlungsbereit.

Ich habe die Macht, mein Leben zu gestalten.
Ein Spielball des Schicksals bin ich nicht nur.
An die Realität muss ich mich schon halten,
Dann hinterlasse ich hier eine Wollensspur.

Bindungswunsch und Kontrollbedürfnis kann
Bei widrigen Umständen in Konflikt geraten.
Auf die Balance und Stimmigkeit kommt es an
Bei bewussten Bedürfnisbefriedigungstaten.

Drittens Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung.
Wir möchten wertvoll für uns und andere sein.
Abwertung und andere Selbstwertschmähung
Wehren wir ab, lassen wir nicht in uns rein.

Wir beginnen, die Welt danach einzuschätzen:
Was könnte meinen Eigenwert stabilisieren,
Was ihn erhöhen und was hingegen verletzen.
Tänze um unser Selbstwertkalb wir vollführen.

Viertes Bedürfnis nach Lust und Unlustmeiden.
Was uns sehr gefällt, davon wollen wir mehr.
Wir wollen Leben genießen, wollen nicht leiden.
Verlangen nach äußerer Fülle, ist innen es leer.

Psychosozialbedürfnisse gilt es zu balancieren.
Jede Situation verlangt von uns Achtsamkeit.
In Einseitigkeit sollten wir uns nicht verlieren.
Bedürfnisbeachtung macht uns lebensbereit.

Abgetrennt und abgelehnt

Ob Bindung, Kontrolle, Selbstwert oder Lust:
Wird unser Bedürfnis nach Bindung frustriert,
Wird uns unsere Sozialbedürftigkeit bewusst,
Fremde Ablehnung zu Selbstablehnung führt.

Es geht im Leben um den Mut, sich zu binden,
Um Bereitschaft, sich verlässlich zu beziehen,
Um Erfahrung, wie wir zu uns Passende finden
Und nicht mehr sozialen Kontakten entfliehen.

Solange die Bezugspersonen nicht auf Gefühle
Ihrer Kinder feinfühlig verständnisvoll reagieren,
Müssen die Kinder ihr emotionales Gewühle
Von sich abspalten, einfrieren und ignorieren.

Wer distanziert kalte, ablehnende Eltern erfährt,
Denkt meist: „Ich bin wertlos und überflüssig."
Erwartet von anderen für sich nichts von Wert,
Seines Wertschätzungssehnens überdrüssig.

Wie kann Kind Ablehnungselend bewältigen?
Es kann der Familiensituation kaum entfliehen.
Für eher noch Unbewusste und die Jüngeren
Bleiben drei ziemlich untaugliche Strategien:

Entweder sie erdulden ihre miese Situation,
Übernehmen die Elternmodelle wie vorgelebt.
Was sie später fortführen, kannten sie schon.
Erlebter Selbstfürsorgemangel an ihnen klebt.

Das Erdulden deutet das Elend als Normalität.
Für sich selbst und für andere sorgt man nicht.
Für nachträgliche Sorgsamkeit ist es zu spät.
Die Überlebenschance liegt im Sorgeverzicht.

Lieber auf jeglichen Eigenwillen verzichten
Und sich unter fremde Normwelten beugen,
Als die Bindung zu den Eltern zu vernichten,
Gefährliche Einsamkeit in sich zu erzeugen.

Oder Personen meiden Sehnsuchtsgefühle
Nach fester Bindung in steter Geborgenheit,
Verlieren sich ersatzweise im Rückzugsspiele:
Einsamer Wolf kommt ohne die anderen weit.

Eine heile Sozialwelt gibt es nur in Träumen
Bei Prinzen, Prinzessinnen, Helden und Feen.
Die karge Realität kann gern man versäumen,
Besser auf Ersatzleben im Fernseher seh'n.

Vermeidend wird unser Selbstwert geschützt.
Wer gar nichts will, wird auch nicht frustriert.
Unlustvermeidung uns zwar nur wenig nützt.
Immerhin besser, als dass man sich blamiert.

Manche drehen, um ja nicht zu verlieren,
Den Spieß herum und nutzen andere aus
Oder opfern sich auf. Derart kompensieren
Sie Elend, aber erzeugen dabei nur Graus.

Wer als Kind einst nicht genug bekommen,
Kann kompensierend andere unterdrücken
Oder hat Elend so in sich hineingenommen,
Dass er dienend sich ständig muss bücken.

Scheinvorteil der Kompensationsmethode:
Man hat Lebenssituationen unter Kontrolle.
Lebendigkeit jedoch kommt dabei zu Tode
In der herrschenden und dienenden Rolle.

Auf die Art kompensierend wird schikaniert,
Intrigiert, manipuliert, zerstört und gelogen,
Damit das Kind die Enttäuschung nicht spürt,
Von seinen Eltern einst um Liebe betrogen.

Soziale Kontrolle tritt so an der Liebe Stelle.
Rollenspiel ersetzt das frei gewählte Leben.
Angstvermeiden wird Haupthandlungsquelle.
Wir bestrafen, anstatt uns selbst zu vergeben.

Erdulden, Vermeiden und Kompensieren:
Vernachlässigungen werden nicht bewältigt.
Leben wir nur noch auf Sparflamme führen.
Erkrankt man wie unter Sauerstoffzelt liegt.

Wie können die frühe Vernachlässigung wir
Uns neu gestaltend endlich überwinden?
Können wir als inzwischen Erwachsene für
Sorgsamkeit mit uns einen Anfang finden?

Persönlichkeiten in sich oft gespalten sind:
Einerseits wie Eltern konventionell genormt,
Andererseits sehnend wie bedürftiges Kind.
Emotionale Spannung dazwischen uns formt.

Das verletzbare Kind in uns ordnet sich unter.
Die gestrengen Eltern in uns erwarten das.
Eigentlich wütendes Kind wird nicht munter.
Dauerrückzug ist öde, macht keinen Spaß.

Zurückgezogen von einer quirligen Mitwelt,
Wie abgetrennt von lebendigen Gefühlen,
Sind wir mehr auf Selbstdistanz eingestellt,
Können nicht wahlfrei mit anderen spielen.

Vor schweren Gefühlen wir uns beschützen,
Indem wir uns nicht auf diese konzentrieren,
Situation für Dramatisierungen wir benützen
Oder wir uns im steten Wortschwall verlieren.

Es ist sinnlos, unsre Gefühle zu bekämpfen,
Indem wir unser Erleben ständig ablenken,
Mit Drogen Gefühlswahrnehmung dämpfen,
Ignorant ihnen keine Beachtung schenken.

Man kann sich durch Passivität distanzieren,
Zieht sich zurück von allem, schließt sich ein.
Um ängstigende Sozialkontakte zu verlieren,
Braucht man nur aggressiv-feindselig zu sein.

Verinnerlichte Eltern, die uns zwangsbestrafen,
Machen aus dem Wutkind einen Wichtigtuer.
Kein Anteil in uns selbst kann ruhig schlafen.
Überall muss, Gefühle abwehrend, Tabu her.

Innere Abwertende, Angreifer, Schikanierer:
Alles deutet hin auf früh unterdrückte Wut.
Tricksende, Lügner*innen und Manipulierer:
Ungeklärter Eltern-Kind-Konflikt tut nicht gut.

Die inneren Elternstimmen, offensichtlich,
Treiben uns zumeist an oder sie bestrafen
Dröhnen oft: Du bist so noch nicht richtig.
Lassen als Beschämte uns nicht schlafen.

Man muss in die Stimmen nicht einsteigen,
Muss ihnen das Feld nicht mehr überlassen.
Als veraltet bringen wir sie zum Schweigen.
Zu uns heute diese Stimmen nicht passen.

Wir distanzieren uns von einstmals strengen
Uns noch heute bestrafenden Elternanteilen,
Lassen nicht in Wut noch Angst uns drängen,
Können unsrem inneren Kind zur Hilfe eilen.

Wir unterbrechen die Automatik der Reaktion,
Reagieren nicht länger unbewusst wie blind.
Früher genutzte Bewältigungsmuster bald schon
Nicht mehr die einzigen Vorgehenswege sind.

Freund oder Freundin im Innen übernimmt Regie,
Wägt in uns ab, was uns gut tut, zu uns passt,
Bricht reaktiv nichts Damaliges mehr übers Knie,
Weil er und sie uns lieb hat, uns niemals hasst.

Neubeeltern: Akzeptanz der Gefühlswelt

Was Kind nicht gratis von Eltern bekommen,
Wird als Defizit oft fest in der Seele kleben.
Man wird darum nicht resignativ beklommen,
Sondern nimmt in die Hand das eigene Leben.

Inneres Kind kann neue Eltern sich suchen.
Drei Wege, sich neu zu beeltern, liegen nah:
Man kann Entwicklungsbegleitung sich buchen,
Oder fürs Kind ist Partner*in und man selber da.

Sich selbst beeltern oder beeltern sich lassen:
Frühe Mangelerfahrung schwindet nicht total.
Aber man lernt, aufs innere Kind aufzupassen,
Tröstet es und lindert dabei seine frühere Qual.

Externe Entwicklungsbegleitung kostet Geld.
Jedoch kann erforderlich sein dieser Schritt,
Wenn uns zu Neubeelterung zu wenig einfällt,
Innere Eltern klagen: „Da komm ich nicht mit.“

Sind externe Begleitende selbst emotional satt?
Können sie Gefühle fühlen, anschaulich zeigen?
Können sie erahnen, was Gegenüber wohl hat?
Machten sie sich abgetrennte Gefühle zu Eigen?

Ahnen sie, was es heißt, gefühlsarm zu sein?
Können solche Verarmung sie nachempfinden?
Bringen sie zu uns passende Praktiken ein,
Mit denen Gefühlsarmut wir eher überwinden?

Auch Partner*innen können uns unterstützen,
Dem inneren Kind liebevolle Eltern zu werden.
Doch dürfen sie die Situation nicht ausnützen,
Weil sonst sie Partnerschaftlichkeit gefährden.

Ich kann gern dann in den Arm dich nehmen,
Fühlst du dich wie als Kind verloren und klein.
Doch deine Selbstliebe will ich nicht lähmen.
Besser, du selbst kannst gute Eltern dir sein.

Nicht alle Menschen sind sicher gebunden,
Haben hinreichend viel Zuneigung erfahren.
Nur wer Liebe gewahr wird, kann gesunden,
Sich die Hoffnung in Krisenzeiten bewahren.

Was Eltern einst nicht zu geben vermochten,
Vielleicht weil sie selbst gefühlsarm erzogen,
Weil Großeltern Gefühle stets unterjochten,
Das wird nun begleitend gerade gebogen.

Begleitende erschaffen Kontaktatmosphäre
Von Gefühlswärme, Verständnis, Mitgefühl.
Viel Raum für Gefühlsausdruck man gewähre.
Alle Gefühle zu spüren und zu leben wird Ziel.

Was an Gefühlsresonanz einst nicht geboten,
Erlaube dir, es dir hier und heute zu holen.
Auch Entbehrungsgefühle gilt es auszuloten.
Heute fühle hier, was dir damals gestohlen.

Durftest du einst nicht weinen, dann weine.
Durftest du früher nicht wüten, dann wüte.
Lass dich nicht mehr mit den Gefühlen alleine.
Von nun an Gefühle beschütze und behüte.

Wir wissen oft nicht, was genau wir fühlen.
Ahnen dann nicht, was wahrhaft wir brauchen.
Auch Entbehrungen dürfen soweit mitspielen,
Wie wir nicht unsere Hoffnung aushauchen.

Verlassenheit und Instabilität

Manches Kind wurde oft über zu lange Zeit
Für es unvorhersehbar im Stich gelassen.
War dieses Alleinlassen heftig, ist es bereit,
Für das weitere Leben einen Plan zu fassen:

Was ich habe, werde ich wieder verlieren.
Was gut geht, das hält sicher nicht lange an.
Darum muss ich andere stets kontrollieren,
Dass sowas nicht nochmal passieren kann.

Oder bevor andere es mit mir wieder tun,
Breche ich von mir aus die Beziehung ab.
Ich kann mich dann auf Erleben ausruh‘n:
Dieses Mal ich selbst aktiv verlassen hab'.

Oder ich werde wichtig, besonders berühmt,
Dass andere Personen darum an mir kleben,
Konventionell wissend, es sich nicht geziemt,
Ihr Leben unabhängig von meinem zu leben.

Kindheitserleben unbewusst wiederholend,
Frühverlassene eine Beziehung sich suchen,
Die nicht erreichbar und wenig wohlwollend.
Dauerabos für Verlassenheit sie dabei buchen.

Indem du von dir glaubst, dass du nicht langst,
Kannst du selbst gute Beziehungen gefährden.
Grässliche Eifersucht stellt sich ein als Angst,
Von den Geliebten wieder verlassen zu werden.

All das, weil Gleiches aus irgendeinem Grund
Einst heftig oder sogar immer wieder geschah.
Du als Säugling warst einsam psychisch wund
Und niemand war damals wirklich für dich da.

Neubeeltern: Umgang mit Alleinsein

Bin ich als Begleitperson sozial abgesättigt?
Bin ich vertraut mit Menschen, die ich mag?
Denke ich nur selten: Gern andere hätt ich?
Ist mit Liebe erfüllt mir die Nacht wie der Tag?

Erahne ich, was es heißt, einsam zu sein?
Kann ich mitfühlen mit einsamen Herzen?
Kann ich die ermutigen, die länger allein?
Weiß ich Einsamkeitsangst auszumerzen?

Viele fühlen sich sehr einsam und verlassen.
Die Sozialbeziehung ist zerbrechlich, instabil.
Vertrauen ins Dasein ist so schwer zu fassen.
Man sehnt sich, doch geht nicht zu aufs Ziel.

Begleitende bieten Stabilität und Struktur,
Unterstützen, stabile Beziehungen zu finden.
Fast jeder wird mal verlassen, aber nicht nur.
Angst vor Verlassenwerden wir überwinden.

Vorübergehendes Trennen ist zu akzeptieren.
Beziehung muss lebendig sein, nicht klebrig.
Alleinsein meint nicht, den Kontakt zu verlieren.
Alleinsein heißt dann nicht länger: Ich leb' nicht.

Alleinsein bedeutet nicht, man ist nichts wert,
Für die Restlebenszeit wird einsam man sein.
Wer verlassen wird, ist nicht dumm noch verkehrt.
Wenn wir entscheiden, sind wir manchmal allein.

Wer für sich sein will, der ist nicht gegen dich.
Heutiges Nein heißt nur: Morgen komm her.
Alleinsein erfordert nicht: Ich verschließe mich.
Selbstzerstörendes brauchst du nicht mehr.

Begleitende schaffen nicht Beziehungsillusion.
Eine Stunde pro Woche habe ich für dich Zeit.
Dann bin ich achtsam bei dir. Das ist es schon.
Zum Erreichen deiner Ziele ich dich begleit‘.

Nicht jede Person muss dich jederzeit mögen.
Ich mag dich begleiten. Doch sozial bin ich satt.
An Freundschaft zu dir ist mir wenig gelegen.
Du selbst musst Person finden, die lieb dich hat.

Missbrauch und Misstrauen

Kinder sind meist abhängig und ausgeliefert,
Sie brauchen Liebe, Schutz und Halt für sich.
Doch glaubend, der Liebe sind sie nie wert,
Verkrüppelt in ihnen das noch schwache Ich.

Ein Kind, das von Bezugspersonen verletzt,
Missbraucht, manipuliert oder ausgenutzt,
Das von solcherlei Lug und Trug entsetzt,
Wird meist gedemütigt und runtergeputzt.

Im Missbrauch, ob emotional oder sexuell,
Eltern ihre Kinder leibseelisch versklaven.
Ihre Existenz wird ihnen zum Leidensquell.
Kinder sich selbst dafür auch noch bestrafen.

Tiefes Misstrauen nistete seelisch sich ein:
Andere Personen sind für mich gefährlich.
Ich selbst werde schuld an dem Elend sein.
Niemand um mich herum ist wirklich ehrlich.

Wer in einst erduldender Haltung verbleibt,
Sucht immer wieder die, die missbrauchen.
Zugleich sozial misstrauisch er sich aufreibt:
Überall könnten neue Feinde auftauchen.

Bei einer vermeidenden Bewältigung kann
Man dann Beziehung überhaupt vermeiden
Oder ein Mann sucht sich dann einen Mann,
Um nicht mehr unter mieser Mutter zu leiden.

Bezogen kann man auch eisern schweigen,
Lässt die andere Person nicht nahe heran,
Ich will nichts von mir erzählen und zeigen,
Da Missbrauchsangst dann auftreten kann.

Eine Selbsterkundung erfolgt selten linear.
Es lohnt sich, Widersprüche einzubeziehen.
Meist mitgültig ist in uns das Gegenteil sogar.
Also besser nicht in eine Sichtweise fliehen.

So kann, wer seinen Missbrauch kompensiert,
Einerseits von sich aus andere missbrauchen,
Oder man wird, was viele als zu naiv irritiert,
Ein Friedenspfeifchen mit jedermann rauchen.

Neubeeltern: Erlauben von Gefühlsausdruck

Begleiten heißt, nur selten vorauszugehen.
Zumeist steht man zur Seite, geht nebenher.
Was der Person gut tut, ist stets zu besehen.
Was den Begleitenden gut tut, zählt weniger.

Wer Rat bei anderen sucht, zeigt Vertrauen,
Will können und dürfen, doch nicht müssen,
Will selbstverantwortlich sein Leben erbauen,
Auch wenn von Ferne die Eltern noch grüßen.

Natürlich besteht eine Übertragungsgefahr:
Begleitende Person tritt an der Eltern statt.
Die Kinderseele will oft, wie es damals war.
Doch Erwachsenenseele hat Elternmacht satt.

Die inneren Kämpfe werden oft ausgelagert.
Wirst du den Eltern gleich, kann ich rebellieren.
Doch das Erwachsenen-Ich wird abgemagert,
Wenn Eltern-Kind-Konflikte wir weiter führen.

Rebellierst du, dann werde ich nicht autoritär.
Ich teile dir aber mit, was ich dabei in mir fühle.
Um dich geht es hier, um mich nicht so sehr.
Ich bin nicht gemeint, setze Eltern auf Stühle.

Magst du ihnen sagen, was Kind nicht gesagt,
Als es noch abhängig, unterworfen und klein.
Seit jener Zeit diese Wut im Gewebe dir nagt.
Hier endlich darfst offen und wütend du sein.

Begleitende erweisen des Vertrauens sich würdig.
Sind einfühlsam, aufrichtig, verbindlich und klar.
Kein Verlangen oder Fordern dir aufbürd‘ ich.
Teile mir umgehend mit, spürst du derlei Gefahr.

Es mag sein, dass Negativgefühle entstehen,
Wenn deinen Erwartungen ich nicht entspreche.
Doch komm mit, lass uns alle Gefühle ansehen.
Ich garantiere dir, dass ich nicht mit dir breche.

Auf mich darfst du endlich auch wütend sein,
Klage hier, fühlst du dich von mir nicht gesehen.
Auch wenn du grundlos traurig bist, bitte wein‘.
Drücke deine Gefühle aus, damit sie vergehen.

Meinst du, ich will, was du nicht willst, dir geben,
Dann teile es mir mit, sobald du sowas erkannt.
Du alleine bestimmst über die Qualität von Leben.
Mach du deine Erfahrung. Du hast es in der Hand.

Ich werde dich nicht gängeln, zwingen, verführen.
Was ich dir vorschlage, sind immer nur Angebote.
Ja wie Nein werde ich, so gut ich kann, akzeptieren.
Für ein gutes Betragen gibt es von mir keine Note.

Unzulänglichkeit und Scham

Ein Kind wurde oft psychosozial herabgesetzt
Und von anderen Personen mehrfach entwertet.
Das Selbstwertgefühl wurde dabei heftig verletzt
Und die Selbstakzeptanz grundlegend gefährdet.

Eine Selbsteinschätzung von Unzulänglichkeit,
Verbunden mit Gefühlen von Angst und Scham,
Machte sich schleichend in Persönlichkeit breit.
Meist Selbstanklage und Abwertung dazu kam:

Wie ich bin, bin ich bestimmt nicht in Ordnung.
Ich bin mir sicher, dass ich mal wieder versage.
Man grenzt mich aus und schickt mich fort und
Hauptschuld mal wieder ich selbst dafür trage.

Ich bin es nicht wert, irgendwas zu verlangen,
An dem sinnvollen Tun anderer teilzuhaben.
Bevor wieder schamrot werden die Wangen,
Verkümmern eher meine besonderen Gaben.

Ich habe im Leben kaum was zu gewinnen,
Zu Recht werde ich hier versagend verlieren.
Darf mir nichts vorstellen, träumen, spinnen,
Muss als Sündenbock meist heimlich agieren.

Besser ist es, ich halte aus allem mich raus,
Ziehe mich nur auf das mir Vertraute zurück,
Schweige und schalte Ausdruckskanäle aus,
Suche in der Ecke nur zuhörend mein Glück.

Fremde Personen, herausfordernde Situationen
Sind unberechenbar, bedrohlich, machen Angst.
Strenge Selbstbeurteilungen Psyche bewohnen:
Du bist unwert! Sieh ein, dass du nicht langst!

Ich muss viel besser als alle die anderen sein.
Also werde ich auf engem Gebiet ein Spezialist.
Dank Spezialwissen schüchtere ich andere ein,
Bevor ich von denen einschüchternd angepisst.

Neubeeltern: Integration eigener Schwächen

In Gesellschaft, wo hohe Leistung meist Ziel,
Konkurrenz, Rivalität, Erfolg und Gewinnen,
Ist Scham über Unzulänglichkeit mit im Spiel.
Schon früh die Versagensängste beginnen.

Begleitende zeigen deutlich ihre Akzeptanz,
Die nicht an Leistung und Erfolg gebunden:
„Auch mit Fehlern erlebe ich dich als ganz."
Schwäche wird nicht als Mangel empfunden.

Ich mache mich nicht durch Beurteilen eng,
Erlaube auch, über Schwächen zu lachen,
Gehe wohlwollend mit mir um, nicht streng.
Entwicklung soll lebenslang Freude machen.

Stärken wie Schwächen sind liebenswert.
Gut tut uns, müssen wir nichts verbergen.
Wer nur stark sein muss, der lebt verkehrt.
Wir tragen Riesen in uns neben Zwergen.

Ich urteile nicht über dich und dein Handeln.
Mein Blick gilt nicht Mängeln und Defiziten.
Wollen wir uns wirksam im Leben wandeln,
Sollten wir vor abwertendem Urteil uns hüten.

Ich schaue vor allem auf all das, was gelingt,
Weiß zugleich von mir: Ich bin unvollkommen.
Wer Schwächen beschaut, nicht damit ringt,
Dem wird Sorge über Schwäche genommen.

Schwächen schwächen wir durch Beschauen
Und Stärken stärken wir durch ein Weiterlernen.
In unsere Weiterentwicklung wir fest vertrauen.
Verwicklungen wir sanft aus Leben entfernen.

Soziale Isolation

Sozial ausgegrenzt wird oft ein Jugendlicher,
Verfehlt er in der Gruppe Zugehörigkeitsnorm:
Nicht modisch, nicht hübsch, selbstunsicher,
Migrant, arm, unsportlich, massige Körperform.

Weil ich so anders erscheine als die anderen,
Kann und werde ich auch nicht dazugehören.
Ich bekomme hier keine soziale Chance, denn
Ich würde die anderen ja doch nur stören.

Ich gehöre eben zur abgewerteten Minderheit,
Die in dem Umfeld gar nichts zu melden hat.
Doch zur Anpassung bin ich nicht mehr bereit.
Meine Integrationsbemühungen habe ich satt.

Zugleich kann ich die Isolation kaum ertragen,
Ich weiche allen sozialen Anforderungen aus.
Ich bleibe an den normalen Wochentagen
Lieber im engen Kreis der Familie zu Haus.

Als Armer gehöre ich eben nur zu Armen.
Türken gehen nur die Shisha schmauchen.
Mit Dicken hat sowieso keiner Erbarmen.
Sogar ich selbst kann mich kaum brauchen.

Man muss mich dann endlich akzeptieren,
Kann und wage ich mehr als die meisten.
Denn einen Helden wie mich zu verlieren,
Kann sich meine Sozialclique nicht leisten.

Ich will Bandennormen mehr als genügen.
Dann müssen die mich bei sich behalten.
Ich mache das nicht zu meinem Vergnügen.
Jegliches Mitgefühl lasse ich dafür erkalten.

Was ich gesagt habe, dass mache ich auch,
Auch wenn ich so Kopf und Kragen riskiere.
Skrupel sind für mich dabei Schall und Rauch,
Wenn ich nur hier nicht die Achtung verliere.

Neubeeltern: Aufbau von Sozialkontakten

Begleitende zeigen auf: Unterschiedlichkeit
Ist kein Grund ist für die Beziehungsaufgabe.
Trotz Unterscheidung sind sie kontaktbereit.
Als Person nicht nur passend zu sein ich habe.

Man sagt, gleich und gleich geselle sich gern,
Man sagt auch, die Unterschiede zögen sich an.
Man muss sich nicht isolieren, hält sich nicht fern,
Wenn man nicht in allem übereinkommen kann.

Gefährlich ist, Gleichheitswunsch zu projizieren:
Du verlangst, dass ich deine Werte stets teile.
Mein Gleichklangverlangen ist nicht zu spüren.
Nicht du urteilst, ich treibe zwischen uns Keile.

Wer nicht starr auf seinen Positionen besteht,
Sondern die Sichtweisen anderer mit erfasst.
Dem nimmt man eher ab, dass Weg er geht,
Der in Teilen nicht zu Wegen anderer passt.

Warum gehst du hier entlang, weshalb ich da?
Ein Austausch kann fruchtbar sein ungemein.
Man unterscheidet sich, ist zugleich sich nah.
Wer besonders ist, muss nicht einsam sein.

Abhängig und leistungsschwach

Bindung und Kontrolle, Selbstwert und Lust:
Werden unsre Kontrollbedürfnisse sabotiert,
Ist zu entscheiden für das Kind eher Frust,
Es den Mut zur Selbstbestimmung verliert.

Entscheiden meint, Möglichkeit loszulassen.
Wir reduzieren Dasein auf wenig Wirklichkeit.
Entscheidungen oft den Eltern nicht passen.
Uns frei zu lassen, sind die noch nicht bereit.

Es geht hier um eine Beteiligung im Leben,
Um Ermutigung zu mehr Selbstwirksamkeit,
Um solide Unterstützung im Freiheitsstreben.
Um die Frage: Waren die Eltern dazu bereit?

Aufgabe der Eltern ist es, dafür zu sorgen,
Dass Kinder zu ihren Kraftquellen finden,
Um sich in veränderter Mitwelt von morgen
Mit Verantwortlichen heilend zu verbinden.

Unsren Kindern seien ihre Erfolge gegönnt.
Sie werden, gut gefördert, selten versagen.
Den Selbstwert der Kinder ihr fördern könnt,
Doch ihnen nicht eure Wünsche antragen.

Versagen entsteht dann eher, wenn verlangt,
Was ein Kind nicht hinreichend lernmotiviert,
Was eher bewirkt, dass Kinderseele bangt,
Was nicht zu Erfolgserlebnissen sie führt.

Sozialversagen ist kaum jemals zu ertragen.
Selbstwirksamkeitslücken schmerzhaft klaffen.
Überhöhter Anspruch schlägt auf den Magen:
„Ich werde Verlangtes niemals hier schaffen."

Allen anderen gelingt das Vergleichbare eher.
Aus mir wird niemals irgendetwas Gescheites.
Resignation kommt so stets näher und näher:
Mein trübes Lebensschicksal, ich erleid' es.

Wer nichts kann, hat auch nicht zu sagen.
Er muss das nehmen, was ihm gegeben,
Muss jegliche Schwachsinnsarbeit ertragen,
Um, von sich selbst entfremdet, zu überleben.

Wer zu wiederholtem Mal von anderen hört:
Was machst du da wieder für einen Scheiß?
Wird mit der Zeit verbittert, einsam, verstört.
Jedwedes Risiko wird ihm allmählich zu heiß.

Person klammert sich dann an Status-Quo,
Bildet sich auf diese Weise sicher nicht fort,
Person redet sich ein: „Alles bleibt eben so.
Die Welt ist und bleibt ein jämmerlicher Ort."

Oder Haltung in Person schlägt um in Härte
Gegen sich selbst wie auch die übrige Welt.
Höchstleistung wird ihr zur geißelnden Gerte.
Für sie einzig der Perfektionismus noch zählt.

Wieder einmal führt das Überkompensieren
Dazu, dass frühen Schmerz wir verdecken,
Dabei jedoch Kontakt zum Selbst verlieren,
Uns hinter einem Leistungs-Ich verstecken.

Neubeeltern für Durchhaltevermögen

Erwarte nicht, dass alles sofort dir gelingt.
Nur die einfachen Dinge gelingen uns gleich.
Den Erfolg erst Geduld samt Übung erbringt.
Mal versagend dich nicht schamhaft schleich.

Mängel und Fehler gehören im Leben dazu.
Aus Unperfektem wir meist Wichtiges lernen.
Versagen und Scheitern sei nie mehr Tabu.
Strafe und Strenge aus Dasein wir entfernen.

Auch ich würde nicht durchhalten können,
Wenn ich vor den Herausforderungen stehe,
Ohne mir Schwäche und Irrtum zu gönnen,
Wenn ich zu streng und hart mit mir umgehe.

Ich muss stets wieder neue Lernwege finden.
Ängste und Selbstzweifel gehören besehen.
Motivationshemmnisse sind zu überwinden.
Jeder muss seine eigenen Lernwege gehen.

Bereiche, die nicht zu den Talenten gehören,
Überlasse ich den anderen, die besser sind.
Dass sie besser sind, soll mich nicht stören.
Für meine Grenzen bin ich nicht länger blind.

Inkompetenz und Abhängigkeit

Ihr Eltern, lasst eure Kinder ausprobieren,
Mutet ihnen gern zu experimentieren zu.
Lasst sie sich probierend auch verlieren,
Bleibt ihnen auch fern, lasst sie mal in Ruh.

Ihre Kompetenz wird sich kaum entfalten,
Ohne hinreichend Eigenraum und Eigenzeit.
Kinder, die im goldenen Käfig gehalten,
Sind zur Selbstentfaltung nur selten bereit.

Helft ihnen dann, wenn sie es brauchen,
Weidet euch nicht auf deren Bedürftigkeit.
Hört auf, die Kinder angstvoll zu stauchen.
Nur ein Selbermachen macht klug und weit.

Sonst brennt es sich bei den Kindern ein:
Bevor ich etwas frei entscheide, frage ich.
Denn andere werden viel geschickter sein.
Nehmt mir die Mühen ab und behütet mich.

Die allzu übervorsichtigen Eltern erzeugen
Zumeist übervorsichtige Lebensgefährten,
Die sich weiter ihren Partner*innen beugen
Und sich selbst als dauerabhängig bewerten.

Übervorsichtige uns jede Revolution vergällen.
Ein experimentelles Dasein wird eher gehasst.
Niemals sie sich gegen Herrschende stellen,
Auch wenn deren Macht so nicht mehr passt.

Neubeeltern Richtung Eigenständigkeit

Wer seine Sicherheit aus Abhängigkeit bezog,
Wird die Muster in der Begleitung wiederholen.
Begleitend entziehe dich dem Forderungssog:
Hole zum Heizen dir deine eigenen Kohlen.

Es gibt hier keinen Bonus für Unterwürfigkeit.
Begleitende haben Selbstwert unter Kontrolle.
Dich zu unterdrücken, bin keinesfalls ich bereit.
Partnerschaftlich spielt Hierarchie keine Rolle.

Entscheide dich aktiv eigenständig im Leben.
Was du brauchst, kannst nur du allein wissen.
Eigenständigkeit kann es befreit nur geben:
Mögen und Dürfen, kein Sollen und Müssen.

Es ist normal, dass wir vieles nicht können.
Gesellschaft profitiert von hoher Arbeitsteilung.
Wir uns also Unfähigkeiten in vielem gönnen:
In all diesen Dingen habe ich keine Peilung.

Was könnte für dich Fortschritt zu dir hin sein?
Worin, ahnst du, bist du schon vorangekommen.
Schätzt du hoffnungsvoll realistisch dich ein?
Meinst du, du hast diese Hürde genommen?

Verletzbarkeit

Die Eltern, die ihr Kind viel zu viel beschützen,
Besorgt und ängstlich sehr häufig kontrollieren,
Werden dem Kind dadurch nur wenig nützen,
Hingegen dessen Ängstlichkeit maximieren.

Wer stets besorgt umhegt wird, erlebt dabei:
Diese Mitwelt ist scheinbar überall gefährlich.
Nirgends scheint man wirklich sicher und frei.
Freundschaften werden derart eher spärlich.

Überall wimmelt es anscheinend von Feinden.
Kein Mensch erscheint dann als berechenbar.
In Unbekanntes traue ich mich nicht rein, denn
Überall lauert auf mich dabei Lebensgefahr.

Zu Recht stehe ich zu jedweder Empörung,
Gehe im Dunkeln lieber nicht nach draußen,
Überall in der Welt findet man Verschwörung.
Fremdes und Neues ist nicht zum Aussteh‘n.

Ich muss mein Leben umfassend versichern
Gegen Krankheit, Unfall, Diebstahl und Tod.
Auch wenn zu Wagemutige darüber kichern:
Viele Versicherungen lindern seelische Not.

Recht haben für mich nur die Pessimisten,
Die alles eher schwarz malen und sehen.
Negativ gepolt ist man meist Realist, denn
Man kann das Elend in der Welt verstehen.

Verletzbarkeitsangst ist zu kompensieren,
Indem wir aktiv, gezielt Gefahren aufsuchen,
Ein weitgehend risikoreiches Leben führen
Und Risiken Meidende als feige verfluchen.

Es gibt die, die ziehen die Krankheiten an,
Sind mehr als andere in Unfälle verwickelt.
Man einfühlend sich gut vorstellen kann:
Leben sie eher ängstigt, als dass es prickelt.

Viel Krankheitserfahrung das Dasein verzerrt:
Alles Elend muss wohl stets mir passieren.
Der Zugang zum Glück ist mir total versperrt.
Weil andere sich wärmen, muss ich frieren.

Hochrechend wird das Defizitdaseinskonzept
Bestätigt, indem man kaum Gutes sich tut,
Altlasten werden mit in Zukunft verschleppt.
Zur Neuorientierung fehlt an Kraft es und Mut.

Neubeeltern Richtung Resilienz

Im Alltäglichen sind eher selten Situationen,
Die uns ängstigen und krank machen können.
Doch in jedem Körper leben Milliarden Zellen,
Die sich für uns zur Gesundheit bekennen.

Gefahren hier, doch unser Immunsystem da.
Wir Menschen leben im Westen meist länger.
Reden wir nicht darüber, sind Ängste uns nah.
Über Angst zu reden macht klar, nicht bänger.

Die Angst kann uns helfen, vorsichtig zu sein.
Vorsicht meint, sich sorgend vorauszuschauen.
Mit den geschärften Sinnen lassen wir uns ein.
Angst soll uns sichern, nicht Leben versauen.

Erfahrung ist, auch du kannst es erreichen –
Sicherlich hast Heilendes du mehrfach erlebt –
Dass Ängste wie Krankheiten wieder weichen.
Unsre Leibselbstregulierung Wohlsein anstrebt.

Verstrickung und unterentwickeltes Selbst

Besonders jene Eltern, die allein erziehen,
Sind gefährdet, an den Kindern zu klammern,
Solange sie eine Trennung nicht verziehen,
Ihr Alleinsein, weil daran schuldlos, bejammern.

Wer noch Angst hat davor, allein zu bleiben,
Wen der Gedanke an Einsamkeit zu sehr quält,
Wird seine Kinder oft in Abhängigkeit treiben,
Solange Angst mehr als die Liebe noch zählt.

Will ein Kind aus zu enger Bindung entfliehen,
Seine eigene Welt für sich forschend erobern,
Muss man das Kind in Verstrickung reinziehen
Und es mit Schuldgefühlen binden und kobern.

Ein Kind zieht Haltungen der Eltern sich rein:
Es fühlt sich oft schuldig, wenn Eltern leiden.
Es glaubt: Ein Mensch darf allein nicht sein,
Man darf niemals voneinander sich scheiden.

Anstatt dass sein eigenes Leben man lebt,
Bleibt eine Bindung an die Eltern sehr eng.
Anstatt sich frei zu beziehen, wird festgeklebt
Oder extrem auf eine totale Freiheit ich dräng‘.

Neubeeltern Richtung Autonomie

Ich bin nie wie du und du bist niemals wie ich.
Sich einfühlen heißt nicht, identisch zu werden.
Wir sind uns ähnlich, doch gleich sind wir nicht.
Sich in mir verlieren heißt, dich zu gefährden.

Mag sein, du musstest mit Mutter verfließen,
Überleben hing von sicherer Einfühlung ab.
Mit Eigenem wirst du mich nicht verdrießen.
Ich gern als ein klares Gegenüber dich hab‘.

Du darfst gern auf Distanz zu anderen gehen,
Bis du klarer erspüren kannst: Das bin ja ich.
Du musst nicht alles stets von allen verstehen.
Will ich etwas von dir wissen, so frage ich dich.

Hier gibt es keinen Zwang, dich aufzugeben.
Du kannst von nun an sein, wie du wirklich bist.
Du musst nicht das Leben deiner Eltern leben.
Sich selbst verleugnend, wird Leben eher trist.

Grenzgestört

Bindung und Kontrolle, Selbstwert und Lust:
Möglich ist, sein Leben mit zu kontrollieren.
Wird Kontrolle von uns praktiziert - bewusst,
Kann das in uns zu mehr Sicherheit führen.

Doch nicht mit Kontrollwahn überkontrollieren.
Vieles kommt im Leben auf uns nur zufällig zu.
Unsere Einflussgrenzen haben wir zu kapieren.
Aus bescheidener Mitkontrolle wird ein Schuh.

Die Kontrolle kann sich nach auswärts richten.
Wir entscheiden, was in der Mitwelt wir wollen,
Indem wir Gutes fördern, Schlechtes vernichten.
Keiner muss unwirksam seinem Leben grollen.

Doch unser Einflussrahmen ist stets begrenzt.
Die großen Ziele verwirklicht man eher später.
Lange nicht alles Tun ist von Erfolgen bekränzt.
Oft heißt es im Leben auch: Nichts geht mehr.

Mit Begrenzung müssen kreativ wir hantieren
Wie es außen ist, so ist es oft auch im Innen.
Grenzsetzungen müssen uns nicht frustrieren,
Da wir auf kooperatives Können uns besinnen.

Einflussnahme

Unser Einflussverständnis sollte dafür real sein.
Begrenzungen sollten wir realistisch erkennen.
Jegliche Grenzverleugnung wird dann fatal sein,
Wenn verzweifelt wir gegen Illusionen anrennen.

Jeder von uns hier ist individuell, ist nur einmal,
Ist besonders, eine Singularität ohne jede Kopie.
Gleichzeitig sind wir als Mensch abhängig sozial.
Menschen ohne diese Menschheit gibt es nie.

Um nicht eine Seite aus den Augen zu verlieren -
Sei es die Einmaligkeit oder die Verbundenheit -,
Gilt es, die Seiten in uns fein auszubalancieren,
In Anbetracht der Dynamik zu Korrekturen bereit.

Unser erlebtes Besonderssein niemals Freibrief,
Sich besser als der Rest der Menschen zu dünken.
Unser Sozialsein meint auch nicht, den Normalmief
Vieler zu übernehmen, um gleichartig zu stinken.

Äußerst fatal scheint, aus normaler Einzigartigkeit
Sonderrechte und Privilegien für sich abzuleiten.
An gute Regeln sich zu halten, ist man nicht bereit.
Man zählt andere zu Dummen, sich zu Gescheiten.

Wer intelligent ist, reich oder anderswie mächtig,
Für den gelten n nur noch die eigenen Gesetze:
Ich lebe hier prassend, prunkvoll und prächtig,
Auch wenn ich Menschheit und Mitwelt verletze.

Weil ich einmalig besonders bin, steht es mir zu,
Jederzeit reale Begrenzungen zu überschreiten.
Es gilt weder soziales noch ökologisches Tabu.
Nur noch meine Privatinteressen mich leiten.

Wie sich wohl die Eltern einst verhalten haben,
Dass dieses asoziale, egozentrische Gehabe
Konnte erfassen das Mädchen wie den Knaben
Und ließ verkümmern deren Einfühlungsgabe?

Diese Eltern haben wahrscheinlich versäumt,
Ihrem Kind einst sinnvolle Grenzen zu setzen,
Haben sich selbst zu viel Freiheit eingeräumt,
Oder wollten Kind nicht grenzsetzend verletzen.

Oder Kind wurde vernachlässigt und geschlagen.
Hat für sich, Leid kompensierend, daraus gelernt:
In eigenem Leben alles rücksichtlos zu wagen,
Gelingt nur, wenn man Mitgefühl in sich entfernt.

Oder Kind erlebte wiederholt Unzulänglichkeit,
Qualen der Herabsetzung, hat sich geschämt.
Kompensierte seine Scham durch Großartigkeit,
Hat auf diese Art seine Schamangst verbrämt.

Entgrenzt, vernachlässigt, geschlagen, beschämt
Liegt es nahe, sich in Besonderheit zu flüchten.
Risiko dabei: Man wird als egozentrisch verfemt.
Und die Selbstsucht wird Liebe in uns vernichten.

Wieder einmal mehr schließt sich Teufelskreis
Einer Elendsweitergabe über die Generationen.
Weil grandios Versauter nichts von Liebe weiß,
Wird er Liebeskraft der Kinder nicht belohnen.

Auch sein Kind muss wiederum besonders sein,
Darf seine Schwächen auf keinen Fall zeigen.
Lieber bleibe das Kind unabhängig und allein,
Als in egalitäre Gemeinschaften einzusteigen.

Erst kommst du, mein Kind, dann lange nichts.
Das ist der Asoziallehrsatz aller Grandiosen.
Was bleibt da dem Kind als Wahl angesichts
Der Allmacht fördernden elterlichen Neurosen?

Kind kann den egozentrischen Satz übernehmen,
Seine Sehnsucht nach Sozialbezug ausblenden.
Weil Gemeinschaften ihm fremd sind und grämen,
Wird im Single-Seniorenheim für Reiche er enden.

Wo nur hin mit seiner besonderen Grandiosität,
Wenn Menschen egalitär, in den Rechten gleich.
Nur wer ständig im Aufmerksamkeitsfokus steht,
Fühlt als Narzisst sich sicher und innerlich reich.

Wer reich ist, kann sich viele Vasallen halten,
Die ihn als Konarzissten beklatschen müssen.
Grandiose zwangsweise ihr Leben so gestalten,
Dass andere Personen die Füße ihnen küssen.

Neubeeltern zur Akzeptanz von Mittelmäßigkeit

Willst du, begleite ich dich zur Vollständigkeit.
Was vertraut und gewohnt, ist dann nicht dran.
Dich zu überfordern, bist du zwar noch bereit.
Doch nimmst du auch leistungsarm dich noch an?

Schätzt du dich auch dann wert, bist du normal,
Fällst du keinem auf, nicht mehr aus der Rolle?
Oder gerät dir der Alltag langweilig und schal,
Bemerken die anderen nicht: Das ist eine Tolle?

Kannst du dich auch ohne viel zu leisten lieben,
Dich auch dann akzeptieren, schaut keiner hin?
Oder muss Ehrgeiz gesamtes Leben eintrüben?
Machen leistungsfreie Bereiche dir schon Sinn?

Du lernst, den Ansprüchen Grenzen zu setzen.
Du brauchst Liebe, nicht nur Erfolg und Macht.
Wir sind Menschen: zart, sanft und zu verletzen.
Freiräume für Gefühle suchen wir mit Bedacht.

Dein Zwang zur Besonderheit, zur Grandiosität
Lässt dich niemals entspannen, dich nicht los.
Hinter all dem Angst vor Minderwertigkeit steht:
Nichts bleibt von mir, mache ich mich nicht groß.

Grandiosität würde dich eher einsam machen.
Was soll ich mit aller Macht, bin ich doch allein?
Lieber unperfekt bleiben und darüber lachen
Als für Spitzenleistung nur bewundert zu sein.

Unzureichende Selbstdisziplin

Nicht alle Eltern, die ein Kind bekommen,
Sind damit als Gut-genug-Eltern qualifiziert.
Kompetenzmangel wird in Kauf genommen,
Solange nicht viel an Schlimmem passiert.

Zum Autofahren braucht es den Führerschein,
Sonst wird man aus dem Verkehr gezogen.
Eltern jedoch kann hier jede und jeder sein.
Auch wer seinem Kinde gar nicht gewogen.

Wenn überfordert sind die Bezugspersonen,
Die sehr wenig am Kindeswohl interessiert -
Davon gibt es leider noch viele Millionen -,
Scheint das Kind nicht hinreichend motiviert.

Wenn die Eltern faul, träge und bocklos sind,
Lieber fernsehen als sich ihr Kind anschauen,
Welche Haltung vermitteln sie so dem Kind?
Woran kann es seelische Stärken aufbauen?

Wenn die Eltern bar jeglicher Selbstdisziplin,
Welche Einstellung zeigen sie so dem Kind?
Wie nur die Kinder zur Mündigkeit erziehen,
Wenn ihre Eltern selbst nicht mündig sind?

Sind Eltern nicht resilient, leicht zu frustrieren,
Wie soll ein Kind dann durchzuhalten lernen?
Was nicht mühelos und alsbald zu kapieren,
Werden sie ungelernt aus Leben entfernen:

Die Anstrengung ist keineswegs auszuhalten.
Die Anforderung überfordert mich doch total.
Sollen andere doch alles für mich gestalten.
Ohne Spaß an der Sache bleibt mir das egal.

Problem wie Konflikt wird möglichst gemieden.
Schmerzen werden dank Tabletten betäubt,
Mit Unwirksamkeitsvermutungen, sehr rigiden,
Wird sich gegen Verantwortlichkeit gesträubt.

Ein Fluchtweg aus Verantwortung ist Sucht,
Ein anderer ist der Weg in die Kriminalität.
Man sucht mit brutaler und asozialer Wucht
Ob im Leben es nicht noch einfacher geht.

Ganz egal, ob dabei die Balken sich bogen,
Ob andere unter diesen Handlungen leiden,
Auf Teufel komm raus wird das durchgezogen:
Kurz planen, wild handeln, dumm entscheiden.

Neubeeltern für Selbstkontrolle

Meist ist es gut, sich Lebensziele zu geben,
Denkfühlen handelnd darauf auszurichten.
Um, was erträumt, in Wirklichkeit zu leben,
Gilt es zu ertragen, auf Spaß zu verzichten.

Wer aufschiebt, kann Traum eher realisieren.
Nicht stets alles auf einmal und zwar sofort.
Es braucht Beharrlichkeit, Gutes zu initiieren.
Schlaraffenland ist kein uns heilender Ort.

Selbstkontrolle fragt: Bin ich auf dem Weg?
Komme ich dem Ziel näher mit dem Schritt?
Selbstdisziplin lehrt: Ich spüre und überleg:
Wie mache ich wirksam von Herzen hier mit?

Selbstkontrolle, Selbstdisziplin wird gelebt:
Ich als Begleitende zeige dir, wofür das gut,
Weise auf Widerstand hin, der an dir klebt.
Für Selbstwirksamkeit mache ich dir Mut.

Kontrolle muss nicht Sichbeherrschen sein.
Kontrolle gehört mit Vertrauen zusammen.
Selbstdisziplin setzt man nicht gegen sich ein,
Sollte nicht dem Machtdenken entstammen.

Wertlos und ausgeliefert

Bindung und Kontrolle, Selbstwert und Lust
Als Kernbedürfnisse wiederum kurz benannt.
Diese wertgeschätzt und beachtet bewusst,
Umsichtig befriedigt mit Herz und Verstand.

Um gut zu leben, muss es kaum mehr sein.
Nur diese vier Bedürfnisse wertzuschätzen,
Es kann doch für uns nicht zu schwer sein,
Sich zu lieben, anstatt sich zu verletzen.

Doch wer sein Leben lang eher gekränkt,
Wer niemals seinen Eigenwert erfahren,
Für den dieses Ziel in Sternen noch hängt
Nach den vielen lieblosen Lebensjahren.

Es scheint wie ein Wunder, dass einigen,
Die selbst als Kinder zumeist abgewertet,
Es gelingt, ihre Kinder nicht zu peinigen,
Obwohl sie stark wiederholungsgefährdet.

Es scheint möglich, dass ein Mensch lernt,
Verletzungen aus der Kindheit abzulegen,
Dass frühes Elend er nachträglich entfernt,
Auf dass seine Liebesgefühle sich regen.

Wenn wir doch nur einen Kaiser noch hätten,
Der uns zeigte, wo entlang es im Leben geht,
Oder einen Führer, doch besser einen netten,
Der etwas von uns als Menschen versteht.

Zum Glück waren die Eltern mit mir streng.
Sie erduldeten kaum einen Widerspruch.
Manchmal war Kindheit für mich sehr eng.
Es blieb in mir ein ängstlicher Stallgeruch.

Ich lernte, die Älteren wissen es besser.
Es hat keinen Sinn, dagegen zu kämpfen.
Ich liefere mich ihnen lieber ans Messer,
Muss Eigenwertsehnsucht in mir dämpfen.

Ich merke zumeist noch, ich genüge nicht
Dem, was die anderen von mir erwarten.
Dann ermahne ich mich immer: Füge dich.
Gesten der Unterwerfung unleidlich starten.

Um mich durch Strafe nicht zu gefährden,
Befolge ich Regeln der Eltern haargenau.
Ich muss nur noch gehorsamer werden.
Dann loben sie mich mehr. Das ist schlau.

Wer sich verlor, hat nichts zu verlieren.
Strenge zerstört echte Eigenständigkeit.
Elternstrenge kann man kompensieren,
Zur Anpassung oder zur Rebellion bereit.

Obwohl man heimlich seine Eltern hasste,
Vor Wut und vor Traurigkeit fast außer sich,
Bleibt man doch der an Eltern Angepasste,
Spürt derart identifiziert sein Grausen nicht.

Es war gut, dass mich meine Eltern bestraft.
Ich wäre heute noch außer Rand und Band.
Dass ihr mit Wort und Rohrstock mich traft,
Habe ich erst viel später als richtig erkannt.

Solche wie mich muss man eben zwingen,
Sonst geraten die noch auf die schiefe Bahn.
Liebe und Geduld würde bei mir nichts bringen.
Was soll der überzogene Einfühlungswahn?

Natürlich besitze ich auch aggressive Waffen,
Nur gut verborgen, zudem äußerst raffiniert.
Schon passiv-aggressiv kann ich es schaffen,
Dass eine abhängige Person bei mir pariert.

Bei anderen kommt die kalte Wut nach oben,
Wenn andere streng sind oder sie bestrafen.
Gezwungen, wild zu wüten und laut zu toben,
Sind auf ewig sie Wolf unter dummen Schafen.

Doch auf lange Sicht ist diese Dauerrebellion
Für die Freundschaft und für Liebe schädlich.
Das Verhalten als Elternstrengekompensation
Ist zwar verständlich, aber nicht selbstredlich.

Neubeeltern für aktive Mitgestaltung

Unterwerfung setzt man Teilhabe entgegen.
Du entscheidest mit, wie ich dich fördern soll.
An deiner Mitgestaltung ist mir viel gelegen.
Ich bestimme nicht. Bei Nein ich nicht groll.

Du musst nicht ehrerbietig noch rebellisch sein,
Nicht kindlich hörig sein noch trotzig stagnieren,
Brauchst dich nicht groß zu machen oder klein,
Kannst hier gleichberechtigt dein Leben führen.

Erwachsen werden heißt, sich zu entscheiden:
Was brauche ich für mich? Was tut mir gut?
Wie mehre ich Freuden, mindere ich Leiden?
Wie mache ich mir anstatt Angst besser Mut?

Was meinst du, wenn ich Rückmeldung gebe,
Falls du eigene Ziele zurzeit nicht erreichst,
Ich dich als unterwürfig oder rebellisch erlebe,
Du mehr dem Kind als Erwachsenen gleichst?

Es könnte sein, dass das dir Ärger bereitet,
Dass du dich ertappt fühlst von anderen dabei.
Auch Ärger auszudrücken, wirst du begleitet.
Zu experimentieren die große Chance hier sei.

Aufopferung

Selbstwert beim Kind ist kaum zu entfalten,
Wenn dessen Eltern hauptsächlich schwach.
Muss ein Kind die Familie zusammenhalten,
Liegt dessen Eigenwertentwicklung oft brach.

Werden Elternpflichten an das Kind delegiert,
Hat es deren Begleitfunktionen übernommen,
Dies zu kindlicher Dauerüberforderung führt.
Sowas kann einem Kind nicht gut bekommen.

Den Familienladen muss ich am Laufen halten.
Ohne mich bricht hier doch alles zusammen.
Das schaffen sie niemals alleine, meine Alten.
Also muss ich mich mutig handelnd ermannen.

Ich stelle dafür all meine Bedürfnisse zurück,
Schiebe Eigenleben samt Vergnügungen auf,
Verhelfe gern den Bedürftigen zu ihrem Glück,
Bevor ich in Sehnsucht zu mir mich verlauf‘.

In Beziehungen komme ich auf die Art zu kurz,
Was soll von den anderen ich schon verlangen.
So ist mir Zusammensein mit denen schnurz.
Ich weiß nicht recht mir denen was anzufangen.

Ich habe allen anderen doch so viel gegeben,
Doch die können mein Opfer kaum anerkennen.
Pflicht und Mühe für andere: Das ist mein Leben.
Was ich selbst brauche, ist nicht zu benennen.

Neubeeltern zum Erlauben eigener Bedürftigkeit

Für wen da zu sein, meint nicht, sich zu opfern.
Egoistisch und sozial sein, ist kein Widerspruch.
Irrtümliche Werte oft in unserem Kopf wär'n,
Irrational vermengt mit dem Herkunftsgeruch.

Sagte die Mutter häufig: „Wenn ihr nur habt.
Ich verzichte gern auf vieles um euretwegen.
Mit eurem Erfolg ihr genug Freude mir gabt.
An meinem Erfolg war mir gar nichts gelegen."

Kann es sein, auch du hast das internalisiert,
Diese Haltung mit Muttermilch aufgesogen,
Auch ein selbstaufopferndes Leben geführt,
Dich so um ein gelingendes Leben betrogen?

Ist es für dich an der Zeit, Grenzen zu setzen,
Für deine eigenen Rechte fest einzustehen,
Dein Eigenbedürfnis nicht mehr zu verletzen,
Den Weg nach innen zum Herzen zu gehen?

Sozial echt sein kann nur, wer sozial zu sich,
Sich selbst in seinen Herzensraum einbezieht.
Mit herzenskühler Selbstlosigkeit endlich brich',
Hörst brechend du auch Mutters Lebenslied.

Wie könnte ich dich, dich findend, unterstützen?
Was brauchst du noch an Anregung von mir?
Welche Rückmeldung könnte dir dabei nützen?
Wird dir meine Hilfe zu viel, dann sage es mir.

Streben nach Zustimmung und Anerkennung

Ein Kind denkt über sich: Ich bin nichts wert.
Es glaubt: Bin ich brav, werde ich beachtet.
Sich wohlverhaltend es nur Belohnung erfährt,
Ansonsten es isoliert einsam verschmachtet.

Eine Liebe, die an Bedingungen gebunden,
Hat die Bezeichnung als Liebe nicht verdient.
Wer nur bedingt als liebenswert gefunden,
Fühlt sich entwertet und erwartungsgeschient.

Bedingte Bindung ist wenig stabil und sicher,
Erzeugt in uns kaum nötiges Selbstvertrauen,
Von anderen fremdbestimmen lässt sich, wer
Nicht auf tragfähigen Eigenwert kann bauen.

Ich sehne mich so danach, geliebt zu werden.
Also mache ich es den Geliebten stets recht.
Deren geringster Tadel kann mich gefährden.
Ohne deren Fremdlob fühle ich mich schlecht.

Wenn andere mich offensichtlich anerkennen,
Ihre Augen, mich sehend, vor Freude strahlen,
Kann ich mich eine wahren Glückspilz nennen,
Mich im Strahle der Klügeren anderen aalen.

Neubeeltern zur Selbstwertschätzung

Du bist, wer du bist, nicht das, was du hast.
Ein Status schafft nur scheinsichere Hüllen.
Abhängig von Zuspruch du dich verpasst.
So wird sich dein Dasein schwerlich erfüllen.

Setzt du dich Wertschätzung anderer aus,
Willst du Wohlwollen der anderen erzwingen,
Bist du nirgends, nicht bei dir selbst zu Haus.
Selbstwerterfahrung wird dir nicht gelingen.

Wer du selbst bist, bist du in deinem Kern.
Diesen Kern nimmst du mit Wohlwollen an.
Ich habe dein Herz, nicht Erscheinung gern.
Herz bleibt, die Erscheinung vergehen kann.

Findest du heim zu dir, zum inneren Wesen,
Erkennst du dich und erkennst dich auch an.
Wenn wir von Fremdwertschätzung uns lösen,
Den Selbstwert wahrhaft schätzen man kann.

Überwachsam und gehemmt

Bindung und Kontrolle, Selbstwert und Lust:
Vier Sozialbedürfnisse sind stets zu beachten.
Sich eigenem Wohltuenden aktiv bewusst,
Hat Lust bei uns nicht mehr ein Nachseh‘n.

Lust braucht Erlaubnisraum, sich zu zeigen,
Braucht alle Gefühle, die frei in uns fließen,
Braucht Akzeptanz für das, was uns zu eigen,
Braucht unsere Bereitschaft, uns zu genießen.

Die Lust zu mehren und die Unlust zu meiden
In den Beziehungen sowie in Alltagsaktionen,
Ist erlaubt, ist tausendmal besser als Leiden.
Wir dürfen uns lieben, uns dafür belohnen.

Lust zu leben ist viel mehr als Triebabfuhr.
Ein Lustmord hingegen tut Opfern nicht gut.
Lustempfindung ist freudiges Hiersein pur.
Lust einzuladen, erfordert oftmals auch Mut.

Wie oft macht die Lust uns noch verschämt?
Wie oft halten wir noch unsre Freude zurück?
Oft wird Unlust als Pflichterfüllung verbrämt.
Lust- und freudlos meiden wir Lebensglück.

Erhebende Gefühle sind nicht immer geheuer.
Manchmal brechen sie unversehens in uns auf.
Weiß ich nicht, wie meine Lust ich gut steuer‘,
Nehmen die Gefühlsängste in mir ihren Lauf.

Es gibt vielerlei Gründe, Gefühle zu meiden,
Auch wenn Vermeidung eher kränkt als heilt.
Lieber kalt bleiben, als Gefühlsangst erleiden,
Obwohl man so Kälte unter uns weiter verteilt.

All die Eltern, die eher emotionslos scheinen,
Können Gefühlsausdruck nur schwer ertragen.
Ihre Kinder strafen zu müssen, Eltern meinen,
Wenn diese all ihre Gefühle zu zeigen wagen.

Ein Kind wird, wenn intakt, nicht gern bestraft,
Vor allem nicht denjenigen, die innig es liebt.
Aus Angst vor der Bestrafung ein Kind erbravt,
Gefühle, die unerlaubt, es nicht mehr preisgibt.

Dabei wird auch Spontaneität sehr gefährlich,
Denn Gefühle meist eher spontan sich zeigen.
So machen bestrafte Kinder immer mehr sich
Durchweg kontrolliertes Verhalten zu Eigen.

So ein Kind wird früh, wie andere erst künftig,
Gut kontrolliert, abwägend und stets sachlich,
Beherrscht, Scheinerwachsen, frühvernünftig.
Aus meinen Gefühlen mir nichts mach‘ ich.

Kind erweckt Anschein von Ruhe und Bedacht.
Selbstdestruktiv dauergezähmte Spontaneität
Wird ängstlich zu persönlichem Image gemacht.
Wer sich nicht beherrschen kann, ist eher blöd.

Bevorzugt werden erstarrte Sozialstrukturen
Bei Verwaltung und Schule, Militär und Polizei.
Man erteilt klare Befehle, eicht präzise Uhren,
Lebt derart zwar sehr gesichert, aber nicht frei.

Wiederum andere neigen zu totalen Exzessen,
Besaufen sich häufig bis zum Augenstillstand.
Jegliche Gefühlszurückhaltung ist zu vergessen,
Man ständig sich im Ausnahmezustand befand.

Tagsüber ein Doktor Jekyll, nachts Mister Hyde.
Am Tag noch brav, doch nachts sehr verkommen.
Am nächsten Morgen grad noch zu Reue bereit.
Am Abend schon sabotiert, was vorgenommen.

Werden unsere Gefühle von uns abgespalten
Spaltet sich meist auch die Restpersönlichkeit.
Man könnte sich dann wieder zusammenhalten,
Ist mutig man zur Integration der Gefühle bereit.

Neubeeltern für Gefühlsfähigkeit

Du sagst, du kannst die Gefühle kaum fühlen,
Gefühle ausdrücken falle dir äußerst schwer.
Gefühle durften daheim keine Rolle spielen.
Dort war man schlau, doch das Herz war leer.

Gehemmtes lässt häufig sich wiederbeleben.
Die Gefühlsmuskeln lassen sich auftrainieren.
Reiche Vielfalt echter Gefühle ist anzustreben,
Sich formend zwischen Denken und Spüren.

Lass uns bei den Empfindungen beginnen.
Was wird, spürst du in deinen Leib hinein?
Kommt da ein Druck, Ziehen, Kribbeln innen?
Welches Gefühl mag dahinter verborgen sein?

Magst du, gehe langsam durch das Zimmer:
Du bist nachdenklich: Was macht der Blick?
Du wirst traurig: Was ändert sich fast immer?
Nuancen zu erspüren, führt zu Fühlen zurück.

Was ist im Leib bei Ärger oder bei Freude?
Wie fühlen Brustraum oder Hände sich an?
Feinspürbewusst dein Leiberleben begleite.
Irgendwann fängt in dir Gefühl wieder an.

Ich kann dir auch meine Gefühle anbieten,
Dass du erfährst, was zu fühlen möglich.
Gefühle sind zu fühlen, nicht zu mieten.
Hüte die Gefühle, behandle sie pfleglich.

Wenn ich ebenfalls in der Situation wäre,
Stelle ich mir vor, eher verärgert zu sein.
Ich würde traurig sein bei dieser Affäre.
Hier stellten sich bei mir eher Ängste ein.

Ich bin froh, dass du das von dir gezeigt.
Mich wundert, dass Stunde so schnell um.
Mich wurmt, dass ich die Chance vergeigt.
Dein Zuspätkommen nehm‘ ich dir krumm.

Überhöhte Standards und unerbittliche Ansprüche

Wenn die Eltern Liebe für Leistung geben,
Formt sich im Kind ein Leistungscharakter,
Hauptsächlich bestimmt von steten Streben.
Für Lusterleben ist darin kaum Platz mehr.

Das Kind durch die Elternbedingung erfährt:
Leistung wirkt scheinbar wie ein Lebenselixier.
Erst wenn ich recht gut bin, bin ich etwas wert.
Geht es nicht noch besser und schneller hier?

Für Status und Ehre wird mit Freude gegeizt.
Wirksamkeit wird handlungsleitendes Gebot.
Um perfekt zu werden, wird alles ausgereizt.
Zu enger Zeitplan deutet auf seelische Not.

Man muss stets aktiv und beschäftigt sein,
Faulheit, Pausen und Ruhe sind zu meiden.
Ohne Leistungen bricht der Selbstwert ein.
Leistung erbringend Geister sich scheiden.

Andere hingegen jede Leistung verweigern,
Steigen vollends aus Leistungsrahmen aus,
Sich in Leistungsverweigerung rein steigern,
Weil zu leisten für die Liebe ihnen ein Graus.

Neubeeltern zu freundlichem Selbstumgang

Zu leben ist nimmer nur Arbeit samt Fron.
Nicht gesund für Seele ist, stets zu leisten.
Sie braucht Liebe, Freude, nicht nur Lohn.
Nicht besser wird was, tun es die meisten.

Arbeit soll dem gelingenden Leben dienen.
Das Leben ist nicht nur als Arbeit gedacht.
Gern setzen uns die auf Leistungsschienen,
Denen die Selbstausbeutung Profit erbracht.

Dasein ist nicht nur Sorgsamkeit und Pflicht,
Perfektionismus, Ehrgeiz, Karrierestreben,
Reichtum, Wohlstand, Ernst und Verzicht.
Auch Spiel und Glück zählen zum Leben.

Solange wir uns unnachgiebig bewerten,
Stets Spitzenleistungen uns abverlangen,
Glück, Liebe und Freude wir gefährden.
Im Kerker der Leistungsnormen gefangen.

Zu erleben ist: Ich bin zu mir selten streng,
Nehme mich nicht zu ernst, nicht so wichtig.
Von Gesellschaftsurteilen ich wenig abhäng‘.
Zumeist bestimme ich, was für mich richtig.

Hervorhebung des Negativen

Für ängstliche, überfürsorgliche Eltern lauern
Gefahren bis Katastrophen immerzu, überall.
Leichtfertige Optimisten sind eher zu bedauern.
Das Leben insgesamt ist ein Bedrohungsfall.

Unzählige Katastrophenberichte beweisen:
Nirgends auf der Welt ist es wirklich sicher.
Man verliert die Lust, diese Welt zu bereisen.
Dass Unglück geschieht, ist wahrscheinlicher.

Eltern sind, falls dennoch Initiative sie starten,
Pessimistisch aufs Allerschlimmste gefasst.
Schlechtest denkbare Lösungen sie erwarten.
Jedes Haar in der Suppe in Kram ihnen passt.

Kind lernt identifiziert dabei: Geht es mal gut,
Kommt sicherlich bald danach noch ein Übel.
Ist jemand voll Freude, Optimismus und Mut,
Ist das schrecklich naiv. Den holt der Dübel.

Gegen die Gefahren hilft, sich zu versichern,
Sich Grundsätzlich im Vertrauten zu bewegen.
Unbekanntes erlebt man dann so nicht gern.
Keinerlei Risiko eingehen auf fernen Stegen.

Oder man sucht, Angst wendend ins Gegenteil
Überfordernde, gefahrenreiche Situationen auf.
Ich bleibe trotz Risiken schon irgendwie heil,
Gehe schon nicht wie meine Vorgänger drauf.

Neubeeltern zu mehr Optimismus

Ich habe dir gleich gesagt, das gehe schief.
Du hingegen wolltest nicht auf mich hören.
Wer hier noch optimistisch ist, der ist naiv.
Und über Naivität kann ich mich empören.

Du kannst aus Negativdenken dich bringen:
Wie könnte meine Zukunft ich heller sehen?
Wie würde etwas Positives mir eher gelingen?
Du kannst Fallen des Pessimismus verstehen.

Gefahr ist, ein Pessimist behält zumeist Recht.
Denn dass er fehlt geht, ist nicht zu beweisen.
Was noch nicht mies ist, das macht er schlecht.
Um sich zu verbrennen, erhitzt er das Eisen.

Es erfüllt sich oft, was man sich prophezeit.
Unbewusst wirkt die Suggestion auf uns ein.
Zuversicht aus dem Suggestionssog befreit.
Positiv Konstruktives muss nicht dusselig sein.

Selbstsuggestion wird: So könnte es klappen.
Es kann sein, ich muss warten und viel lernen.
Lebenslügen, Selbsttäuschungen und Attrappen
Will ich zugleich aus meinem Dasein entfernen.

Bestrafungsneigung

Leben ist für ein Kind freudlos, nicht lustig,
Zusammen mit den Eltern, die ihm vermitteln:
Du, Kind, bist falsch und böse. Man muss dich
Ständig ermahnen, bestrafen und bekritteln.

Durch Elternaktionen prägt ein Kind sich ein:
Das Böse ist nur mit Gewalt niederzuhalten.
Dazu muss Negativkritik und Bestrafung sein
Als probate Mittel der elterlichen Gewalten.

Um nicht ins Asoziale und Böse abzugleiten,
Muss gesellschaftliche Regeln man befolgen.
Unnachgiebig gegen inneres Böses beizeiten
Wird es uns hier nur miteinander wohl geh`n.

Gestrenge Regeln und Gesetze müssen sein:
Recht, Ordnung, Gehorsam, Dienen und Pflicht.
Chaos bricht sonst über Gemeinschaft herein.
Anders als geordnet geht im Leben es nicht.

Oder aber umgekehrt heuchlerische Milde:
Fehlverhalten will ich dir noch mal verzeihen.
Aber ich bin dafür zukünftig genau im Bilde,
Willst du dir mal wieder was von mir leihen.

Oder eine Rebellion gegen Regeln und Moral.
Beliebigkeit des Handelns, weil ich das kann.
Was gut für uns alle wäre, ist dann total egal.
Anomisch, ohne Regeln agiert man sodann.

Neubeeltern zur Fehlerakzeptanz

Ein Kind ist zu bestrafen, oft aus Hilflosigkeit,
Aus Sadismus, zumeist in Kindheit erworben.
Idee dabei ist: Sonst macht Böses sich breit.
Kind wird rachsüchtig, gemein und verdorben.

Mich zu bestrafen, macht mir keinen Spaß.
Ich bin nicht länger bereit, mich zu quälen?
Freude zu mehren, wird Beurteilungsmaß.
Strafe ich mich, wird die Freude mir fehlen.

Ich kann mir Versagen und Fehler vergeben.
Auch du brauchst nicht mehr perfekt zu sein.
Leichter und freier wird gemeinsames Leben.
Mehr freudige Liebe stellt sich bei uns ein.

Nur wer Fehler macht, kann daraus lernen.
Wer lernt, wird kaum gleiche Fehler machen.
Härte und Strenge aus Leben wir entfernen.
Wer Fünfe gerade lässt, hat mehr zu lachen.

Fehler machen alle die, die experimentieren,
Die Neues, vielleicht sogar Besseres erproben.
Bessere Zukunft für uns Menschen wir kreieren.
Fehlererkenntnis ist als ein Fortschritt zu loben.

Fehler sind nur die Differenzen von Ist zu Soll.
Vielleicht ist das Soll falsch oder noch nicht klar.
Vielleicht war auch der Ist-Zustand weniger toll.
Ein erkannter Fehler bannt die künftige Gefahr.

Fehler betrachten mit freundlicher Achtsamkeit:
Zum Glück habe ich diese Abweichung erkannt.
Klareres Qualitätsverständnis macht sich breit.
Leben lebt sich leichter, sind wir fehlertolerant.

Humor befreit

Teilgestört im Seelenkontakt sind wir fast alle,
Wege führen selten an Seelenelend vorbei.
Verloren schmoren wir in einer Neurosenfalle,
Auf dass das Dasein nur nicht zu einfach sei.

Wie traumwandelnd in uns bekanntem Elend,
Meiden wir gezielt noch unbekanntes Glück.
Wir halten viel zu lange fest am Alten quälend
Weichen vor fremden Neuem ängstlich zurück.

Mit schlechten Gewohnheiten gehen wir huren.
Anbetrachts Unbekanntem wir eher verzagen.
Wir verharren in längst überholten Strukturen,
Statt den Absprung ins offene Leben zu wagen.

Stell dir nur einmal vor, wir wären die „Netten“,
Die folgende Schwächen überwunden hätten:
Zwänge, Panik und andere Angstneurosen,
Angst vor Krankheit, Sterben und Psychosen,

Keine gemeinschädlichen Persönlichkeitsseiten,
Ohne jede Schwächen und Unvollkommenheiten,
Frei von Neid, Konkurrenz- und Intrigengehabe,
Bar jeglicher Verantwortungvonunsweisegabe,

Wir hätten weder Scham- noch Schuldgefühle,
In uns wäre kein Imselbstmitleidherumgewühle,
Weder Angabe noch Gefallsucht samt Eitelkeiten,
Auch nicht Dumm- und Borniertheiten beizeiten,

Nicht Selbsttäuschung, Lüge und Größenwahn,
Auch nicht Paarkonflikte als Frau und als Mann,
Weder Minder- noch Überwertigkeitskomplex,
Frei von Potenzstörungen bei seltenem Sex.

Wir lebten total im Jetzt, nie gestern und morgen.
Alles ist soweit geklärt, nichts macht uns Sorgen.
In uns ist keinerlei Hang zur Ungerechtigkeit,
Niemals Probleme mit Alter und Restlebenszeit,

Unbehelligt von Gewalt und Sadomasochismen,
Ohne Ignoranz, Arroganz und Irrationalismen,
Frei von Gefall-, Eifer- und Darstellungssucht
Werden Schwächen nicht als Stärken verbucht.

Wir wären ohne Gieraffen und Sehnsuchtsratten,
Blicke ohne jeglichen Wahrnehmungsschatten,
Ohne erstarrte Moral und überzogene Strenge,
Weder Entscheidungs- noch Handlungszwänge,

Wir verwechselten nie das Sein und das Haben,
Sind gar nicht fixiert auf Besitz, Geld und Gaben,
Sind raus aus der Sollen-Wollen-Verstrickung,
Ohne Jesuskomplex zur Menschenbeglückung.

Wie könnte man, derart perfekt, Humor entfalten,
Vor lauter Lachen über sich die Bäuche halten?
Wir brauchen das Blöde, die Macken und Faxen.
Woran sollte die Selbstdistanz sonst wachsen?

Auf Basis von Humor kann man leicht verzeihen,
Sich von mächtig falschen Ratgebern befreien.
Dank seines Humors kennt man kaum, wie toll,
Bitterkeit, Nachtragen, Streit, Zank samt Groll.

Wer verbittert nachträgt, grollt und sich zersetzt,
Sich selbst und den anderen das Leben verätzt.
Die Frage ist: Willst du humorvoll dich reinigen
Oder weiterhin Menschheit moralisch peinigen?

Niemand verlangt von uns, uns länger zu frusten.
Humor löst die härtesten Verbitterungskrusten.
Manch ein weiser Mensch hat stets besessen:
Einsicht samt Reue, Vergeben und Vergessen.

Wie könnten miteinander friedlich wir leben
Ohne Liebe und Humor und ohne Vergeben?
Vergib anderen, bitte selbst um Verzeihung.
Erfahre liebesdurchflutet die Selbstbefreiung.

Epilog: Nutzen angewandter Philosophie

Philosophie drückt Freude aus an der Weisheit,
Um sich auf den Weg zu sich selbst zu begeben:
Wie werde ich bewusster zugleich im Geist weit?
Wie gestalte ich uns ein uns erfüllendes Leben?

Philosophie ist mehr, als in Zwecken zu denken.
Sie umreißt und klärt unsere Stellung zum Sein.
Das Sein bedenkend, bewusst wir uns lenken,
Stellen wir Sehnsucht nach Verstehen nicht ein.

Wir sind ständig auf Suche nach Daseinssinn,
Auch wenn unbemerkt diese Suche geschieht.
In Krisen kommt die Frage auf, wozu ich hier bin.
Was ist mir Auftrag? Wie klingt mein Lebenslied?

Was ist der Sinn, dass ich lebe in dieser Welt?
Gibt es überhaupt eine Antwort auf diese Frage?
Zu welchem Zweck wurde ins Sein ich gestellt?
Ist Leben eher Freude oder ist es eher Plage?

Wieso lebe ich? Wieso müssen wir sterben?
Was bietet uns das Leben an Möglichkeiten?
Was lohnt sich, von den Vorfahren zu erben?
Welchem Treiben hier wir ein Ende bereiten?

Was sind sinnvolle Grenzen? Welche stören?
Welche Grenzen sollten wir aufrechterhalten?
Gibt es Grenzen, die uns zu Recht empören?
Mit welchen Grenzen wir uns besser entfalten?

Fragen, die nicht einfach zu beantworten sind,
Bilden Grundlagen philosophischer Gedanken.
Viele dieser Fragen hat auch schon ein Kind.
Leider weisen wir Kinder oft noch in Schranken.

Nicht ob, doch wie sinnvoll wir philosophieren,
Stellt sich den Wachsamen als leitende Frage,
Ob wir Lebenswertes gewinnen oder verlieren:
Handlungen prüfen wir sorgsam oder nur vage.

Welche Lebensthemen werden einbezogen?
Welche Themen lässt man warum außen vor?
Wo wird sich weiterhin in die Tasche gelogen?
Was vermeiden wir? Was heben wir hervor?

Was war vor Geburt? Was wird sein nach Tod?
Wie entsteht und vergeht ein Menschenleben?
Wodurch geraten wir Menschen in Seelennot?
Zu philosophieren, kann Orientierung uns geben.

Philosophie zeigt uns, was zu beantworten ist,
Wo das Wissen endet und der Glaube beginnt.
Was glaubt ein Moslem, was aber der Christ?
Wie glaubt ein Erwachsener und wie ein Kind?

Philosophie hilft zu klären und zu unterscheiden:
Wie weit reicht Wahrheit der Naturwissenschaft?
Wo schafft uns Wissenschaft unnötiges Leiden,
Weil begrenzte Tragweite von uns nicht gerafft?

Was ist mit der Materie? Was ist mit dem Geist?
Was bringt mir die Idee der menschlichen Seele?
Was in mir ist noch leibseelisch-geistig verwaist,
Weil ich es nicht als zu mir selbst gehörig zähle?

Kann es sein, dass es in uns Bewusstsein gibt,
Das uns nicht bewusst wird und dennoch wirkt?
Wie man Bewusstseinsgrenzen wohl verschiebt,
So dass sich das Unbewusste vor uns entbirgt?

Philosophie dreht sich oft um Erkenntnisgrenzen:
Was weiß ich schon und wo weiß ich nicht weiter?
Wie kann ich mir hilfreiche Erkenntnisse ergänzen?
Wie Sprossen erklimmen auf Bewusstseinsleiter?

Philosophie schützt uns vor antisozialer Arroganz,
Vor kindischer Unmündigkeit, sich infrage zu stellen.
Nie erfassen wir das, was notwendig wäre, ganz.
An Klippen der Arroganz wird der Geist zerschellen.

Zu philosophieren ist die Kunst, Fragen zu finden
Und Antworten auf Haltbarkeit hin zu überprüfen,
Aussagen über das Sein sorgsam zu begründen,
Durch Kritik Geister klein zu halten, die wir riefen.

Das gilt nicht absolut, nur in bestimmter Relation.
Kontext und Umfeld spielen wichtige Rolle dabei.
Wer überdachte vor mir diese Probleme schon?
Was an dem Problem heute ist anders und neu?

Welche Lösungen dafür hat bisher man gefunden?
Wie habe ich das Problem bislang hier gesehen?
Was unterstützte mich dabei, geistig zu gesunden?
Woran könnte ich hier seelisch zugrunde gehen?

Philosophieren ermöglicht mir, Werte zu sortieren:
Wie konstruiere ich derzeit meine Werthierarchie?
Kann ich nachvollziehen und im Gefühl erspüren,
Wodurch einst mein spezielles Wertgefüge gedieh?

Stehe ich fest hinter dem, was mir etwas wert ist?
Kann ich Wertstrukturen gegebenenfalls wandeln?
Woran spüre und fühle ich, dass was verkehrt ist?
Wie erkenne ich Wertgrundlagen beim Handeln?

Philosophie hilft uns, Getrenntes zu verknüpfen.
Philosophie unterstützt, Verknüpftes zu trennen.
In verschiedene Denkperspektiven wir schlüpfen.
Fehlurteil und Denkirrtum wir dadurch erkennen.

Sich mit der Weisheit befreunden

Weise und Weiser ruhen als Potenzial in uns allen,
Als Persönlichkeitsanteile, die durchs Sein begleiten.
Erlauben wir uns zu reifen, erkennen eher wir Fallen.
Um-, Vor- und Nachsicht durchs Dasein uns leiten.

Mit solch Weisheit in uns innig befreundet zu sein,
Verlangt, sich Staunen mitsamt Muße zu erlauben.
Alltäglich lädt Fragen, Neufreude, Zweifel man ein,
Illusion zu überwinden, Tabu, Enge, Aberglauben.

Zu philosophieren bedeutet, Lebensrätsel zu lösen:
Wie spielen Innensicht mit Außenwelt zusammen?
Wie werden wir zu Guten, wie hingegen zu Bösen?
Woher wohl Gedanken, Gefühle, Träume stammen?

Wie kann es uns allein sowie gemeinsam gelingen,
Erfüllendes Leben in Liebe erdenweit zu realisieren,
Vernunft samt Weitsicht in diese Mitwelt zu bringen,
Uns nicht zukunftsblind in trüber Gier zu verlieren?

Wieso gibt es hier dies, doch anderes noch nicht?
Was von dem, was ist, kann ein Mensch erkennen?
Lebt man Sein erfüllter gescheit oder eher schlicht?
Ob Schlichte glücklicher Leben bewältigen können?

Was wären die Gründe, dass du und ich hier leben?
Hat zu existieren hier überhaupt irgendeinen Zweck?
Wovon Abstand nehmen? Was lebend erstreben,
Nimmt uns der Tod doch alles wie endgültig weg?

Wovon sind wir getrennt? Womit sind wir verbunden?
Was vom Dasein ist wahr? Was bleibt eine Illusion?
Wie Wahrheit suchen? Wie wird Wahrheit gefunden?
Was wäre Nutzen zu leben, der Bemühungen Lohn?

Was ist hinzunehmen? Was steht uns noch offen?
Inwieweit sind wir unmündig? Inwiefern sind wir frei?
Was sollte man hier tun? Worauf dürfen wir hoffen?
Was erhalten wir für Enkel? Was gestalten wir neu?

Was hilft, die Welt, wie sie gemeint ist, zu erkennen?
Wie kann ich Verantwortung fürs Hiersein ergreifen?
Wo stimmt unser Schweigen? Was ist zu benennen?
Woran Entwicklung erkennen und geistiges Reifen?

Falls es Weisheit wäre, unser Sein zu hinterfragen:
Lohnt sich zu bedenken, was vor und nach Leben?
Warum Geistessprünge zu Jenseitsthemen wagen,
Statt uns reale Aufgaben für das Diesseits zu geben?

Offensichtlich ist: Der Tod als individueller Leibzerfall,
Als Abschluss des privaten Seins zum Leben gehört.
Was weiter existiert: Menschheit samt Mitwelt im All,
Hoffentlich es bald unterlässt, dass sie sich zerstört.

Woher nur dieser Drang, sich selbst zu vernichten?
Gibt es doch so etwas in uns wie den Todestrieb?
Was ist so schwer daran, auf mehr zu verzichten?
Wieso haben so viele die Menschheit nicht lieb?

Tod ins Leben zu holen, führt oft zum Untergang,
Weil todesnah man sich Verwesendem zuwendet.
Doch Tod gibt auch Hinweis: Hier geht es entlang.
Du stirbst allein. Doch die Menschheit nicht endet.

Sein und Nichtsein schließen sich geistig nicht aus,
Auch wenn in Wirklichkeit voneinander getrennt.
Entstand nicht das Sein aus dem Nichtsein heraus,
Was prozessdenkend man Gewordensein nennt?

Unsere Denkwelt hat ihre eigenen Möglichkeiten.
Fesseln materieller Realität lassen sich sprengen.
Wir können uns denkend zum Ganzen hin weiten,
Müssen uns mit Formlogik nicht unnötig beengen.

Hinter Widerspruch auch Verbindendes schauen.
Noch nicht Reales als lebbare Utopie kreieren.
Kraft der Kooperation, diese fördernd, vertrauen.
Leben in Verantwortung für die Urenkel führen.

Falls Weisheit heißt, Geistesgrenzen zu sprengen:
Was hält uns fern, Gründe des Seins zu erfassen,
Kulissen beiseite zu schieben, die Sein verengen,
Die Geborgenheit des Vertrauten zu verlassen?

Dort, wo Grenzen erfahren, schmerzlich bewusst,
Uns Angst des Nicht-Mehr und Noch-Nicht ergreift,
Heißt es einzuhalten, schlägt Herz wild in der Brust,
Uneindeutigkeit auszuhalten, bis eine Ahnung reift.

Grenzerfahrungen machen erschrecklich Angst, da
Gewissheit aus Fugen gerät, Halt verloren uns geht.
Sagen zu unsrer Entwicklung, zur Sinnsuche wir ja,
Ein Raum voll Vertrauen und aus Hoffnung entsteht.

Mit der Angst muss man sich beizeiten befreunden.
Denn wir Menschen sind verdammt, stets zu lernen.
Doch zählen wir Neues und Wandel zu Feinden,
Wir uns weiter vom lebenswerten Leben entfernen.

Falls Weisheit bedeutet, mehr wir selbst zu werden:
Was vermute ich, wer im Kern des Wesens ich bin?
Wodurch kann ich mein Kennenlernen gefährden?
Wie finde ich den Daseinsauftrag und Alltagssinn?

Was wird Kompass, mich zu mir hin zu gestalten?
Wie erschaffe ich mir ein Selbstermöglichungsfeld?
An welche Werte möchte ich mich vorläufig halten?
Wen lade ich ein, mitzubauen an utopischer Welt?

Wie nur alte Grenzen trotz der Angst überschreiten,
Trotz des Irrtums und Zweifels zuversichtlich bleiben?
Was bedeutet konkret: Mein Selbst soll mich leiten?
Wie kann ich eine Enge, die stört, mir ausverleiben?

Wie lerne ich, Versuchung des Egos zu überwinden,
Mich von Dogmen freundlich achtsam zu befreien?
Wie kann zu Glück, Liebe und Frieden ich finden?
Wie mutig bin ich, mir und anderen zu verzeihen?

Wie erlerne ich, mich ohne Gewalt zu behaupten,
Für den, der ich wahrhaft bin, tapfer einzustehen?
Wir sind nicht die, die Sein zu müssen wir glaubten.
Jeden neuen Tag können wir auf Neues zugehen.

Askese als Übungsweg

Askese ist griechisch und meint Neues einüben,
Ist eine Art Selbstschulung aus Eigenmotivation.
Meint nicht Kargheit, nur den Verzicht zu lieben,
Das spräche der Vielfalt des zu Übenden Hohn.

Verzichten meint, sich bewusst einzuschränken,
Das gezielt zu unterlassen, was für uns nicht gut.
Auf das Nichttun wir unsere Achtsamkeit lenken
Genauso wie auf das, was stattdessen man tut.

Asket wird Person genannt, die beharrlich übt,
Erwünschte, wertvolle Kompetenz zu erlangen.
Wenn sie wesentlich übt, was sie will und liebt,
Muss Person selten um ihr Seelenheil bangen.

Askese ist ein bewusst gewählter Übungsweg,
Ist kein stumpfes Gewohnheiten-Antrainieren.
Viel Bewusstheit in das Übungshandeln ich leg‘,
Um mich so zu mehr innerer Freiheit zu führen.

Asketische Person lernt sich zu disziplinieren,
Niemals jedoch, sich disziplinieren zu lassen.
Ein selbstkontrolliertes Leben wollen wir führen,
Selbstverantwortung soll uns vollends erfassen.

Asketische Person ist in eins Schüler und Lehrer,
Lernt und übt, sich wirksam selbst zu gestalten,
Braucht weder Meister noch folgende Verehrer,
Um sich selbst zu lohnendem Ziel zu entfalten.

Nicht üben, weil Eltern oder andere das wollen.
Kinder werden oft missbraucht als Erfolgsersatz.
Vom Herzen her sich hingebend aus dem Vollen,
Hat Fremdbestimmung im Leben keinen Platz.

Askese meint besonderes, persönliches Lernen:
Erkundend und experimentell, neufreudig und frei.
Was unser Üben stört, wir selbst aktiv entfernen,
Egal ob im Innen oder Außen das Störende sei.

Askese als ein bewusstes Tun oder Unterlassen:
Was ist das, was gerade in und mit mir geschieht?
Übend wir mehr von uns samt der Welt erfassen:
Was meint zu sein? Wie klingt mein Lebenslied?

Um tagtäglich aktiv und diszipliniert zu trainieren,
Mehr Wegen als Zielen Beachtung wir schenken.
Um uns übend nicht gelangweilt zu frustrieren,
Das Bewusstsein auf feine Prozesse wir lenken.

Eine Askese, die Gedanken und Taten verbindet,
Dient unsrem Erwerb von mehr Glaubwürdigkeit.
Integer werden meint, in unser Handeln mündet,
Was nur Gedanke und Wort war zu früherer Zeit.

Askese zeigt sich im Aufbrechen und Innehalten,
Ist experimentelles Verfeinern, neues Verbinden,
Ist loslassendes sowie festhaltendes Gestalten,
Ist Suchbewegung mit der Erlaubnis zu finden.

Askese ist zumeist verbunden mit Lebenssinn,
Ist Umsetzungsversuch von Lebensentwürfen.
Enthält die Erlaubnis zu werden, wer ich bin:
Ist niemals Müssen, eher ein inneres Dürfen.

So will in mir und mit meinem Leibe ich sein,
Will ich mich ernähren, reinigen und pflegen.
So stellt sich bei mir eine leibliche Würde ein.
Auf diese Weise will ich mich fortbewegen.

So will ich mich von alten Klischees befrei'n,
Was männlich oder weiblich zu sein hat in mir.
Ich lade meine Energie mitsamt Zärtlichkeit ein.
Befreit von Konventionszwang ich mich erspür'.

Eine Feinspürigkeit auch für Männer ist möglich.
Aktive Ausrichtung wird auch zur Frauensache.
Wie ich mich einbringe, korrigiere ich tagtäglich,
Bis ich das, was ich erreichen will, auch mache.

Wollen und Können wollen wir in uns versöhnen.
Was wir erreichen wollen, können wir oft lernen.
Für unsere Beweglichkeit ein tägliches Dehnen
Samt Eigenmassage kann Leibträgheit entfernen.

Endlich mache ich Schluss mit dem Selbstbetrug:
Was ich nicht kann, das will ich schlichtweg nicht.
Die Frage stellt sich mir: *Will ich das auch genug,*
Dass meine Begabungen treten ans Tageslicht?

Hoffnungsvoll realistisch: *Kann ich das erreichen?*
Reichen meine Zeit und die Begabungen dafür?
Ich stelle mein Leben um und damit die Weichen,
Dass mein Handeln gelangt zu Erfolgen bei mir.

Derart will in meinem Denken zuhause ich sein:
Will Gedanken erkennen, erweitern und sortieren.
Diese Ideen will ich loswerden. Jene lasse ich ein.
Im dumpfen Grübeln will ich mich nicht verlieren.

Sorgsam übend öffne ich das Bewusstseinsfeld,
Meine Sinnlichkeit verbinde ich mit Gedanken,
Öffne mich für Träume und die innere Bilderwelt,
Überschreite die Alltagserlebensweltschranken.

Askese ist kein engendes Leistungsoptimieren,
Eher ein Erkunden und Erwecken von Potenzial.
Übend wir nicht nur Bestehendes konsolidieren.
Eher ermöglichen wir uns die Freiheit der Wahl.

Nicht nur Grenzen erkennen und sie akzeptieren,
Sondern sich entgrenzend ins Fremde schreiten.
Zu enge Grenzziehungen beim Üben erspüren.
Neuem Handeln durch Askese Räume bereiten.

Auch Ruhenlassen des Denkens gehört dazu,
Innehalten ohne ständiges Wortbilderrauschen.
In innerer Leere komme ich endlich zur Ruh‘,
Muss nicht die Angst vor Leere aufbauschen.

Derart möchte mit meinen Gefühlen ich sein,
Will Gefühle zulassen und spürend durchleben.
Ich falle auf deren Suggestionskraft nicht rein
Und kann mich befreiend über Gefühle erheben.

So bin ich zwar zornig, doch nicht mein Zorn.
So bin ich zwar ängstlich, doch nicht die Angst.
Wieso schiebt sich in mir das Gefühl nach vorn?
Welchen Situationen du das Gefühl verdankst?

Leib, Gedanken und Gefühl einübend verbinden:
Was beeinflusst mich in dieser Situation hier wie?
Auch Vielfalt der Wechselwirkungen ergründen:
Welches Denken, leiblich verspannt, ich anzieh‘?

Lebenskontexte Schritt für Schritt einbeziehen:
Gemeinschaft, Gesellschaft, Menschheit gesamt.
Nicht mehr in egozentrische Weltsicht entfliehen,
Weil man selbst nur dem Gesamten entstammt.

Sich als Lebensteil in einer Biosphäre begreifen.
Die Erde als ein ökologisches Ganzes ansehen.
Die Gedanken samt Gefühlen weitend wir reifen.
Bewusst wir uns weitenden Übungsweg gehen.

So ist Askese eine Art angewandter Philosophie:
Nicht nur über Ideen reden, sondern es auch tun.
Ich verbreite nicht nur Worte, sondern ich lebe sie.
All das hilft mir dabei, glaubwürdig in mir zu ruh’n.

Diese Idee von Askese wird uns zum Zauberwort,
Mit dem wir unser Leben mehr selbst bestimmen.
Gutes erscheint eher. Schlechtes geht leichter fort,
Wenn wir asketisch liebend achtsam uns trimmen.